

TRƯỜNG TRUNG CẤP QUỐC TẾ MEKONG



GIÁO TRÌNH Y HỌC CỔ TRUYỀN

Trình độ : Trung cấp Sỹ

Ban hành kèm theo quyết định số : .../2021/QĐ-TCQTMK
ngày tháng năm 2021 của Trường Trung cấp Quốc tế Mekong

LUU HÀNH NỘI BỘ

LỜI GIỚI THIỆU

Giáo trình " Y học cổ truyền" được biên soạn dựa trên chương trình giáo dục do Bộ Lao động – Thương Binh & Xã hội ban hành của ngành Y sĩ hệ trung học. Giáo trình dùng cho các đối tượng học sinh trung học, được biên soạn nhằm đáp ứng nhu cầu học tập cho học sinh trung học, đồng thời nâng cao chất lượng đào tạo trong các trường trung học y tế. Trong mỗi bài đều có: Mục tiêu mà học sinh phải đạt sau khi học nội dung kiến thức bài học và các câu hỏi tự lượng giá sau học. Khi giảng dạy, giáo viên căn cứ vào mục tiêu chương trình của mỗi bài để lựa chọn và biên soạn bài giảng thích hợp. Tài liệu này sẽ giúp cho học sinh tính chủ động trong học tập, đáp ứng với phương pháp dạy học tích cực ở trên lớp.

Trong quá trình biên soạn giáo trình này, các tác giả đã cố gắng bám sát khung chương trình đào tạo, cập nhật các kiến thức từ nhiều nguồn tài liệu, nhằm thể hiện được kiến thức cơ bản, hiện đại và thực tiễn. Trong quá trình soạn không tránh khỏi những thiếu sót, chúng tôi mong nhận được những ý kiến đóng góp quý báu của các nhà khoa học, nhà quản lý và giáo viên giảng dạy

TM. Nhóm biên soạn
BSCKI. Nguyễn Trí

MỤC LỤC

PHẦN I LÝ LUẬN CƠ BẢN

Bài 1: Học thuyết âm dương ngũ hành và ứng dụng trong y học cổ truyền.	3
Bài 2. Nguyên nhân gây bệnh	9
Bài 3 : Tạng phủ và các hội chứng tạng phủ	12
Bài 4. Các phương pháp chẩn đoán	16
Bài 5. Các phương pháp chữa bệnh theo y học cổ truyền (bát pháp)	23

PHẦN II CÁC PHƯƠNG PHÁP CHỮA BỆNH KHÔNG DÙNG THUỐC

Bài 1 Đại cương về hệ kinh lạc và kỹ thuật châm cứu hệ kinh lạc	26
Bài 2 Huyệt và cách xác định một số huyệt thông thường	32
Bài 3 : Xoa bóp – bấm huyệt	38
Bài 4 Phương pháp dân gian chữa cảm mạo	44

PHẦN III: TẬP LUYỆN DƯỠNG SINH

Bài 1 Đại cương luyện tập dưỡng sinh và luyện thở	46
Bài 2 Vận động cơ khớp	48
Bài 3 Luyện tinh thần	52

PHẦN IV ĐÔNG DƯỢC

Bài 1 : Thuốc giải biếu	54
Bài 2 : Thuốc thanh nhiệt	59
Bài 3 : Thuốc trừ hàn	64
Bài 4 : Thuốc lợi thủy thải thấp	66
Bài 5 : Thuốc hành khí	68
Bài 6 : Thuốc hoạt huyết	70
Bài 7 : Thuốc cầm máu	73
Bài 8 : Thuốc an thần	75
Bài 9 : Thuốc ho và long đờm	77
Bài 10 : Thuốc nhuận tràng	79
Bài 11 : Thuốc chữa tiêu chảy	80
Bài 12 : Thuốc bổ	82
Bài 13: Toa căn bản	87
Tài Liệu Tham Khảo	96

PHẦN I LÝ LUẬN CƠ BẢN

Bài 1: Học thuyết Âm Dương Ngũ Hành và Ứng dụng trong y học cổ truyền.

Mục tiêu :

1. Trình bày được 4 qui luật của học thuyết âm dương và mối quan hệ tương sinh tương khắc của học thuyết Ngũ Hành.
2. Trình bày được cách vận dụng những kiến thức cơ bản trên vào chẩn bệnh, điều trị và dự phòng.

Nội dung :

I. HỌC THUYẾT ÂM DƯƠNG:

1. ĐẠI CƯƠNG :

Định nghĩa : 14 Tuệ Tĩnh – Nguyễn Bá Tĩnh – Nam được thàn hiệu.

Hải thượng Lãn Ông – Lê Hữu Trác – Hải thượng Y tông tâm linh.

Học thuyết âm dương là triết học **cổ đại phương Đông, nghiên cứu sự vận động và tiến hóa không ngừng của vật chất**. Học thuyết âm dương giải thích nguyên nhân phát sinh phát triển và tiêu vong của vạn vật. Nguyên nhân đó là mối quan hệ giữa âm và dương trong sự vật đó quyết định.

Học thuyết âm dương là nền tảng tư duy của các ngành học thuật phương đông đặc biệt là y học. Từ lý luận đến thực hành, trong chẩn bệnh cũng như chữa bệnh, chế thuốc và dùng thuốc tất cả điều dựa vào học thuyết âm dương.

Nội dung :

Âm và dương là tên gọi đặt cho hai yếu tố cơ bản của một vật, hai cực của một quá trình vận động và hai nhóm hiện tượng có mối quan hệ biện chứng với nhau.

+ Một số thuộc **tính cơ bản của âm** là: ở phía dưới, ở bên trong, yên tĩnh, có xu hướng tích tụ.

+ Một số thuộc **tính cơ bản của dương** là: ở phía trên, ở bên ngoài, hoạt động, có xu hướng phân tán.

Phân định âm dương :

Dựa vào những thuộc tính cơ bản, người ta phân định tính chất âm dương cho các sự vật và các hiện tượng trong tự nhiên và trong xã hội như sau

Bảng phân định tính chất âm dương

âm	dương	âm	dương
Đất	Trời	Vị đắng	Vị cay
Nước	Lửa	Chua	Ngọt
Bóng tối	Anh sáng	Mặn	Nhạt
Nghỉ ngơi	Hoạt động	Mùa đông	Mùa hạ
Đồng hoá	Dị hoá	Nữ giới	Nam giới
Lanh, mát	Nóng, ấm		

Chú ý : Âm dương là qui ước nên có **tính tương đối**.

Thí dụ : ngực so với lưng thì ngực thuộc âm nhưng ngực so với bụng thì ngực thuộc dương.

2. NHỮNG QUI LUẬT ÂM DƯƠNG:

Âm dương đối lập :

Âm dương mâu thuẫn chế ước lẫn nhau như ngày với đêm, như âm với lạnh.

Sự đối lập có nhiều mức độ :

- Mức độ tương phản như : sóng – chêt , nóng – lạnh.
- Mức độ tương đối như : khoẻ – yếu , âm – mát.

Cần dựa vào những mức độ đối lập để có biện pháp thích hợp khi cần điều chỉnh âm dương.

Âm dương hỗ cǎn :

Âm dương cùng một **cội nguồn**, nương tựa, giúp đỡ nhau như vật chất và năng lượng, đồng hoá và dị hoá.

Âm có trong dương, dương có trong âm.

Âm dương không tách biệt nhau mà hoà hợp với nhau, thống nhất với nhau do vậy :

Âm phải thăng, dương phải giáng.

Âm dương tiêu trưởng :

Âm dương không cố định mà luôn biến động.Khi âm tiêu thì dương trưởng và ngược lại.

Quá trình biến động thường theo một **chu kỳ nhất định** như sáng và tối trong một ngày, bốn mùa xuân hạ thu đông trong 1 năm.

Khi sự biến động vượt quá mức bình thường thì có sự chuyển hoá âm dương

Cực âm tắt dương , cực dương tắt âm

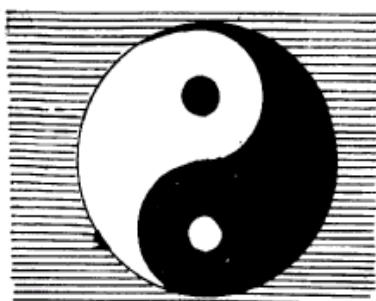
Thí dụ sốt quá cao (cơ thể nóng cực độ) gây mất nước, điện giải, mất nhiều nhiệt lượng dẫn đến truy mạch (cơ thể giá lạnh).

Âm dương bình hành :

Bình hành là cân bằng cùng tồn tại. Sự cân bằng âm dương là **cân bằng động**, cân bằng sinh vật chứ không phải cân bằng số học như $2 + 2 = 4$.

Âm dương bình hành trong sự tiêu trưởng và tiêu trưởng trong thế bình hành . Nếu sự cân bằng âm dương bị phá vỡ thì sự vật có nguy cơ bị tiêu vong.

3. BIỂU TƯỢNG CỦA HỌC THUYẾT ÂM DƯƠNG :



Bát quái – thái cực

Người xưa hình tượng hoá học thuyết âm dương bằng hình tượng âm dương :

- một hình tròn : vật thể thống nhất.
- Bên trong có hai phần đen và trắng : (âm và dương đối lập) .
 - trong phần trắng có một vòng đen , trong phần đen có một vòng trắng (âm dương hỗ cǎn, trong dương có âm trong âm có dương).
- Diện tích hai phần đen và trắng bằng nhau được phân đôi bằng 1 đường sin (âm dương cân bằng trong sự tiêu trưởng).
- *Thái cực sinh lưỡng nghi: 2 giới*
- *Lưỡng nghi sinh tứ tượng: 4 mùa*

- Tứ tượng sinh bát quái: 8 que

4. ÚNG DỤNG HỌC THUYẾT ÂM DƯƠNG VÀO Y HỌC :

Học thuyết âm dương là một nền tảng tư duy và là kim chỉ nam cho mọi hoạt động của y học cổ truyền phương đông, xuyên suốt các mặt từ thực tế lâm sàng , từ phòng bệnh đến chữa bệnh, từ chế thuốc đến dùng thuốc.

Ở đây chỉ nêu lên một số ứng dụng tiêu biểu.

4.1. Phân định tính chất âm dương trong cơ thể :

Âm	Dương
<ul style="list-style-type: none"> - Các tạng : Tâm, Can, Tỳ, Phế, Thận - Các kinh âm : Thái âm, thiều âm, quyết âm, mạch nhâm. - Tinh, huyết. - Phần Lý : gồm các nội tạng bên trong cơ thể, dinh, huyết - Ngực, bụng - Nửa người bên trái. 	<ul style="list-style-type: none"> - Các phủ : Đại Trường, Tiểu Trường, Bàng quang, Đởm, vị. - Các kinh dương, Dương minh, thái dương, Thiếu dương, mạch đốc - Thần, khí. - Phần biểu : gồm da, cơ, cân khớp, lông, tóc, móng, v等等, khí. - Lung - Nửa người bên phải.

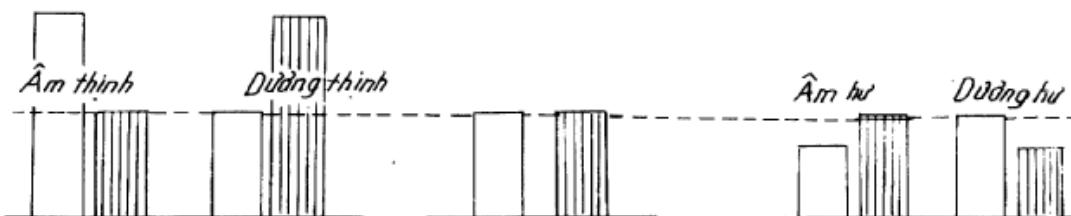
Vì “trong âm có dương, trong dương có âm” nên trong các tạng có tạng âm là tạng thận (âm trong âm) và có tạng dương là tạng tâm (dương trong âm). Mỗi tạng cũng có 2 phần âm dương. Thận thuỷ, Thận hoả, Tâm âm và Tâm dương.

4.2 Quan niệm về bệnh tật và nguyên tắc chữa bệnh :

4.2.1 Bệnh là sự mất cân bằng về âm dương trong cơ thể:

Hoặc do một bên quá mạnh (âm thịnh hoặc dương thịnh): **thừa ra, thắc - chứng thực- tả.**

Hoặc do một bên quá yếu (âm hư hay dương hư): **thiếu, suy, khuy— chứng hư- bỏ**



Mất cân bằng do
một cái quá mạnh

âm dương cân bằng
không có bệnh

mất cân bằng do
một cái hư thiếu.

4.2.2. Chữa bệnh là lập lại thế cân bằng sinh lý :

+ Nếu một bên quá mạnh thì dùng phép tả nghĩa là dùng thuốc có tính đối lập để xoá bỏ phần thừa.

Bệnh hàn dùng thuốc nóng ấm

Bệnh nhiệt dùng thuốc mát lạnh

Nhàm lẫn hàn nhiệt sẽ gây tai biến :

Hàn ngộ hàn tắc tử, nhiệt ngộ nhiệt tắc cuồng.

+ Nếu một bên quá yếu thì dùng phép bổ túc là dùng thuốc cùng tính chất để trừ vào sự thiếu hụt.

Td : âm hư thì bổ âm, huyết hư thì bổ huyết, thiểu lực thì dùng thuốc tăng lực, cơ thể bị lạnh thì dùng thuốc nóng để phục hồi thân nhiệt.

Khi sự cân bằng đã được phục hồi thì phải ngưng thuốc, lạm dụng thuốc sẽ có hại, sẽ gây sự mất cân bằng mới.

4.3 Bảo chế thuốc :

4.31. Phân định nhóm thuốc :

-Âm dược (thuốc có vị đắng, chua, mặn, tính lạnh, hướng đi xuống) như thuốc thanh nhiệt, thuốc lợi tiểu, thuốc sổ hạch.

- Dương dược (thuốc có vị cay, ngọt tính nóng , âm , hướng đi lên) như thuốc giải biểu, thuốc hành khí, thuốc hoạt huyết, thuốc bổ.

4.3.2. Bảo chế thuốc :

Có thể biến đổi một phần tính dược bằng cách dùng phương pháp sao chay hoặc dùng thuốc có tính đối lập để thay đổi tính dược như Sinh địa có tính lạnh đem tẩm với gừng, sa nhân rồi chưng sấy 9 lần được Thục địa có tính âm .

4.4 Phòng bệnh :

Y học cổ truyền đề cao việc rèn luyện tính thích nghi với môi sinh để luôn giữ được cân bằng âm dương trong cơ thể, dự phòng bệnh tật và tăng cường sức khoẻ.

Các phương pháp tập luyện đều phải coi trọng cả phần tâm (dương) và phần thể (âm). Khi tiến hành tập cần phải kết hợp tập động (dương) và tập tĩnh (âm) rèn luyện cơ gân khớp (biểu) kết hợp với rèn luyện nội tạng (lý).

II. HỌC THUYẾT NGŨ HÀNH

1. ĐẠI CƯƠNG :

1.1. Định nghĩa :

Học thuyết ngũ hành là triết học cổ đại phương đông , nghiên cứu những mối liên quan giữa các vật chất trong quá trình vận động – bổ sung học thuyết âm dương, giải thích cơ chế của sự tiêu trưởng và chuyển hoá.

1.2. Nội dung :

Ngũ hành là năm nhóm vật chất, năm dạng vận động của vật chất.

Mỗi nhóm có những thuộc tính chung và mang tên mỗi loại vật chất tiêu biểu cho nhóm đó.

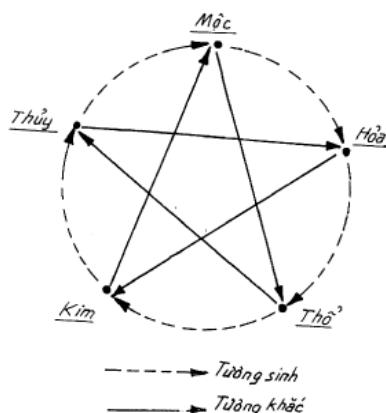
Năm nhóm đó là : **Mộc, Hoả, Thổ, Kim, Thuỷ.**

Qui loại ngũ hành : người xưa dựa vào những thuộc tính cơ bản từng nhóm để sắp xếp các vật chất và các dạng vận động vào 5 hành sau đây :

Trong cơ thể						Ngoài tự nhiên					
	Tạng	Phú	Khiếu	Thể	Tinh	Mùa	Khí	Màu	Vị	Luật	Hướng
Mộc	Can	Đởm	Mắt	Cân	Giận	xuân	Phong	Xanh	Chua	Sinh	Đông
Hoả	Tâm	Tiểu Trưởng	Lưỡi	Mạc h	Mùng	Hạ	Nhiệt	Đỏ	Đắng	Trưởng	Nam
Thổ	Tỵ	Vị	Môi Miệng	Cơ	Lo	Cuối Hạ	Thấp	Vàng	Ngọt	Hoá	Trung tâm
Kim	Phế	Đại Trưởng	Mũi	Da	Buồn	Thú	Táo	Trắng	Cay	Thu	Tây
Thuỷ	Thận	Bàng Quang	Tai	Xương	Sợ	đông	Hàn	đen	Mặn	Tàng	Bắc

Bảng qui luật Ngũ hành trong cơ thể và ngoài tự nhiên

2. NHỮNG MỐI QUAN HỆ NGŨ HÀNH :



2.1 Quan hệ tương sinh tương khắc :

Trong thế cân bằng thì ngũ hành tương sinh tương khắc.

2.1.1. Ngũ hành tương sinh :

Có nghĩa là giúp đỡ tạo điều kiện cho nhau phát triển.

Mộc sinh Hoả, Hoả sinh Thổ, Thổ sinh Kim, Kim sinh Thuỷ, Thuỷ sinh Mộc.

Hành sinh gọi là hành mẹ, hành được sinh gọi là hành con (Mộc là mẹ của Hoả, Hoả là con của Mộc).

2.2.2. Ngũ hành tương khắc : can mộc- thận thủy- tâm hỏa- tỳ thổ- phế kim

Có nghĩa là giám sát, kiềm chế để không phát triển quá mức.

Mộc khắc Thổ, Thổ khắc Thuỷ, Thuỷ khắc Hoả, Hoả khắc Kim, Kim khắc Mộc.

2.2. Quan hệ Tương thừa, Tương vữ :

Trong thế mất cân bằng thường do ngũ hành tương thừa hoặc tương vữ.

2.2.1. Ngũ hành tương thừa :

Có nghĩa là khắc quá mạnh, **kiềm chế quá mạnh** làm cho hành khác bị tê liệt không hoạt động được.

Như bình thường thì mộc khắc thô, nếu mộc khắc quá mạnh sẽ tương thừa thô.

2.2.2. Ngũ hành tương vữ :

Có nghĩa là hành **khắc quá yếu** để hành bị khắc chống đối lại. “khinh nhòn”

Như bình thường Thổ khắc Thuỷ, nếu Thổ khắc quá yếu thì Thuỷ sẽ tương vữ lại Thổ.

3. ỨNG DỤNG HỌC THUYẾT NGŨ HÀNH VÀO Y HỌC :

3.1. Chẩn đoán bệnh :

Dựa vào bảng qui loại ngũ hành ta có những triệu chứng gợi ý như :

3.1.1. Màu da :

- Da xanh, thuộc Mộc, bệnh thuộc tạng Can.
- Da đỏ, thuộc Hoả, bệnh thuộc tạng Tâm.
- Da xám đen, thuộc Thuỷ, bệnh thuộc tạng Thận.

3.1.2. Tính tình :

- Hay giận thuộc Mộc, bệnh thuộc tạng Can.
- Vui mừng, cười nói quá mức, bệnh thuộc trạng Tâm.
- Hay sợ hãi, bệnh thuộc thận, thận hư yếu.

3.2. Tìm cơ chế sinh bệnh :

Bệnh chứng xuất hiện ở một tạng nhưng nguồn bệnh có thể từ các tạng khác gây ra.

Thí dụ chứng vị quản thống (đau dạ dày) có hai khả năng chính : có thể do bản thân tỳ vị hư yếu nhưng cũng có thể do tạng can quá mạnh khắc tỳ quá mạnh gây ra.

3.3. Chữa bệnh :

3.3.1. Dựa vào quan hệ tương sinh :

Con hư bổ mẹ, mẹ thực tả con

Tạng con hư thì bổ vào tạng mẹ. Thí dụ : Phế hư (lao phổi, viêm phế quản...) thì phải bổ vào tạng Tỳ để dưỡng Phế.

Tặng mè thực thì Tả vào tặng con. Thí dụ Phế thực (hen phế quản) thì phải tả vào tặng Thận vì thận là con cùaphế.

3.3.2. Dựa vào quan hệ tương thừa, tương vữ, tìm nguồn gốc chính của bệnh :

Thí dụ : Đau dạ dày do can khí uất mà ‘thừa tỳ’ thì phép chữa phải bình can, so can là chủ yếu.

3.4 Bào chế thuốc :

3.4.1. Căn cứ vào bảng qui loại ngũ hành, vị của thuốc có quan hệ với tặng trong cùng hành đó.

Thí dụ : Vị cay thuộc Kim, tặng phế cũng thuộc hành Kim, thuốc có vị cay thường vào kinh phế và vị cay dùng nhiều thường làm hại phế. Cũng như vậy : Ngọt vào kinh Tỳ, ngọt quá hại Tỳ.

Mặn vào kinh Thận, mặn quá hại thận.

3.4.2.Khi bào chế thuốc muốn hướng cho thuốc vào kinh nào thường ta dùng vị của hành thuộc kinh đó để sao tẩm.

- Muốn thuốc vào kinh Phế, thường sao tẩm với nước gừng.
- Muốn thuốc vào Thận thường uống thuốc với nước có hoà chút muối.

CÂU HỎI LUỢNG GIÁ

1. Âm được gồm những thuốc có vị, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Mặn, đắng
B. Mặn ,cay
C. Cay, ngọt
D. Mặn, ngọt
2. 'Âm dương mâu thuẫn chế ước lẫn nhau như ngày với đêm, như ấm với lạnh.' là nội dung của qui luật, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Âm dương bình hành
B. Âm dương hổ cắn
C. Âm dương tiêu trưởng
D. Âm dương đối lập
3. Học thuyết âm dương, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Triết học cổ đại phương tây
B. Triết học cổ đại phương đông
C. Cả hai câu trên sai
D. Cả hai câu trên đúng
4. Một số thuộc tính cơ bản của âm, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Phía trên, bên ngoài
B. Xu hướng phân tán, hoạt động,
C. Phía dưới, tích tụ
D. Phía dưới, phân tán
5. Bảng phân định tính chất âm dương, tính chất âm, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Nam giới, vị cay
B. Nữ giới,trời, lửa
C. Nữ giới,đất, lửa
D. Đất, nước, bóng tối

Bài 2. NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH

Mục tiêu :

Trình bày được cách chẩn đoán những nguyên nhân bệnh qua các triệu chứng lâm sàng.

Nội dung :

Bình thường cơ thể có sức chống đỡ bệnh tật và có khả năng tự điều chỉnh những trực trặc trong các hoạt động của tạng phủ. Khả năng đó là do **chính khí**, khi chính khí suy yếu thì bệnh tật dễ xảy ra.

Y học cổ truyền chia những nguyên nhân trực tiếp gây bệnh thành **ba nhóm**.

- Nguyên nhân bên ngoài cơ thể (ngoại nhân).
- Nguyên nhân bên trong cơ thể (nội nhân).
- Những nguyên nhân khác ngoài hai nhóm trên (bất nội ngoại nhân).

I. NHỮNG NGUYÊN NHÂN BÊN NGOÀI (NGOẠI NHÂN) :

Là những yếu tố thời tiết và khí hậu **bất thường**.

Có sáu loại **tà khí** là : Phong, Hàn, Thủ, Thấp, Táo, Hoả. **6 khí- 6 dâm**

1. PHONG

Là dương tà, chủ khí của mùa xuân , là nguyên nhân hay gặp (**phong dần đầu trăm bệnh**) và thường kết hợp với các lợi tà khác như hàn, nhiệt, thấp.

Đặc tính của Phong :

- Phong là **dương tà** hay đi lên và ra ngoài, gây bệnh ở phần trên và phần ngoài cơ thể .
- **Phát bệnh nhanh , lui bệnh mau nhanh.**
- Bệnh tích thường **di chuyển từ nơi này qua nơi khác** như thấp khớp cấp (phong thấp nhiệt) hoặc mày đay mẩn ngứa (phong chẩn).
 - *Hay gây hắt hơi sổ mũi, sợ gió, mẩn ngứa, co giật.*

Kết hợp với các tà khác :

- Phong hàn: Như các bệnh cảm mạo do lạnh, đau dây thần kinh ngoại biên , đau co cứng cơ.
- Phong nhiệt:Như cảm sốt, viêm đường hô hấp trên giai đoạn đầu của các bệnh lây.
- Phong thấp: Như viêm khớp, phù dị ứng, chàm.

2. HÀN

Hàn là âm tà, thường làm tổn hại dương khí (sức nóng cơ thể) chủ khí của mùa đông.

Đặc tính của Hàn :

- Hay gây **đau, điểm đau** không di chuyển, **chùorm nóng hết đau.**
- Hay gây **ú trệ co cứng**, mồ hôi không ra được.
- Người bệnh sợ lạnh thích ấm.

Kết hợp với các tà khác :

- **Phong hàn** (đã nói ở mục phong).
- Hàn thấp : như đầy bụng hoặc tiêu chảy do lạnh.

3. THỦ

Thủ là nắng, là dương tà, chủ khí **mùa hạ**, thường làm **tổn thương tân dịch**.

Đặc tính của Thủ :

Hay gây sốt cao, khát nước, vật vã,

Mức độ nặng gây ngất, hôn mê (**trúng thử**).

Kết hợp với các tà khác :

- Thủ nhiệt : những bệnh gây sốt cao về mùa hè, sốt cao, ra nhiều mồ hôi, khát nước ...
- Thủ thấp : Rối loạn tiêu hoá, tiêu chảy về mùa hè, lỵ, nhiễm khuẩn.

4. THẤP

Thấp là ẩm ướt, là âm tà, chủ khí cuối hạ, mùa mưa lũ.

Đặc tính của Thấp : “niêm nê, trọng trọc”

- Thường gây bệnh từ nửa người dưới, **bệnh dai dẳng**.
- **Gây cảm giác nặng nề cử động khó**, đau nhiều về buổi sáng hoặc nghỉ ngơi không vận động.
- Phù, bí tiểu tiện, ra mồ hôi, lưỡi bệu, rêu lưỡi trắng dày, nhót dính.

Kết hợp với các tà khác :

- Thấp nhiệt : các bệnh viêm nhiễm đường tiêu hoá, tiết niệu, sinh dục, khớp, bệnh ngoài da.
- Phong thấp : (đã nói ở mục phong).
- Hàn thấp : (đã nói ở mục hàn).
- Thủ thấp : (đã nói ở mục thử)
- Thấp chẩn : Eczema loét, chảy nước nhiều.

5. TÁO

Táo là sự khô hanh, là dương tà, chủ khí mùa thu, thường làm tổn thương tân dịch.

Đặc tính của Táo :

- Gây tổn thương chức năng tạng phế : mũi miệng, họng khô, da nứt nẻ, táo bón, tiểu sén, ho khan.
- Gây sốt cao, không ra mồ hôi, khát, thích uống nước.

Kết hợp với các tà khác :

- Táo nhiệt :những bệnh sốt cao về mùa thu như sốt xuất huyết, viêm não...
- Lương táo : là chứng cảm lạnh về mùa thu.

6. HOẢ “ ngũ chí hóa hỏa”

Thường gọi là *nhiệt* (thực ra hoả là mức cao của nhiệt) là dương tà, chủ khí mùa hạ. Các ngoại tà khác như phong hàn, thấp, táo khí vào cơ thể đều có khả năng chuyển hóa thành hoả.

Đặc tính của Hoả (nhiệt):

- Gây sốt cao, sợ nóng, thích mát, ra nhiều mồ hôi, khát nước, mặt đỏ, mắt đỏ.
- Gây chảy máu (nhiệt bức huyết vọng hành).
- *Nhiệt độc* thường gây mụn nhọt, bệnh truyền nhiễm).
- Nhiệt thường bốc lên trên như *tâm hoả* bốc lên làm mêt man, phát cuồng, *vị hoả* bốc lên làm sưng lợi, chảy máu răng, *can hoả* bốc lên làm nhức đầu, choáng váng.

Kết hợp với các tà khác :

- *Thấp nhiệt* : (đã trình bày ở mục trên).
- *Phong nhiệt* : (đã trình bày ở mục trên).
- *Thủ nhiệt* : (đã trình bày ở mục trên).

6.3 . Chứng hư nhiệt :

Do âm hư không kìm giữ được để hoả bốc lên :

- Sốt không cao, thường về chiều, về đêm.
- Lòng bàn tay, bàn chân và ngực nóng (ngủ âm phiền nhiệt).
- Bức rúc, cồn cào khát nước, tiểu són, táo bón.
- Môi đỏ, gò má đỏ, mạch nhỏ, nhanh.
- Mồ hôi trộm, nhức trong xương , ho khan, họng khô.

II. NHỮNG NGUYÊN NHÂN BÊN TRONG (NỘI NHÂN) :

Là những nguyên nhân do hoạt động tinh thần, do quan hệ tinh thần, xã hội.

Có 7 loại tình chí sau đây :

- Vui mừng (hỉ) thuộc tạng tâm.
- Giận giữ (nộ) thuộc tạng can.
- Buồn phiền (bi) thuộc tạng phế.
- Lo lắng (ưu) thuộc tạng tỳ.
- Suy nghĩ (tư) thuộc tạng tỳ.
- Sợ sệt (kinh) thuộc tạng thận.
- Hốt hoảng (khủng) thuộc tạng thận.

+ Quan hệ giữa cá nhân với gia đình và xã hội nếu thuận hòa thì tâm thần thư thái, bệnh tật không xảy ra.

+ Ngược lại những chấn thương tinh thần hoặc càng căng thẳng kéo dài... sẽ gây bệnh. Nhóm bệnh này là những bệnh nội thương.

III. NHỮNG NGUYÊN NHÂN KHÁC (BẤT NỘI NGOẠI NHÂN) :

1. Nguyên nhân do ăn uống :

- Ăn quá nhiều gây rối loạn tiêu hoá (thực tích).
- Ăn nhiều thức ăn sống , lạnh ôi thiu gây tổn thương tỳ vị.
- Ăn nhiều thức ăn béo, ngọt dễ sinh nhiệt, sinh thấp.
- Ăn thiếu dẫn đến âm hư, huyết hư.

2. Nguyên nhân do lao động :

- Không hoạt động, khí huyết khó lưu thông dễ sinh bệnh.
- Lao động quá sức, kéo dài sinh lao lực.
- Lao động không an toàn dễ bị chấn thương, bệnh tật.

3. Nguyên nhân do tình dục :

Y học cổ truyền coi tình dục có ảnh hưởng lớn đến sức khoẻ và cũng là một nguồn gây bệnh tật :

“Hiểu sắc hại tâm, Đa dâm bại thận”

Tiết chế tình dục là một biện pháp bảo vệ sức khoẻ.

4. Ngoài ra còn một số nguyên nhân : do bẩm sinh (tiên thiên bất túc), côn trùng, thú dữ , tai nạn ...

CÂU HỎI LUỢNG GIÁ

1. Nguyên nhân gây bệnh bên ngoài (ngoại nhân) là, CHỌN CÂU ĐÚNG:
 - A. Nóng, lạnh, ấm, mát,hỏa, nhiệt
 - B. Vui, mừng, giận , lo, sợ, buồn

- C. Phong, hàn, thủ, thấp, táo, hỏa
 - D. Phong, hàn ,thấp,nhiệt,lạnh
2. Đặc tính của phong là, CHỌN CÂU ĐÚNG:
- A. Gây bệnh ở phần trên và phần ngoài cơ thể
 - B. Gây bệnh lâu hết
 - C. Gây bệnh ở tạng phủ
 - D. Bệnh thường gặp vào mùa hè
3. Các bệnh cảm mạo ,đau dây thần kinh ngoại biên , đau co cứng cơ do lạnh do nguyên nhân, CHỌN CÂU ĐÚNG:
- A. Hàn thấp
 - B. Phong nhiệt
 - C. Phong thấp
 - D. Phong hàn
4. "Hay gây đau, điểm đau không di chuyển, chườm nóng hết đau. " là đặc điểm của, CHỌN CÂU ĐÚNG:
- A. Phong
 - B. Thủ
 - C. Hàn
 - D. Thấp
5. Nguyên nhân gây bệnh bên ngoài thường gặp trong y học cổ truyền là, CHỌN CÂU ĐÚNG:
- A. Hàn
 - B. Thủ
 - C. Nhiệt
 - D. Phong

Bài 3 : TẠNG PHỦ VÀ CÁC HỘI CHỨNG TẠNG PHỦ

Mục tiêu :

- Liệt kê được các chức năng chủ yếu của tạng phủ.
- Trình bày được cách chẩn đoán được hội chứng bệnh thuộc từng tạng phủ.

Nội Dung :

I. ĐẠI CƯƠNG :

1. TẠNG :

Các tạng có chức năng chung là tàng chúa, giữ gìn các chất tinh hoa, những nguồn năng lượng (tinh và khí) của cơ thể. Ngoài ra mỗi loại tạng có chức năng riêng. Có 5 tạng chính và 1 tạng phụ là : Tâm (phụ : tâm bào), Can, Tỳ , Phế , Thận.

Quan hệ giữa tạng với tạng là quan hệ ngũ hành.

+ Can thuộc Mộc sinh Tâm Hoả và khắc Tỳ Thổ.

+ Tâm thuộc Hoả sinh Tỳ Thổ và khắc Phế Kim.

2. PHỦ :

Các phủ có chức năng chung là chuyển hoá các chất dinh dưỡng.

Có 6 phủ là : Đởm, tiểu trường, vị, đại trường, bàng quang và Tam tiêu.

Quan hệ giữa tạng và phủ là quan hệ âm dương, biểu lý.

Âm, lý (-)	Dương, biểu (+)		
Tạng	Tâm Can Tỳ Phế Thận Tâm Bào	Tiểu Trường Đởm Vị Đại trường Bàng Quang Tam tiêu	Phủ

II. CÁC TẠNG :

1. TẠNG TÂM (PHỤ LÀ TÂM BÀO) : tim

Chức năng : *quân chủ*

- Đứng đầu các tạng phủ. Tâm có Tâm bào lục bao bọc, bảo vệ bên ngoài.
- Tâm chủ thàn chí, chủ các hoạt động về tinh thần là nơi ở của thàn (**Tâm tàng Thàn**).
- Tâm **chủ huyết mạch**. Tâm khí thúc đẩy huyết dịch trong mạch đi nuôi cơ thể. Cơ thể được nuôi dưỡng tốt *biểu hiện ở vẻ mặt tươi nhuận hồng hào*.
- Tâm **khai khiếu ở lưỡi** (phản ánh ra lưỡi).

Biểu hiện bệnh lý :

- Tâm hư* : Hồi hộp, trống ngực, mất ngủ, hay quên, hoảng hốt.
- Tâm hàn* : Đau thắc vùng tim, chân tay lạnh.
- Tâm thực* : Tâm thần rối loạn, cười nói linh tinh.
- Tâm nhiệt* : Loét lưỡi, mắt đỏ, trong lòng bôn rộn .

1.3. *Tâm bào* : màng ngoài tim

Tâm bào là tạng bảo vệ Tâm cũng thuộc hành hoả.

Các biểu hiện bệnh lý nhu tạng Tâm.

2. TẠNG CAN : “thừa trường”, “gan”

Chức năng :

- Can chủ **sor tiết**, thúc đẩy hoạt động của khí huyết được thông suốt đến mọi nơi trong cơ thể.
- Can **tàng huyết** : khi cơ thể hoạt động, máu được đưa ra ngoài, khi ngũ máu chừa tại can.
- Can **chủ cân** : *Can huyết hư*, không nuôi dưỡng được cân thì gân khớp sẽ teo cứng. *Can phong nội động* sẽ gây cơn co giật.
- Can khai khiếu ra **mắt**.

Biểu hiện bệnh lý :

- *Can hư* : Thị lực giảm, gân co rút, móng chân , móng tay khô.
- *Can hàn* : Đau bụng dưới, *thống kinh*, nôn khan.
- *Can thực* : giận giữ , cáo gắt, ợ chua, đau tức mang sườn.
- Can nhiệt : Mắt đỏ, ủ tai, đau váng.Khi nhiệt quá cao biến thành hoả, *can hoả bốc lên* gây đau đầu, choáng váng.—*tăng huyết áp*

3. TẠNG TỲ :

Chức năng :

- Tỳ chủ **vận hoá** : chức năng tiêu hoá.
- Tỳ chủ **cơ nhục** : chủ tú chi, tỳ hư yếu cơ búp sẽ teo nhẽo, chân tay mềm yếu, sa các nội tạng (tỳ hư hạ hầm).
- Tỳ thống **nhiếp huyết** : Giúp huyết **đi đúng trong mạch**, xuất huyết cũng có nguyên nhân do tỳ.
- Tỳ chủ **thăng thanh giáng trọc**
- Tỳ khai khiếu ra **môi miệng**.

Biểu hiện bệnh lý :

- *Tỳ hư* : chân tay mềm yếu, cơ bắp teo nhẽo, chảy máu, ăn kém, khó tiêu, sa nội tạng như sa dạ con, sa trực tràng.
- *Tỳ hàn* : đau bụng, tiêu chảy, chân tay lạnh .
- *Tỳ Thực* : Bụng đầy ấm ách, bí hơi (Ợ hơi hoặc trung tiện được thì dễ chịu).
- *Tỳ nhiệt* : Môi đỏ, mụn nhọt, phân có bọt, nóng rát hậu môn.

4. TẠNG PHẾ :

Chức năng :

- Phế chủ khí, **chức năng hô hấp**.: hít vô thanh khí thở ra trọc khí
- Phế **chủ bì mao** : Phế quản lý hệ thống bảo vệ cơ thể từ bên ngoài, nếu phế bị suy yếu cơ thể hay bị cảm nhiễm bệnh, hay bị mụn nhọt.
- Phế chủ tuyên giáng **thông điều thuỷ đạo**, giúp cho việc chuyển hóa nước và phân bố điều hòa nước trong cơ thể.
- Phế khai khiếu ra **mũi**, thể hiện mạnh yếu ở tiếng nói.

Biểu hiện bệnh lý :

- *Phế hư* : mặt trắng bệch, da khô, thở yếu, ngắn, kém chịu lạnh.
- *Phế hàn* : Hắt hơi, sổ nước mũi trong, sợ lạnh, đờm loãng trắng.
- *Phế thực* : Đau tức ngực, thở gấp, to, mạnh.
- *Phế nhiệt* : Chảy máu cam, ho máu, mụn nhọt, leo mắt.

5. TẠNG THẬN :

Chức năng :

- *Thận tàng tinh*, chủ sinh dục và phát dục.
- *Thận chủ thuy*, các loại dịch trong cơ thể như tinh huyết, tân dịch, đều do thận quản lý điều tiết.
- *Thận chủ cốt tuỷ*: Tạo xương, phát triển hệ xương, bao gồm cả răng, thận sinh tuỷ, não là bể tuỷ do vậy thông minh hay đần độn cũng do thận.
- Thận khai khiếu ra tai và nhị âm (hậu môn và lỗ đái) vinh nhuận ra tóc.

Biểu hiện bệnh lý :

- *Thận hư (Thận âm hư)* : ù tai, mỏi gối, đau trong xương, mồ hôi trộm, di tinh.
- *Thận hàn (thận dương hư)* : chân tay lạnh, lưng đau, sợ lạnh, tự ra mồ hôi, tiêu lỏng vào sáng sớm.
- *Thận thực* : Cảm giác có hơi đưa ngược từ bụng dưới lên.
- *Thận nhiệt* : Tiêu đổ, táo bón, chảy máu răng.

Hai hội chứng thường gặp của tạng thận là :

- *Thận âm hư* : Họng đau khô, răng đau và lung lai, tai ù, hoa mắt, nhức trong xương, lòng bàn tay, bàn chân và ngực nóng, cảm giác nóng bên trong (âm hư sinh nội nhiệt), mồ hôi trộm, di tinh, đau lưng mỏi gối.
Thận âm hư thường dẫn đến can âm hư và phế âm hư.
- *Thận dương hư* : Đau lưng lạnh cột sống, chân tay lạnh, hoạt tinh, liệt dương, đái nhiều lần trong đêm, phù thủng, tiêu chảy buổi sáng sớm.
Thận dương hư thường dẫn đến tỳ dương hư và tâm dương hư.

CÁC PHỦ :

1. ĐỒM :

Đồm chứa tinh chất (mật) là cơ sở của lòng dũng cảm và sự quyết đoán.

Người xưa nói : “to gan lớn mật” để chỉ những người gan dạ, dũng cảm.

- *Đồm hàn* : nôn mửa, chóng mặt, mất ngủ, rêu lưỡi cáu nhòn.
- *Đồm nhiệt* : Đắng miệng, ù tai, đau sườn, sốt rét nóng.
- *Đồm hư* : ngủ lơ mơ, hay giật mình, chóng mặt, thở dài.
- *Đồm thực* : Hay cáo gắc, tức mang sườn, ngủ nhiều, chảy nước mắt.

2. VỊ : thu nạp

Chứa đựng, nghiên nát thức ăn và truyền tống xuống Tiểu trướng.

- *Vị hàn* : đau lầm rầm dưới mỏ ác, mửa nước trong, rêu lưỡi trắng, chất lưỡi hơi nhạt, mạch chậm.
- *Vị nhiệt* : Miệng hôi, môi đỏ, lợi răng sưng đau, cồn cào, ăn mau đói, khát nước.
- *Vị hư* : Môi lưỡi nhạt, biếng ăn, tức dưới mỏ ác.
- *Vị thực* : bụng đầy tức, ợ chua, bí đại tiện.

3. TIẾU TRƯỜNG :

Nhận thức ăn từ vị xuồng, hấp thụ tinh hoa, phần còn lại chuyển xuồng đại trướng.

- *Tiểu Trường hàn* : nước tiểu trong, dài.
- *Tiểu trướng nhiệt* : nước tiểu đỏ, són, đau nhức bộ phận sinh dục.
- *Tiểu trướng hư* : hay đái vặt, són đái.
- *Tiểu trướng thực* : đau bụng dữ dội.

4. ĐẠI TRƯỜNG :

Chứa đựng và bài tiết chất cặn bã.

- *Đại trường hàn* : Đại tiện lỏng đau sôi réo.
- *Đại trường nhiệt* : Môi miệng khô, táo bón , ỉa máu, phân khắn, hậu môn đỏ.
- *Đại trường hư* : Đại tiện không tự chủ, hoặc phân khô táo nhưng khó đi, lòi dom.
- *Đại trường thực* : Đại tiện táo bón, bụng đau, cự án.

5. BÀNG QUANG :

Chứa đựng và bài tiết nước tiểu.

- *Bàng quang hàn* : nước tiểu trong, hay đái, lượng nhiều.
- *Bàng quang nhiệt* : Nước tiểu đỏ són, són đái, đái máu,nóng trong niệu đạo, phát ban.
- *Bàng quang thực* :Bí đái, bụng dưới tức đày.

III. CÁC THỂ CHẤT KHÁC :

1. HUYẾT : tâm , can, tỳ

Huyết được tỳ tạo ra từ tinh hoa của thức ăn, do tâm cai quản và dự trữ ở can. Huyết vận hành trong huyết quản nhò có khí thúc đẩy.

- *Huyết hư* : Da xanh người yếu, trống ngực, như thiếu máu.
- *Huyết úr* : đau nhức tại một vị trí, sưng nóng như viêm.
- *Huyết nhiệt* : Mẩn ngứa, mụn nhọt , dị ứng.
- *Xuất huyết* : máu thoát khỏi huyết quản dưới nhiều hình thái.

2. KHÍ :

Khí là năng lượng hoạt động của cơ thể, do tinh huyết tạo ra. Khí có quan hệ âm dương với huyết, khí thuộc dương, huyết thuộc âm.

Khí hành, huyết hành. Khí trệ, huyết úr

- *Khí hư* : Thiếu lực, suy nhược cơ thể.
 - Phé khí hư* : chức năng hô hấp giảm.
 - Tỷ khí hư* : chức năng tiêu hoá giảm.
- *Khí trệ, khí uất* :chức năng hoạt động bị trở ngại do ngoại cảm hoặc do sang chấn tinh thần, thường gặp ở dạng can và tỳ.
Thể hiện : Đau tức mạn sùơn, vị trí đau không rõ ràng, lúc đau, lúc không, ợ chua hoặc trung tiện được thì dễ chịu, vú cấn tức, đau mót rặn.
- *Khí nghịch* :
 - Phé khí nghịch* : Ho, khó thở, tức ngực.
 - Can khí nghịch* : có gắt giận dữ, đau tức mạn sùơn.
 - Vị khí nghịch* : nôn, náu , ợ hơi.

3. TINH :

Tinh là cơ sở vật chất của cơ thể .Khí và thần đều do tinh tạo ra.

Tinh tiên thiên là bẩm tổ của cha mẹ truyền lại qua các tế bào sinh dục.

Tinh hậu thiên do tạng tỳ vận hoá từ thức ăn đồ uống.

4. THẦN :

Thần là thứ vô hình, chỉ những hoạt động tinh thần, ý thức và tư duy của người ta. Thần biểu hiện sự sống.

Còn thần thì sống , mất thần thì chết.

- *Thần tốt* : tinh túc, linh hoạt, ý thức tốt.

- *Thần yếu*: Vẻ mặt bơ phờ, ánh mắt mờ tối, thở ợ, lạnh đạm, ý thức rối loạn.

Tinh, khí, thần là 3 thứ quý nhất (**tam bảo**) của sự sống.

TÂN DỊCH :

Tân dịch là các chất lỏng trong cơ thể, có tính chất dinh dưỡng. Chức năng chủ yếu là làm nhu nhuận da thịt (tân) và làm trơn các khớp để cử động dễ dàng (dịch). Vốn cùng một thể nằm trong tổ chức huyết dịch nên thường gọi chung là tân dịch.

Nhiệt và táo làm khô cạn tân dịch, dùng nhiều thuốc vị đắng, tính nóng kéo dài cũng làm tổn hại tân dịch.

CÂU HỎI LUỢNG GIÁ

- Chủ khí, chủ bì mao, thông điệp thủy đạo. Là chức năng của tạng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Phế
B. Tỳ
C. Tâm
D. Thận
- Mặt trắng bêch, da khô, thở yếu, ngắn, kém chịu lạnh. Là bệnh lý của tạng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Phế
B. Tỳ
C. Tâm
D. Thận
- Ù tai, mỏi gối, đau trong xương, mồ hôi trộm, di tinh. Là bệnh lý của tạng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
C. Thận
A. Phế
B. Tỳ
D. Tâm
- Chức năng hô hấp giảm. Là triệu chứng của, CHỌN CÂU ĐÚNG:
D. Khí hư
A. Khí trệ
B. Khí uất
C. Khí nghịch
- Đặc tính của thấp, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Âm ướt, nhầy nhót
B. Khô hanh, dính nhớt
C. Di chuyển
D. Lạnh

Bài 4. CÁC PHƯƠNG PHÁP CHẨN ĐOÁN

Mục tiêu :

1. Trình bày được những nội dung của vọng, văn, vấn , thiết.
2. Phân định được hàn, nhiệt, biếu , lý qua quan sát lưỡi.
3. Phân định được 6 loại mạch chủ yếu : Phù, trầm, trì, sát, hữu lực, vô lực.
4. Trình bày được cách tổng hợp các triệu chứng theo bát cương.

Nội dung :

I. TÚ CHẨN

Tú chẩn là 4 phương pháp khai thác các triệu chứng bệnh : **vọng ,văn, vấn , thiết**. Bốn phương pháp trên không tách rời nhau mà luôn luôn kết hợp bổ sung cho nhau.

1. VỌNG CHẨN

Vọng là nhìn , là quan sát bằng mắt. Nội dung quan sát gồm : thần sắc, hình thể, cử động, mắt,môi, miệng và lưỡi của người bệnh.

Quan sát **thần** :

- *Thần tốt* : Tinh táo, mắt hoạt sáng, tiếp xúc tốt.
- *Thần yếu* : Vẻ mặt u uất, mắt lờ đờ, tiếp xúc chậm chạp.
- *Lạc thần* : ánh mắt đờ đẫn hoặc sáng một cách bất thường, cười nói không ăn nhập.
- *Hiện tượng giả thần* :Bệnh đang rất nặng, đột ngột người bệnh tinh táo, ánh mắt sáng, minh mẫn đây là dấu hiệu nguy kịch, chính khí sắp thoát. “*Tàn đăng phục minh*”, “*Hồi quang phản chiếu*”

Quan sát màu da :

- Sắc đỏ là *hỏa nhiệt*, bệnh thuộc tâm.
- Sắc trắng là *hư hàn*, bệnh thuộc phế.
- Sắc xanh là *khí huyết hư trệ*, biểu hiện hàn và đau, bệnh thuộc can.
- Sắc vàng là *đàm thấp*, bệnh thuộc tỳ.
- Sắc đen là *dương khí suy* hoặc *huyết ú*, bệnh thuộc thận.

Quan sát lưỡi :

Rêu lưỡi là chất bám trên bề mặt của lưỡi.

- Rêu trắng mỏng : *hàn còn ở biếu*.
- Rêu vàng : *chứng nhiệt*, *bệnh ở lý*.
- Rêu xám đen : *bệnh nặng*.
- Rêu dày : *bệnh đã vào phần lý*.
- Rêu khô : *nhiệt cao, âm hư, mất tân dịch*.
- Rêu dính nhầy : *thấp nhiều*.

Chất lưỡi là tổ chức cơ và niêm mạc của lưỡi :

- Chất lưỡi nhạt : *bệnh hư hàn*.
- Chất lưỡi đỏ: *chứng nhiệt*.
- Chất **lưỡi xanh tím** : nếu khô là *cực nhiệt*, nếu ướt là *cực hàn* hoặc *huyết ú*.

2. VĂN CHẨN

Văn là nghe và ngửi.

Nghe âm thanh :

Tiếng nói :

- Nhỏ yếu là *hư chứng*, to, mạnh là *thực chứng*.
- Mê sảng là *nhiệt* vào tâm bào.
- Ngọng khó nói là *trúng phong*.

Tiếng thở :

- To, mạnh là thực chứng, nhỏ nhẹ là hư chứng.

Tiếng ho :

- Tiếng ho mạnh : *Phé thực nhiệt*.
- Tiếng ho khan, yếu : *Phé âm hư*.
- Ho kèm hắc hơi : Phong hàn.
- Trẻ em ho con dài có tiếng rít và nôn mửa là ho gà.

Ngứa phân và nước tiểu :

- Mùi phân tanh, loãng : Tỳ hư.
- Phân chua hoặc thối khǎn : *thực tích*, nhiệt.
- Nước tiểu rất khai và đục : *thấp nhiệt*.

3. VĂN CHẨN

Vấn là hỏi, ngoài những nội dung hỏi bệnh chung như y học hiện đại, phần hỏi đặc thù của y học cổ truyền gồm :

Hỏi về hàn nhiệt :

Sợ lạnh :

- Bệnh vừa mắc mà sợ lạnh : Cảm phong hàn.
- Bệnh lâu ngày mà sợ lạnh kèm theo chân tay lạnh : dương hư.
- Lạnh vùng thắc lưng, đáy đêm nhiều : Thận dương hư.
- Chân tay lạnh kèm đau bụng, ỉa chảy : Tỳ dương hư.

Phát sốt :

- Sốt nhẹ, nhức đầu sổ mũi, sợ lạnh : cảm phong hàn.
- Sốt cao, ra nhiều mồ hôi, khát nước, mặt đỏ, lưỡi đỏ và vật vã : lý thực nhiệt.
- Sốt đã lâu ngày hoặc sốt nhẹ về chiều và đêm, gò má đỏ, mồ hôi trộm, nhức trong xương, lòng bàn tay, lòng bàn chân nóng: âm hư hoả vượng.
- Sốt nóng, sốt rét qua lại là chứng *bán biếu*, *bán lý*.

Hỏi về mồ hôi: hạn xuất

- Phát sốt không ra mồ hôi : *Biểu thực*. Ra mồ hôi : *Biểu hư*.
- Sốt có mồ hôi nhiều : *Lý thực nhiệt*.
- **Tự ra mồ hôi**, không phải do lao động hoặc do thời tiết nóng : *Dương hư*.
- **Ra mồ hôi ban đêm**, khi ngủ : *âm hư*.

Hỏi về đau :

Đau đầu :

- | | |
|---|------------------------|
| - Vùng chẩm, gáy vai : | Thuộc kinh Thái Dương. |
| - Vùng trán và tai, mắt : | Thuộc kinh Dương Minh. |
| - Nửa đầu, vùng thái dương : | Thuộc kinh Thái Dương. |
| - Đau vùng đỉnh đầu : | Kinh Quyết âm Can. |
| - Đau khắp đầu như bó chặc hoặc đội đá: | Tỳ thấp . |

Đau ngực :

- Kèm sốt cao đờm quánh : Phé nhiệt.
- Đau lâu hay tái phát : Đàm ẩm.

- Ngực sờn đầy tức : Can khí uất.

Đau lưng :

- Đau nặng nề, ngũ dậy đau nhiều vận động đau giảm : Đau do phong thấp.
- Đau do lao động nặng, do ngã : huyết ú.
- Đau đã lâu, thể trạng yếu, lao động đau nặng : Thận hư.

Đau bụng :

- Kèm chứng đầy hơi, ợ chua : Thực tích.
- Có liên quan đến bữa ăn, đau giảm sau ăn, sợ xoa ấm, thích chườm lạnh : Thực nhiệt.
- Đau bụng đầy hơi, khi đau chở này, khi đau chở khác : Khí trệ.

Hỏi về ăn uống :

Khát :

- Khát, thích uống nước mát : Thực nhiệt.
- Khát mà không muốn uống : Hàn thấp.
- Thích uống nước nóng, uống nước lạnh đầy bụng : Dương hư.

Thèm ăn :

- Thèm ăn, ăn nhiều mau đói ; Vị nhiệt.
- Đói mà không muốn ăn : Vị âm hư.
- Ăn thức ăn mát lạnh bụng đầy chướng : Tỳ dương hư.

Cảm giác trong miệng :

- Miệng đắng : nhiệt ở can, đởm.
- Miệng hôi chua : Nhiệt ở vị trường.
- Miệng hôi : vị hoả.
- Miệng nhạt : Chứng hư đàm trệ.
- Miệng ngọt : Thấp nhiệt ở tỳ.
- Miệng mặn : Thận hư.

Hỏi về ngủ :

- Mất ngủ kèm hối hộp, hay mê : Tâm huyết hư.
- Trần trọc khó ngủ : âm hư hoả vượng.
- Mất ngủ kèm miệng đắng hôi : Thực tích.

Hỏi về đại tiện :

- Táo bón : bệnh ở người khoẻ là *thực nhiệt*, ở người già, người yếu là *âm hư, huyết hư, khí hư*.

- Īa lỏng :

- + Phân khăn : *Tích trệ, lý nhiệt*.
- + Phân ít thối : *Tỳ vị hư hàn*.
- + Thường đi vào sáng sớm : *Thận dương hư*.

- Phân trước rắn, sau lỏng : *Tỳ vị hư*.

- Đại tiện nhiều lần kèm đau mót : *Thấp nhiệt đại trường*.

Hỏi về tiểu tiện :

- Nước tiểu ít, nóng, màu đậm : Thực nhiệt.
- Nước tiểu trong nhiều : hư hàn.
- Đái dắt, đái buốt, nước tiểu đậm : Thấp nhiệt bàng quang.
- Đái luôn, mót đái, đái đêm nhiều lần : *Thận khí hư*.
- Đái dầm : *Thận khí hư*.

Hỏi về kinh nguyệt :

- Kinh sớm trước kỳ, màu đỏ tươi, lượng nhiều : *Huyết nhiệt*.
- Kinh muộn sau kỳ, màu thẫm có cục, kèm đau trước kinh : Do hàn hoặc *huyết úr*.
- Kinh muộn , lượng ít, màu nhạt : *Huyết hư*.
- Khí hư, màu trắng : *Tỳ thận hàn thấp*.
- Khí hư vàng, dính, hôi : *Thấp nhiệt*.

4. THIẾT CHẨN :

Chủ yếu là bắt mạch (mạch chẩn) ngoài ra còn sờ nắn.

Mục đích xem mạch :

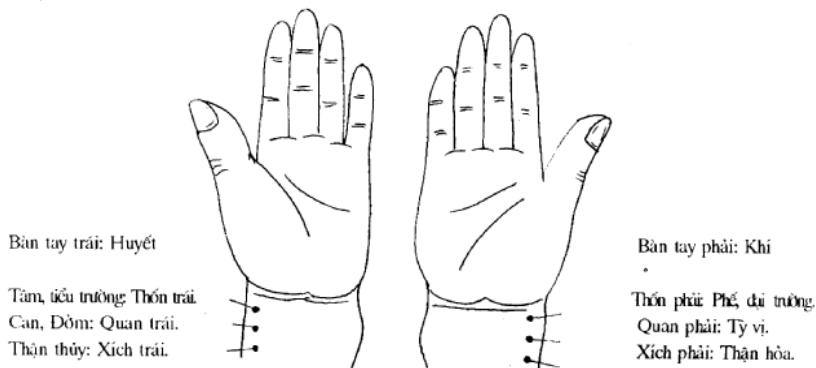
- Để biết tình trạng hư thực của khí huyết.
- Để biết vị trí nông sâu và tính chất hàn nhiệt của bệnh.

Nơi bắt mạch :

Thường người ta xem mạch thôn khẩu (động mạch quay ở cổ tay).

Thôn khẩu chia làm ba bộ vị là thôn, quan, xích.

Bộ quan ngang mòn trâm quay, bộ thôn lui về phía bàn tay, bộ xích thì ở về phía khuỷu tay .



Cách xem mạch :

Người bệnh để ngừa bàn tay tựa trên một gối mỏng.

Thầy thuốc dùng 3 ngón tay : ngón giữa đặt vào bộ quan, ngón trỏ vào bộ thôn, ngón nhẫn vào bộ xích. Khoảng cách giữa ba ngón tay tùy theo người bệnh cao thấp, lớn nhỏ. Thầy thuốc ngồi đối diện, tay phải bắt mạch tay trái người bệnh.

Trước khi xem mạch nên để bệnh nhân nghỉ ngơi 15 phút . Bệnh nhân ngồi hoặc nằm tư thế thoải mái. Thầy thuốc tập trung tư tưởng. Có 3 độ ấn tay trên mạch : nhẹ, vừa, sâu. Lúc đầu xem tổng quát cả ba bộ, sau xem từng bộ.

Các loại mạch chủ yếu :

Mạch bình thường :

Mạch vị trí trung ấn hoà hoãn (ấn vừa đập rõ nhất),mạch xích và mạch quan có lực.

Mạch phù (nổi) :

- Ấn nhẹ mạch đập rõ nhất, ấn vừa đập yếu đi, ấn mạnh không thấy đập.
- Ý nghĩa : bệnh còn ở biểu.

Mạch trầm (chìm) :

- Ấn mạnh mới thấy đập. (chú ý: bình thường người béo có mạch trầm).
- Ý nghĩa: bệnh ở phần lý.

Mạch sác (nhanh) :

- Mạch nhanh trên 80 lần / phút.
- Ý nghĩa: chứng nhiệt.

Mạch trì (chậm) :

- Mạch chậm dưới 60 lần / phút
- Ý nghĩa: chứng hư, chứng hàn.

Mạch có lực (Hữu lực) :

- Khi ấn mạnh, mạch vẫn đập, nhưng thành mạch vẫn mềm mại, không cắn thắt.
- Ý nghĩa: chứng thực.

Mạch không có lực (vô lực) :

- Khi ấn mạnh, mạch không đập nữa, thành mạch mềm nhưng không có sức chống lại.
- Ý nghĩa : chứng hư.

Một số mạch khác :

- Mạch hoạt : mạch đi trơn tru.phụ nữ có thai
- Mạch sáp : mạch đi khó khăn, sáp rít.
- Mạch huyền : mạch căng như dây đàn căng.
- Mạch nhu : Mạch mềm yếu.
- Mạch tế : mạch nhỏ yếu.

Trong thực tế, các mạch thường phối hợp với nhau như mạch phù hoãn, mạch trầm, tế, sác...

Sờ nắn :

Sờ da :

- Lòng bàn tay nóng, mu bàn tay lạnh : âm hư.
- Cả chân tay đều lạnh : Dương hư.
- Da căng khô : phế nhiệt.

Nắn bụng :

- ấn day bệnh nhân dễ chịu (thiện ánh) : hư chứng.
- ấn day đau đầy tay ra (cự ánh) : thực chứng.
- Bụng đầy chướng hơi là tỳ hư, khí trệ.

Ấn tìm điểm đau :

Thường để tìm huyệt a thị và tìm xem đường kinh nào có bệnh (kinh lạc chấn).

II. BÁT CƯƠNG

1. CHỨNG BIỂU :

Chứng bệnh ở biểu là bệnh còn ở phần ngoài cơ thể như kinh lạc, da cơ, gân xương, khớp.

Biểu hiện :

Phát sốt, sợ gió, sợ lạnh, đau người, ngạt mũi, hắt hơi, ho, nhức đầu, rêu lưỡi trắng mỏng, mạch phù.

Ý nghĩa:

Bệnh mới mắc , còn ở phía ngoài cơ thể, chưa vào tạng phủ, chính khí chưa suy yếu.

Thể phối hợp :

- Biểu hàn : Sợ lạnh nhiều.
- Biểu nhiệt : Không sợ lạnh, sợ nóng.
- Biểu hư : Sốt có ra mồ hôi.
- Biểu thực : Sốt không ra mồ hôi.

2. CHỨNG LÝ :

Biểu hiện :

Sốt cao, khát nhiều, nôn mửa, đau bụng, táo bón, hoặc ỉa lỏng, nước tiểu đậm, chất lưỡi đỏ hoặc sạm khô, rêu lưỡi vàng dày, mạch trầm.

Ý nghĩa:

Bệnh đã vào sâu trong cơ thể, ở các tạng phủ hoặc huyết dịch. Các bệnh nội thương như đau dạ dày, cao huyết áp, bệnh tâm thần... hoặc các bệnh ngoại cảm như bệnh nghiêm khuẩn, bệnh lây ở giai đoạn toàn phát.

Thể phổi hợp :

- Lý hàn : Thêm đầy bụng, sợ lạnh, ỉa chảy.
- Lý nhiệt : Thêm sốt cao, vật vã, khát nước, mạch hồng.
- Lý hư : Sợ lạnh, ăn kém, khó tiêu, ỉa lỏng.
- Lý thực :Thêm táo bón , bụng đầy chướng, vật vã, phát cuồng.

2.4 Biểu lý kết hợp :

Những trường hợp bệnh tích ở bên ngoài như mun nhọt, ban chẩn, mày đay... nhưng lại do một chứng bệnh ở bên trong như huyết nhiệt.

2.5. Chứng bán biểu bán lý :

- Biểu hiện : Lúc sốt nóng, lúc rét, ngực sùn đầy tức, miệng đắng, mắt hoa.
- Ý nghĩa: Bệnh tà lúc ở biểu, lúc vào lý, hoặc biểu lý chưa rõ ràng.

3. CHỨNG HÀN :

Biểu hiện :

Sợ lạnh, thích nóng, miệng nhạt, không khát, sắc mặt xanh trắng, chân tay lạnh, nước tiểu trong, dài, chất lưỡi nhạt, rêu lưỡi trắng, mỏng, ướt bóng, mạch trì.

Phân biệt "giả hàn“:

Nhiều trường hợp bệnh nhiệt (chân nhiệt) nhưng biểu hiện ra ngoài là hàn (giả hàn) như trong bệnh truyền nhiễm, độc tố của vi khuẩn gây truy mạch. Da xanh tái, chân tay lạnh, mạch nhỏ yếu.

Những trường hợp giả hàn thường có chứng nhiệt xảy ra trước đó hoặc đồng thời.

- Chứng nhiệt (chân nhiệt) : Sốt cao, thở thô, nóng, họng miệng khô, rêu lưỡi vàng khô, rất khát, mê sảng, bụng đầy chướng, ấn đau, tiểu tiện ít và đỏ, táo bón.
- Đồng thời có những chứng hàn (giả hàn) chân tay lạnh nhưng không muốn mặc áo, đắp chăn, mạch trầm trì có lực.

Ý nghĩa:

Chứng hàn là do **hàn tà hoặc do dương hư**. Phải cùng thuốc âm nóng để chữa.

4. CHỨNG NHIỆT :

Biểu hiện :

Sốt cao, không sợ lạnh, sợ nóng, tiêu tiện ít và đở, rêu lưỡi vàng ,khô, mạch sács.

Phân biệt “giả nhiệt”:

Hàn là do ở trong quá lạnh bức dương khí ra ngoài hoặc do sự chuyển hóa âm dương “âm cực tắc dương, hàn cực sinh nhiệt”.

- Chứng hàn (chân hàn) : Đau bụng, ỉa chảy, nôn mửa, chân tay lạnh, tự ra mồ hôi, nói nhỏ, ăn ít, bụng đầy, tiêu tiện trong dài, chất lưỡi bệu, rêu lưỡi bóng tròn, mạch nhỏ, yếu.
- Chứng nhiệt (giả nhiệt) : Phiền táo, khát nước (nhiệt) nhưng không muốn uống(chân hàn), miệng mũi khô, có khi ra máu, mắt đỏ, mình nóng (giả nhiệt) nhưng ăn sâu không thấy nóng (chân hàn). Mạch phù đại (giả nhiệt) nhưng ăn sâu không thấy mạch (chân hàn).

Ý nghĩa :

Chứng nhiệt do ngoài là hoả, thử nhiệt hoặc do hàn thấp, phong thực, đàm, khí huyết uất hoá nhiệt gây nên.

Chứng thực nhiệt phải dùng thuốc mát lạnh để thanh trừ. Chứng hư nhiệt phải dùng thuốc dưỡng âm sinh tân để bồi bổ

5. CHỨNG HU’ :

Biểu hiện :

Vẻ mặt bơ phờ, kém linh hoạt, sắc mặt trắng bệch, gầy yếu, mỏi mệt, thở yếu, ngắn: tiếng nói nhỏ, tự ra mồ hôi hoặc mồ hôi trộm, đái luôn hoặc đái không tự chủ được, chất lưỡi nhạt, mạch nhỏ, không có lực. Bệnh đã lâu hoặc ở người suy yếu.

Ý nghĩa :

Chứng hư nói lên sức đề kháng của cơ thể suy yếu, chính khí đã hư do đó phải dùng phương pháp bổ để nâng chính khí lên.

6. CHỨNG THỰC :

Biểu hiện :

Tiếng nói và tiếng thở to mạnh, trong lòng bội rộn, bức rúc, phiền táo, ngực bụng đầy tức, hoặc sưng nóng đỏ đau, ấn đau (cự án), táo bón, đau mót rặn, bí đái, đái buốt, đái rất, rêu lưỡi vàng, mạch phù, có lực. Bệnh thường mới mắc, hoặc người bệnh thể trạng tốt..

Ý nghĩa :

Sức chống đỡ của cơ thể mạnh (chính khí tốt) đồng thời sức tấn công của bệnh tà cũng mạnh (tà khí mạnh) do vậy phải dùng phép tả để nhanh chóng giải trừ bệnh tà.

Hư thì bổ, thực thì tả

Hư thực lẩn lộn :

Thực té lâm sàng thường phức tạp , chứng hư, chứng thực thường xen kẽ. Thí dụ : một bệnh nhân sốt cao, mặt đỏ, lưỡi đỏ, mạch nhanh, thở mạnh (chứng thực) do sốt cao mà ra mồ hôi nhiều, mắt tân dịch, sút cân nhanh, khát nước, mỏi mệt (chứng hư).

Thầy thuốc phải vừa dùng phép tả, vừa dùng phép bổ để điều trị.

7. CHỨNG ÂM :

Biểu hiện :

Trong người lạnh, chân tay lạnh, mệt mỏi, thích ấm nóng, không khát, tiêu tiện trong, đại tiện lỏng, nằm quay mặt vào tối, mạch trầm nhược.

Ý nghĩa :

Hoạt động chức năng tạng phủ bị suy yếu hoặc hàn thịnh. Phải dùng dương dược (thuốc bổ dương có tính nóng ám) để thúc đẩy chức năng tạng phủ và trừ hàn.

8. CHỨNG DƯƠNG :

Biểu hiện :

Thường thấy các chứng bệnh thuộc dương. Chân tay nóng ám, sợ nóng, tiếng nói, tiếng thở thô mạnh, khát nước, nằm quay mặt ra ánh sáng, mặt đỏ, lưỡi đỏ, mạch phù sác, có lực.

Ý nghĩa :

Hoạt động chức năng tạng phủ vượng, tà khí mạnh và nhiệt tà thịnh. Phải dùng âm dược (thuốc mát lạnh và sinh tân dịch) để dưỡng âm và trừ nhiệt ta.

9. ÂM HU – DƯƠNG HU :

Chứng âm hư :

- Biểu hiện : sốt nhẹ thường về chiều và đêm, ho khan, môi miệng khô, họng rát khát, gö má đỏ, mồ hôi trộm, lòng bàn tay bàn chân nóng, bứt rứt khó ngủ, lưỡi đỏ, mạch tế sác.
- Ý nghĩa : tinh huyết, tân dịch bị tiêu hao, phần âm hư thiếu nên dương khí nổi lên mà sinh chứng hư nhiệt.

âm hư sinh nội nhiệt

Chứng dương hư :

- Biểu hiện : sợ lạnh, chân tay lạnh, ăn không tiêu thường rối loạn tiêu hoá, ỉa chảy. Đau lưng mỏi gối, tiêu tiện đêm nhiều lần, di tinh, liệt dương, chất lưỡi nhạt, rêu lưỡi trắng, mạch vô lực.
- Ý nghĩa :Những hoạt động chức năng chủ yếu của tạng tỳ và tạng thận giảm sút , dương khí không đủ làm ấm cơ thể nên sợ lạnh, chân tay lạnh. Phải dùng thuốc ôn âm để trợ dương, thúc đẩy chức năng tỳ thận.

CÂU HỎI LƯỢNG GIÁ

1. Thần, CHỌN CÂU ĐÚNG:

- A. Là thứ hữu hình
- B. Là những hoạt động, ý thức, tư duy của người
- C. A, b đúng**
- D. A, b sai

2. Ba thứ quý nhất (tam bảo) của sự sống là, CHỌN CÂU ĐÚNG:

- A. Khí, huyết, thần
- B. Tâm, can, thận
- C. Tân dịch, khí, huyết
- D. Tinh, khí, thần**

3. Tự ra mồ hôi, không phải do lao động hoặc do thời tiết nóng là chứng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
- A. Âm hư
 - B. Dương hư**
 - C. Khí hư
 - D. Huyệt hư
4. Ra mồ hôi ban đêm, khi ngủ là chứng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
- A. Khí hư
 - B. Biểu hư
 - C. Tâm hư
 - D. Âm hư**
5. Bệnh còn ở phần ngoài cơ thể như kinh lạc, da cơ,gân xương, khớp.gọi là, CHỌN CÂU ĐÚNG:
- A. Biểu chứng**
 - B. Lý chứng
 - C. Huyệt chứng
 - D. Dương chứng

Bài 5. CÁC PHƯƠNG PHÁP CHỮA BỆNH THEO Y HỌC CỔ TRUYỀN (BÁT PHÁP)

Mục tiêu :

- Nêu được những chỉ định và chống chỉ định của 8 phương pháp chữa bệnh theo y học cổ truyền (bát pháp).
- Đề ra được phép chữa bệnh cho từng hội chứng bệnh.

Nội dung :

Bát pháp là 8 phép chữa bệnh nhằm giải quyết bệnh tật theo bát cương.Tám phép đó là:

Hàn, thổ, hạch, hoà, thanh, ôn, tiêu, bồ.

1. PHÁP HÀN (LÀM RA MỒ HÔI) :

Là phép làm ra mồ hôi để đẩy những tác nhân gây bệnh ra ngoài cơ thể.

Chỉ định : Ngoại tà còn **ở phần biểu** như : BỆNH NGOẠI CẨM

- *Cảm phong hàn* (cảm lạnh, đau cơ khớp, đau thần kinh ngoại biên, viêm mũi, dị ứng).

Thuốc dùng: Quế chi, gừng tươi, tía tô, kinh giới.

Huyệt: Châm hoặc cứu: phong trì, hợp cốc, thái uyên.

- *Cảm phong nhiệt*: Cảm sốt, thời kỳ các bệnh truyền nhiễm, thấp khớp cấp...

Thuốc dùng: sắn dây, bạc hà, lá dâu.

Huyệt dùng: Châm tả phong môn, hợp cốc, đại chuỷ, khúc trì, ngoại quan.

- *Cảm phong thấp*: Các bệnh về khớp: viêm đa khớp dạng thấp, thấp khớp.

Thuốc dùng: Hy thiêm, thổ phục linh, ké đầu ngựa.

Huyệt dùng: Châm: thương khâu, túc tam lý.

1.2 Chống chỉ định :

- Tiêu chảy mất nước, nôn mửa nhiều, thiếu máu nặng.
- Bệnh đã vào phần lý.
- Thận trọng đối với những trường hợp sau đây : người già, gầy yếu, âm huyết hư. Phụ nữ có mang, người ốm mới dậy.

Chú ý : về mùa hè, mồ hôi ra nhiều không được phát hán mạnh. Sau khi mồ hôi ra, không được ra gió ngay.

2. PHÉP THỔ (làm nôn) : Ở PHẦN TRÊN, LÝ

Là phép gây nôn để tống chất độc ở dạ dày hoặc đàm ẩm trong cơ thể ra ngoài.

Thuốc dùng : Qua đέ (cuồng dưa đá). Thường sơn.

Biện pháp không thuốc : ngoại cổ họng gây nôn.

3. PHÉP HẠ (SỐ TẤY) :

Là phép chữa làm sổ tẩy (Tuấn hạ) hoặc nhuận tràng (Nhuận hạ) để đưa bệnh tà ở đại tràng ra ngoài.

Chỉ định :

- Táo bón do các nguyên nhân như âm hư, huyết hư, khí hư.
- Nhiệt tích ở đại tràng, sốt cao kèm đầy chướng, táo kết ở đại tràng, bụng chướng, ấn đau, lưỡi đỏ rêu vàng khô, mạch trầm thực .

Chống chỉ định :

- Bệnh còn ở biểu.

- Người già yếu, có thai hoặc mới đẻ.

4. PHÉP HOÀ (hoà hoản) :

Là phép chữa bệnh ở **bán biếu bán lý** hoặc hoà giải mối quan hệ trực trặc giữa một số tạng phủ như *can vị bất hoà, can tỳ bất hoà*.

Chỉ định :

Bệnh ở **kinh thiếu dương**, lúc nóng, lúc rét, ngực sườn dày tức, miệng đắng, nôn mửa.

- Đau dạ dày thể **can khí phạm vị**.
- Suy nhược thần kinh do sang chấn tinh thần.
- Thống kinh, **kinh nguyệt không đều**.

Chống chỉ định :

Các chứng rõ ràng ở biếu hoặc ở lý.

5. PHÉP ÔN (làm nóng cơ thể) :

Là phép chữa chứng thực hàn (trù hàn) và chứng dương hư sinh hàn (ôn trung).

Thuốc thường dùng : Gừng già, quế tâm, riêng (âm), phụ tử.

Huyết dùng : Cửu Quan nguyên, Khí hải, Mệnh môn.

Chỉ định :

- Trúng hàn : Hồi dương cứu nghịch, choáng truy mạch.
- Tỳ vị hư hàn : Loét dạ dày, hành tá tràng.

Chống chỉ định :

Không dùng cho chứng thực nhiệt hoặc âm hư nội nhiệt.

6. PHÉP THANH (làm mát) :

Dùng chữa chứng thực nhiệt hoặc âm hư nội nhiệt.

Chỉ định :

- Giáng hoả : hạ sốt cao.

+ Thuốc dùng : Kim ngân, sài đất, bồ công anh.

+ Huyết dùng : Chích máu ở các huyết tĩnh hoặc Thập Tuyền, châm Đại chuỷ, Khúc trì, Hợp cốc, Ngoại quan ...

- Sốt do nhiễm khuẩn : Thanh nhiệt giải độc.

+ Thuốc dùng : Kim ngân, Sài đất, Bồ Công anh.

+ Huyết dùng : châm tả nặng máu Ôn lưu, Khúc trì, Uỷ trung, Huyết hải.

Nhiễm khuẩn đường sinh dục, tiết niệu : Thanh nhiệt trừ thấp.

+ Thuốc dùng : Hoàng liên, Hoàng bá, Xuyên tâm liên.

+ Huyết dùng : Huyền chung, Nội đình, Thái xung, Tam âm giao.

- Cơ địa dị ứng : Thanh nhiệt lương huyết.

+ Thuốc dùng : Huyền sâm, Sinh địa, Đơn đỏ.

+ Huyết dùng : Khúc trì, Huyết hải.

Chống chỉ định :

Chứng hàn, chân hoả suy, nhiệt do âm hư và chân hàn giả nhiệt.

7. PHÉP TIÊU :

Là làm thông ú trệ, tan các khói kết, kích thích tiêu hoá.

Chỉ định :

- *Kích thích tiêu hoá*:

+ Thuốc dùng : Sơn tra, mạch nha, Thần khúc.

- + Huyệt dùng :Tỳ du, vị du, Túc tam lý.
- *Hành khí* :Chữa chứng đau do co thắt, đầy, chướng bụng.
- + Thuốc dùng :Hương phụ, Mộc hương, Sa nhân.
- + Huyệt dùng :Thiên khu, Trung quản, Túc tam lý.
- *Hành huyết* :chữa chứng đau dữ dội, cố định điểm đau.
- + Thuốc dùng :Huyết giác, đan sâm, Ích mẫu, Ngưu tất.
- + Huyệt dùng :Cách du, Huyết hải, A Thị, huyết vùng đau.
- *Tiêu đờm, giảm ho*:
- + Thuốc dùng :Trần bì, Bán hạ, Cát cánh, Hạnh nhân.
- + Huyệt dùng :Phế du, Xích trạch, Hợp cốc.
- + Thuốc dùng :Mộc thông, tỳ giải, Mã đề.
- + Huyệt dùng :Trung cực, Quan nguyên, Tam âm giao.

Chống chỉ định :

- Người đang mang thai.
- Thận trọng đối với người suy kiệt.

8. PHÉP BỎ:

Là phép tăng cường các chức năng của tạng phủ hoặc bù đầy những chất mà cơ thể đang thiếu. Có **4** phép bỏ : bỏ âm, bỏ dương, bỏ khí, bỏ huyết.

Bỏ âm :

- *Chữa chứng âm hư* :Người già yếu, họng khô, tai ứ , thị lực c giảm, hồi hộp, sợ hãi, mồ hôi trộm, ho máu .
Thường gặp trong các bệnh : suy nhược thần kinh (thể úc chế giảm), cao huyết áp, lao, đau nhức xương...
- *Chữa chứng sốt cao, kéo dài chưa rõ nguyên nhân*.

+ Thuốc dùng :Mạch môn, Sa sâm, Thiên Môn, Khởi tử, Thạch hộc, Bạch thược...

Bỏ dương :

- Chữa các chứng dương hư, thường gặp trong các bệnh : suy nhược thần kinh (thể hưng phấn giảm), hen suyễn, lão suy.
- + Thuốc dùng :Đỗ trọng, Ba kích, Thở ti tử, Cẩu tích, Nhục thung dung, Phá cổ chỉ.
 - + Huyệt dùng :Cứu Quan nguyên, Khí hải, Mệnh môn, Đại chuỷ.

Bỏ khí :

Chữa chứng khí hư, hay gặp trong suy nhược cơ thể, viêm đại tràng mạn, tiêu chảy kép dài, sa nội tạng.

- + Thuốc dùng :Đắng sâm, Bạch truật, hoài sơn, Hoàng kỳ, Cam thảo.
- + Huyệt dùng :Túc tam lý, tỳ du, vị du

Bỏ huyết :

Chữa chứng huyết hư da xanh tái, môi nhạt, móng tay, móng chân khô, váng đầu, ứ tai, kinh nguyệt chậm, ít, sắc nhạt, loãng. Thường gặp ở các bệnh : Thiếu máu do các nguyên nhân, suy nhược cơ thể , teo cơ, cứng khớp, ốm mới khỏi, thời kỳ lại sức.

- + Thuốc dùng :Thục địa, Đương quy, Hà thủ ô, Bạch thược, Huyết đằng, Tang thầm...

8.5. Chống chỉ định của các phép bỏ :

- Không dùng cho chứng thực.
- Không bồi âm cho người dương hư và ngược lại.
- Khi chưa xác định rõ trạng thái hư thực cần chữa thăm dò.

CÂU HỎI LUẬNG GIÁ

1. Có bao nhiêu phép điều trị trong đông y, CHỌN CÂU ĐÚNG:

- A. 1
- B. 4
- C. 5
- D. 8**

2. Thuốc bắc có bao nhiêu phép bắc trong đông y, CHỌN CÂU ĐÚNG:

- A. 2
- B. 3
- C. 4**
- D. 5

3. Phép hàn là phép, CHỌN CÂU ĐÚNG:

- A. Phép làm ra mồ hôi**
- B. Phép chữa chứng huyết hư
- C. Phép làm nôn
- D. Phép làm thông kinh mạch

4. Phép thanh, CHỌN CÂU ĐÚNG:

- A. Phép tăng cường chức năng tạng phủ
- B. Phép làm ra mồ hôi
- C. Chữa các chứng dương hư
- D. Chữa chứng âm hư**

5. Phép thổi, CHỌN CÂU ĐÚNG:

- A. Là phép gây nôn.**
- B. Là ph ép nhuận tràng
- C. Là phép bồi âm
- D. a, b đúng

PHẦN II: CÁC PHƯƠNG PHÁP CHỮA BỆNH KHÔNG DÙNG THUỐC

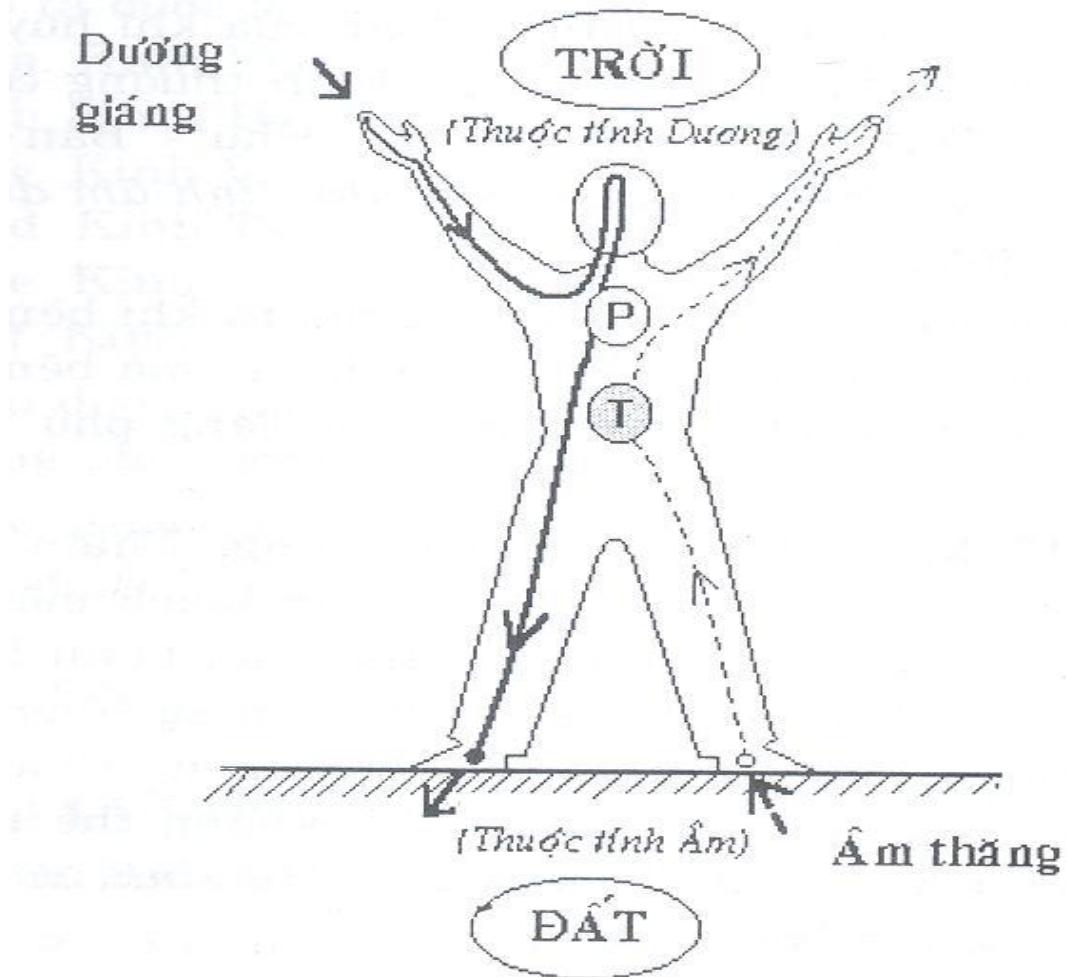
- Châm cứu
- Xoa bóp bấm huyệt
- Các phương pháp chữa cảm trong dân gian : nồi xông, bát cháo giải cảm, Đánh gió.
- Luyện tập dưỡng sinh.
-

Bài 1 ĐẠI CƯƠNG VỀ HỆ KINH LẠC VÀ KỸ THUẬT CHÂM CỨU HỆ KINH LẠC

MỤC TIÊU :

1. Trình bày được định nghĩa Kinh, lạc.
2. Mô tả được tác dụng của hệ kinh lạc về sinh lý, bệnh lý, chẩn đoán và chữa bệnh.

NỘI DUNG :



I. ĐẠI CƯƠNG :

Kinh lạc là tên gọi chung của *kinh mạch* và *lạc mạch* trong cơ thể.- **Kinh** là đường thẳng, là cái khung của hệ kinh lạc, đi ở sâu.- **Lạc** là đường ngang, là cái lưới từ kinh mạch chia ra như mạng lưới đến khắp mọi nơi và đi ở nông.

Kinh lạc phân bố ra toàn thân là con đường vận hành âm dương, khí huyết, tân dịch, làm cho cơ thể thành một khối thống nhất.

II. CÁU TẠO HỆ KINH LẠC :

1. 12 đường kinh chính:

a. Ở tay : 3 kinh âm :

- Thủ thái âm phế
- Thủ thiêu âm tâm
- Thủ quyết âm tâm bào lạc

3 kinh dương :

- Thủ thái dương tiêu trường
- Thủ thiếu dương tam tiêu
- Thủ dương minh đại trường

b. Ở chân :

3 kinh âm :

- Túc thái âm tỳ
- Túc thiếu âm thận
- Túc quyết âm can

3 kinh dương :

- Túc thái dương bàng quang
- Túc thiếu dương đởm
- Túc dương minh vị

2. Hai mạch chính :

- Nhâm mạch.
- Đốc mạch

3. Hướng đi khái quát của 12 đường kinh chính :

- 3 kinh âm ở tay từ trong ngực đi dọc mặt trước chi trên tận cùng ở đầu ngón tay cái , giữa và út.
- 3 kinh dương ở tay từ đầu ngón trỏ , nhẫn và út đi dọc mặt sau chi trên lên tận cùng ở mặt.
- 3 kinh dương ở chân bát đầu từ mặt đi dọc cơ thể , dọc mặt ngoài đùi , cẳng chân tận cùng của đầu ngón 2,3 và út.
- 3 kinh âm ở chân từ bàn chân dọc mé trong cẳng chân đùi và đi lên tận cùng ở ngực bụng.

Đường đi của 12 kinh chính và 2 mạch chính.

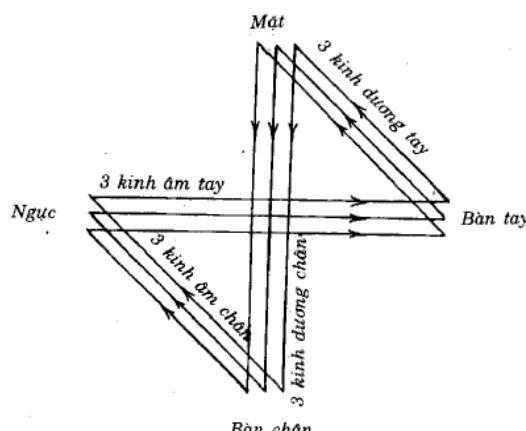
- **Kinh Thủ thái âm phế** : Từ huyệt *Trung phu* ở ngực đi ra mé trong cánh tay, cẳng tay, bàn tay đến tận móng tay cái, ở huyệt *Thiéu thương*.
- **Kinh Thủ thiếu âm tâm** : Từ huyệt *Cực Tuyền* ở nách đi ra mé trong cánh tay, cẳng tay, bàn tay đến huyệt *Thiéu xung* ở đầu ngón út phía trong.
- **Kinh Thủ quyết âm tâm bào lạc** : Từ huyệt *Thiên trì* cạnh đầu vú đi lên rồi theo đường giữa phía trong cánh tay, cẳng tay lòng bàn tay ra huyệt *Trung xung* đầu ngón tay giữa.

- **Thủ thái dương tiểu trường:** Từ huyệt Thiếu trạch ở đầu ngón tay út về phía ngoài chạy theo cánh tay phía ngoài, lên cổ, mặt đến huyệt thính cung, trước tai.
- **Thủ thiểu dương tam tiêu:** từ huyệt Quan sung ở góc móng của ngón tay deo nhẫn chạy dọc theo mé ngoài cánh tay lên cổ đến đuôi lông mày tại huyệt Ty trúc không.
- **Thủ dương minh đại trường:** Từ huyệt thương dương đầu góc móng, dọc ngón tay trỏ, chạy dọc theo mé ngoài ngón tay trỏ, cẳng tay, cánh tay, qua vai, cổ lên mặt đến huyệt nghinh hương cạnh mũi.
- **Túc thái âm tì:** Từ huyệt An bạch, góc trong ngón chân cái chạy theo mé trong bàn chân, cẳng chân, đùi, lên bụng, ngực đến huyệt Đại bao.
- **Túc thiểu âm thận:** từ huyệt Dũng tuyền dưới gan bàn chân đi dọc phía trong bàn chân, cẳng chân, đùi, lên bụng, ngực đến huyệt du phủ.
- **Túc quyết âm can:** từ huyệt Đại đôn ở góc ngoài móng chân cái, đối với huyệt ấn bạch chạy lên theo phía trong chi dưới, lên bụng, ngực đến huyệt Kỳ môn.
- **Túc thái dương bàng quang :**Từ huyệt tình minh ở khoé mắt trong, đi lên đầu, xuống gáy lưng, mặt sau chi dưới ra góc móng chân ngón út tại huyệt chí âm.
- **Túc thiểu dương đởm :**từ huyệt Đồng tử liêu ở dưới đuôi mắt đi xuống ngực, sườn dọc theo bên ngoài đùi, cẳng chân, bàn chân đến góc móng chân thứ tư tại huyệt Khiếu âm.
- **Túc dương minh vị:**từ huyệt Thừa khấp, dưới mắt, xuống cổ, ngực, bụng, mặt trước ngoài chi dưới ra góc ngón chân thứ 2 tại huyệt Lê Đoài.
- **Mạch nhâm :** từ huyệt Hội âm theo đường giữa lên bụng, ngực đến cổ, đến môi dưới tại huyệt Thừa tương.
- **Mạch đốc :** Từ huyệt Trường cường đi lên đường giữa sống lưng, đến đỉnh đầu, xuống mặt vào trong môi trên tại huyệt Ngân giao.

III. TÁC DỤNG CỦA HỆ KINH LẠC:

1. Sinh lý :

- Hệ kinh lạc thông hành khí huyết trong các tổ chức của cơ thể, chống ngoại tà, bảo vệ cơ thể.
- Là đường liên kết các tổ chức của cơ thể có chức năng khác nhau tạo thành một khối thống nhất.



2. Bệnh lý:

- Khi công năng của kinh lạc bị trở ngại gây khí huyết không thông suốt thì dễ bị ngoại tà xâm nhập gây bệnh.

- Bệnh ở tạng phủ thường có những biểu hiện bệnh lý ở đường kinh mạch liên hệ.

3. Chẩn đoán :

- Căn cứ vào những thay đổi cảm giác (đau, tức,...) điện sinh vật của huyết trên đường kinh mà chẩn đoán tạng phủ nào đó bị bệnh (*Kinh lạc chẩn*).

4. Chữa bệnh :

Học thuyết kinh lạc được ứng dụng nhiều nhất vào các phương pháp chữa bệnh như châm cứu, xoa bóp và thuốc.

Td. : + Về châm cứu , xoa bóp : Đường kinh , huyết.

+ Về thuốc : qui kinh : Qué chi vào kinh phế nên chữa ho, cảm mạo ; Ma hoàng vào kinh phế nên chữa ho hen, vào kinh bàng quang nên có tác dụng lợi niệu.

CÂU HỎI LUỢNG GIÁ

1. Hướng đi khai quát của đường kinh dương ở tay, CHỌN CÂU ĐÚNG:

- A. Từ đầu ngón cái , nhẫn và út đi dọc mặt sau chi trên lên tận cùng ở mặt
- B. Từ trong ngực đi dọc mặt trong chi trên tận cùng ở đầu ngón tay cái, giữa và út
- C. Từ đầu ngón trỏ , nhẫn và út đi dọc mặt sau chi trên lên tận cùng ở mặt**
- D. Từ đầu ngón cái , giữa và út đi dọc mặt sau chi trên lên tận cùng ở mặt

2. Hướng đi khai quát của đường kinh dương ở chân ,CHỌN CÂU ĐÚNG:

- A. Bắt đầu từ mặt đi dọc cơ thể, dọc mặt trong đùi, cẳng chân tận cùng của đầu ngón 2,3 và út
- B. Bắt đầu từ mặt đi dọc cơ thể, dọc mặt ngoài đùi, cẳng chân tận cùng của đầu ngón 2,3 và út**
- C. Bắt đầu từ mặt đi dọc cơ thể, dọc mặt trong đùi, cẳng chân tận cùng của đầu ngón 1,2,3
- D. Bắt đầu từ mặt đi dọc cơ thể, dọc mặt ngoài đùi, cẳng chân tận cùng của đầu ngón 1,2,3

3. Hướng đi khai quát của đường kinh âm ở chân, CHỌN CÂU ĐÚNG:

- A. Từ bàn chân dọc mé ngoài cẳng chân đùi và đi lên tận cùng ở ngực bụng
- B. Từ bàn chân dọc mé trong cẳng chân đùi và đi lên tận cùng ở mặt**
- C. Bắt đầu từ mặt đi dọc cơ thể, dọc mặt ngoài đùi, cẳng chân tận cùng của đầu ngón 1,2,3
- D. Từ bàn chân dọc mé trong cẳng chân đùi và đi lên tận cùng ở ngực bụng

4. Mạch nhâm, CHỌN CÂU ĐÚNG:

- A. Bắt đầu từ huyệt thura tương
 - B. **Bắt đầu từ huyệt hội âm**
 - C. Kết thúc ở huyệt trường cường
 - D. Kết thúc ở huyệt ngân giao
5. Mạch nhâm, CHỌN CÂU ĐÚNG:
- A. Bắt đầu từ huyệt thura tương
 - B. Bắt đầu từ huyệt trường cường
 - C. Kết thúc ở huyệt trường cường
 - D. **Kết thúc ở huyệt thura tương**

BÀI 2: ĐẠI CƯƠNG VỀ CHÂM CỨU

MỤC TIÊU :

- Trình bày được các định nghĩa : châm, cứu, hào châm, điện châm, thủy châm,
- Kể được tác dụng , chỉ định, chống chỉ định , tai biến của châm cứu ?
- Trình bày được ý nghĩa của : Đắc khí, bô tả?

NỘI DUNG :

I. VÀI ĐỊNH NGHĨA :

- **Châm** là dùng kim châm vào *huyệt*.
- **Cứu** là dùng sức nóng tác dụng lên huyệt.
Châm cứu có mục đích để chữa bệnh.
Có nhiều phương pháp châm :
 - **Hào châm**: dùng kim nhỏ, dài ngắn khác nhau từ 1-7cm. Thân tròn sắc là loại thường dùng.
 - **Điện châm** : là phương pháp chữa bệnh phối hợp tác dụng chữa bệnh của châm kim với tác dụng kích thích của dòng xung điện.
 - **Thuỷ Châm** : hay tiêm thuốc vào huyệt là một phương pháp phối hợp tác dụng chữa bệnh của châm kim , với tác dụng chữa bệnh của thuốc tiêm.
 - **Nhĩ châm** : hay châm kim ở vành tai là phương pháp sử dụng kim nhỏ châm ở nhiều vị trí khác nhau trên vành tai tương ứng với các tạng phủ và bộ phận cơ thể.

II. TÁC DỤNG CỦA CHÂM CỨU :

1- Theo các học thuyết YHDT :

- *Sự mất thăng bằng về âm dương* dẫn tới sự phát sinh ra bệnh tật.
- Bệnh tật phát sinh ra *làm rối loạn hoạt động bình thường của hệ kinh lạc*.
Châm cứu có tác dụng làm *điều hoà cơ năng của hệ kinh lạc*.
- **Theo học thuyết thần kinh** : *châm cứu là một kích thích gây ra một cung phản xạ mới có tác dụng ức chế và phá vỡ cung phản xạ bệnh lý*.

III. TAI BIẾN TRONG CHÂM CỨU :

1. Do châm:

a. Vụng châm.

Nguyên nhân:

- . Do sợ, châm lần đầu.
- . Tình trạng cơ thể: quá yếu, thiếu máu, bệnh tim nặng, cơ thể suy nhược.
- . Quá no, quá đói, say rượu, đi xa mới tới, quá mệt.

Triệu chứng:

- . Choáng váng, chóng mặt, ón lạnh, đổ mồ hôi, chân tay lạnh.
- . Mạch nhanh, huyết áp hạ.

Xử trí:

- . Rút kim ngay, ủ ấm, cho uống nước trà ấm.
- . Giải thích cho bệnh nhân an tâm.
- . Ăn , day hoặc châm vào huyệt nhân trung
- . Nếu cần: dùng thuốc trợ tim.

b. Chảy máu.

c. Gãy kim.

d. Nhiễm khuẩn.

2.Đo cứu :

a. *bỏng da* : thường gặp do quá nóng. Không nên động viên bệnh nhân cố chịu đựng

b. *cháy* : cháy quần áo, chăn màn,...

IV MỘT SỐ VẤN ĐỀ TRONG CHÂM CỨU :

1. Vấn đề **đặc khí:**

Đặc khí: -Bệnh nhân có cảm giác “tê,căng tức, nặng” tại huyệt hoặc đường kinh có huyệt đi qua.

-Thầy thuốc có cảm giác kim găm chát vào tổ chức, vùng da quanh kim đỏ ửng.

2. Vấn đề **Bổ - tả:**

- Hư chứng: dùng bổ pháp để nâng chính khí.

- Thực chứng: dùng tả pháp để đưa tà khí ra ngoài.

3. Chỉ định và chống chỉ định của châm cứu :

a. Chỉ định và chống chỉ định của châm :

+ **Chỉ định:** trong các bệnh **cơ năng** và **triệu chứng** của một số bệnh:

- Thần kinh: suy nhược, liệt dây VII ngoại biên, di chứng tai biến mạch máu não, các chứng bại liệt.

- Tuần hoàn: cao huyết áp, rối loạn thần kinh tim: hồi hộp.

- Tiêu hoá: cơn đau dạ dày, nôn, nấc, đầy hơi, chướng bụng,táo bón...

- Tiết niệu: tiểu buốt, tiểu rắc, bí tiểu, đái dầm,...

- Sinh dục: di tinh, liệt dương, kinh nguyệt không điều,

+ **Chống chỉ định:**

- Không nên giữ để chữa các bệnh cấp cứu bằng châm cứu đơn thuần.

- Loại trừ các cơn đau bụng có dấu hiệu ngoại khoa.

- Suy nhược cơ thể nặng, thiếu máu, bệnh tim nặng.

- Tâm thần không ổn định.

- Cảm châm: đầu vú, rốn.

b.Chỉ định và chống chỉ định của cứu :

Giống như chỉ định và chống chỉ định của châm, cần theo nguyên tắc:

- Bệnh thuộc hàn chứng thì cứu tốt.

- Không cứu khi bệnh thực, nhiệt.

- Không cứu ở vùng đầu mặt.

4.Liệu trình điều trị:

- Bệnh cấp: mỗi ngày châm, cứu một lần x 5 ngày.

- Bệnh mãn: cách 2-3 ngày châm, cứu một lần, một đợt châm cứu 15 ngày, nghỉ 5 ngày.

- Nếu sau 1-2 liệu trình bệnh không giảm chuyển sang phương pháp khác.

5. Kết hợp Châm và Cứu :

a. **Ôn châm:** Dùng kim châm vào huyệt, cán kim được đốt nóng bằng điều ngai.

b. **Châm cứu xen kẽ:** trên một bệnh nhân có huyệt châm, huyệt cứu.

KỸ THUẬT CHÂM CỨU

I. KỸ THUẬT CHÂM :

1. Tư thế bệnh nhân:

Tùy theo huyệt châm mà chọn cho bệnh nhân một tư thế thoải mái nhất, không ảnh hưởng đến thao tác của thầy thuốc. Có thể nằm ngửa, nằm nghiêng, nằm sấp, ngồi.

2. Kiểu châm:

Góc châm là góc tạo bởi mặt da và kim châm.

- *Châm ngang*: Góc châm 15 độ, dùng ở vùng da sát xương, vùng đầu, mặt.
- *Châm xiên*: góc châm là 45 độ, dùng ở vùng da ít, cơ, bụng.
- *Châm thẳng*: góc châm là 90 độ, châm ở vùng nhiều cơ: mông, chi, lưng.

3. Độ sâu của kim châm:

- Tùy theo:
- *Tuổi*: trẻ em, người già châm nông.
 - *Thể chất*: gây châm nông, béo châm sâu.
 - *Vị trí vùng châm*: Đầu, mặt, cổ, bên dưới là tạng phủ thì châm nông.

4. Các thì của châm:

- Xác định huyệt.
- Sát khuẩn vùng da định châm.
- Châm qua da nhanh (để đỡ đau).
- Qui định thời gian lưu kim.
- Áp dụng kỹ thuật bỗn tảo.
- Rút kim nhanh và sát khuẩn lại vùng da đã châm sau khi rút kim.

5. Kỹ thuật bỗn tảo.

STT	THAO TÁC	BỐ	TẢ
1	Các kích thích	Nhẹ	Mạnh
2	Châm kim vào đến vị trí đã định	Từ từ	Nhanh
3	Lưu kim và vê kim	Chỉ lưu	Lưu và vê
4	Rút kim	Nhanh	Từ từ
5	Thời gian	Dài	Ngắn
6	Khi dùng máy điện châm : - Tân số - Cường độ	Thấp Yếu	Cao Mạnh

II. Kỹ Thuật Cứu :

1. Có 2 cách :

- Cứu trực tiếp : dùng điếu ngải cứu trực tiếp lên huyệt.
- Cứu gián tiếp: cứu cách gừng, cách muối, cách tỏi.

2. Mức độ và thời gian :

- Thời gian : cứu liền 3 mồi.
- Mức độ : không để nóng quá mức bệnh nhân chịu đựng được.

CÂU HỎI LUỢNG GIÁ

1. Thủ thuật được chọn trong châm tảo là, CHỌN CÂU ĐÚNG:
 - A. Châm qua da chậm
 - B. Châm qua da nhanh**
 - C. Không vê kim
 - D. Kích thích nhẹ
2. Thủ thuật được chọn trong châm bỗn là, CHỌN CÂU ĐÚNG:
 - A. Kích thích mạnh
 - B. Không Vê kim**
 - C. Châm qua da nhanh
 - D. Tân số cao
3. Châm cứu là một kích thích gây ra một cung phản xạ mới có tác dụng ức chế và phá vỡ cung phản xạ bệnh lý. Là luận điểm của học thuyết, CHỌN CÂU ĐÚNG:
 - A. Âm dương
 - B. Tạng phủ
 - C. Khí huyết
 - D. Thần kinh**
4. Vụng châm là khi châm bệnh nhân bị, CHỌN CÂU ĐÚNG:
 - A. Choáng váng, tụt huyết áp, mạch nhanh**
 - B. Do sợ, di xa mới vè
 - C. Châm lần đầu, thiếu máu
 - D. No quá, đói quá

5. Phép châm bỗn dùng để, CHỌN CÂU ĐÚNG:

- A. Chữa thực chứng
- B. Bổ âm
- C. Bổ dương
- D. Chữa hư chứng

BÀI 3 HUYỆT VÀ CÁCH XÁC ĐỊNH MỘT SỐ HUYỆT THÔNG THƯỜNG

MỤC TIÊU :

Sau khi học xong, học sinh :

1. Trình bày được tác dụng chung của huyệt
2. Mô tả được cách xác định huyệt vị.
3. Trình bày được tác dụng , cách xác định các huyệt thường dùng

ĐỊNH NGHĨA :

Huyệt là nơi kinh khí và khí của tạng phủ đến và đi ra ngoài cơ thể, là nơi dùng để áp dụng thủ thuật châm cứu để chữa bệnh.

Tên chung của tất cả các huyệt gọi là **du huyệt** (du= chuyển vận ; huyệt = chỗ trống).

PHÂN LOẠI CHUNG CỦA DU HUYỆT:

Du huyệt được chia thành 3 loại :

1. **Các huyệt nằm trên đường kinh (Kinh huyệt)** : gồm các du huyệt nằm trên 12 đường kinh chính và 2 đường kinh phụ (mạch nhâm, mạch đốc) , tổng số có 371 huyệt, cả 2 bên là 610 huyệt.
2. **Các huyệt ngoài đường kinh (kinh kỳ ngoại huyệt)** : Theo các tài liệu cổ điển thì có gần 200 huyệt.
3. **Huyệt A thị (thống điểm, thiên ứng huyệt)** : Các huyệt này vị trí không nhất định, tương ứng với nơi đau. Sách Nội kinh viết :" Lấy nơi đau làm du huyệt".

III ĐƠN VỊ ĐO LUỒNG VÀ CÁCH LẤY HUYỆT :

1. Đơn vị đo lường :Đồng thân thốn

Thốn là gì ? Bảo người bệnh co đầu ngón tay giữa và ngón tay cái lại thành một vòng tròn, chỗ tận cùng giữa 2 nếp đốt 2 ngón giữa là 1 thốn. Thốn của bệnh nhân đo cho chính bệnh nhân gọi là **đồng thân thốn**.

Bốn khoát ngón tay (trỏ, giữa, nhẫn, út) là 3 thốn.

2. Cách lấy huyệt : dựa vào

- Đồng thân thốn.
- Các mốc tự nhiên của cơ thể.
- Cảm giác của bệnh nhân :tê, tức nặng khi ấn vào huyệt.

IV. VỊ TRÍ , TÁC DỤNG 60 HUYỆT THƯỜNG DÙNG

A. HUYỆT VÙNG ĐẦU MẶT CỔ :

1. *Bách hội* :(*Đốc mạch*)

- Vị trí: điểm giữa đường nối giữa hai đường, từ hai điểm cao nhất 2 vành tai và đường qua giữa mũi lên đỉnh đầu.

- Điều trị : chứng nhức đầu, tri, sa trực tràng, sa sinh dục, cảm mạo.

2. *Ấn đường*:

- Vị trí: ở điểm giữa 2 đầu trong của 2 cung lông mài.

- Điều trị: nhức đầu, chóng mặt.

3. *Tinh minh*: (*bàng quang*)

- Vị trí: ở đầu trong mắt, cách khoé mắt 1/10 thốn.

- Điều trị : Liệt măt, viêm kết mạc cấp, mụn leo.

4. *Đầu duy*:

- Vị trí: ở phía sau chân tóc trước trán 1/2 thốn,. Trên đường thăng qua đuôi mắt.(trên khớp trán đỉnh).

- Điều trị: nhức đầu hoa mắt, chóng mặt.

5. *Thái dương*: (*ngoại kỵ kinh*)

- Vị trí: sau đuôi mắt đo ra một thốn chỗ đau nhất là huyệt.

- Điều trị: nhức đầu vùng thái dương, liệt mặt.

6. *Thính cung* (TT)

- Vị trí : chỗ lõm trước nắp tai (nhi bình)

- Điều trị : liệt mặt, cảm điếc.

7. *Dương bạch* (đởm)

- Vị trí : điểm giữa cung lông mày đo lên 1 thốn.

- Điều trị: nhức đầu vùng trán, liệt mặt.

8. *Nghinh hương* : (*đại trường*)

- Vị trí: Từ chân cánh mũi đo ra ngoài 2/10 Thốn.

- Điều trị: Cảm cúm, viêm mũi, dị ứng liệt mặt.

9. *Nhân trung*: (*đốc mạch*)

- Vị trí: vị trí nối tiếp giữa 1/3 trên và 2/3 dưới của rãnh nhân trung.

- Điều trị: Choáng, ngất, sốt cao.

10. *Thùa tương* :

- Vị trí : điểm giữa rãnh càm môi.

- Điều trị choáng, ngất, đau răng hàm dưới.

11. *Giáp xa*: (*vị*)

- Vị trí: trước góc hàm 1,5 thốn ở bờ trước cơ nhai.

- Điều trị: liệt mặt, nhức răng.

12. *Phong trì*: (*đởm*)

- Vị trí: ở giữa khớp xương chẩm và xương sống cổ một đo ra hai thốn.

- Điều trị: cảm sốt, nhức đầu, đau vùng gáy vai.

13. *Thiên đột* : (*m.nhâm*)

- Vị trí : ngay lõm trên xương úc.

- Điều trị ho, hen phế quản, khó thở.

B. HUYỆT VÙNG NGỰC - BỤNG:

1. *Trung Phủ*:

- Vị trí : liên sườn 2 rãnh delta ngực . (hay từ bờ dưới xương đòn đo xuống 1 thốn trên rãnh delta - ngực).

- Điều trị : ho hen suyễn, ho tức ngực., đau ngực, đau thần kinh liên sườn 2, đau vai, viêm tuyến vú, ứ sữa.

2. *Đản trung*:

- Vị trí : điểm giữa đường nối 2 núm vú, trên đường ngang liên sườn 4 giữa xương úc.

- Điều trị : ho, hen phế quản, đau tức vùng ngực.

3. *Trung quản*:

- Vị trí : điểm giữa đường nối từ mũi úc đến rốn.

- Điều trị: đau dạ dày, sa dạ dày, nôn, náu, tiêu chảy , táo bón...

4. *Thần khuyết*:

- Vị trí : ở giữa rốn.

- Điều trị: chỉ cứu, cầm châm các trường hợp tiêu chảy, chướng bụng, sa trực tràng.

5. Thiên khu :

- Vị trí : ở giữa rốn đo ngang ra 2 thốn.

- Điều trị: đau bụng, sôi bụng, chướng bụng, ăn không tiêu, táo bón.

6. Khí hải:

- Vị trí : từ rốn đo xuống 1.5 thốn

- Điều trị: đau vùng hạ vị, bô khí (bô), hành khí (tả).

7. Quan nguyên:

- Vị trí : từ rốn đo xuống 3 thốn.

- Điều trị: đau vùng hạ vị, rối loạn kinh nguyệt.

8.Khúc cốt :

- Vị trí : điểm giữa bờ trên xương mu tại khớp vế.

- Điều trị : tiểu buốt, tiểu rắc, bí tiểu ,đái dầm.

C. CÁC HUYỆT VÙNG LUNG MÔNG:

1. Đại chuỷ

- Vị trí : ở giữa mõm gai đốt sống cổ VII và ngực I.

- Điều trị: đau vai gáy, sốt cao, viêm họng.

2.Kiên tĩnh :

- Vị trí: điểm giữa đường nối từ huyệt Kiên Ngung đến huyệt đại chuỷ.

- Điều trị : đau vùng gáy vai.

3. Đại trử : (K.Bàng Quang)

- Vị trí : giữa khe đốt sống ngực I-II đo ra 1,5 thốn.

- Điều trị: đau vai gáy, ho hen, sốt cao.

4. Phong môn:

- Vị trí : điểm giữa khe đốt sống ngực II -III đo ra 1.5 thốn.

- Điều trị: cảm sốt, nhức đầu, ho, hen phế quản.

5. Phế du:

- Vị trí : giữa đốt sống ngực III, IV đo ra 1,5 thốn.

- Điều trị: ho, hen, phế quản.

6.Tâm du :

- Vị trí : giữa đốt sống ngực V- VI đo ra 1,5 thốn.

- Điều trị: ho, hen phế quản, mất ngủ, mê sảng.

7. Can du :

- Vị trí : giữa đốt sống ngực IX - X đo ra 1,5 thốn.

- Điều trị: đau dạ dày, nhức đầu, mất ngủ, cao huyết áp.

8.Tỳ du :

- Vị trí : giữa đốt sống ngực XI-XII đo ra 1,5 thốn.

- Điều trị: đau lưng, đau dạ dày, tiêu chảy chướng bụng.

9. Thận du:

- Vị trí : giữa khe đốt sống thắt lưng II - III đo ra 1.5 thốn.

- Điều trị: đau vùng thắt lưng, di tinh, liệt dương, kinh nguyệt không điều, đau dây thần kinh toạ.

10. Đại trường du:

- Vị trí : giữa khe đốt sống thắt lưng IV- V đo ra 1,5 thốn.

- ĐIỀU TRỊ: đau vùng thắc lung, đau dây thần kinh toạ.

11. Trường cường :

- Vị trí : đau chót xương cụt.
- ĐIỀU TRỊ : rong kinh, sa trực tràng, tri.
- ĐIỀU TRỊ : đau vùng gáy vai.

12. Hoàn khiêu :

- Vị trí : nốt lồi cầu xương đùi - xương cùng cụt: huyệt ở vị trí 1/3 ngoài.
- ĐIỀU TRỊ: đau khớp háng, đau thần kinh toạ.

D. HUYỆT CHI TRÊN:

1. Khiên ngung: (đại trường)

- Vị trí : chỗ lõm bờ trước mõm cùng vai đòn, nơi bám của cơ denta.
- ĐIỀU TRỊ: đau quanh khớp vai, đau gáy vai.

2. Khúc trì: (đại trường)

- Vị trí : đau ngoài nếp lân khuỷ tay khi gấp 60 độ.
- ĐIỀU TRỊ: đau khớp khuỷu, sốt cao, liệt chi trên.

3. Xích trạch: (phế)

- Vị trí : trên nếp khuỷu bờ ngoài gân cơ nhị đầu.
- ĐIỀU TRỊ: đau khớp khuỷu, ho.

4. Khúc trạch: (tâm bào)

- Vị trí : trên lần khuỷu tay, bờ trong gân cơ nhị đầu.
- ĐIỀU TRỊ: Đau khớp khuỷu, sốt cao, say sóng.

5. Thiếu hải: (Tâm)

- Vị trí : gấp khuỷu tay, tận cùng phía trong nếp gấp là huyệt.
- ĐIỀU TRỊ: đau khớp khuỷu , nhức đầu, hoa mắt , điên cuồng.

6. Dương trì : (T.Tiêu)

- Vị trí :giữa gân cơ duỗi chung các ngón và gân cơ duỗi riêng ngón út).
- ĐIỀU TRỊ: đau khớp cổ tay, ho sốt.

7. Đại lăng : (T.bào)

- Vị trí : giữa nếp gấp cổ tay phía gan tay.
- ĐIỀU TRỊ: đau khớp cổ tay.

8. Nội quan: (T. bào)

- Vị trí : điểm giữa gân cơ gan bàn tay lớn và gân cơ gan bàn tay bé (từ huyệt Đại lăng đo lên 2 thốn).
- ĐIỀU TRỊ: Hồi hộp mất ngủ, rối loạn thần kinh thực vật.

9. Ngoại quan: (T.tiêu)

- Vị trí : Chính giữa lần chỉ cổ tay phía mu bàn tay đo lên 2 thốn (đối diện bên trong là huyệt nội quan).

- ĐIỀU TRỊ: cảm cúm, sốt cao, liệt chi trên.

10. Thần môn: (Tâm)

- Vị trí : ở giữa khe mõm châm trụ và xương đậu, trên lần chỉ cổ tay.
- ĐIỀU TRỊ: hồi hộp mất ngủ, đánh trống ngực.

11 Hợp cốc: (Đại trường)

- Vị trí : khép hai ngón tay 1-2 nơi đỉnh cao nhất.
- ĐIỀU TRỊ: sốt cao, co giật, cảm mạo...

12.Thập tuyễn :

- Vị trí : đầu chót các ngón tay, cách điểm giữa bờ tự do các móng tay 1/10 thốn.
- Điều trị: chích niken máu chữa sốt cao, choáng, ngất.

E. HUYỆT CHI DƯỚI:

1. Phong thị:

- Vị trí : đứng thẳng, duỗi hai tay xuống phía ngoài đùi, chỗ vị trí tương ứng đầu ngón giữa là huyệt.
- Điều trị: liệt chi dưới, đau dây thần kinh đùi.

2. Huyệt hải :

- Vị trí : điểm giữa đầu trên xương bánh chè, đo lên 1 thốn, đo vô trong 2 thốn là huyệt.
- Điều trị: đau khớp gối, bỏ huyệt (bỏ), hoạt huyệt (tả).

3. Lương khâu:

- Vị trí : điểm giữa đầu trên xương bánh chè đo lên 2 thốn, đo ra một thốn là huyệt
- Điều trị: liệt chi dưới, đau vùng gối.

4. Độc ty :

- Vị trí : chỗ lõm bờ dưới ngoài xương bánh chè.
- Điều trị: đau khớp gối.

5. Tất nhẫn :

- Vị trí : chỗ lõm bờ dưới trong xương bánh chè.
- Điều trị: đau khớp gối.

6.Túc tam lý:

- Vị trí : từ chỗ lõm phía ngoài xương bánh chè (Độc ty) đo xuống 3 thốn, từ bờ trước xương chày đo ra 1 khoát ngón tay.
- Điều trị: liệt chi dưới, đau dạ dày, chướng bụng,táo bón.

7. Uỷ trung :

- Vị trí : điểm giữa nếp lăn kheo chân.
- Điều trị : đau dây thần kinh toạ, đau lưng.

8. Tam âm giao:

- Vị trí : Trên lồi cầu mắt cá trong 3 thốn sát bờ sau xương chày.
- Điều trị đau đầu, mất ngủ, cao huyết áp.

9. Huyền chung : (Đởm)

- Vị trí : trên lồi cao mắc cá ngoài 3 thốn (đối diện với trong là huyệt Tam âm giao).
- Điều trị: đau vùng cẳng chân,cảm cúm, sốt cao.

10.Côn lôn :

- Vị trí : điểm giữa chỗ cao nhất mắt cá ngoài và gân asin (ra sau).
- Điều trị: đau khớp cổ chân, đau dây thần kinh toạ.

11.Thái khê (Thận)

- Vị trí : điểm giữa chỗ cao nhất mắt cá trong và gân asin.
- Điều trị : di tinh liệt dương, rối loạn kinh nguyệt.

12. Giải khê:

- Vị trí : Trên nếp gấp cổ chân huyệt nằm ở điểm giữa gân cơ đuôi chung các ngón và gân cơ đuôi riêng ngón cái.
- Điều trị:đau khớp cổ chân, liệt chi dưới.

13. *Thái xung:(can)*

- Vị trí : giữa bờ tự do của ngón chân 1 - 2 đo lên 2 thốn.
- Điều trị nhúc đầu, mất ngủ, cao huyết áp.

14. *Dủng tuyễn : (Thận)*

- Vị trí : chỗ lõm dưới gan bàn chân, (ở 2/5 trên và 3/5 dưới bàn chân).
- Điều trị : choáng, ngất.

15. *Bát phong :*

- Vị trí : 8 huyệt nằm giữa các kẽ các ngón chân về phía mu chân.
- Điều trị: đau nhức khớp bàn ngón.

CÂU HỎI LUỢNG GIÁ

1. Vị trí : điểm giữa đầu trên xương bánh chè, đo lên 1 thốn, đo vò trong 2 thốn là huyệt, CHỌN CÂU ĐÚNG:
 - A. Độc ty
 - B. Tất nhãn
 - C. Lương khâu
 - D. Huyết hải**
2. Vị trí : từ chỗ lõm phía ngoài xương bánh chè (Độc ty) đo xuống 3 thốn,từ bờ trước xương chày đo ra 1 khoát ngón tay là huyệt, CHỌN CÂU ĐÚNG:
 - A. Phong thị
 - B. Tam âm giao
 - C. Huyền chung
 - D. Túc tam lý**
3. Vị trí : Trên nếp gấp cổ chân huyệt nằm ở điểm giữa gân cơ duỗi chung các ngón và gân cơ duỗi riêng ngón cái là huyệt, CHỌN CÂU ĐÚNG:
 - A. Thái xung
 - B. Côn lôn
 - C. Giải khê**
 - D. Bát phong
4. Vị trí : giữa bờ tự do của ngón chân 1 - 2 đo lên 2 thốn là huyệt, CHỌN CÂU ĐÚNG:
 - A. Thái xung**
 - B. Côn lôn
 - C. Giải khê
 - D. Bát phong
5. Vị trí : ở giữa khe mõm trâm trụ và xương đập, trên lần chỉ cổ tay là huyệt, CHỌN CÂU ĐÚNG:
 - A. Thần môn**
 - B. Đường trì
 - C. Đại lăng
 - D. Nội quan

CHÂM CỨU ĐIỀU TRỊ MỘT SỐ BỆNH CHỨNG

1. Cảm sốt:

Châm:

- Đại chuỳ
- Ngoại quan
- Hợp cốc (gia giảm theo triệu chứng).

2. Chứng nhức đầu, mất ngủ:

- Tại chỏ: bách hội, đầu duy, phong trì, ấn đường.
- Toàn thân: hợp cốc, ngoại quan, thần môn.

3. Đau vùng gáy vai:

- Đại chử
- Phong môn
- Kiên tĩnh
- Phong trì

4. Viêm mũi dị ứng:

- Tình minh, nghinh hương.
- Ngoại quan, hợp cốc.

5. Đau bụng, tiêu chảy, nôn mửa :

- Châm: - Trung quản, thiên khu.
- Túc tam lý, quan nguyên.

Cứu : Thần khuyết.

6. Đau lưng vùng thắt lưng cùng:

- Thận du , đại trường du, Uỷ trung.

7. Liệt 1/2 người:

- Chi trên : kiên tĩnh, kiên ngung, ngoại quan, hợp cốc, khúc trì.
- Chi dưới : phong thị, lương khâu, túc tam lý, giải khê.

8. Cao huyết áp :

- Bách hội, thái dương, thái xung.
 - Tam âm giao.
 - Nội quan, thần môn.
-

Bài 4 : XOA BÓP – BẤM HUYỆT

MỤC TIÊU :

Trình bày được thao tác thành thạo các thủ thuật xoa bóp.

NỘI DUNG :

I. ĐẠI CƯƠNG VỀ XOA BÓP BẤM HUYỆT :

1. Quá trình phát triển:

Xoa bóp bấm huyệt là một phương pháp phòng bệnh và chữa bệnh đã có ở Việt Nam từ lâu đời.

Thế kỷ 14. Tuệ Tĩnh đã tổng kết những kinh nghiệm xoa bóp chữa bệnh trong cuốn Nam Dược Thần Hiệu.

Thế kỷ 15. Nguyễn Trực viết về xoa bóp chữa bệnh trẻ em trong cuốn Bảo Anh lương phương.

Thế kỷ 17. Đào Công Chính giới thiệu tự xoa bóp phòng bệnh nâng cao sức khỏe trong cuốn Bảo sinh diên thọ.

Hiện nay phương pháp xoa bóp, bấm huyệt đã được đưa vào giảng dạy chính khóa trong các **trường y khoa** và được phổ cập rộng rãi trong nhân dân.

Xoa bóp bấm huyệt phù hợp với nhiệm vụ chăm sóc sức khỏe ban đầu vì đơn giản thuận tiện, phạm vi chữa bệnh rộng rãi và nhất là hầu như không có tai biến.

2. Tác dụng và chỉ định của xoa bóp bấm huyệt :

2.1.Tác dụng :

- Thúc đẩy máu huyết lưu thông, tăng cường quá trình dinh dưỡng và trao đổi chất trong cơ thể.

- Xoa bóp bấm huyệt không chỉ tác động vào da, cơ, gân, khớp mà tác động đến toàn thân điều hòa những rối loạn chức năng của tạng phủ.

2.2. Chỉ định chữa bệnh :

Chữa những chứng bệnh do rối loạn hoặc suy nhược chức năng : rối loạn tiêu hóa, suy nhược thần kinh, bại liệt chi, co cứng cơ khớp, mệt mỏi...

2.3. Chống chỉ định :

Các bệnh cấp cứu ngoại khoa, sản khoa và một số chuyên khoa như viêm ruột thừa cấp, thủng dạ dày, lồng xoán ruột, chửa ngoài dạ con, u nang buồng trứng xoán, glôcôm cấp.

Các bệnh nhiễm khuẩn nặng : viêm não, màng não, thương hàn , viêm phế quản phổi ...

Bệnh ngoài da : mụn nhọt, viêm gan, eczema...

Bệnh nhân đang trong trạng thái không bình thường (no quá, đói quá, sợ hãi, tức giận) hoặc bệnh nhân quá suy yếu (thiếu máu nặng, suy tim).

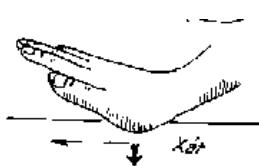
II. NHỮNG THỦ THUẬT XOA BÓP :

1.Xoa :



Các lòng ngón tay hoặc cả bàn tay đặt nhẹ trên da, xoa nhẹ nhàng quanh chỗ sưng đau, Thường xoa vùng bụng và cả nơi sưng đau.

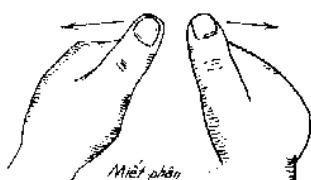
2. Xát :



Dùng gốc gan bàn tay tỳ vào da và đẩy bàn tay đi theo một hướng nhất định.

Thường xát ở vùng lưng, ngực và tứ chi.

3. Miết :



Dùng vân ngón tay cái hoặc ngón tay trỏ , tì mạnh vào da, ngón tay di chuyển làm căng da. Thường miết ở ngực, bụng, lưng. Khi hai ngón tay cùng miết trái chiều nhau gọi là **phản**, khi hai ngón tay cùng miết từ hai điểm dồn đến một điểm gọi là **hợp**.

4. Véo :

Có hai cách véo : *véo đơn thuận* và *véo cuộn*

- Véo đơn thuận : Dùng hai ngón tay kẹp, véo da lên thành một nếp, kéo lên rồi buông ra, tiếp tục làm nhiều lần.

Thường véo ở trán, lông mài.

- Véo cuộn : Cả hai tay véo da lên thành một nếp, vừa véo vừa cuộn đẩy nếp da di chuyển.

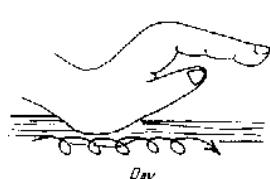
Thường véo cuộn ở lưng.

5. Vỗ (hoặc phát) :

Bàn tay khum, các ngón sát chặt nhau, vỗ xuống mặt da kêu bôm b López và làm mặt da đỏ ửng.

Thường vỗ ở lưng, vai và tứ chi.

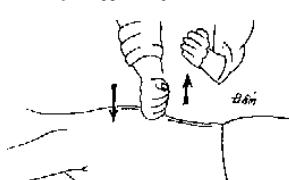
6. Day :



Dùng vân ngón tay cái hay gốc bàn tay hoặc mô ngón tay út tỳ mạnh vào khối cơ đồng thời day tròn.

Thường day ở lưng, vai, cánh tay và đùi.

7. Đấm :



Bàn tay nắm, dùng mô út đấm vào khối cơ. Hoặc bàn tay hơi xòe, khi đấm phát ra những tiếng kêu nhẹ do các ngón tay dồn đập vào nhau. Nếu muốn lực chỉ thấm tới lớp cơ nông thì đấm mạnh vừa và nhắc tay lên ngay.

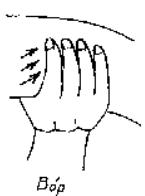
Thường đấm ở vùng lưng, mông, đùi.

8. Lăn :

Cách 1 : Bàn tay khum, dùng gốc gan bàn tay hoặc mô út tỳ mạnh vào khối cơ đồng thời lắc nhẹ cổ tay để gốc bàn tay di động trên khối cơ.

Cách 2 : Dùng các khớp giữa xương bàn tay và ngón tay tỳ vào khói cơ, bàn tay khum, vận động cổ tay để các khớp trên lần lượt đè vào khói cơ.
Thường lăn ở vai và chân tay.

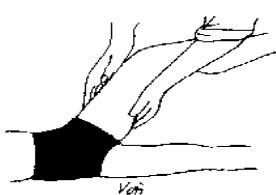
9.Bóp :



Tùy theo vị trí, nếu ở lưng và mông, dùng cả hai tay, nếu ở tay hoặc chân dùng một bàn tay, nếu ở gáy thì chỉ dùng ngón cái, với ngón trỏ bóp vào khói cơ từng nhát, từng nhát một.

Thường bóp ở gáy, vai, lưng và chân tay.

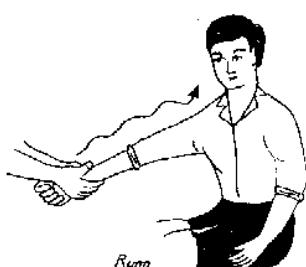
10. Vòn :



Hai bàn tay đặt đối diện qua khói cơ, vừa ấn vào khói cơ vừa di động ngược chiều nhau. Khói cơ vừa được rung lắc vừa đượ nhào bóp. Thường bắt đầu từ gốc chi dần chuyển ra phía ngoài.

Thường chỉ vòn ở các chi.

11.Rung :



Người bệnh ngồi thẳng trên ghế, tay buông thẳng, kỹ thuật viên đứng, hai tay nắm lấy cổ tay bệnh nhân, kéo căng chi sau đó để hơi chùng và rung lắc cổ tay sao cho lực được truyền như làn sóng từ cổ tay đến vai.

Thủ thuật làm dãn mềm gân khớp khuỷu và vai.

12.Ấn huyệt :



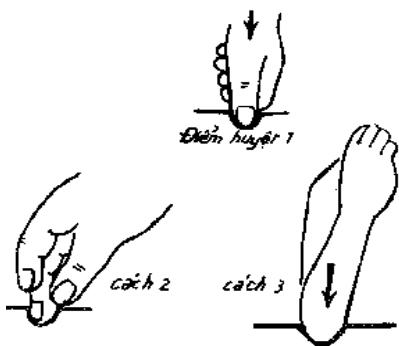
Dùng vân ngón tay cái đè ấn vào huyệt, thường kết hợp day vòng tròn có thể thay ngón cái bằng mó út.

13.Bấm huyệt :



Dùng đầu móng ngón tay cái bấm vào huyệt. Động tác bấm phải mạnh. Có thể bấm từng nhát hoặc bấm liên tục kết hợp day.

14. Điểm huyệt :



- Cách 1 : ngón cái thẳng tựa vào bàn tay nắm chặt. Dùng đầu ngón cái ấn thật mạnh vào huyệt có thể kết hợp day tròn .

- Cách 2 : Ngón tay giữa thẳng ngón cái và ngón trỏ tỳ vào mặt trước và mặt sau ngón giữa để tăng cường . Dùng đầu ngón giữa ấn mạnh vào huyệt.
- Cách 3 : ở những vùng có khói cơ dày và khỏe (thắt lưng, mông) qấp cẳng tay vào cánh tay dùng điểm nhọn của

khủyu để tác động vào huyệt.

Chú ý : Điểm huyệt là thủ thuật mạnh nhát cần thận trọng với những người già yếu, suy nhược.

15. Vận động Khớp :

Mỗi một khớp có cách vận động riêng, nhưng nguyên tắc chung là :

- Vận động theo chức năng sinh lý của từng khớp
- Biên độ vận động tùy từng khớp.

Mục đích vận động khớp là phục hồi chức năng hoạt động của khớp.

Không nên làm động tác quá mạnh gây đau đớn nhưng cũng không nên quá nhẹ không phục hồi được khả năng bình thường của khớp.

Vận động khớp cổ :

- *Quay cổ* : Kỹ thuật viên đứng phía sau lưng, một tay đỡ cùm, một tay tỳ vào xương chẩm vận động đầu người bệnh nghiêng bên phải rồi nghiêng bên trái hai tay kỹ thuật viên vận động ngược chiều nhau, góc độ tăng dần, làm nhiều lần khi thấy cổ mềm thì lắc mạnh sang phải hoặc sang trái. Có thể nghe thấy tiếng kêu của khớp.

- *Nghiêng cổ* : Một cẳng tay của kỹ thuật viên tỳ vào bên cổ , tay kia tỳ vào xương đinh đáy đầu nghiêng sang phía bên tay đỡ. Tiếp tục làm bên đối diện.

- *Ngửa và cúi cổ* : Một cẳng tay tựa vào cùm, tay kia tựa vào xương chẩm, làm động tác ngửa đầu 2-3 lần.

Vận động khớp vai :

Một tay giữ vai, tay kia cầm cổ tay hoặc khuỷu tay người bệnh.

Quay vòng tròn cánh tay 2-3 lần.

Đưa cánh tay vắt sang đối diện 2-3 lần.

Đưa cánh tay xuống dưới, ra phía sau và ép vào lưng.

Vận động khớp háng :

Người bệnh nằm ngửa hai chân duỗi thẳng.

- *Dang khớp háng* : để gót chân bên háng đau lên gói bên lành, нога chân đau xuống mặt giường 2-5 lần.

- *Khép khóp háng*: Hai chân co lại, bàn chân bám mặt giường cẳng chân bên lành bắt chéo gối chân đau và đẩy gối chân đau xuống sát mặt giường 3-5 lần.
- *Gấp háng*: Co chân và gấp đùi lên bụng 3-5 lần.

Vận động khớp thắc lưng – cùng :

Bệnh nhân nằm ngửa co gập 2 chi dưới vào bụng, KTV một tay giữ đầu gối một tay luồng xuống xương cùng rồi nâng cao lên làm cho cột sống cong hết mức, sau đó từ từ thả ra. Làm 2-3 lần.

Vận động cột sống (vận lưng):

Bệnh nhân nằm nghiêng, chân dưới duỗi tự nhiên, chân trên co, đầu gối sát giường tay trên để ra phía sau lưng, tay dưới để tự nhiên.

KTV tỳ một cẳng tay vào hông bệnh nhân, cẳng tay kia tỳ vào hõm trước vai, hai tay vận động trái chiều nhau, khi lưng mềm mại thì đẩy hông ra trước đồng thời kéo mạnh vai về phía sau. Có thể nghe các khớp cột sống kêu. Đổi bên làm như trên.

CÂU HỎI LUẬNG GIÁ

1. Thủ thuật : "dùng các lòng ngón tay hoặc cả bàn tay đặt nhẹ trên da di động theo vòng tròn " được gọi là, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Xoa
B. Xát
C. Miết
D. Bóp
2. Thủ thuật : "Dùng gốc gan bàn tay tỳ vào da và đẩy bàn tay đi theo một hướng nhất định." được gọi là, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Xoa
B. Xát
C. Miết
D. Bóp
3. Thủ thuật :"dùng hai bàn tay đặt đối diện qua khói cơ, vừa ấn vào khói cơ vừa di động ngược chiều nhau. " được gọi là, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Miết
B. Bóp
C. Vẽ
D. Vờn
4. Phương pháp chữa cảm mạo là, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Khu phong
B. Tán hàn
C. Phát hàn giải biểu
D. Cả ba phương pháp đã nêu
5. Chỉ định dùng nồi xông là, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Sốt cao, vật vã
B. Sốt mũi, nhức đầu, sốt
C. Sốt, ho, viêm họng, cơ thể suy yếu
D. Sốt mà không ra mồ hôi, thể trạng tốt.

ÁP DỤNG XOA BÓP ĐIỀU TRỊ MỘT SỐ BỆNH THÔNG THƯỜNG

1. Đau đầu: là triệu chứng thường gặp.

- . Bệnh ngoại cảm : cảm mạo
- . Bệnh nội thương : suy nhược thần kinh
- Tiết hành :
 - . Xoa bóp đầu nếu ngoại cảm xoa bóp cổ, gáy, nếu nội thương xoa bóp lưng.
 - . Xoa bóp cổ gáy : bóp, miết, vòm, chắc, day ấn,
 - . Xoa bóp lưng : day đấm, ấn, véo, phát.

2. Vẹo cổ cấp: do lạnh, tư thế ngủ

- Xoa bóp vùng cổ gáy các huyệt : phong trì, đại chuỷ, kiên tĩnh, phong phủ, phế du
- Day, bóp, ấn.

3. Đau vai chi trên:

- Công năng chi trên kém, đau quanh khớp vai, khớp khuỷu .
- Day, bóp, lăn, vòm, rung, vận động, ấn chú ý các huyệt : Đại chuỷ, kiên tĩnh, kiên ngung, khúc trì, dương trì, hợp cốc.

4. Đau lưng, thắt lưng:

- Chỉ định: đau lưng (do các xương, cơ, thần kinh, bệnh dạ dày, ruột).
- Huyệt : đại trứ, phế du, thận du, Đại trường du
- Dùng thủ thuật : day, bóp, lăn ấn, vòm chú ý các huyệt : đại trứ, phế du, thận du, Đại trường du.

5. Đau chi dưới :

- Đau chân, đau khớp cổ chân, khớp hoạt động bị hạn chế.
- Dùng các thủ thuật : bóp, Day, lăn, ấn, vận động chú ý các huyệt : hoàn khiêu, túc tam lý, uỷ trung, giải khê.
- . Bệnh nhân nằm ngửa.
- . Day đùi và căng chân
- . Lăn đùi và căng chân
- . Ấn huyệt : hoàn khiêu, túc tam lý, uỷ trung, giải khê.

6. Đau vùng thượng vị:

- Xoa bóp bụng : dùng thủ thuật miết, ấn, xoa chú ý các huyệt trung quản, quang nguyên, khí hải, thiên khu.
- . Bệnh nhân nằm ngửa
- . Miết từ trung quản đến thần khuyết
- . Xoa bụng
- . Ấn trung quản, thiên khu, quang nguyên.

7. Suy nhược thần kinh, mệt mỏi :

Tiết hành xoa bóp toàn thân kết hợp với phương pháp véo cột sống.

BÀI 5: PHƯƠNG PHÁP DÂN GIAN CHỮA CẢM MẠO

MỤC TIÊU

- Trình bày được chỉ định đúng cho từng phương pháp dân gian chữa cảm mạo.
- Mô tả được việc thực hiện và hướng dẫn thực hiện những phương pháp trên.

NỘI DUNG

Cảm mạo hay *cảm cúm* (giai đoạn đầu của một số bệnh truyền nhiễm có hội chứng viêm họng) theo y học cổ truyền là do nguyên nhân *phong hàn* hoặc *phong nhiệt*.

Để làm giảm nhẹ những triệu chứng lâm sàng như sốt, đau đầu, đau người, sổ mũi, ho... cần phải :

- Làm ra mồ hôi (*phát hàn giải biếu*).
- Làm nóng đỏ da (*khu phong, tán hàn*).

Nhân dân ta có nhiều phương pháp chữa cảm, mỗi miền đất nước thông dụng một phương pháp riêng. Bài này chỉ giới thiệu một vài phương pháp quen thuộc.

I. NỒI XÔNG

1. Chỉ định dùng nồi xông :

Chữa chứng phát sốt, sợ lạnh, đau đầu, đau người, sổ mũi, hắt hơi, ho, không ra mồ hôi hoặc chỉ ra ít. Thể trạng chung tương đối bình thường.

2. Không dùng nồi xông khi :

Sốt cao, sợ nóng, không sợ lạnh, ra nhiều mồ hôi, không khát nước.

Cơ thể suy nhược, vừa ốm khỏi, già yếu mệt mỏi, thiếu máu, đang mang thai hoặc vừa mới đẻ, đang bị tiêu chảy.

3. Công thức nồi xông (Thành phần nồi xông):

Tùy điều kiện từng vùng có thể tìm những thuốc xông sau đây :

- Lá cành : kinh giới, tía tô, bạc hà, hương nhu, cúc tần, sả, đại bi.
- Lá : Các cây chanh, bưởi, cam, quýt...

Những vị thuốc trên thường có tính dầu thơm, có tính kháng khuẩn. Mỗi nồi xông chọn 5-10 loại, mỗi loại khoảng một nắm nhỏ.

4. Cách nấu :

Cho những vị thuốc vừa hái được vào một nồi hoặc ấm 2-4 lít đổ nước vừa ngập, đậy nắp kín, đun sôi bùng thì bắt ra để xông ngay.

5. Cách xông :

Đặt nồi xông thật vững chắc ở giữa giường. Người ốm ngồi cạnh nồi xông, bỏ khăn quấn đầu, cổ (nếu có) nên mặc một áo lót là đủ, chống hai tay hai bên nồi xông cuộn sao cho đầu cổ ngực ở phía trên miệng nồi, nơi trực tiếp hứng được nhiều hơi thuốc. Người nhà dùng một chăn mỏng, phủ kín toàn bộ người ốm cùng với nồi xông. Người bệnh mở hé nắp nồi để hơi thuốc thoát ra từ từ vừa đủ sức chịu đựng.

Khi mồ hôi đã ra nhiều ướt áo thì ngừng xông lau khô người thay áo đắp chăn nằm nghỉ. Tranh gió lùa, hoặc đi ra ngoài trời lạnh ngay sau khi xông.

Nếu không tiện xông toàn thân chỉ cần xông đầu mặt mũi họng. Sau 6-8 giờ có thể xông lại lần hai.

Nếu đã ra được nhiều mồ hôi thì không xông nữa.

II. BÁT CHÁO GIẢI CẨM

1. Chỉ định :

Tất cả người bị cảm đều dùng được bát cháo giải cảm. Nhất là những người không dùng được nồi xông.

2. Cách làm :

Lá tía tô mười ngọn (khoảng 20 gram), gừng tươi một nhánh, hành củ một củ to (có thể tay bằng hành tươi). Tất cả rửa sạch, thảm khô nước, thái nhỏ rồi đập dập cho vào bát. Thêm một chút muối hoặc nước mắm ngọt.

Nếu có trứng gà tươi đập sẵn một quả vào bát.

Múc cháo hoa đã chín nhừ và đang sôi đổ vào bát đã chuẩn bị. Cho người bị cảm ăn ngay, ngoại trừ vừa ăn vừa hít vào hơi cháo nóng thơm.

An xong nằm đắp chăn cho ra mồ hôi.

III. ĐÁNH GIÓ

1. Chỉ định :

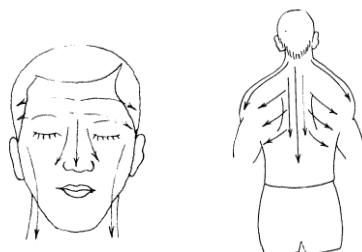
Tất cả những người bị cảm mạo.

2. Cách làm :

- Lấy khoảng 100 g cám gạo hoặc một củ gừng giã nát hoặc một nắm lá ngải cứu tươi.
- Rang nóng : Nếu là cám gạo rang đến khi bắt đầu có khói đen, nếu là gừng giã hoặc lá ngải cứu thì xào lên đến thật nóng rồi đổ vào một chút rượu (có thể dùng thêm một quả trứng vừa luộn chính kỹ còn đang nóng bóc vỏ, cùng một đồng tiền bạc và một nắm tóc rối).

Dược liệu còn đang rất nóng được gói vào một miếng vải, bóp chặt lại rồi chà xát lên da người bệnh.

3. Những đường chà xát :



- Từ giữa trán xát ra hai bên thái dương 3 lần.
 - Từ giữa trán xát dọc hai bên sống mũi 3 lần.
 - Từ thái dương xuống dọc hai bên cổ mỗi bên ba lần.
 - Từ gáy xát dọc cột sống và dọc hai bên cột sống 9 lần.
 - Từ gáy xát ra đỉnh vai 3 lần.
 - Xát các lòng bàn tay, lòng bàn chân.
- Nếu dược liệu nguội cần rang nóng lại.

IV. CẠO GIÓ

1. Chỉ định :

Cảm mạo, nhức đầu, đau người.

2. Dụng cụ :

Dùng bờ của những vật mỏng chắc nhẵn như thia nhôm, dìa đồng tiền kim loại, dìa bát, đĩa sứ.

3. Vùng cao :

- *Vùng cổ gáy* : Dọc hai bên cổ gáy.
- *Vùng lưng* : Dọc hai bên cột sống rồi tỏa ra hai bên mang sườn, kín hết diện lưng.
- *Vùng vai* : Từ cổ dọc sống đến vai, kín hết diện vai.

4. Chú ý:

Xát đến khi da đỏ ửng, người bệnh cảm thấy nóng ấm dễ chịu là được. Không được cao làm xước da hoặc xuất huyết dưới da làm cho bệnh nhân đau đớn, rát bỏng nhiều ngày sau.

CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ

1. Liệt kê những cây thuốc dùng để xông mà địa phương của bạn thường xuyên kiểm hái dễ dàng.
2. Có dùng nồi xông cho phụ nữ mới đẻ không? Tại sao ?
3. Hướng dẫn thực hành cho hội viên chữ thập đỏ (đóng vai).
 - Cách thực hiện một nồi xông, cách xông.
 - Cách nấu bát cháo giải cảm.
 - Cách đánh gió.
 - Cách cao gió.

PHẦN III: TẬP LUYỆN DƯỠNG SINH

Bài 1 ĐẠI CƯƠNG LUYỆN TẬP DƯỠNG SINH VÀ LUYỆN THỞ MỤC TIÊU

- Nêu lên được tác dụng và những nguyên tắc luyện tập dưỡng sinh.
- Trình bày cách tiến hành thành thạo luyện thở các tư thế.

NỘI DUNG

I. ĐẠI CƯƠNG

1. Dưỡng sinh

Dưỡng sinh : Dưỡng là nuôi dưỡng chăm sóc, sinh là sự sống mà tiêu biểu là sức khỏe. Dưỡng sinh là chăm sóc và giữ gìn sức khỏe.

Hiện nay ở nước ta, từ dưỡng sinh dùng cho những phương pháp giữ gìn và tăng cường sức khỏe theo y học cổ truyền phương đông.

Dưỡng sinh bao gồm nhiều lãnh vực như ăn uống, lao động và sinh hoạt, bảo vệ môi trường sống, những đối xử trong quan hệ cá nhân với gia đình và cá nhân và xã hội, cuối cùng là rèn luyện thân thể.

2. Tập luyện dưỡng sinh (TLDS)

Chỉ giới hạn trong những phương pháp rèn luyện thân thể theo y học cổ truyền phương đông.

Hiện nay ở nước ta có nhiều phương pháp TLDS như Thái cực quyền, Khí công, Cốc đại phong, Yoga, Quyền dân tộc...

Một phương pháp toàn diện cần phải tập luyện phần *tâm* với phần *thể*, tập luyện bên trong kết hợp với bên ngoài, tập tĩnh kết hợp động; kết hợp Ý-KHÍ-LỰC.

Nói chung tập luyện dưỡng sinh có **3 nội dung chính** sau đây :

- Luyện thở khí công.
- Luyện cơ khớp và tự xoa bóp.
- Luyện tinh thần hay tập thư giãn.

Muốn tập luyện dưỡng sinh đạt kết quả tốt cần luyện theo những **nguyên tắc** sau đây :

- Tập đều đặn, kiên trì, mức độ từ thấp đến cao.
- Bài tập phải phù hợp với tình hình sức khỏe, với tuổi tác, giới tính, phù hợp với điều kiện sinh hoạt và nghề nghiệp.

II. LUYỆN THỞ KHÍ CÔNG

1. Tác dụng của thở khí công:

Thông qua luyện thở ta có thể tác động nhiều hoạt động trong cơ thể :

- Tăng cường sự thông khí phổi, phục hồi chức năng thở.
- Điều hòa quá trình hưng phấn và ức chế của não, làm dịu sự căng thẳng thần kinh.
- Điều hòa nhịp tim, thúc đẩy tuần hoàn tim mạch.
- Tăng cường quá trình tiêu hóa và bài tiết.
- Xoa bóp các nội tạng, chống táo bón.

Do vậy có thể nói :

Làm chủ sự thở, làm chủ cơ thể

2. Nguyên tắc thở khí công :

- Tập trung tư tưởng theo dõi và điều khiển sự thở.

- Thở chậm, đều, êm, sâu.
- Thở bằng bụng (cơ hoành) là chủ yếu.
- Không khí hít vào phải qua mũi.

3. Cách luyện thở :

1. Tư thế luyện thở :

Nói chung cần một tư thế thoải mái tạo điều kiện cho bụng và ngực vận động dễ dàng. Có thể chọn một trong những tư thế sau đây :



Nằm ngửa : Chân tay duỗi thẳng tự nhiên.

Nằm nghiêng phải : Hai tay để thoải mái, chân dưới duỗi, chân trên hơi co.

Ngồi trên ghế : Hai chân bám đất (không kiềng gót, lưng thẳng).

Ngồi xếp chân vòng tròn tự nhiên :

Lưng thẳng, hai tay

Ngồi hoa sen hoặc nǔa hoa sen : Như ngồi xếp vòng nhưng hai cẳng chân bắt chéo và bàn chân ngửa lên phía trên.

2. Tiến hành luyện thở :

- *Thì khởi động* : Sau khi ổn định tư thế, thở một vài nhịp bình thường, khép mắt lại, tập trung tư tưởng, theo dõi và điều khiển sự thở. Bắt đầu bằng thở ra.
- *Thì thở ra* : Từ từ thót bụng lại đẩy không khí qua mũi hoặc miệng, êm ái không tiếng kêu. Khi bụng đã thót lại hết mức, ngừng lại giây lát tùy theo sức mình. Tiếp theo là hít vào.
- *Thì hít vào* : Từ từ để bụng phình ra, nhẹ nhàng để không khí từ từ qua mũi, không được hít không khí qua miệng. Khi bụng đã phình ra hết mức ngừng giây lát sau đó tiếp tục thở ra.

Thời gian đầu, mỗi lần tập thở khí công không có kéo dài. Sau mỗi lần tập thở, cảm thấy khoan khoái là tốt, nếu hơi choáng váng là tập quá mức.

Thì thở ra là cơ bản vì càng đẩy được nhiều không khí cặn bẩn ở trong phổi ra thì sẽ tạo điều kiện để nhận nhiều không khí sạch vào phổi.

CÂU HỎI LUẬNG GIÁ

1. Trình bày những điểm khác nhau giữa dưỡng sinh và tập luyện dưỡng sinh.

2. Nội dung bài tập thể dục buổi sáng có khác luyện tập dưỡng sinh không.
3. Trình bày tác dụng của luyện tập dưỡng sinh, những nguyên tắc đảm bảo tập luyện đạt kết quả.
4. Nêu những điểm khác nhau giữa thở tự nhiên và thở khí công.
5. Giải thích tại sao thở khí công có tác dụng xoa bóp nội tạng.

Bài 2 VẬN ĐỘNG CƠ KHỚP

MỤC TIÊU

1. Nêu được những nguyên tắc tập luyện cơ khớp.
2. Trình bày được cách tiến hành thành thạo một bài thể dục dưỡng sinh.
3. Mô tả được cách tiến hành thành thạo tự xoa bóp.

NỘI DUNG

Vận động là một yêu cầu của cơ thể để tồn tại và phát triển. Cơ thể nào vận động thường xuyên thì khỏe mạnh, bộ phận nào vận động nhiều thì phát triển.

Cơ thể ta có hơn 400 cơ bắp và khoảng 100 khớp động.

Trong cuộc sống lao động và sinh hoạt hàng ngày một phần cơ khớp không được dùng đến hoặc không dùng hết khả năng – Kể cả những người lao động chân tay. Các cơ khớp ít được dùng đến dần dần teo cứng lại và khả năng vận động bị giới hạn và dễ mắc bệnh. Do vậy bất cứ ai khỏe mạnh hay bệnh tật, lao động chân tay hay trí óc đều cần tập luyện, vận động cơ khớp.

Vận động thường xuyên và hợp lý các cơ khớp là kéo dài tuổi thanh xuân hữu ích.

I.VẬN ĐỘNG CƠ KHỚP

1. Nguyên tắc tập luyện

- Vận động phải theo **chức năng** của từng cơ khớp.
- Tập trung tư tưởng theo dõi và điều khiển từng **khối cơ**, từng khớp đang vận động (tự nhận thức cơ thể).
- Động tác khoan thai, kết hợp nhịp thở. Nhịp điệu của động tác phải phù hợp từng lứa tuổi, từng người, biên độ vận động cố gắng đạt mức tối đa. **Thí dụ** trong tập luyện cột sống, lúc đầu khi cúi lưng, tay có thể chưa chạm đất. Sau một thời gian tập luyện gắng để bàn tay chạm đất. Tiết cao hơn, mặt có thể chạm đầu gối.

Tất nhiên phải dùng sức và dần dần từ thấp đến cao không nén nôn nóng muốn đạt nhanh mức tối đa.

- Tùy tình hình sức khỏe và mục tiêu luyện tập riêng của từng người (nâng cao sức khỏe chung hay phục hồi cơ năng của một bộ phận như cột sống, khớp vai hoặc đầu gối...). Mỗi người nên có một bài tập luyện cơ khớp phù hợp với mình.

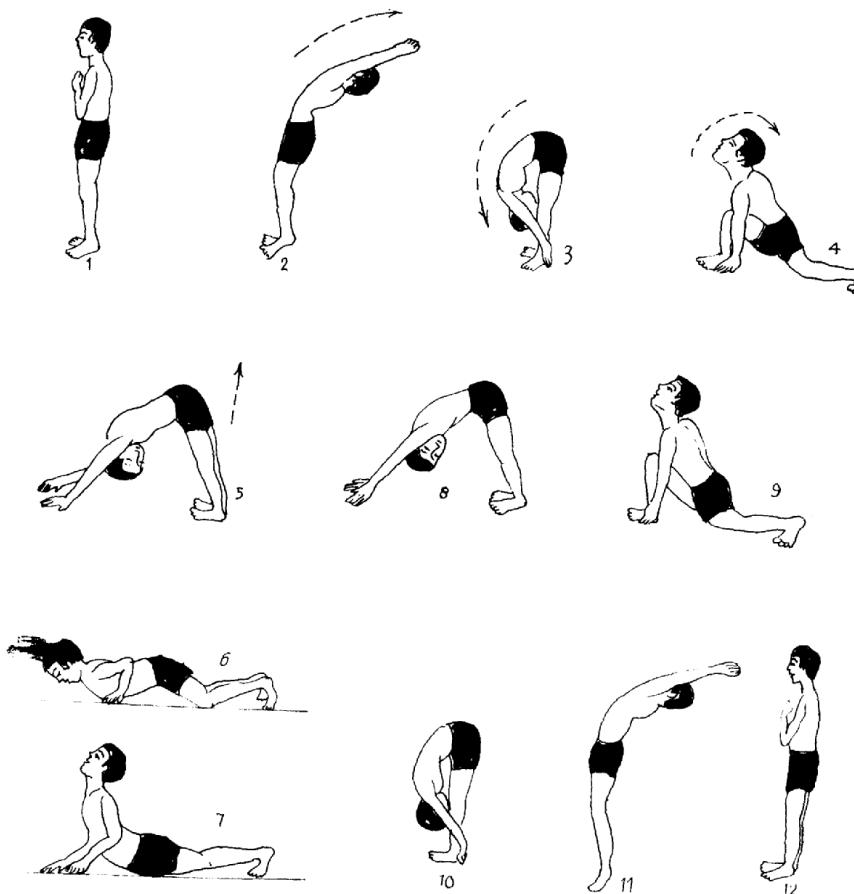
2. Tiến hành tập luyện

Vận động cơ khớp có rất nhiều phương pháp như quyền thái cực, quyền dân tộc, võ dưỡng sinh, thể dục buổi sáng, tập đi bộ, bơi, chạy, thể dục YOGA...

Dựa theo nguyên tắc tập luyện dưỡng sinh mỗi người nên chọn lấy một phương pháp phù hợp và ưa thích.

Dưới đây là một bài thể dục YOGA “Bài chào mặt trời” Bài này là bài khởi động trước khi bước vào tập các tư thế Yoga, cũng có thể là bài tập chính thức hoặc bài tập chữa bệnh cột sống.

BÀI CHÀO MẶT TRỜI 12 ĐỘNG TÁC



Động tác 1 : Bàn tay chắp trước ngực sát xương úc, lưng thẳng, thở ra hết, tập trung tư tưởng theo dõi và điều khiển vận động.

Động tác 2 : Đưa hai bàn tay lên phía trên kết hợp **hít vào** từ từ, lưng ưỡn về phía sau hết mức. Hai ngón tay cái luôn tựa vào nhau.

Động tác 3 : Từ từ gập người lại, **thở ra** hai tay chạm đất, đầu cúi hết mức. Tập trung theo dõi bụng đang ép lại.

Động tác 4 : Hai bàn tay tựa mặt đất, chân phải lùi lại sau, đầu và ngực ưỡn ngửa hết mức, hít vào tập trung vào cơ cổ đang căng.

Động tác 5 : Đưa tiếp chân trái lùi về sau, đưa mông lên cao, người gập thành chữ V ngược. Mát nhìn vùng rốn, càm ép vào xương úc, ngừng thở.

Động tác 6 : Hạ người xuống tư thế nằm sấp, bụng không chạm đất chỉ có hai bàn tay, hai đầu gối và ngón chân chạm đất. Thở ra.

Động tác 7 : Ưốn cổ và ngực hết mức đồng thời hít vào sâu. Chú ý các đốt sống thắc lưng đang dồn lại.

Động tác 8 : Đưa mông lên, người gập lại thành chữ V ngược như động tác 5. Ngừng thở.

Động tác 9 : Đưa chân phải lên đầu và ngực ưỡn ngửa như động tác 4. Hít vào chú ý cơ cổ căng.

Động tác 10 : Gập người lại như động tác 3, trán sát đầu gối. Thở ra.

Động tác 11 : Vuơn tay ưỡn lưng như động tác 2. Hít vo.

Động tác 12 : Thu hai tay về trước ngực trở về tư thế ban đầu. Thở ra.

Xong một vịnh 12 động tác lại tiếp tục lần 2,3,4... nhịp độ nhanh chậm tùy từng người.

II. TỰ XOA BÓP

Thường làm vào các buổi sáng trước hoặc sau khi tập vận động, hoặc làm vào buổi tối trước khi đi ngủ lần lược những động tác sau đây :

1. Bàn tay :

Xát hai lòng bàn tay vào nhau cho nóng rồi tay nọ xát mu bàn tay kia.

Vận động cổ tay và các ngón tay.

2. Mặt gáy :



Hai bàn tay áp vào hai má, xát ngược lên trán, vòng đỉnh đầu xuống cổ gáy. Rồi lại vòng ra má. Tiếp tục như trên 10 lần.

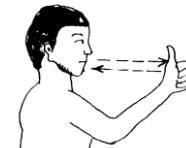
3. Đầu :

Gãi đầu từ phía trước ra sau gáy vòng qua vùng thái dương ra trước lần lượt hai hết diện tích da đầu.

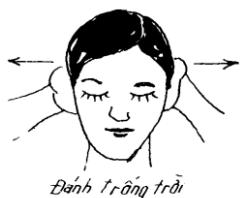
Sau đó dùng móng ngón tay miết da đầu từ trước ra phía chẩm tựa như chải tóc.

4. Mắt :

- Xoa quanh hố mắt 10 lần.
- Vuốt mi mắt từ trong ra ngoài 10 lần.
- Nhìn xa nhìn gần (vận động nhân mắt) đưa 2 bàn tay ra phía trước, hai ngón tay cái chạm nhau, tập trung nhìn vào đầu ngón cái, trong khi đó từ từ đưa 2 ngón cái sát dần lại gần mắt. Sau đó từ từ đưa 2 ngón cái ra xa. Làm 5 lần.



5. Tai :



- Vuốt vành tai 10 lần.
- Vận động màng tai và các khớp xương nghe : dùng gốc bàn tay bít chặt lỗ tai rồi đột nhiên bung tay ra .Làm 10 lần.
- **Đánh trống trồi (xoa bóp tai trong):** Gốc bàn tay bít chặt lỗ tai, bốn ngón (trỏ, giữa, nhẫn, út) bám vào xương chẩm, Ngón trỏ đưa lên lưng ngón tay giữa bật mạnh vào xương chẩm, tai nghe tiếng bùng bùng như tiếng trống.

6. Mũi :



Dùng lưng ngón tay cái hoặc ngón trỏ *miết dọc 2 bên sóng mũi* làm mũi nóng lên. *Day đỉnh mũi và 2 cánh mũi*. Làm 10 lần.

7. Răng :

Dập mạnh hàm dưới vào hàm trên các răng chạm nhau kêu canh cách.
Làm 10 đến 20 lần.

8.Lưỡi , lợi răng :

Đầu lưỡi để ra phía ngoài răng cửa *dùng đầu lưỡi miết mạnh mặt răng và lợi*. Lưỡi đưa theo vòng tròn , từ hàm trên tiếp xuống hàm dưới. Có thể kết hợp *đảo mắt* nhìn theo đầu lưỡi (vận động nhăn cầu) . Mỗi chiều 10 lần.

9.Chi trên :



Hai bàn tay thay nhau xát từ nách ra lòng bàn tay vòng qua mu bàn tay vuốt ngược mặt ngoài cánh tay tới đỉnh vai làm 10 lần.

10.Ngực :



Bàn tay phải áp sát ngực bên phải xát chéo háng bên trái sau đó đổi tay. Mỗi bên làm 5 lần.

11.Bụng :



Bàn tay áp sát vào thành bụng, xoa vòng quanh rốn theo chiều kim đồng hồ. Làm 10 vòng.

12.Lung :



Ngồi thẳng lưng, hai bàn tay *xát mạnh từ vùng thắc lưng xuống 2 mông*. Xoa đến nóng ấm vùng thắc lưng.

13.Chân :



- Xát từ mặt ngoài đùi đến mu bàn chân, vòng vào bàn chân rồi ngược mặt trong cẳng chân lên bẹn. Làm 10 lần.
- Hai bàn tay úp vào xương bánh chè day tròn 10 lần.
- Hai lòng bàn chân xát mạnh vào nhau cho nóng lên rồi lấy bàn chân này xát mu bàn chân kia. Làm đến khi cả hai bàn chân ấm nóng.

Bài 3 LUYỆN TINH THẦN

MỤC TIÊU

Trình bày được cách thư giãn toàn thân.

NỘI DUNG

Luyện tinh thần còn gọi là *luyện tâm*, gồm hai nội dung :

1. Thanh tâm :

Rèn luyện cách nghĩ và lối sống sao cho **tâm hồn luôn trong sạch, thanh thản**.

Tạo cho mình một cuộc sống phán chấn vui tươi lành mạnh. **Tránh những ham muốn ảo vọng, những ý nghĩ đen tối, độc ác, những dục vọng thấp hèn.**

Hòa mình vào với cộng đồng, sẵn sàng giúp đỡ người hoạn nạn, khó khăn. Luôn ham học, ham làm, không lười nhát ỷ lại.

Đại Tôn y Tuệ Tĩnh đã khuyên :

*Bé tinh, dưỡng khí, tồn thản
Thanh tâm, quả dục, thủ chân, luyện hình.*

2. Thư tâm :

Luyện cho tinh thần luôn trong trạng thái cân bằng linh hoạt. Có nhiều phương pháp *thư tâm*. Tài liệu này giới thiệu phương pháp thư giãn.

Thư là tinh thần thư thái.

Giãn là cơ khớp giãn mềm.

Hoạt động của tinh thần và cơ khớp có mối quan hệ mật thiết. Khi tinh thần căng thẳng thì cơ bắp căng cứng, ngược lại nếu cơ bắp giãn mềm thì tinh thần thư thái.

Trong cuộc sống hàng ngày, võ não luôn luôn phải tiếp nhận và xử lý hàng nghìn những tín hiệu từ bên ngoài và từ các cơ quan bên trong cơ thể. Do vậy võ não luôn trong tình trạng căng thẳng, luôn có nguy cơ mất cân bằng và nảy sinh bệnh tật. Những bệnh có nguồn gốc tâm sinh lý (tâm căn) ngày càng tăng trong xã hội văn minh.

Tập thư giãn là chủ động làm giãn mềm cơ bắp để làm cho tinh thần thư thái.

Thư giãn vừa có tác dụng bảo vệ, tăng cường sức khỏe, đồng thời cũng có tác dụng chữa các *bệnh tâm căn*.

Có nhiều cách thư giãn, thở khí công cũng có tác dụng thư giãn (nhất là xoa bóp đầu mặt và ngũ quan).

Dưới đây giới thiệu một cách chuyên luyện thư giãn.

3. Tiến hành tập thư giãn :

Sau khi tập vận động hoặc làm việc mệt nhọc, tinh thần căng thẳng dành ít phút, chọn nơi yên tĩnh và một tư thế thoải mái (ngồi ghế tựa hoặc nằm ngửa duỗi chân tay...) để tiến hành thư giãn.

Khi tập thư giãn đã thành thạo thì bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu và trong mọi tư thế cũng có thể tiến hành thư giãn được.

Nếu không có điều kiện thư giãn toàn thân ta có thể thư giãn cục bộ, như giãn mền cơ khớp một phần cơ thể (khối cơ ở mặt hoặc một bàn tay...).

Thì 1 :Khởi đầu.

Hít vào thật sâu đồng thời vươn vai, ưỡn ngực nắm chắc bàn tay lại và lên gân (2-3 giây).

Thì 2 :Tự nhận thức cơ thể

Khép mắt lại thở ra từ từ đồng thời buôn thồng 2 tay. Tập trung theo dõi các cơ khớp đang giãn mềm.

Thì 3 : Cảm giác nặng ám

Tập trung vào một bàn tay thuận dùng (thường là bàn tay phải) tự nhủ trong đầu câu : “ Tay tôi mền nặng”. Khi hít vào thì nhủ “ Tay...tôi...” khi thở ra thì phai “mềm ...nặng ...”.

Làm như vậy 4-5 nhịp thở đến khi có cảm giác thật sự bàn tay mềm nặng và ám lên.

Thì 4 :Trạng thái thanh thản thư thái.

Sau khi bàn tay đã mềm, nặng ám, tập trung theo dõi hơi thở êm dịu và đều đặn. Có thể thấy cảm giác thư giãn lan tỏa khắp toàn thân hoặc tập trung vào một ước muốn chữa bệnh của mình.

Thí dụ : đầu óc quá bận rộn, căng thẳng muốn làm dịu sự căng thẳng thì nhủ câu : ”Lòng tôi thanh thản.” Nhủ 10-15 lần.

Thì 5 :Kết thúc

Ngừng tập trở lại bình thường bằng cách mở mắt hít vào sâu, vươn vai lắc cổ rồi tiếp tục công việc.

CÂU HỎI LƯỢNG GIÁ

1. Trình bày những biện pháp làm cho tâm hồn trong sạch và thanh thản.

2. Giải thích ngắn gọn phương pháp thư giãn.

3. Chỉ tập thư giãn cho những bệnh nào sau đây :

- | | | |
|-----------------------|----|-------|
| - Viêm phế quản cấp | có | không |
| - Hen phế quản | có | không |
| - Viêm loét dạ dày | có | không |
| - Suy nhược thần kinh | có | không |
-

PHẦN IV: ĐÔNG DƯỢC

MỤC TIÊU CHUNG CHO PHẦN THUỐC ĐÔNG DƯỢC

1. Đối với mỗi bài học trình bày được phần đại cương.
2. Đối với mỗi vị thuốc trình bày được tính năng, tác dụng, công dụng, cách dùng.
3. Kể được đơn thuốc chữa bệnh.

Bài 1 : THUỐC GIẢI BIỂU

MỤC TIÊU:

Sau khi học xong, học sinh :

1. Trình bày thuốc giải biểu là gì?
2. Mô tả được có mấy nhóm thuốc giải biểu, kể tên các nhóm thuốc
3. Trình bày bộ phận dùng của các vị thuốc và nêu tác dụng, công dụng của các vị

I. ĐẠI CƯƠNG :

1. Thuốc giải biểu là gì ?

Thuốc Giải Biểu là những thuốc dùng để đưa ngoại tà (Phong, hàn, thấp, nhiệt) ra ngoài bằng đường mồ hôi; chữa những *bệnh còn ở biểu* làm cho bệnh không xâm nhập vào trong (lý).

2. Thuốc giải biểu dùng trong phép hàn của đông y để trị các biểu chứng.

3. Thuốc giải biểu được chia làm :phân nhóm

- Thuốc phát tán phong hàn
- Thuốc phát tán phong nhiệt
- Thuốc phát tán phong thấp

II. CÁC VỊ THUỐC GIẢI BIỂU THƯỜNG DÙNG :

A. THUỐC PHÁT TÁN PHONG HÀN :

Thường dùng các vị thuốc có vị cay, tính ấm (*tân ôn giải biểu*) như gừng, tía tô, kinh giới, hành, rau tần dày lá... dùng để chữa :

- *Cảm mạo do lạnh* với các triệu chứng : sợ lạnh không sốt hoặc sốt nhẹ, đau đầu, nhức mình, ngạt mũi, chảy nước mũi, khàn tiếng, rêu lưỡi trắng, mạch phù.
- *Đau các cơ, đau thần kinh do lạnh.*
- *Một số bệnh dị ứng do lạnh* : viêm mũi dị ứng, ban chẩn, viêm cầu thận cấp do lạnh.

QUẾ CHI: nhục quế: vỏ thân cây quế , quế khâu: càنه vừa

- Là **càنه nhỏ** của nhiều loại quế Quế Trung Quốc, Quế Thanh .
- Vị cay, ngọt tính ấm vào kinh tâm, phế, bàng quang.
- **Tác dụng** : phát hàn, giải cơ, ôn kinh, thông dương.
- Công dụng : chữa cảm mạo phong hàn có mồ hôi (biểu hư), đau khớp, đau dây thần kinh, co cứng các cơ do lạnh.
- Cách dùng : uống 4-12 g / ngày.
- Không dùng khi huyết áp cao, thận trọng khi có thai, kinh nguyệt ra nhiều.

GỪNG SỐNG (*Sinh khương*) can khương

- Gừng sống là **thân rễ** tươi của cây gừng.
- Vị cay, tính ấm vào kinh phế vị tỳ.
- **Tác dụng** : giải biểu phát hàn.

- *Công dụng* : giải cảm , làm ra mồ hôi, chữa nôn, ho do lạnh, làm giảm độc tính của các vị thuốc bán hạ, nam tinh, phụ tử.
- *Liều dùng* : 4 g – 8 g / 1 ngày. Dạng thuốc sắc
- *Cấm kỵ* : người có âm hư sinh nội nhiệt (ho do phế nhiệt, nôn mửa do vị nhiệt).

TÍA TÔ (Tử tô)

- Dùng toàn cây trên mặt đất phơi khô của cây tía tô.
- Vị cay, tính âm vào kinh phế tỳ.
- *Tác dụng* : phát tán phong hàn, lý khí.
- *Công dụng* : chữa cảm mạo do lạnh : dùng lá tía tô ăn với cháo nóng. chữa ho, long đờm, nôn mửa. giải uất : tức ngực, khó thở.

Liều dùng : 10g – 16 g / 1 ngày (dạng thuốc sắc).

- Ghi chú : Cây Tía Tô cho :
 - Lá (**Tô diệp**) : giải biếu.
 - Cành (**Tô nghạnh**) : An thai.
 - Hạt (**Tô tử**) : Giảm ho, long đờm.

KINH GIỚI

- Vùng thân và lá .
- Vị cay, tính âm vào kinh phế can.
- *Tác dụng* : phát tán phong hàn, tán ú, chỉ huyết.
- *Công dụng* : chữa cảm mạo do lạnh, các chứng đau dây thần kinh do lạnh, làm mọc các nốt ban chẩn, dị ứng ngứa.

Liều dùng : 6 – 12 g / ngày (khô) ; 30 g (tươi) - sắc hoặc hầm . 15 – 30 g sắc uống .

ĐỊA LIỀN

- Tên khác : Thiền liền.
- Vị cay, tính âm vào kinh tỳ, vị.
- Công dụng :chữa cảm mạo do lạnh, đau dạ dày do lạnh, ăn không tiêu.
- Liều dùng : uống 4 – 12 g / ngày dạng thuốc sắc, thuốc bột , chè thuốc.

B. THUỐC PHÁT TÁN PHONG NHIỆT :

Thường dùng các thuốc có *vị cay, tính mát (tân lương giải biếu)* như các cǎn bạchhà, lá dâu, hương nhu, đậu săn,... dùng để chữa :

- Cảm mạo phong nhiệt và thời kỳ viêm long khởi phát của các bệnh truyền nhiễm : sợ nóng, sốt cao, nhức đầu, mắt đỏ, họng đỏ, miệng khô, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng hoặc trắng dày, mạch phù sát.
- Ho, viêm phế quản thể hen.

Các thuốc này đều có tác dụng hạ sốt, một số ít có tác dụng giải dị ứng, lợi niệu.

SẮN DÂY (Cát cǎn)

- Là **rễ củ** của dây sắn dây phoi (hoặc sầy) khô.
- Vị ngọt, tính bình vào 2 kinh tỳ vị.
- *Tác dụng* : giải nhiệt, giải khát chữa cảm sốt.làm ra mồ hôi
- *Liều dùng* : uống 8 –20 g dạng thuốc sắc.
- *Kiêng kỵ* : Biểu hư có nhiều mồ hôi, ban chẩn đã mọc.

BẠC HÀ

- Dùng toàn cây, bỏ rễ phơi khô.

- Vị cay, tính mát vào kinh phế can.
- **Tác dụng** : phát tán phong nhiệt.
- **Công dụng** : dùng trong cảm mạo có sốt, viêm màng tiếp hợp cấp, dị ứng theo mùa, viêm họng, ho có sốt . làm mọc các nốt ban chẩn trong bệnh sởi, thủy đậu, sốt ban.

Liều dùng : 6 – 12 g / ngày.

LÁ DÂU (Tang diệp)- tang ký sinh- tang bạch bì

- Lá tươi hay khô của cây dâu tằm.
- Vị ngọt, tính lạnh vào kinh phế can.
- **Tác dụng** : phát tán phong nhiệt, lương huyết, nhuận phế.
- **Công dụng** : dùng trong : cảm mạo có sốt, hạ sốt (thường phối hợp với cúc hoa, bạc hà). viêm màng tiếp hợp cấp, dị ứng, nổi ban. cầm máu, ho, viêm họng.
- **Liều dùng** : 8 – 16 g / ngày.

CÚC HOA

- Là hoa phoi khô của cây cúc .
- Vị ngọt, đắng tính lạnh. Vào kinh phế can, thận.
- **Tác dụng** : phát tán phong nhiệt, giải độc,
- **Công dụng** : dùng trong :
 - + Cảm mạo phong nhiệt, bệnh truyền nhiễm ở thời kỳ đầu.
 - + Mụn nhọt.
- **Liều dùng** : 8 – 16 g/ ngày.

C. THUỐC PHÁT TÁN PHONG THẤP :

Thuốc phát tán phong thấp : có vị cay, tính âm (tân, ôn) cũng có vị có tính mát, lạnh, tính bình dùng để chữa các chứng ,bệnh phong thấp với hàn nhiệt khác nhau.

Thường dùng là : ké, mắc cở, lá lốt, thổ phục linh, khương hoạt, độc hoạt, tần giao, phòng phong....

KÉ ĐẦU NGƯA

- Dùng quả (**Thương nhỉ tử**).
- Vị cay, đắng, tính âm, vào kinh phế.
- Tác dụng : phát tán phong hàn , phát tán phong thấp , thông khíếu, lợi niệu ; giải độc , giải dị ứng.
- Công dụng : - Chữa phong thấp, đau dây thần kinh thường phối hợp với xuyên khung
 - Chữa phong hàn : cảm mạo do lạnh .
 - Giải dị ứng : ban chẩn, ngứa, viêm mũi dị ứng do lạnh .
 - Chữa mụn nhọt viêm hạch.
 - Lợi niệu, trừ phù thủng.
- Liều dùng : 6 – 12 g quả hoặc 20 – 30 g cả cây.

LÁ LỐT

- Vị cay, mùi thơm, tính âm.
- Tác dụng : Trù phong thấp, ấm lung chân, bụng, tiêu thực.
- Công dụng : điều trị thấp khớp mạn, đau nhức các khớp , nôn mửa, đầy hơi chướng bụng, tiêu chảy.
- Liều dùng 8 – 12g / 24g.

MẮC CỎ (Xấu hổ , Trinh nữ)

- Dùng trong phạm vi dân gian.
- Lá : dùng làm thuốc ngủ, làm dịu thần kinh uống 6-12 g / ngày dạng thuốc sắc
- Rễ ; chữa các chứng đau nhức cơ, xương . Rễ xắc mỏng, phơi khô sao tẩm rượu.Sắc uống 120g / ngày trong 5 ngày.

THỔ PHỤC LINH

- Là **thân rễ** của cây thổ phục linh.
- Vị ngọt, tính bình vào kinh can thận, vị
- Tác dụng : trừ phong thấp, thanh nhiệt, giải độc.
- Công dụng : chữa viêm khớp cấp, viêm đa khớp dạng thấp, mụn nhọt, tiêu chảy.
- Liều dùng : 6-12 g / 24g.

THIÊN NIÊN KIỆN

- Dùng thân rễ
- Vị đắng cay hơi ngọt, tính nóng vào kinh can thận.
- Tác dụng : trừ phong thấp, bổ thận.
- Công dụng : chữa phong hàn , tê thấp, đau khớp, đau dây thần kinh.Trẻ em chậm biết đi.

- *Liều dùng* : 6 – 12 g / 24 g dạng thuốc sắc ; Rượu Bổ huyết trừ phong, chay 500 ml, uống 30ml trước bữa ăn hoặc khi đi ngủ (không dùng cho phụ nữ có thai, trẻ em dưới 15 tuổi).

NGỦ GIA BÌ

- Là vỏ cây ngũ gia bì
- Vị cay, tính ấm vào kinh can thận
- *Tác dụng* : trừ phong thấp, làm khỏe mạnh gân xương
- *Công dụng* :
- + Chữa đau khớp, đau dây thần kinh do lạnh
- + Trẻ chậm biết đi, người già gân cốt suy yếu, đau lưng (phối hợp với Đỗ trọng, Ngưu tất)
- *Liều dùng* : uống 8 – 16 g / 24 g.

III. NHỮNG CHÚ Ý KHI SỬ DỤNG :

1. Nên uống nóng, ăn cháo nóng, đắp chăn (mền) để giúp dễ ra mồ hôi.
2. Các vị thuốc làm ra nhiều mồ hôi không nên dùng thời gian dài.
3. Đối với phụ nữ sau khi sanh, trẻ em, người già nên phối hợp với các thuốc dưỡng âm, bổ huyết, ích khí.

IV CÁC BÀI THUỐC :

- **Bài thuốc Quế chi thang :**

Quế chi 12g Bạch thược 12g Cam thảo 6g Đại táo 4 quả

Gừng sống 4g

Tác dụng : giải cơ, phát biếu, điều hòa dinh vệ.

Công dụng : chữa chứng ngoại cảm phong hàn **biểu hư phát sốt**, nhức đầu, ra mồ hôi.

Cách dùng : sắc uống 3 lần trong ngày.

- **Bài thuốc chữa nôn :** gừng sống nhám từng lát một cho đến khi hết nôn.
- **Bài thuốc : chữa cảm, cúm:** kinh giới, tía tô, hương nhu, Ngải cứu, Hoắc Hương, các vị bắc nhau (10-20g), sắc uống nóng, đắp chăn cho ra mồ hôi.
- **Bài thuốc : Hương tố tán :** Hương phụ 8g, Tô diệp 8g, Cam thảo 2g, Trần bì 4g.

Tán thành bột uống ngày 12 g chia 2 – 3 lần.

Công dụng : chữa cảm mạo phong hàn, đầy tức bụng, ngực, nôn mửa.

- **Bài thuốc : chữa cảm mạo , nhức đầu :**

Bạc hà 6 g	Kinh giới 6 g	Phòng phong 6 g
Bạch chỉ 4g	Hành 6 g	

Hầm nước sôi 20 phút. Uống nóng, đắp chăn cho ra mồ hôi.

- **Bài thuốc Cửu vị Khương hoạt thang :**

Khương hoạt 6g Phòng phong 6g Hoàng cầm 4g Bạch Truật 6g

Xuyên khung 4g Thương truật 6g Sinh địa 4g Té tân 2g

Cam thảo 4g

Tác dụng : phát hàn, trừ thấp, thanh lý nhiệt.

Công dụng :

- Chữa ngoại cảm phong hàn và thấp : sợ lạnh, phát sốt, đau đầu, không ra mồ hôi, miệng đắng, rêu lưỡi trắng , chân tay nặng nề.
 - Chữa viêm đa khớp dạng thấp có sưng nóng, đỏ đau.
- Cách dùng :** Thêm 3 lát gừng, hành 3 củ sắc uống.

CÂU HỎI LUỢNG GIÁ

1. Bộ phận dùng của ngũ gia bì CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Vỏ cây
B. Lá cây
C. Cành cây
D. A, b, c đúng
2. Trẻ chậm biết đi, người già gân cốt yếu, đau lưng mỏi gối ngũ gia bì phối hợp với, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Đồ trọng, viễn chí
B. Đồ trọng, xuyên khung
C. Đồ trọng, ngưu tất
D. Ngưu tất, tang bạch bì
3. Thân rễ tươi của cây gừng còn gọi là, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Sinh khương
B. Can khương
C. Hắc khương
D. Cao lương khương
4. Cây tía tô có công dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Chữa cảm nhiệt
B. Chữa cảm nắng
C. Chữa cảm hàn
D. Chữa phong thấp

Bài 2 : THUỐC THANH NHIỆT

MỤC TIÊU:

Sau khi học xong, học sinh :

- Trình bày được thuốc thanh nhiệt là gì?
- Mô tả được có mấy nhóm thuốc thanh nhiệt, kể tên các nhóm thuốc
- Trình bày được bộ phận dùng của các vị thuốc và nêu tác dụng, công dụng của các vị

I. ĐẠI CƯƠNG :

- Thuốc thanh nhiệt là gì ?** Thuốc thanh nhiệt là thuốc có tính chất hàn (lạnh), lương (mát) dùng để chữa nhiệt chứng.

Nhiệt chứng thuộc lý, do những nguyên nhân khác nhau gây ra :

a. **Thực nhiệt :**

- Do *hỏa độc*, *nhiệt độc* hay gây các bệnh nhiễm trùng, truyền nhiễm.
- Do *thấp nhiệt* gây các bệnh nhiễm trùng đường tiết niệu, sinh dục, tiêu hóa
- Do *thử nhiệt* gây sốt về mùa hè, say nắng.

b. **Huyết nhiệt :**

- Do *tạng nhiệt* trong cơ thể (hay tình trạng dị ứng, nhiễm trùng).
- Do *ôn nhiệt* xâm phạm vào *phần dinh, huyết* gây mất tân dịch, nhiễm độc thần kinh, rối loạn thành mạch, là những biến chứng trong giai đoạn toàn phát của bệnh truyền nhiễm.

2. Phân loại và Tác dụng của thuốc thanh nhiệt :

- Thanh nhiệt tả hỏa* : chữa sốt cao (lý nhiệt)
- Thanh nhiệt giải độc* : chữa các bệnh nhiễm trùng, truyền nhiễm.
- Thanh nhiệt trừ thấp* : chữa các bệnh do thấp nhiệt như ly, vàng da.
- Thanh nhiệt lương huyết* : chữa nhiễm khuẩn, nhiễm độc ở huyết làm sốt cao.
- Thanh nhiệt giải thử* : chữa các bệnh do thử nhiệt, thử thấp gây ra.

3. Những chú ý khi sử dụng :

- Các vị thuốc thanh nhiệt vị ngọt tính lạnh hay gây nê trệ dễ ảnh hưởng đến tỳ vị, nên kết hợp với các thuốc kiện tỳ, hòa vị : cam thảo, bạch truật.
- Dể làm tổn thương tân dịch, nên kết hợp các thuốc dưỡng âm : thực địa, đương qui.
- Không dùng khi bệnh còn ở phần biểu.mất nhiều máu sau khi sanh.

II. CÁC THUỐC THƯỜNG DÙNG :

A. THUỐC THANH NHIỆT TẢ HỎA :

- *Thuốc thanh nhiệt tả hỏa là thuốc* dùng để chữa các chứng do hỏa độc, nhiệt độc phạm vào phần khí gây sốt cao, khát nước, vật vã, mè sảng,rêu lưỡi vàng, mạch sác.
- *Các thuốc thường dùng* : Lá tre, cây cối xay, Thạch cao, Chi tử, Tri mẫu...

LÁ TRE (TRÚC DIỆP)

- Vị cai, đậm tính lạnh vào kinh tâm , vị
- *Tác dụng* : thanh nhiệt, tả hỏa, trừ phiền, an thần.

- *Công dụng* : dùng trong sốt cao, miệng lở loét. an thần khi sốt cao, vật vã. nôn do sốt cao (vị nhiệt). ho, đau họng, viêm phế quản.
Liều dùng : 12 – 24 g / 1 ngày.

CỐI XAY

- Dùng toàn cây, bỏ rễ.
- Vị ngọt, tính bình. Vào kinh can, bàng quang.
- *Tác dụng* : thanh nhiệt tả hỏa.
- *Công dụng* : chữa sốt cao, viêm bàng quang (tiêu buốt, tiêu rắt), nhức đầu, viêm màng tiếp hợp cấp.
- *Liều dùng* : 8 – 12 g / 1ngày.

CHI TỬ

- Là quả chín phơi khô của cây dànè dànè.
- Vị đắng tính lạnh vào kinh tâm ,can, phế vị.
- *Tác dụng* : Thanh nhiệt tả hỏa, thanh huyết nhiệt, lợi niệu.
- *Công dụng* : dùng trong :
 - + Sốt cao, vật vã.
 - + Bí tiểu , tiểu ra máu (lợi thủy thông lâm)
 - + Hoàng đản, nhiễm trùng : viêm gan siêu vi, viêm đường mật.
 - + Chảy máu do sốt : chảy máu cam, ly, chảy máu dạ dày,
- Cách dùng : Thanh nhiệt : đế sống ; cầm máu sao đen. *Liều dùng* : 4 – 12g / ngày.

B. THUỐC THANH NHIỆT GIẢI ĐỘC :

- *Thuốc Thanh nhiệt giải độc* là thuốc dùng để chữa những bệnh do nhiệt độc , hỏa độc gây ra . *Tác dụng chính* là kháng sinh, chống viêm nhiễm .Các vị thuốc này có tính hàn, lương.
- Thường dùng để chữa các bệnh : viêm đường hô hấp, giải dị ứng, hạ sốt, chữa các vết thương, viêm cơ ...
- *Các thuốc thường dùng* : Kim ngân , húng chanh, xạ can, diếp cá,liên kiều.

KIM NGÂN

- Dùng hoa , cành, lá .
- Vị ngọt, tính lạnh.
- *Tác dụng* : thanh nhiệt giải độc.
- *Công dụng* : chữa mụn nhọt, ngứa lở, chống dị ứng (nỗi mà đay).
- *Liều dùng* : - hoa : 6 – 12 g / ngày.
- cành lá : 20 – 50 g / ngày.

RÈ QUẠT (Xạ can)

- Dùng thân rễ.
- Vị đắng, tính bình
- *Tác dụng* : Thanh nhiệt giải độc, tiêu đàm, hoạt huyết tụ.
- *Công dụng* : chữa viêm họng, ho
- *Cách dùng* : uống 4 – 6 g / ngày.

SÀI ĐẤT

- Là toàn cây bỏ rễ tươi hay khô của cây sài đất
- Vị đắng, tính mát vào kinh phế, can thận.
- *Tác dụng* : thanh nhiệt giải độc, tiêu ung.

- Công dụng : chữa viêm cơ, mụn nhọt, viêm tuyến vú. Nước tắm chữa rôm sẩy.
- Liều dùng : 25 – 30 g / ngày.

HÚNG CHANH (Rau tần, rau tần dày lá)

- Dùng lá, cả cây
- Vị cay, có mùi thơm, tính âm.
- *Tác dụng* : Phát tán phong hàn, Thanh nhiệt giải độc
- *Công dụng* : trị cảm mạo phong hàn, ho, viêm họng,
- *Liều dùng* : 4 – 8 g / ngày.

DIẾP CÁ

- Dùng toàn cây tươi hoặc khô.
- Vị cay, tính lạnh vào kinh phế.
- *Tác dụng* : thanh nhiệt giải độc.
- Công dụng : chữa vết lở, loét (dùng ngoài), tri (sắc uống 6 – 12 g, đồng thời sắc nước lấy hơi xông rồi rửa).

C. THUỐC THANH NHIỆT TRÙ THẤP :

- *Thuốc thanh nhiệt trù thấp là thuốc dùng để chữa các bệnh do thấp nhiệt gây ra.*

Thấp nhiệt gây ra các bệnh :

- + Nhiễm trùng đường tiết niệu, sinh dục : viêm bàng quang, viêm thận, viêm niệu đạo, sinh dục.
- + Nhiễm trùng đường tiêu hóa : viêm gan siêu vi, viêm đường mật, viêm túi mật, tiêu chảy nhiễm trùng, lỵ.
- + Bệnh ngoài da bội nhiễm (thấp hóa nhiệt) ghẻ lở, nhiễm trùng.
- *Các thuốc thường dùng* : Rau sam, cỏ sữa, khổ sâm, mơ tam thể, xuyên tâm liên, hoàng liên, hoàng bá, hoàng cầm.

RAU SAM (Mã sỉ hiện)

- Dùng toàn cây tươi.
- Vị chua, tính lạnh. Vào kinh can, tỳ.
- *Tác dụng* : thanh nhiệt, táo thấp.
- *Công dụng* : chữa lỵ trực trùng, viêm bàng quang cấp.
- *Liều dùng* : 50 g – 100 g / 1 ngày dùng tươi.

CỎ SỮA NHỎ LÁ, CỎ SỮA LỚN LÁ

- Dùng toàn cây tươi hay phơi khô.
- Tính vị chua xác định.
- Công dụng : chữa lỵ trực trùng
- Liều dùng : 16 – 40 g / ngày.

MƠ TAM THỂ (Dây mơ lông)

- Dây leo, lá hình trứng, mọc đối có nhiều lông to, mặt dưới màu tím. Hoa tím nhạt
- Dùng lá.
- Vị đắng, chua, chất tính mát .
- *Tác dụng* : nhuận can, mạnh tỳ vị, tiêu thực, sát khuẩn.
- *Công dụng* : chữa lỵ trực khuẩn.

- *Cách dùng* : lá mơ tam thể 10-30 g, trứng gà 1- 2 quả . Lá lau sạch, xắt nhỏ trộn với trứng gà .Bọc vào lá chuối đem nướng, hoặc đặt lên chảo ran cho thơm (không thêm mỡ). Ngày ăn 2 lần, ăn trong 7 – 8 ngày liền.

HOÀNG LIÊN

- Thân rễ có ancaloit là becberin.
- *Công dụng* : chữa lỵ trực khuẩn, viêm họng, viêm gan, đau mắt.
- *Cách dùng* : dùng rễ, uống 4-6 g/ ngày dạng thuốc sắc.
- Không dùng : tì vị hư hàn , khí hư.

D. THUỐC THANH NHIỆT LƯƠNG HUYẾT:

Thuốc Thanh nhiệt lương huyết là thuốc dùng để chữa các bệnh do huyết nhiệt gây ra.

Huyết nhiệt gây ra các bệnh :

- + Các chứng mặt đỏ, mắt đỏ, nước tiểu đỏ, khát nước, mất ngủ, mê sảng hoặc hôn mê, co giật, gây chảy máu , ban chẩn.
- + Tình trạng dị ứng, nhiễm trùng :đau khớp, lở ngứa.
- + Sốt kéo dài do mất tân dịch (*hư nhiệt*).
- *Thường dùng trong các trường hợp :*
 - + Các bệnh sốt nhiễm trùng, truyền nhiễm có sốt cao, mất nước, nhiễm độc thần kinh, có chảy máu do rối loạn thành mạch.
 - + Các trường hợp sốt kéo dài có táo bón dùng thuốc kháng sinh không hết.
 - + Tránh tái phát các bệnh : thấp khớp, mụn nhọt, dị ứng nhiễm trùng.
- *Các thuốc thường dùng : huyền sâm, sinh địa.*

SINH ĐỊA

- Là củ tươi hay phơi khô của cây sinh địa.
- Vị ngọt tính đắng, lạnh vào kinh can ,tâm ,thận.
- *Tác dụng* : thanh nhiệt lương huyết.
- *Công dụng* :
 - + Sốt cao, kéo dài (âm hư).ho lâu ngày
 - + Chảy máu do sốt cao, nhiễm khuẩn : máu cam, ly ra máu, ho ra máu.
 - + Táo bón do tăng nhiệt, viêm họng, mụn nhọt.
- *Liều dùng* : 8 – 16 g / ngày.

HUYỀN SÂM

- Là rễ phoi khô của cây huyền sâm.
- Vị đắng, mặn hơi lạnh vào kinh phế thận.
- *Tác dụng* : thanh nhiệt lương huyết.
- *Công dụng* : + chữa sốt cao gây mất tân dịch trong các bệnh nhiễm trùng (tư âm giáng hỏa)
 - + giải độc : viêm họng sưng đau.
- *Liều dùng* : 8 – 12 g / ngày.

E. THUỐC THANH NHIỆT GIẢI THỦ :

- *Thuốc thanh nhiệt giải thủ là thuốc chữa các chứng bệnh do thử (nắng) gây ra.*

Mùa hè, khi trời nóng bị *thương thử* : toàn thân sốt cao, tự ra mồ hôi, khát nước (thích uống nhiều nước), nhức đầu, mặt đỏ, tiểu ít, nước tiểu sẫm màu.

Nhẹ gọi là *thương thư*, nặng gọi là *trúng thử*.

- Các thuốc thường dùng : Hương nhu, hoắc hương, đậu ván trắng.

HƯƠNG NHU (é tía)

- Dùng cành hoa lá.
- Vị cay, tính hơi ấm vào kinh phế vị.
- Tác dụng : phát hân, giải thử, điều hòa tỳ vị, lợi niệu.
- Công dụng : tán hàn giải thử : sốt vào mùa hè, kèm ớn lạnh, nhức đầu.
- Liều dùng : uống 4 – 8 g / ngày.

HOẮC HƯƠNG

- Dùng toàn cây, bỏ rễ
- Vị cay, tính ấm vào kinh phế, tỳ, vị.
- Tác dụng : giải thử, điều hòa tỳ vị.
- Công dụng : chữa tiêu chảy do cảm thấp thử , chống nôn mửa, đau bụng do khí trệ.
- Liều dùng : 6 – 12 g / ngày.

ĐẬU VÁN TRẮNG (Bạch biển Đậu)

- Là hạt của cây đậu ván trắng.
- Vị ngọt, tính hơi ấm vào kinh vị, tỳ.
- Công dụng : chữa tiêu chảy nôn mửa vào mùa hè, tiêu chảy mãn tính do tỳ hư, giải ngộ độc rượu.
- Liều dùng : 6 – 12 g / ngày.

III . CÁC BÀI THUỐC :

- **Bài thuốc : chữa sốt cao, miệng khô, khát :**

Lá tre 30 g	Thạch cao 12 g	Cam thảo 1,5 g
Bán hạ 4 g	Đẳng sâm 8 g	Mạch môn 8 g Gạo
té 7 g		
Sắc uống.		

- **Bài thuốc : chữa mụn nhọt, mẩn ngứa.**

Kim ngân 20g	Ké đầu ngựa 15 g	Cam thảo
đất 12 g	Sài đất 30g	Mạch môn 8 g Gạo
Sắc uống.	Sinh địa 20 g	Thổ phục
linh 15 g .		

- **Bài thuốc chữa viêm họng :**

Huyền sâm 10 g	Cam thảo 5 g	Cát cánh 5 g
Mạch Môn 8 g	Thăng ma 5 g	
Sắc uống.		

- **Bài thuốc chữa lỵ :** Rau sam tươi 100 g cỏ sữa 100 g Sắc uống.

- **Bài thuốc chữa lỵ :** Hoàng liên 4 g ,nước 150 ml. Sắc uống / ngày.

CÂU HỎI LUỢNG GIÁ

1. Các thuốc :huyền sâm, sinh địa.thuộc nhóm tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Thanh nhiệt lương huyết
B. Thanh nhiệt giải độc
C. Thanh nhiệt trừ thấp
D. Thanh nhiệt tả hỏa
2. Thủ phục linh có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Thanh nhiệt lương huyết
B. Phát tán phong thấp
C. Phát tán phong nhiệt
D. Thanh nhiệt giải độc
3. Cây cối xay có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Thanh nhiệt lương huyết
B. Thanh nhiệt trừ thấp
C. Phát tán phong nhiệt
D. Thanh nhiệt tả hỏa
4. Chi tử sao đen, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Cầm máu
B. Thanh nhiệt
C. Hoạt huyết
D. Kích thích tiêu hóa
5. Dược liệu nào sắc nước lấy hơi nước để xông hay rửa để điều trị bệnh tri, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Kinh giới
B. Kim ngân hoa
C. Bạc hà
D. Diếp cá

BÀI 3 : THUỐC TRỪ HÀN

MỤC TIÊU:

Sau khi học xong, học sinh :

- Trình bày được thuốc trừ hàn là gì?
- Mô tả được có mấy nhóm thuốc trừ hàn, kể tên các nhóm thuốc
- Trình bày được bộ phận dùng của các vị thuốc và nêu tác dụng, công dụng của các vị

I. ĐẠI CƯƠNG :

Nhắc lại : Hàn chứng có 2 loại : Ngoại hàn và nội hàn.

- Chứng ngoại hàn thuộc biểu, thường kết hợp với phong (gây chứng phong hàn).
- Chứng nội hàn thuộc lý, do hàn tà trực trúng vào tạng phủ làm lạnh ở trung tiêu gây chứng tì vị hàn, thường kết hợp với hư – tỳ vị hư hàn.
Hoặc do dương hư tạo nên choáng, trụy mạch gọi là thoát dương hay vong dương.

1. **Thuốc trừ hàn** là thuốc có tính nóng, ấm được dùng để *chữa chứng nội hàn*.

Thuốc trừ hàn dùng để chữa chứng nội hàn đối với chứng ngoại hàn thì phải dùng thuốc giải biểu.

2. **Phân loại** : Thuốc trừ hàn được chia làm 2 loại :

- Thuốc Ôn lý trừ hàn** : dùng chữa các chứng đau bụng, đau dạ dày, viêm đại tràng co thắt, rối loạn tiêu hóa, đầy bụng, chậm tiêu, nôn mửa, tiêu chảy,... do lạnh.
- Thuốc Hồi dương cứu nghịch** : chữa chứng thoát dương. Hay vong dương (chân tay quyết lạnh, , mệt mỏi nặng, trụy mạch, hôn mê.) **phụ tử và nhục quế**

3. **Cấm kỵ chung** : không dùng thuốc trừ hàn trong các trường hợp có bệnh thực nhiệt hoặc âm hư.

II. CÁC THUỐC THƯỜNG DÙNG :

NGÃI CÚU

- Là lá phơi khô của cây ngải cùu.
- Vị đắng, tính ấm vào kinh can tỳ thận.
- *Tác dụng* : ôn kinh, an thai, cầm máu (rong huyết do lạnh).
- *Công dụng* : chữa đau bụng do lạnh, rong kinh do tỳ vị hư hàn (tỳ hư không thống huyết), an thai do tử cung hư hàn gây động thai.
- *Liều dùng* : 4 – 8 g / 1 ngày (dùng sống hoặc sao đen).

GÙNG KHÔ (Can khương)

- Vị cay , tính ấm vào kinh phế, tâm tỳ vị.
- *Tác dụng* : ôn trung, tán hàn giúp tác dụng hồi dương, cứu nghịch.
- *Công dụng* : chữa chứng tỳ vị hư hàn .(bài Lý trung thang),, đau bụng do lạnh, con đau dạ dày, co thắt đại tràng, ho, nôn mửa do lạnh. trợ dương cứu nghịch.
- *Liều dùng* : - 0,6 – 4 g / 1 ngày.
- 12 – 20 g / 1 ngày (hồi dương cứu nghịch).

RIỀNG (CAO LƯƠNG KHƯƠNG)

- Dùng thân rễ phơi khô của cây riềng.

- Tính âm, vị cay vào kinh tỳ vị.
- Tác dụng : ôn lý trừ hàn, kích thích tiêu hóa.
- Công dụng : Chữa cơn đau bụng do lạnh (cơn đau dạ dày, co thắt đại tràng), nôn do lạnh, đầy bụng, chậm tiêu.
- Liều dùng : 3 – 6 g / ngày.

ĐẠI HỒI

- Là quả chín phơi khô của cây đại hồi.
- Vị cay, ngọt, thơm, tính âm vào kinh tỳ vị.
- Tác dụng : ôn lý trừ hàn, kích thích tiêu hóa.
- Công dụng : - chữa đau bụng do lạnh.
- kích thích tiêu hóa: làm ăn ngon, chữa đầy bụng, chậm tiêu.
- Liều dùng : 4 – 6 g / ngày.

NHỤC QUẾ

- Là vỏ thân cây quế.
- Vị cay, ngọt, tính rất nóng vào kinh can thận.
- Tác dụng : bổ thận dương, kiện tỳ.
- Công dụng : + Trợ dương cứu nghịch : chữa choáng, trụy mạch, thận dương suy (chân tay lạnh, sợ lạnh, lung gối yếu, hoạt tinh, liệt dương, mạch trầm nhược).
+ Chữa cơn đau do lạnh : đau dạ dày, viêm đại tràng, lung gối lạnh.

- Liều dùng : 3 – 6 g / ngày.

III. CÁC BÀI THUỐC :

- **Bài thuốc : LÝ TRUNG HOÀN**
- **Thành phần : Can khương, Trích Thảo, Đan sâm, Bạch Truật (mỗi vị 120 g).**
- **Cách dùng :** Tán nhỏ, làm hoàn uống 12-16 g / ngày. Có thể dùng dạng thuốc thang với liều thích hợp.
- **Công dụng :** + chữa chứng tỳ vị hư hàn gây đau bụng, tiêu chảy, nôn mửa, không khát, đầy bụng, kém ăn, mạch trầm trì.
+ chữa viêm đại tràng mãn tính, lóet dạ dày tá tràng thể tỳ vị hư hàn.

- **Bài thuốc : Điều kinh (rối loạn kinh nguyệt do huyết hàn) :**

Ngải cứu (sao)	20 g	Ích mẫu	30g	Hương
phụ chế 40 g				
Nghệ tím (sao vàng)	12g	Gừng khô	12g	
Sắc uống.				

CÂU HỎI LUẬNG GIÁ

1. Thuốc dùng chữa các chứng đau bụng , đau dạ dày, viêm đại tràng co thắt , rối loạn tiêu hóa, đầy bụng, chậm tiêu, nôn mửa, tiêu chảy,... do lạnh.được gọi là, CHỌN CÂU ĐÚNG:

- A. **Thuốc trừ hàn**
- B. Thuốc ôn lý trừ hàn
- C. Thuốc hồi dương cứu nghịch
- D. Thuốc hành khí

2. Thuốc dùng chữa thoát dương. Hay vong dương (chân tay quyết lạnh, , mệt mỏi nặng, trụy mạch, hôn mê.) được gọi là, CHỌN CÂU ĐÚNG:
- A. Thuốc trừ hàn
 - B. Thuốc ôn lý trừ hàn
 - C. Thuốc hồi dương cứu nghịch**
 - D. Thuốc hành khí
3. Cây ngải cứu có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
- A. Trù hàn**
 - B. Hoạt huyết
 - C. Bổ huyết, hoạt huyết
 - D. Cầm máu
4. Gừng khô có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
- A. An thần
 - B. Trù hàn**
 - C. Bổ huyết, hoạt huyết
 - D. Cầm máu
5. Riềng (thân rễ) có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
- A. An thần
 - B. Trù hàn**
 - C. Bổ huyết, hoạt huyết
 - D. Cầm máu

BÀI 4 : THUỐC LỢI THỦY THẨM THẤP

MỤC TIÊU:

Sau khi học xong, học sinh :

1. Trình bày được thuốc lợi thuỷ thẩm thấp là gì?
2. Kể tên được các nhóm thuốc
3. Trình bày được bộ phận dùng của các vị thuốc và nêu tác dụng, công dụng của các vị

I. ĐẠI CƯƠNG :

1. Thuốc lợi thủy thẩm thấp là những thuốc có tác dụng lợi tiểu, bài tiết thủy thấp úr đọng trong cơ thể ra ngoài.

2. Thuốc lợi thủy thẩm thấp thường dùng trong các trường hợp :

- a. Chữa chứng lâm (tiểu buốt, tiểu ra máu trong các chứng viêm bàng quang, viêm niệu đạo, sỏi đường tiết niệu).
- b. Chữa phù (trong các bệnh viêm thận cấp, viêm thận kinh, thận nhiễm mờ, phù dị ứng, ban chẩn.)
- c. Chữa hoàng đản (do viêm gan siêu vi, viêm đường dẫn mật).
- d. Chữa phong thấp (đau khớp, đau dây thần kinh) .

Tùy theo trường hợp, phải phối hợp với các thuốc : thanh nhiệt, trừ thấp, hành khí,...

3. Chống chỉ định :

- + Người suy nhược : âm hư nội nhiệt .
- + người già, sức yếu, có thai.

II. CÁC THUỐC THƯỜNG DÙNG :

TRẠCH TẢ

- Là rễ củ của cây Trạch tả.
- Vị ngọt, mặn tính lạnh vào kinh thận, bàng quang.
- **Tác dụng :** lợi thủy, thẩm thấp.
- **Công dụng :** + chữa phù, tiểu buốt, tiểu gắt trong viêm bàng quang, viêm thận, sỏi đường tiết niệu .
 - + Phù do thiếu vitamin B1 (cước khí).
 - + Chữa di tinh do âm hư hỏa vượng (gặp ở bệnh suy nhược thần kinh)

- **Liều dùng :** 8 – 16 g / ngày. (dùng sống hoặc sao)

Ý DĨ

- Là hạt của cây ý dĩ .
- **Tác dụng :** kiện tỳ trừ thấp.
- **Công dụng :** + Chữa đau khớp, phù do thiếu dinh dưỡng.
 - + Kiện tỳ : chữa tiêu chảy kéo dài ở trẻ em
 - + Trừ mủ, tiêu viêm (trường hợp áp xe phổi, mủ vết thương).
- **Liều dùng :** 8 – 40 g / ngày.

RỄ CỎ TRANH (Bạch mao căn)

- Dùng thân rễ cây cỏ tranh.
- Vị ngọt, tính mát .Vào kinh phế vị.
- **Tác dụng :** lợi tiểu, thanh nhiệt, lương huyết.
- **Công dụng :** lợi tiểu.

-Liều dùng : 10 – 40 g / 1 ngày.

RÂU BẮP

- Vị ngọt, tính lạnh. Vào kinh can thận, tiêu trùm.
- Công dụng : lợi tiểu.
- Liều dùng : 10 – 20g / 1 ngày.

MÃ ĐÈ

- Vị ngọt, tính lạnh. Vào kinh can thận, tiêu trùm.
- Công dụng : lợi tiểu.
- Liều dùng : 6 – 12 g / 1 ngày

RÂU MÈO

- Dùng lá cây râu mèo phơi khô.
- Vị đắng . Tính mát
- Tác dụng : lợi tiểu.
- Công dụng : lợi tiểu dùng trong sỏi thận, sỏi túi mật, phát ban,tê thấp, phù.
- Liều dùng : 5- 6 g / 1 ngày

CÁC VỊ THUỐC KHÁC CÓ TÁC DỤNG LỢI THỦY : MỘC THÔNG, HOẠT THẠCH, THÔNG THẢO, PHỤC LINH, TRƯ LINH, PHÒNG KÝ.

III. BÀI THUỐC :

NGŨ LINH TÁN

- Thành phần : Phục linh 12 g Trạch tả 16 g Tru linh 12 g
Quế chi 8 g

Bạch truật 12g

- Cách dùng : sắc uống 3 lần / ngày.
- Tác dụng : hóa khí lợi niệu, kiện tỳ, trừ thấp.
- Công dụng : + Chữa ngoài cảm phong hàn : sốt, nhức đầu, tiêu ít, phiền khát, mạch phù.
 - + Chữa phù do viêm cầu thận cấp .
 - + Chữa chứng vàng da nhiễm trùng thêm nhân trần 20-40g (gọi là Nhân trần ngũ linh thang).
 - + Chữa tiêu chảy nhiễm trùng bỏ bạch truật, quế chi thêm nhân trần, kim ngân hoa.

CÂU HỎI LUẬNG GIÁ

1. Mã đề có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:

- A. Thanh phé chỉ khái
- B. Lợi thủy**
- C. Bổ huyết, hoạt huyết
- D. Cầm máu

2. Rẽ cỏ tranh có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:

- A. Trù hàn
- B. Hoạt huyết
- C. Lợi thủy**
- D. Hành khí

3. Trạch tả có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:

- A. Trù hàn
 - B. Hoạt huyết
 - C. Lợi thủy**
 - D. Hành khí
4. Phục linh có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
- A. Trù hàn**
 - B. Hoạt huyết
 - C. Lợi thủy
 - D. Hành khí
5. Chỉ Thực có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
- A. Cầm máu
 - B. Hành khí
 - C. Lợi thủy**
 - D. Bổ huyết, hoạt huyết

BÀI 5 : THUỐC HÀNH KHÍ

MỤC TIÊU:

Sau khi học xong, học sinh :

1. Trình bày được thuốc hành khí là gì?

2. Kể tên được các nhóm thuốc

3. Trình bày được bộ phận dùng của các vị thuốc và nêu tác dụng, công dụng của các vị

I. ĐẠI CƯƠNG :

1. *Thuốc hành khí* là thuốc có tác dụng điều hòa phần khí trong cơ thể.

2. *Thuốc hành khí thường dùng để chữa các bệnh ,chứng :*

- *Khí trệ ở tì vị* : chậm tiêu, ợ hơi, đầy bụng, nôn mửa, táo bón, mót rặn.

- *Khí trệ ở phế gây* : khó thở, tức ngực, ho, hen.

- *Can khí uất kêt* : gây rối loạn tiêu hóa, rối loạn kinh nguyệt , suy nhược thần kinh.

3. *Chú ý khi sử dụng :*

- Các thuốc hành khí có vị cay, thơm không dùng kéo dài và liều cao **dễ làm mất tân dịch** (người có âm hư, phụ nữ gầy yếu có thai).

- Thuốc hành khí làm tăng tác dụng của các thuốc : **hoạt huyết**, lợi niệu, điều kinh.

II. CÁC THUỐC THƯỜNG DÙNG : HƯƠNG PHỤ

- Là thân rễ phơi khô của cây cỏ gâu.

- Vị cay, đắng , tính ám. Vào kinh tâm, can, tỳ.

- *Tác dụng* : hành khí, giải uất, điều kinh.

- *Công dụng* :

+ Chữa các chứng đau do khí trệ : đau dạ dày, co thắt cơ, đau dây thần kinh ngoại biên, viêm đại tràng co thắt.

+ Giải uất : ngực sườn đầy tức, đầy bụng, tình chí uất ức.

+ Điều kinh, giải uất : do khí trệ trong huyết gây chứng kinh nguyệt không đều, thống kinh.

+ Kích thích tiêu hóa .

- *Liều dùng* : 8 – 12 g/1 ngày.(dùng sống, hoặc sao với rượu, dấm, muối, nước gừng).

CHỈ THỰC và CHỈ XÁC

- Chỉ thực là quả non, tự nhiên rụng của cây cam, quít phơi khô.Chỉ xác là quả hái hay tự rụng lúc gần chín . Cả hai tác dụng như nhau nhưng chỉ thực tác dụng mạnh hơn.

Vị đắng , chua, tính lạnh hay bình. Vào kinh tỳ, vị.

- *Tác dụng* : Hành khí, giáng đàm, tiêu thực.

- *Công dụng* :

+ Chữa chứng ứ trệ thức ăn : không tiêu, đầy trướng bụng, đại tiện lỏng.

+ Chữa đàm nhiều, tức ngực.

+ Các cơn đau do khí trệ: đau dạ dày, đau ngực, co thắt tử cung sau khi sanh, co thắt đại trướng do lạnh.

- *Liều dùng* : - Chỉ thực : 3 –6 g / 1 ngày

- Chỉ xác : 4 – 8 g / 1 ngày.

TRẦN BÌ

- Trần bì là võ quít già.
- Vị cay, tính âm. Vào kinh phế, vị.
- **Tác dụng :** hành khí, tiêu đàm.
- **Công dụng :**
 - + Chữa chứng đau do khí trệ : đau bụng, táo bón, bí tiểu tiện, nôn mửa do bị lạnh.
 - + Tiêu chảy do tỳ hư.
 - + Ho (long đờm) do đàm thấp.
- **Liều dùng :** 4 – 12 g / 1 ngày.

HẬU PHÁT

- Hà vỏ thân hay vỏ rễ phơi khô của cây Hậu phát.
- Vị đắng, cay, tính âm vào kinh tỳ vị đại trướng.
- Tác dụng : hạ khí tán mãn, ôn trung , táo thấp.
- Công dụng :
 - + Chữa chứng khí trệ gây đầy bụng, trướng, tức ngực khó thở.
 - + Điều hòa đại tiện : chữa táo bón do trương lực cơ giảm.
 - + Chữa cơn đau dạ dày do tỳ vị hư hàn.
 - + Trừ đàm nhiều do đàm thấp gây ho.
- Liều dùng : uống 3 – 12 g / ngày.

SA NHÂN

- Là quả và hạt gần chính phơi khô của cây sa nhân.
- Vị cay, tính âm vào kinh tỳ vị, thận.
- **Tác dụng :** hành khí.
- **Công dụng :**
 - + Chữa khí trệ gây ứ đọng thức ăn : ngực sườn đầy tức,nôn, tiêu chảy, kém ăn.
 - + Chữa nôn do tì vị bị lạnh, ngực bụng trướng.
 - + Chữa tiêu chảy mãn tính do tỳ hư.
 - + An thai do khí trệ gây động thai (Sa nhân tán nhỏ, uống 4 g / ngày với nước gừng).
- **Liều dùng :** uống 2 - 4 g / ngày

MỘC HƯƠNG

- Là rễ phơi khô của cây mộc hương.
- Vị cay, đắng tính âm vào kinh phế , can , tỳ.
- **Tác dụng :** hành khí, chỉ thống, kiện tỳ.
- **Công dụng :**
 - + Chữa các cơn đau do khí trệ : đau dạ dày, co thắt đại trướng do lạnh, đau các cơ.
 - + Sơ can giải uất : do can khí uất kêt gây đau mạn sườn, đau bụng
 - + Chữa tiêu chảy mãn tính, lỵ mãn tính do tỳ hư.
- **Liều dùng :** 8 – 12 g / ngày.

CÂU HỎI LUỢNG GIÁ

1. Chỉ Thực có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
 - A. Cầm máu

- B. Hành khí**
- C. Lợi thủy
 - D. Bổ huyết, hoạt huyết
2. Hương phụ có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
- A. Hành khí**
- B. Lợi thủy
 - C. Bổ huyết, hoạt huyết
 - D. Cầm máu
3. Mộc hương có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
- A. An thần
 - B. Hành khí**
 - C. Bổ huyết, hoạt huyết
 - D. Cầm máu
4. Trần bì có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
- A. Cầm máu
 - B. Hoạt huyết
 - C. Lợi thủy
 - D. Hành khí**
5. Phục linh có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
- A. Trù hàn
 - B. Hoạt huyết
 - C. Lợi thủy
 - D. Hành khí**

Bài 6 : THUỐC HOẠT HUYẾT

MỤC TIÊU:

Sau khi học xong, học sinh :

1. Trình bày được thuốc hoạt huyết là gì?
2. Mô tả được có mấy nhóm thuốc hoạt huyết, kể tên các nhóm thuốc
3. Trình bày được bộ phận dùng của các vị thuốc và nêu tác dụng, công dụng của các vị

I. ĐẠI CƯƠNG :

1. **Thuốc hoạt huyết là** thuốc có tác dụng làm lưu thông máu huyết dễ dàng dùng để chữa các bệnh gây ra do huyết ú.

Huyết ú do nhiều nguyên nhân : sang chấn, viêm nhiễm, rối loạn vận mạch . . .

2. **Thuốc hoạt huyết thường dùng trong các trường hợp :**

- Các cơn đau tạng phủ hay tại chỗ do xung huyết, phù nề gây chèn ép vào thần kinh cảm giác như : cơn đau dạ dày, đau do viêm nhiễm, thống kinh cơ nǎng, sang chấn...
 - Viêm nhiễm gây sưng nóng đỏ đau, hỗ trợ tác dụng các thuốc giải độc : mụn nhọt, viêm tuyến vú, viêm khớp cấp.
 - Kinh nguyệt không đều, thống kinh, bế kinh.
3. **Phân loại :** Thuốc hoạt huyết có 2 loại :

- *Thuốc hoạt huyết có tác dụng nhẹ* : *Nghệ vàng, Ngưu tất, xuyên khung. Ích mẫu.*
- *Thuốc hoạt huyết có tác dụng mạnh* (*còn gọi là thuốc phá huyết*) : *Uất kim, Nga truật, Tô mộc.*

4. Chú ý khi sử dụng :

- Phải phối hợp với các thuốc chữa nguyên nhân : thuốc thanh nhiệt giải độc, thuốc trừ phong thấp, thuốc cầm máu..
- Phối hợp với thuốc hành khí.

II. CÁC THUỐC THƯỜNG DÙNG :

NGHỆ VÀNG (Củ nghệ, khương hoàng)

- Dùng thân rễ phơi khô của cây nghệ.
- Vị cay, đắng tính nóng vào kinh tâm can tỳ.
- **Tác dụng** : hành huyết khử ú, thông kinh hoạt lạc.
- **Công dụng** : - Kinh nguyệt không đều (hoạt huyết điều kinh).
- Bé kinh (huyết ú).
- Xung huyết do sang chấn
- **Liều dùng** : 3 – 6 gam / ngày.

NGUU TẤT

- Là rễ phơi khô của cây ngưu tất.
- Vị đắng, chua, tính bình vào kinh can thận.
- **Tác dụng** : hoạt huyết, điều kinh.
- **Công dụng** :
 - + Chữa đau lưng, đau khớp.
 - + Điều kinh, chữa bế kinh, thống kinh.
 - + Giải độc chữa thấp nhiệt : họng sưng đau, lóet miệng, răng lợi đau.
 - + Lợi niệu thông lâm : tiểu tiện rát buốt, tiểu ra máu, tiểu ra sỏi.
- **Liều dùng** : 6 – 12 g / ngày (dùng sống hoặc sao rượu).

XUYÊN KHUNG

- Là thân rễ phơi khô của cây xuyên khung.
- Vị đắng, tính âm, vào kinh can đóm, tâm bào.
- **Tác dụng** : hành khí, hoạt huyết, khu phong, chỉ thống.
- **Công dụng** : chữa kinh nguyệt không đều, thống kinh, bế kinh, rau không xuống.
Nhức đầu, đau mình, đau các khớp do phong thấp., tiêu viêm , chữa mụn nhọt.
- **Liều dùng** : 4 - 12 g / ngày.

ÍCH MÃU

- Là toàn cây ích mẫu, bỏ rễ phơi khô.
- Vị cay, hơi đắng, tính hơi lạnh vào kinh tâm bào.
- **Tác dụng** : hoạt huyết, điều kinh.
- **Công dụng** : chữa kinh nguyệt không đều, thống kinh.,rau không xuống, chống đau do té, ngã, chữa mụn nhọt, viêm tuyến vú.
- **Liều dùng** : 6-12 gam / ngày.

UẤT KIM

- Là rễ củ của cây nghệ.

- Vị cay, đắng tính lạnh vào kinh tâm, phế, can.
- **Tác dụng :** hành huyết phá ú, hành khí giải uất.
- **Công dụng :**
 - + Hoạt huyết điều kinh : chữa kinh nguyệt không đều: bế kinh, thông kinh.
 - + Cầm máu do xung huyết gây thoát quản : ho ra máu, chảy máu cam.
 - + Chữa cơn đau do khí trệ : đau dạ dày .
 - + An thần do sốt cao gây vật vã, mê sảng.
- **Liều dùng :** 6 – 12 g / ngày (dùng sống).

TÔ MỘC

- Là gỗ của cây vang.
- Vị ngọt, mặn. Tính bình vào kinh can, tỳ.
- **Tác dụng :** hoạt huyết thông kinh.Tiêu viêm
- **Công dụng :**
 - + Chữa bế kinh, thông kinh.
 - + Chữa xung huyết do sang chấn.
 - + Chữa mụn nhọt : tiêu viêm, trừ mủ.
 - + Chữa đau dây thần kinh, dị ứng, tiêu chảy nhiễm trùng.
- **Liều dùng :** 3 – 6 g / ngày (dùng phiến hay cắt thành sợi).

NGA TRUẬT

- Là rễ phoi khô của cây Nghệ tím.
- Vị đắng, cay.Tính âm vào kinh can tỳ.
- **Tác dụng :** phá huyết, hành khí, tiêu hóa thức ăn, chống đau.
- **Công dụng :**
 - + Phá huyết thông kinh : chữa bế kinh.
 - + Chữa đau do khí trệ : đau dạ dày, thông kinh, bế kinh.
 - + Kích thích tiêu hóa : ăn uống tích trệ, bụng đầy, ợ chua.
- **Liều dùng :** 6 – 12 g / ngày.

CÂU HỎI LUỢNG GIÁ

1. Ngưu tất có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Long đờm
B. An thần
C. Hoạt huyết
D. Trù đàm, trù mủ
2. Xuyên khung có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Long đờm
B. An thần
C. Hoạt huyết
D. Bổ huyết, hoạt huyết
3. Cây cỏ mực có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Bồ âm
B. Nhuận huyết
C. Lợi thủy
D. Hành khí
4. Nga truật có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Hoạt huyết mạnh
B. Long đờm
C. An thần
D. Lợi thủy
5. Có mấy nhóm hoạt huyết, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. 1
B. 2
C. 3
D. 4

Bài 7 : THUỐC CÀM MÁU

MỤC TIÊU:

Sau khi học xong, học sinh :

1. Trình bày được thuốc cầm máu là gì?

2. Kể tên được các nhóm thuốc

3. Trình bày được bộ phận dùng của các vị thuốc và nêu tác dụng, công dụng của các vị

I. ĐẠI CƯƠNG :

Thuốc cầm máu (chỉ huyết) là thuốc dùng để chữa chứng chảy máu do nhiều nguyên nhân khác nhau.

Căn cứ vào nguyên nhân , đông y chia thuốc cầm máu ra làm 3 nhóm:

+ **Thuốc khử ú chỉ huyết** : là thuốc cầm máu do nguyên nhân xung huyết gây thoát quản làm chảy máu như Tam thất.

+ **Thuốc thanh nhiệt chỉ huyết, Thuốc lương huyết chỉ huyết** : là thuốc cầm máu do nguyên nhân sốt nhiễm trùng trùng nhiễm độc như : Cỏ nhọ nồi, Lá Trắc bá, Hoa hòe.

+ **Thuốc cầm máu do tỳ hư không thống huyết** : (chảy máu do tan huyết, đại tiện ra máu kéo dài, rong kinh) phải dùng thuốc bổ khí (Bài Bổ trung ích khí) thêm Ô tặc cốt, Ngải cứu .

II. CÁC THUỐC THƯỜNG DÙNG :

TAM THẤT

- Là rễ phơi khô của cây tam thất.

- **Vị ngọt, đắng tính âm vào kinh can, vị**

- **Tác dụng** : khử ú chỉ huyết, tiêu viêm, chỉ thống.

- **Công dụng** :

+ Chữa chảy máu do ú huyết : ho ra máu, nôn ra máu, lỵ, rong kinh, rong huyết, rong huyết sau sanh.

+ Làm mất cơn đau do xung huyết : do té ngả, mụn nhọt, đau dạ dày, thống kinh, đau khớp.

+ Tại chỗ chữa các vết thương chảy máu : rắc bột tam thất.

- **Liều dùng** : 4 – 12 g / ngày.

CỎ NHỌ NỒI

- Là toàn cây bò rễ phơi khô của cây cỏ nhọ nồi (Cỏ mực).

- **Vị đắng, tính lạnh**

- **Tác dụng** : chỉ huyết, bổ can thận.

- **Công dụng** :

+ Cầm máu : chảy máu cam, tiêu ra máu, tiêu ra máu, rong kinh,

+ Bổ thận làm khỏe mạnh gân xương, người già đau lưng, chân gối yếu, răng lung lai, chóng mặt, hoa mắt.

+ Làm đen tóc.

- **Liều dùng** : 6 – 12 g / ngày.

TRẮC BÁ DIỆP

- Là lá phơi khô của cây Trắc bá.

- **Vị đắng, tính lạnh vào kinh phế, can, đại tràng**

- **Tác dụng :** Lương huyết, chỉ huyết.
- **Công dụng :**
 - + Chữa sốt gây chảy máu : đặc biệt là ho ra máu, chảy máu cam.
 - + Chữa ra khí hư do nhiễm trùng.
- **Liều dùng :** 4 / 24 g / ngày (cầm máu thì sao đen).

HOA HÒE

- Là Hoa phơi khô của cây Hòe.
- Vị ngọt, chua. Tính mát vào kinh can, đại tràng.
- **Tác dụng :** Thanh nhiệt lương huyết, chỉ huyết.
- **Công dụng :**
 - + Cầm máu : do tri, lỵ, đại tiện, ra máu mũi.
 - + Chữa viêm họng, ho mất tiếng.
- **Liều dùng :** 6 – 12 g / ngày.

NGÓ SEN

- Là thân rễ của cây sen.
- **Tác dụng :** thanh nhiệt chỉ huyết.
- **Công dụng :**
 - + Dùng làm thức ăn.
 - + Cầm máu : tiêu máu, tiểu máu, chảy máu cam, tử cung xuất huyết.
- **Liều dùng :** 6 – 12 g / ngày (dạng thuốc sắc).

Ô TẶC CỐT (Mai mực).

- Vị mặn, tính ấm vào kinh can thận.
- **Tác dụng :** chỉ huyết, chế toan.
- **Công dụng :**
 - + Cầm máu : tri, tiểu máu, tiêu máu, rong huyết.
 - + Chữa chứng ợ chua trong bệnh dạ dày.
- **Liều dùng :** 6 – 12 g / ngày (tán mịn).

CÂU HỎI LUỢNG GIÁ

1. Tam thất có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
 - Long đờm
 - Cầm máu**
 - Hoạt huyết
 - Trù đàm, trù mủ
2. Ngó sen có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
 - Long đờm
 - An thần
 - Cầm máu**
 - Bổ huyết, hoạt huyết
3. Cây cổ mực có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
 - Bổ âm
 - Nhuận huyết**
 - Lợi thủy
 - Hành khí
4. Ô tặc cốt có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG :

- A. Cầm máu
 - B. Long đờm
 - C. An thần
 - D. Lợi thủy
5. Những vị thuốc sau đây có tác dụng cầm máu, CHỌN CÂU ĐÚNG:
- A. Viễn chí, mã đề
 - B. Đỗ trọng
 - C. Thục địa
 - D. **Tam thất, trắc bá diệp**

BÀI 8 : THUỐC AN THẦN

MỤC TIÊU:

Sau khi học xong, học sinh :

- Trình bày được thuốc an thần là gì?
- Mô tả được có mấy nhóm thuốc an thần, kể tên các nhóm thuốc
- Trình bày được bộ phận dùng của các vị thuốc và nêu tác dụng, công dụng của các vị

I. ĐẠI CƯƠNG

1. Thuốc an thần là gì : Thuốc an thần là thuốc có tác dụng *dưỡng tâm an thần* và *bình can tiềm dương*.

- Do âm hư, huyết hư, tỳ hư không nuôi dưỡng tâm nên *tâm không tàng thần*.
- Do âm hư, không nuôi dưỡng được can âm, can dương vượng làm *thần chí không ổn định*.

2. Phân loại :

- **Thuốc dưỡng tâm an thần :** có tác dụng *dưỡng tâm, bổ can huyết* dùng chữa các chứng mất ngủ, hồi hộp, hoảng sợ, vật vã, ra mồ hôi trộm. Thường dùng là loại thảo mộc : Toan táo nhân, Viễn chí, Lạc tiên, Võng nem,..
- **Thuốc trọng trấn an thần :** có tác dụng tiết giáng, trấn tĩnh, Thường là các loại khoáng vật : chu sa, thán sa.

II. CÁC THUỐC THƯỜNG DÙNG :

TOAN TÁO NHÂN

- Là nhân phơi khô của hạt táo chua.
- Tác dụng : dưỡng tâm an thần, sinh tân, chỉ khát.
- Công dụng : + An thần : chữa mất ngủ, sợ hãi, hồi hộp, bốc hỏa.
 - + Cảm ra mồ hôi nhiều : tự ra mồ hôi hay ra mồ hôi trộm.
 - + Chữa đau các khớp, làm khỏe mạnh gân xương.
 - + Chữa khát nước do âm hư huyết hư, gây thiếu tân dịch.
- Liều dùng : 6 – 12 g / ngày (sao đen).

VIỄN CHÍ

- Là rễ hay vỏ rễ bỏ lõi của cây viễn chí.
- Vị đắng, tính ấm, vào kinh thận, tâm, phế.
- Tác dụng : an thần, bồi tâm, bồi thận, hóa đàm.
- Công dụng :
 - + Dưỡng tâm an thần : do huyết hư gây mất ngủ, hồi hộp, nằm mê.
 - + Chữa ho, long đờm : do lạnh, do can phong nội động, đàm đi lên trên (hôn mê gây xuất huyết não gây đàm ú đọng).
 - + Chữa di tinh do thận dương hư .
- Liều dùng : 3 – 6 g / ngày (sao hay trích mật).

LẠC TIÊN (Nhân lồng)

Dùng phần trên mặt đất, phơi khô của cây lạc tiên.

- Tác dụng : an thần, chống mất ngủ.
- Công dụng : dùng làm thuốc an thần, chữa mất ngủ, hồi hộp, di tinh.
- Liều dùng : 16 – 30 g / ngày.

VÔNG NEM

- Dùng lá cây vông nem
- Vị nhạt tính bình, vào kinh can thận.
- Tác dụng : an thần, hạ sốt.
- Công dụng : chữa mất ngủ, hạ sốt
- Liều dùng : 6 – 30 g / ngày.

III. CHÚ Ý KHI SỬ DỤNG :

Phải phối hợp với thuốc chữa nguyên nhân :

- Nếu do sốt cao : phối hợp với thuốc thanh nhiệt.
- Nếu do can phong nội động : gây nhức đầu, chóng mặt, hoa mắt thì phải phối hợp với thuốc bình can túc phong.
- Nếu do tâm hư, tỳ hư, huyết hư không nuôi dưỡng tâm huyết thì phối hợp với thuốc bổ âm, bổ huyết, kiện tỳ.

CÂU HỎI LUỢNG GIÁ

1. Toan táo nhân có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG :

- A. Cầm máu
- B. An thần**
- C. Lợi thỷ
- D. Bổ khí

2. Vông nem có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG :

- A. Cầm máu
- B. An thần**
- C. Lợi thỷ
- D. Bổ khí

3. Bộ phận dung của toan táo nhân, CHỌN CÂU ĐÚNG :

- A. Lá
- B. Hạt**
- C. Rễ
- D. Vỏ

4. Tâm sen có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:

- A. Cầm máu
- B. An thai
- C. An thân**
- D. Bổ khí

5. Viễn chí có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG :

- A. Cầm máu
- B. An thần**
- C. Lợi thỷ
- D. Bổ khí

BÀI 9: THUỐC HO VÀ LONG ĐỜM

MỤC TIÊU:

Sau khi học xong, học sinh :

1. Trình bày được thuốc ho là gì?
2. Mô tả được có mấy nhóm thuốc ho, kể tên các nhóm thuốc
3. Trình bày được bộ phận dùng của các vị thuốc và nêu tác dụng, công dụng của các vị

I. ĐẠI CƯƠNG

1. **Thuốc ho** là thuốc làm hết hay làm giảm cơn ho. Ho và đàm có quan hệ mật thiết nên thường thì các thuốc chữa ho có tác dụng trừ đàm và các thuốc trừ đàm cũng có tác dụng chữa ho.

Nguyên nhân gây ho có nhiều, nhưng đều thuộc phế, vì vậy khi chữa ho phải lấy chửa phế làm chính.

2. Phân loại :

Do nguyên nhân gây ho có tính chất hàn nhiệt khác nhau nên thuốc chữa ho được chia ra làm 2 loại :

- a. **Thuốc ôn phế chỉ khái** : là các thuốc có tính ôn, dùng để chữa ho do lạnh : hẹ, bán hạ, Cát cánh...
- b. **Thuốc Thanh phế chỉ khái** : thường là các thuốc có tính mát, lạnh dùng để chữa ho có sốt : húng chanh, xạ can, tang bạch bì...

II. CÁC THUỐC THƯỜNG DÙNG :

HẸ

- Là 1 loại rau để ăn .
- Dùng toàn cây hẹ .
- Mùi thơm, vị cay, ngọt, tính âm vào kinh can, thận.
- Tác dụng : thanh phế, chỉ khái.
- Công dụng : chữa ho do lạnh.
- Cách dùng : + Sắt uống 20 – 30 g/ ngày.
+ Sắt ngắn, chưng với đường hay đường phèn trong nồi cơm.
(ăn).

BÁN HẠ

- Là củ của cây bán hạ, chế với nước gừng.
- Vị cay, tính âm, có độc vào kinh tỳ, vị
- **Tác dụng** : Táo thấp hóa đàm, hòa vị, tiêu viêm, tán kết.
- **Công dụng** :
 - + Táo thấp hóa đàm : do tỳ vị không vận hóa tạo thành đàm ẩm, gây ho đàm, tức ngực, gầy, hoa mắt.
 - + Nhuận trường : chữa táo bón do hư hàn.
 - + Tiêu viêm, trừ mủ (dùng ngoài, giã đập nơi sưng viêm).
 - Liều dùng : 6 – 12 g / ngày (bán hạ chế).

CÁT CÁNH

- Là rễ của cây cát cánh.
- Tính âm, vị cay vào kinh phế.
- **Tác dụng** : ôn phế, trừ hàn, chỉ khái, trừ đàm, trừ mủ.

- **Công dụng :**
 - + Chữa ho và long đờm.
 - + Tuyên phế : do cảm mạo phong hàn gây phế khí bị ngưng trệ thành các chứng : ho, ngạt mũi, khản tiếng, đau họng, tức ngực.
 - + Tiêu viêm ,làm bót mù : áp xe phổi, các vết thương ngoại khoa nhiễm trùng (dùng ngoài).
 - + Chữa cảm mạo phong hàn.

- **Liều dùng :** 8 – 12 g / ngày .
HÚNG CHANH (Rau tần, rau tần dày lá)

(Xem bài Thuốc thanh nhiệt)

- **Công dụng :** trị ho, viêm họng, cảm mạo phong hàn.
- **Liều dùng :** 4 – 8 g / ngày.

RỄ QUẠT (Xạ can)

- Dùng thân rễ.
- Vị đắng, tính bình
- **Tác dụng :** Thanh nhiệt giải độc, tiêu đàm, hoạt huyết tụ.
- **Công dụng :** chữa viêm họng, ho
- **Cách dùng :** uống 4 – 6 g / ngày.

TANG BẠCH BÌ

- Là võ rễ cây dâu tầm
- Vị ngọt, tính lạnh vào kinh phế.
- **Tác dụng :** chữa ho, lợi niệu, cầm máu.
- **Công dụng :**
 - + Chữa ho, đờm nhiều do viêm phế quản, viêm họng, viêm phổi.
 - + Cầm máu : sốt gây chảy máu, sau sanh chảy máu, sản dịch ra không ngừng.
 - + Lợi niệu, trừ phù thũng, bí tiểu.
 - + Hoạt huyết : chữa xung huyết, đau do té ngã.
- **Liều dùng :** 6 – 12 g / 1 ngày (dùng sống hoặc sao với mật).

III. NHỮNG CHÚ Ý KHI SỬ DỤNG :

1. Các loại thuốc , thuốc làm giảm ho, chỉ sử dụng khi thật cần thiết.
2. Nên có sự phối hợp thuốc :
 - + Nếu ho do cảm phong hàn, phong nhiệt thì kết hợp với thuốc giải biểu.
 - + Nếu ho do nội thương : âm hư gây phế táo thì dùng thuốc bổ âm.
 - + Nếu ho do đàm thấp thì dùng thuốc kiện tỳ hóa thấp.
3. Bệnh sởi, lúc bắt đầu mọc hay đang mọc ban : không nên dùng vì ảnh hưởng đến việc mọc ban và dễ sinh biến chứng.

BÀI 10 : THUỐC NHUẬN TRÀNG

MỤC TIÊU:

Sau khi học xong, học sinh :

1. Trình bày được thuốc nhuận tràng là gì?
2. Kể tên được các nhóm thuốc
3. Trình bày được bộ phận dùng của các vị thuốc và nêu tác dụng, công dụng của các vị

I. ĐẠI CƯƠNG:

Thuốc nhuận tràng (thuốc nhuận hạ) là thuốc có tác dụng giúp cho đi tiêu điều đặn, tránh táo bón, uất kêt.

- Khi :
- + Bị sốt lâu ngày, tân dịch hao tổn .
 - + Phụ nữ sau sinh đẻ.
 - + Người già.
 - + Người bẩm tố nhiệt thịnh.
 - + Do huyết hư, tân dịch thiếu gây các chứng táo bón, miệng khát, bụng đầy, tức đau.

II. CÁC THUỐC :

MẬT ONG

- Vị ngọt, tính bình vào kinh tâm, vị, đại tr Đường.
- **Tác dụng :** nhuận tr Đường, sinh tân, giải độc, chỉ khái ,giảm đau.
- **Công dụng :** + Nhuận tr Đường : chữa táo bón.
 - + Sinh tân chỉ khát do vị nhiệt làm tân dịch giảm.
 - + Chữa ho : do phế âm hư.
 - + Chữa mụn nhọt, lở loét, bồng (dùng ngoài).
 - + Giảm đau : dạ dày.
- Cách dùng : Uống 15- 30 g/ ngày .

MUỒNG TRÂU

- Dùng cành, lá của cây muồng trâu.
- **Tác dụng :** nhuận tràng.
- **Công dụng :** + Nhuận tràng.
 - + Chữa hắc lào (dùng ngoài).
- **Liều dùng :** 12 – 20 g / ngày.

VÕ CÂY ĐẠI

- Dùng võ cây đại.
- **Công dụng :** nhuận tr Đường
- **Liều dùng :** 8-10g / ngày, sắc uống.
(Cây Đại có nhiều công dụng : - Võ : nhuận tr Đường
 - Hoa (khô) hạ huyết áp : pha như nước chè uống 30g/ngày.
 - Lá tươi : giã nhỏ đắp tại chỗ làm giảm xung huyết , chữa bong gân.

BÀI 11 : THUỐC CHỮA TIÊU CHẨY

MỤC TIÊU:

Sau khi học xong, học sinh :

1. Trình bày được thuốc tiêu chảy là gì?

2. Kể tên được các nhóm thuốc

3. Trình bày được bộ phận dùng của các vị thuốc và nêu tác dụng, công dụng của các vị

I. ĐẠI CƯƠNG :

1. **Tiêu chảy là** đi tiêu phân lỏng , số lần đi tiêu nhiều hơn so với bình thường, có khi kèm theo đau bụng , nôn mửa hoặc có sốt.

2. Nguyên nhân :

- Hàn thấp

- Thấp nhiệt.

- Thực tích do ăn uống bị tích trệ (nhiễm độc).

- Tỳ hư : làm cho sự vận hóa thủy cốc thất thường, đình lại thành thấp xuống đại trường gây tiêu chảy mãn tính .

3. **Thuốc cầm Tiêu chảy** : Thường là các thuốc có vị chát (lá ổi, trà, võ măng cụt) chỉ có tác dụng làm giảm triệu chứng, phải kết hợp với các thuốc kiện tỳ, các thuốc chữa nguyên nhân.

II. CÁC THUỐC THƯỜNG DÙNG :

HOẮC HƯƠNG

- Lá, có chứa tinh dầu.

- **Công dụng** : chữa tiêu chảy, đau bụng, nôn ói, cảm mạo, trúng nắng, nhức đầu.

- **Liều dùng** : uống 6 – 12g / ngày.

SÂ

- Dùng thân rễ (củ).

- Vị cay, tính ấm vào kinh phế, vị.

- **Tác dụng** : kích thích tiêu hóa, phát tán phong hàn.

- **Công dụng** : + Chữa ăn không tiêu đầy hơi, chướng bụng, tiêu chảy.
+ Cảm mạo phong hàn.

- **Liều dùng** : 6 – 8 g / 1 ngày.

RIỀNG

- Dùng thân rễ (củ).

- Vị cay, tính ấm vào kinh phế, tỳ.

- **Tác dụng** : ôn trung, tán hàn, chỉ thống, tiêu thực.

- **Công dụng** : tiêu chảy, đau bụng do lạnh, nôn mửa do lạnh.

- **Liều dùng** : 4 – 8 g/ 1 ngày.

ỔI

- Lá ổi non, búp ổi non là vị thuốc chữa đau bụng tiêu chảy lâu đài kinh nghiệm trong dân gian.

- **Liều dùng** : dùng tươi 15 – 20 g / 1 ngày.

III. BÀI THUỐC :

BÀI THUỐC CHUNG (GS. BÙI CHÍ HIẾU)

Tô mộc 12g

Hoàng đằng 8g

Vỏ quít 4g
Hậu phật 8g

Lá ổi 8g

Gia giảm:

Tán hàn: Quế chi, trần bì

Giải biếu: Tía tô, bạc hà, hoắc hương

Thanh nhiệt: Rau má, cam thảo, sắn dây

Trùm thấp: Mả đè, thổ phục linh.

Bổ tỳ vị: Bố chính sâm, Sa nhân, Củ mài (Hoài sơn).

IV. CHÚ Ý KHI SỬ DỤNG :

- Không dùng thuốc cầm tiêu chảy khi chất độc còn trong đường tiêu hóa.
- Chú ý tình trạng mất nước .

CÂU HỎI LUỢNG GIÁ

1. Riềng có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Bổ âm
B. Giải độc
C. Kích thích tiêu hóa
D. Cầm tiêu chảy
2. Sả có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Lợi thủy
B. Cầm tiêu chảy
C. Kích thích tiêu hóa
D. Bổ âm
3. Lá ổi non có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Cầm tiêu chảy
B. Cầm máu
C. Bổ khí
D. Chữa mụn nhọt
4. Bộ phận dung của riềng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Bồ dương
B. Thân rễ
C. Vỏ
D. Lá
5. Hoắc hương có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Bồ dương
B. Bồ âm
C. Cầm tiêu chảy
D. Bồ huyệt

Bài 12 : THUỐC BỔ

MỤC TIÊU:

Sau khi học xong, học sinh :

1. Trình bày được thuốc bổ là gì?
2. Mô tả được có mấy nhóm thuốc bổ, kể tên các nhóm thuốc
3. Trình bày được bộ phận dùng của các vị thuốc và nêu tác dụng, công dụng của các vị

I. ĐẠI CƯƠNG :

1. **Thuốc bổ là gì ?** Thuốc bổ là các vị thuốc dùng để chữa các chứng trạng *hư nhược của chính khí*. Chính khí suy do nguyên nhân bẩm sinh, do dinh dưỡng hay do hậu quả của bệnh tật gây ra.
2. **Phân loại :** Chính khí của cơ thể gồm 4 mặt chính : âm, dương, khí, huyết nên thuốc bổ cũng được chia làm 4 loại :
 - Thuốc bổ âm
 - Thuốc bổ dương
 - Thuốc bổ khí
 - Thuốc bổ huyết

II. CÁC THUỐC THƯỜNG DÙNG :

1. Thuốc bổ âm: Mạchmôn, thiên môn, Thạch Hộc.

Thuốc bổ âm là thuốc chữa các chứng bệnh gây ra do phần âm của cơ thể bị giảm sút, do tân dịch hao tổn; hư hỏa bốc lên gây miệng khô đau họng, đi xuống dưới làm nước tiểu đỏ, táo bón.

Phần âm của cơ thể gồm : Phế âm, thận âm, vị âm và tân dịch khi bị suy có những triệu chứng sau :

- Phế âm hư : ho lâu ngày, ho ra máu, gò má đỏ, triều nhiệt, ra mồ hôi trộm.
- Thận âm hư : nhức trong xương, lòng bàn tay, bàn chân nóng, di tinh, đau lưng, ù tai, đái dầm.
- Vị âm hư : miệng khát, môi khô, lưỡi khô, lóet miệng, chảy máu chân răng . Các thuốc bổ âm đều làm tăng tân dịch, cản cứ vào sự qui kinh của các vị thuốc mà lựa chọn sử dụng thích hợp với các triệu chứng của phế âm, thận âm, vị âm.

MẠCH MÔN

- Là rễ của cây mạch môn.
- Vị ngọt, hơi đắng tính lạnh vào kinh phế.
- Tác dụng : dưỡng âm, thanh phế.
- Công dụng : chữa do phế âm hư (ho lâu ngày, có sốt).
- Liều dùng : 6 – 12g / ngày.

THIÊN MÔN

- Là rễ cây thiên môn.
- Vị ngọt, tính lạnh vào kinh phế, thận.
- Tác dụng : hạ sốt, nhuận phế sinh tân.
- Công dụng : + Chữa ho do nhiệt, làm tổn thương phế âm, ho khạc ra máu.
 - + Sinh tân dịch, chữa khát do vị nhiệt.
 - + Nhuận tràng, chữa táo bón do âm hư thiếu tân dịch.

- + Cầm máu do sốt cao gây chảy máu : chảy máu cam, chảy máu chân răng, ho ra máu.
- Liều dùng : 6 – 12 g / ngày.

CÂU KÝ TỬ

- Là quả chính phơi khô của cây câu kỵ
- Vị ngọt, bình vào kinh phế, can thận.
- Tác dụng : bồ can, thận, làm sáng mắt,
- Công dụng : + Bổ thận, cố tinh : do thận hư, liệt dương, di tinh.
 - + Làm sáng mắt : chữa quáng gà, thị lực giảm do can huyết hư.
 - + chữa đau lưng, mỏi gối, nhức trong xương, miện khát do thận hư.
- Liều dùng : 6 – 12 g / ngày.

2. Thuốc bổ dương : Câu tích, Tục đoạn, Cốt toái bồ, Tơ hồng xanh, Ba kích.

Thuốc bổ dương là thuốc dùng để chữa các chứng *dương hư*.

Phần dương trong cơ thể gồm Tâm dương, tỳ dương và thận dương.

Thuốc bổ dương dùng để chữa các chứng, bệnh :

- + Các bệnh do hưng phấn thần kinh giảm : suy nhược thần kinh, di tinh, liệt dương, ù tai, chân tay lạnh, ăn uống không tiêu, tiêu chảy.
- + Những người lão suy gây đau lưng, tiểu tiện nhiều lần.
- + Trẻ em chậm phát dục.
- + Bệnh hen phế quản mãn tính, thể hư hàn do thận hư (không nạp được phế khí).

TỤC ĐOẠN

- Là rễ phơi khô của cây Tục đoạn.
- Vị đắng, cay tính hơi âm vào kinh can thận.
- Tác dụng : bồ can thận, chữa đau khớp, làm liền gân xương.
- Công dụng :
 - + Làm khỏe mạnh gân xương, chữa đau lưng : do thận hư, lưng vai suy yếu, đau gối mỏi.
 - + Chữa đau khớp, đau dây thần kinh ngoại biên.
 - + Làm mau liền vết thương gãy xương.
 - + Chữa rong huyết do tử cung hư hàn.
 - + Chữa di tinh.
- Liều dùng : 6 g – 12 g / ngày.

THỎ TY TỬ

- Là hạt chính phơi khô của dây tơ hồng.
- Vị cay, ngọt tính bình vào kinh can thận.
- Tác dụng : bồ can thận, làm sáng mắt, cố tinh.
- Công dụng :
 - + Chữa di tinh, liệt dương, hoạt tinh do thận dương hư.
 - + Làm khỏe mạnh gân xương, chữa chứng lưng gối lạnh đau, yếu, tiểu tiện không tự chủ, đái dầm.
 - + Chữa tiêu chảy mãn tính do tỳ dương hư và thận hư.
 - + Chữa quáng gà, giảm thị lực do can huyết hư.
- Liều dùng : 12 g – 16 g / ngày.

3. Thuốc bồ khí : Đẳng sâm, Bạch truật, Hoài sơn, Cam thảo.

Thuốc bồ khí là những thuốc chữa các chứng bệnh gây ra do *kí hư*.

Kí hư thường thấy ở các tạng phế và tỳ :

- *Phé kí hư* : nói tiếng nhỏ, ngại nói, hơi thở ngắn, gấp : khi làm việc nặng hay khó thở, thở gấp.

- *Tỳ kí hư* : chân tay mỏi mệt, ăn kém, ngực bụng đầy trướng, tiêu chảy.

Bồ khí lấy bồ tỳ làm chính, tỳ khí vượng thì phế khí sẽ đầy đủ. Vì vậy các thuốc bồ khí đều có tác dụng kiện tỳ.

Thuốc bồ khí dùng để :

+ Nâng cao thể trạng chữa chứng suy nhược cơ thể : ăn kém, ngủ kém, sút cân, mệt nhọc sau khi ốm, lao động quá sức...

+ Thúc đẩy quá trình lợi niệu, chữa phù thũng do viêm thận mãn, phù dinh dưỡng.

+ Một số trường hợp xuất huyết cơ năng lâu ngày như rong kinh, huyết tán... do tỳ hư.

+ Một số thuốc có tác dụng cấp cứu choáng và trụy mạch do mất nước, mất máu như Nhân sâm.

+ Chữa các bệnh về tiêu hóa (ăn kém ngon, tiêu chảy), tuần hoàn (suy tim, thiếu máu), hô hấp (viêm phế quản mãn, dãn phế quản, hen).

+ Chữa bệnh do trương lực cơ giảm : sa dạ dày, sa sinh dục, táo bón, giản tĩnh mạch.

ĐẲNG SÂM

- Là rễ củ cây đẳng sâm.

- Vị ngọt, tính bình vào kinh tỳ, phế.

- Tác dụng : - Bổ dưỡng tỳ vị : kích thích tiêu hóa làm ăn ngon, chữa đầy bụng, tiêu chảy.
 - An thần, chữa mất ngủ.

- Liều dùng : 8 g – 20 g / ngày.

- Ghi chú : Đẳng sâm thường dùng thay thế nhân sâm trong hầu hết các phương thuốc bồ khí trừ trường hợp *bồ khí cứu thoát* chữa chứng trụy mạch.

BẠCH TRUẬT

- Là rễ củ cây Bạch truật.

- Vị ngọt, đắng tính ấm vào kinh tỳ vị.

- Tác dụng : kiện tỳ, táo thấp, cầm mô hôi, an thai.

- Công dụng : - Chữa chứng tiêu hóa kém, đầy bụng, chán ăn do tỳ hư.

- Chữa tiêu chảy mãn do tỳ hư.

- Hóa đàm trừ thấp trong viêm thận mãn, viêm phế quản mãn, dãn hế quản.

- Lợi niệu, chữa phù do viêm thận mãn, phù dinh dưỡng.

- Cầm mô hôi do vệ khí hư : tự ra mô hôi hay ra mô hôi trộm.

- An thai : chữa động thai hay sảy, đẻ non.

- Liều dùng : 6 – 12 g / ngày.

HOÀNG KỲ

- Là rễ của cây Hoàng kỳ.

- Vị ngọt, tính ấm vào kinh tỳ, phế.

- Tác dụng : bồ khí, thăng dương khí của tỳ, cầm mồ hôi, lợi niệu, tiêu viêm.
- Công dụng :
 - Bồ tỳ (bồ trung khí) : chữa các chứng mệt mỏi, da mặt xanh, vàng. An kém, chảy máu cam, rong huyết, tiêu chảy, sa trực tràng (dùng bài Bồ trung ích khí thang).
 - Cầm mồ hôi chữa chứng tự ra mồ hôi : nên phối hợp với thuốc dưỡng âm thanh nhiệt như Thục địa, Hoàng bá.
 - Sinh cơ bớt làm mủ các vết thương : mụn nhọt lâu lành không hết mủ.
- Liều dùng : 6 g – 20 g / ngày.

CAM THẢO

- Là rễ cây cam thảo.
- Vị ngọt, tính bình vào 12 kinh.
- Tác dụng : Bổ trung khí, hòa hoãn cơn đau, giải độc.
- Công dụng :
 - + Điều hòa tính năng các vị thuốc : mạnh yếu, hàn nhiệt khác nhau trong đơn thuốc.
 - + Chữa những cơn đau : đau dạ dày, đau do co thắt đại tràng, đau họng...
 - + Chữa ho do phế hư hay nhiệt.
- Liều dùng : 2 g – 12 g / ngày.

3. Thuốc bổ huyết : Hà thủ ô đỏ, Kê huyết đằng, Thục địa, Quả dâu chính.

- Thuốc bổ huyết là những thuốc chữa các chứng bệnh do huyết hư gây ra. Huyết là phần âm của cơ thể, nên thuốc bổ huyết có tác dụng bổ âm.
- Thuốc bổ huyết dùng để chữa các chứng, bệnh :
 - + Chứng thiếu máu, mất máu sau khi mắc bệnh lâu ngày, cơ thể suy nhược.
 - + Bệnh đau khớp, đau dây thần kinh có teo cơ cứng khớp (huyết hư không nuôi dưỡng được cân)
 - + Suy nhược thần kinh, suy nhược cơ thể (huyết hư không nuôi dưỡng được Tâm).
 - + Các bệnh phụ khoa do can, thận, tỳ, huyết hư gây rối loạn kinh nguyệt, rong kinh, thống kinh, dọa sẩy hay sẩy thai, đẻ non.

THỰC ĐỊA

- Là củ sinh địa đem chưng và phơi 9 lần.
- Vị ngọt, hơi ấm vàp kinh tâm, can thận.
- Tác dụng : bổ huyết, dưỡng âm.
- Công dụng :
 - + Bổ thận : chữa di tinh, lưng gối mềm yếu, ngủ ít, đái dầm bài (Lục vị hoàn).
 - + Bổ huyết, điều kinh : chữa kinh nguyệt không đều.
 - + Làm sáng mắt, chữa quáng gà, giảm thị lực do can thận hư.
 - + Sinh tân dịch, chữa khát, chữa bệnh tiêu khát (đái nhạt, đái đường).
- Liều dùng : 8 g – 12 g / ngày.

HÀ THỦ Ô ĐỎ

- Là rễ củ phoi khô của cây Hà thủ ô đỏ.
- Vị đắng, chát tính ấm vào kinh can thận.
- Công dụng :

- + Chữa di tinh do thận hư, lưng gối mỏi.
 - + Chữa chứng tê liệt nửa người do xơ cứng động mạch gây thiếu máu nhũn não hay gặp ở người già.
 - + An thần khi thiếu máu gây mất ngủ.
 - + Nhuận tràng chữa táo bón do huyết hư.
- Liều dùng : 12 g – 20 g / ngày.

III. NHỮNG CHÚ Ý KHI SỬ DỤNG :

1. **Phải chú ý đến chức năng của tỳ vị :** nếu tì vị phục hồi thì mới phát huy được kết quả của thuốc bổ.
2. **Đối với người có chứng hư lâu ngày :** phải dùng thuốc bổ từ từ, nếu âm dương khí huyết mệt đột ngột thì phải dùng liều mạnh.
4. **Thuốc bổ khí hay được dùng kèm** với thuốc hành khí, thuốc bổ huyết hay hay được dùng kèm với thuốc hành huyết để phát huy tác dụng nhanh và mạnh hơn.
5. **Tùy theo** tình trạng của người bệnh và bệnh tật, tùy theo giai đoạn tiến triển của bệnh, người ta có thể phối hợp thuốc bổ với thuốc chữa bệnh.
6. **Thuốc bổ phải sắc lâu.**
7. **Cấm kỵ :** - Những người dương hư, tỳ vị hư không nên dùng thuốc bổ âm tính nê trệ. Khi cần thiết phải dùng cần phải phối hợp với thuốc kiện tỳ.
- Những người âm hư không nên dùng thuốc bổ dương sẽ làm mất thêm tân dịch.

IV. CÁC BÀI THUỐC :

1. Thuốc bổ âm :

LỤC VỊ HOÀN

Thành phần : Thực địa 320 g, Sơn dược 160g, Sơn thù 160g, Phục linh 120g, Đan bì 120g, Trạch Tả 120g

Tán nhỏ thành bột, viên nhỏ. Uống 12g X 2-3 lần/ ngày.

Có thể dùng thuốc thang với liều thích hợp.

Tác dụng : Bổ can thận.

Cách dùng : Tán nhỏ thành bột, viên nhỏ. Uống 12g X 2-3 lần/ ngày.

Có thể dùng thuốc thang với liều thích hợp.

2. Thuốc bổ dương :

THẬN KHÍ HOÀN (BÁT VỊ QUẾ PHỤ)

Thành phần : Thực địa 320 g, Sơn dược 160g, Sơn thù 160g, Phục linh 120g, Đan bì 120g, Trạch Tả 120g Nhục quế 40g, Phụ tử chế 20g.

Tác dụng : Ôn bổ thận dương.

Cách dùng : Tán nhỏ thành bột, viên nhỏ. Uống 12g X 1-2 lần/ ngày.

Có thể dùng thuốc thang với liều thích hợp.

3. Thuốc bổ khí :

TÚ QUÂN TỦ THANG

Thành phần : Đảng sâm, Phục linh, Bạch Truật, Trích Cam thảo (Thành phần bằng nhau).

Tác dụng : Bổ khí, kiện tỳ, dưỡng vị.

Cách dùng : Tán nhỏ thành bột, viên nhỏ. Uống 8 – 12 g / ngày.

Có thể dùng thuốc thang với liều thích hợp.

BỒ TRUNG ÍCH KHÍ THANG

Thành phần: Hoàng kỳ 12 g, Đẳng sâm 12 g, Cam thảo 6 g, Bạch Truật 8 g, Dương qui 8 g, Sài hồ 6 g. Thăng ma 6 g, Trần bì 4 g.

Tác dụng: Bổ tỳ vị, ích khí.

Cách dùng: Sắc uống.

4.Thuốc bổ huyết :

TÚ VẬT THANG

Thành phần : Thục Địa 12 g, Bạch Thược 12 g, Xuyên khung 12g, Dương qui 12g.

Tác dụng : Bổ huyết, điều huyết.

Cách dùng : Sắc uống hoặc làm viên mỗi ngày uống 12 g.

5.Thuốc bổ khí huyết :

BÁT TRÂN THANG

kết hợp 2 bài Tú quân và Tú vật.

Tác dụng : Bổ khí huyết.

THẬP TOÀN ĐẠI BỒ

Thành phần: Là Bát Trân gia thêm Hoàng Kỳ, Nhục Quế.

Tác dụng : Bổ khí huyết.

Công dụng : Chữa hư lao ho suyễn, di tinh, mất máu, kinh nguyệt không đều.

CÂU HỎI LƯỢNG GIÁ

1. Câu kỹ tử có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:

- A. Bổ dương
- B. Bổ âm**
- C. Bổ khí
- D. Bổ huyết

2. Hoàng kỳ có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:

- A. Bổ dương
- B. Bổ âm
- C. Bổ khí**
- D. Bổ huyết

3. Mạch môn có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:

- A. Bổ dương
- B. Bổ âm**
- C. Bổ khí
- D. Bổ huyết

4. Đẳng sâm có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:

- A. Bổ dương
- B. Bổ âm
- C. Bổ khí**
- D. Bổ huyết

5. Thục địa có tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:

- A. Bổ âm
- B. Giải độc
- C. Kích thích tiêu hóa

D. Bổ huyết

Bài 13 TOA CĂN BẢN

MỤC TIÊU:

Sau khi học xong, học sinh :

1. Toa căn bản có mấy vị thuốc
2. Tác dụng của toa căn bản là gì?
3. Trình bày bộ phân dùng của các vị thuốc và nêu tác dụng, công dụng của các vị

I. ĐẠI CƯƠNG :

- Toa căn bản được xây dựng và áp dụng từ thời kháng chiến chống Pháp.
- Là phương pháp điều trị thuốc nam đơn giản, ít tốn kém, thích hợp với người hiểu biết Tây y và Đông y còn ít.
- Phù hợp với chữa các chứng bệnh bằng dược liệu sẵn có ở địa phương.

II. THÀNH PHẦN VÀ TÁC DỤNG CỦA TOA CĂN BẢN :

Toa căn bản có 10 vị thuốc, chia làm 6 nhóm tác dụng.

Tác dụng của thuốc trong toa căn bản là làm điều hoà các chức năng trong cơ thể sau các rối loạn do bệnh gây ra (cần phải kết với các nhóm thuốc khác để điều trị).

1. Thành phần :

1. Nhuận tiêu :	rễ tranh
2. Nhuận can :	rau má
3. Nhuận tràng :	muồng trâu
4. Nhuận huyết :	cỏ nhọ nồi
5. Giải độc :	cam thảo, màn chầu, ké
6. Kích thích tiêu hoá :	gừng,sả, vỏ quít.

Liều lượng trung bình (cho 1 thang thuốc):

Nhóm 1,2,3,4,5 : 6-12 g mỗi vị

Nhóm 6 : 4-8 g mỗi vị

2. Gia giảm :

a. Theo trạng thái bệnh lý :

- Nếu tiêu thông, trắng: giảm hoặc bỏ rễ tranh.
- Nếu can yếu: viêm, nóng, đau, kiết ly: tăng liều nhuận can lên 1-2 lần.
- Táo bón : tăng liều thuốc nhuận tràng.
- Muốn giải độc cơ thể: tăng liều nhóm cam thảo, ké đầu ngựa,...
- Khó thở, bụng đầy hơi, sôi bụng: tăng nhóm tiêu thực: gừng,sả, vỏ quít.

b. Gia giảm theo bát cương :

Dựa vào lý luận cơ bản YHDT.

- **Bệnh hàn:** sao vàng các thuốc, tăng cường các vị thuốc có tính cay, nóng ấm (gừng, sả,vỏ quít).

- **Bệnh nhiệt:** để thuốc tươi.,giảm các vị thuốc có tính nóng ấm, tăng các vị thuốc có tính lạnh, mát.

- **Hư chứng:** thêm các thuốc bổ huyết, can, kích thích tiêu hoá.

- **Thực chứng:** tăng nhóm lợi tiêu, nhuận tràng, thanh nhiệt.

3.Thay thế các vị thuốc:

Nhóm tác dụng

chủ vị

Thuốc thay thế

Lợi tiểu :	Rễ tranh	Râu bắp, râu mèo, mã đề
Nhuận gan :	Rau má	Trái khổ qua, actichô, nhân trần
Nhuận tràng:	Muồng trâu	Vỏ cây sú cùi, lá mơ tam thể
Nhuận huyết :	Cỏ mực	Rau dền tía, mồng tơi tía, lá huyết dụ,
Giải độc :	Ké đầu ngựa	Lá dâu, cam thảo đất
Kích thích tiêu hóa :	Gừng,	Sả, Củ riềng, vỏ quýt

III. KẾT HỢP TOA CĂN BẢN ĐỂ CHỮA BỆNH.

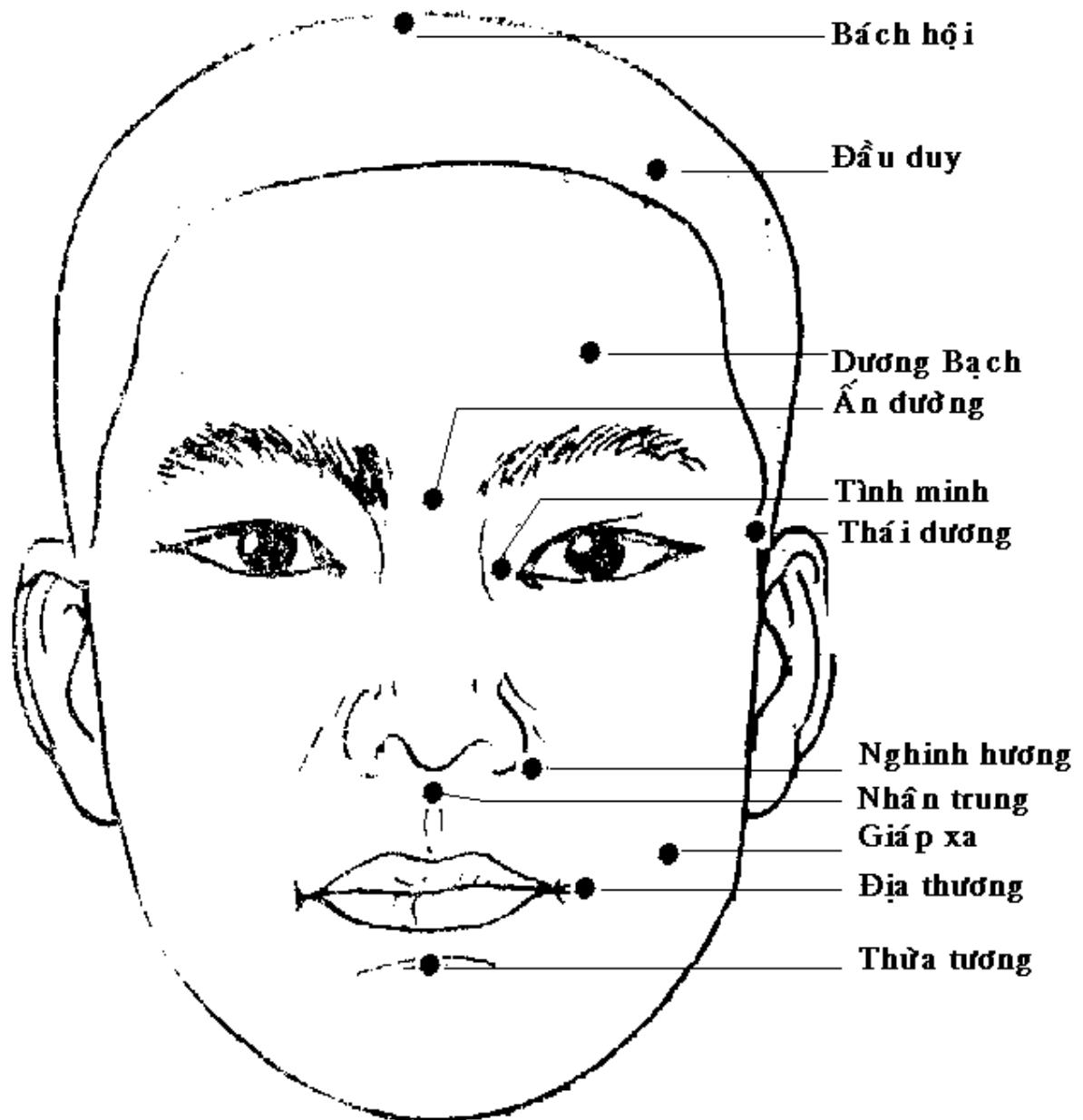
Căn cứ vào nguyên nhân, triệu chứng của bệnh mà kết hợp các thuốc sau:

1. Cảm sốt: Thêm các thuốc giải biểu: , bạc hà, tía tô, hương nhu, Lá dâu...
 2. ho viêm họng: Thêm húng chanh, rẻ quạt, vỏ rẻ cây dâu, thuốc giòi
 3. Phong thấp: Thêm: lá lốt, ngưu tất. Mắc cở,...
 4. Tiêu chảy: Thêm: hoắc hương, riêng, đột ổi.
 5. Lị: Thêm: rau sam, cỏ súra
 6. Mụn nhọt, dị ứng, mẩn ngứa: Ké đầu ngựa, sài đất, kim ngân, cam thảo đất ...
 7. Đau bụng kinh: Thêm hương phụ, ích mẫu, ngải cứu.
-

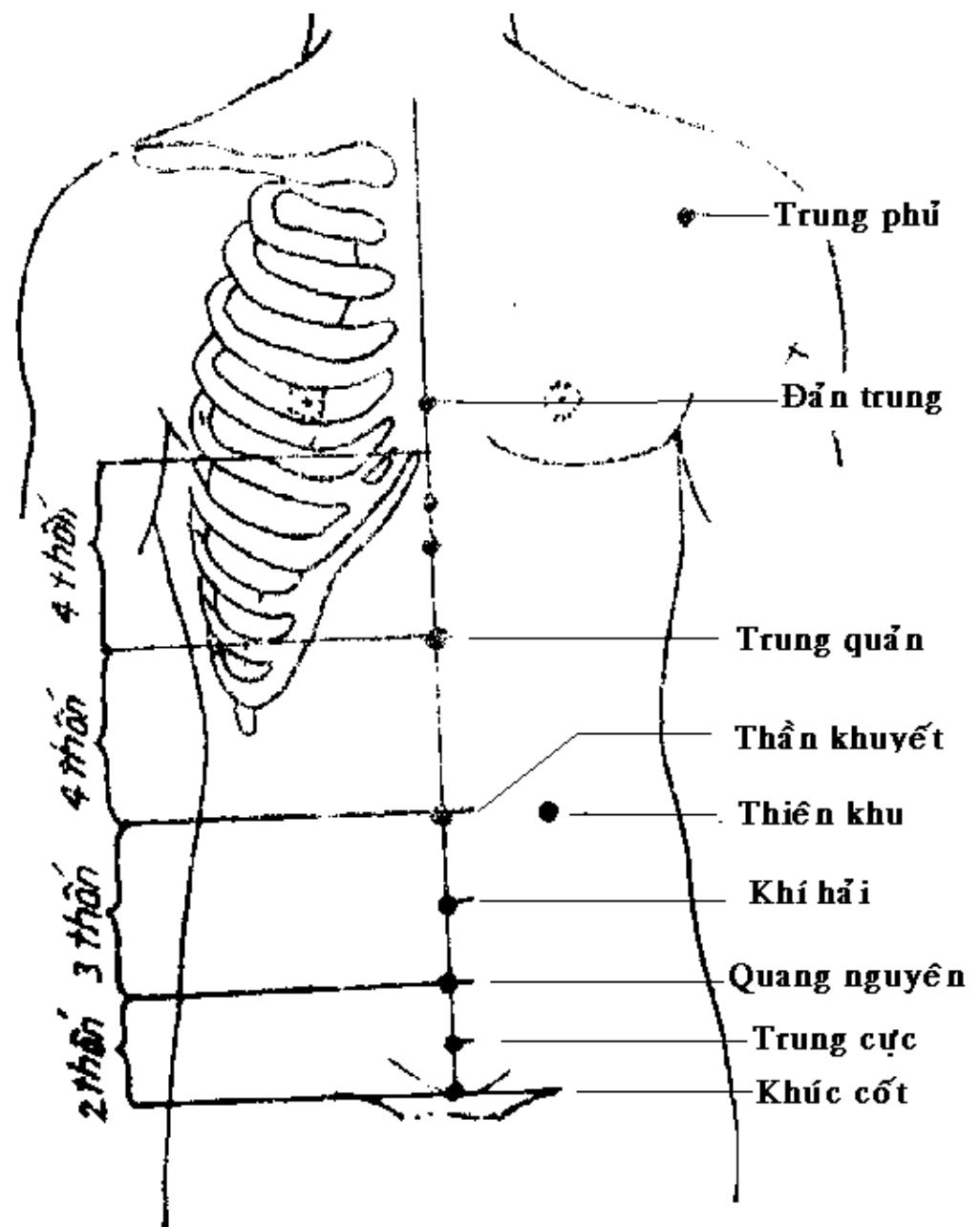
CÂU HỎI LUỢNG GIÁ

1. Toa căn bản có 10 vị thuốc : Củ gừng, muồng trâu, cỏ mực, cam thảo, cỏ mần trầu , vỏ quýt, rễ cỏ tranh, cây ké, củ sả và, CHỌN CÂU ĐÚNG:
 A. Lá ổi
 B. Cỏ súra
C. Rau má
 D. Rau sam
2. Số lượng vị thuốc trong toa căn bản là, CHỌN CÂU ĐÚNG:
 A. 5
 B. 6
C. 10
 D. 12
3. Đối với các bệnh thuộc hàn chứng, khi dùng toa căn bản phải, CHỌN CÂU ĐÚNG:
 A. Đề tươi các vị thuốc
B. Sao vàng các vị thuốc
 C. Thêm các thuốc có vị đắng
 D. Giảm các thuốc có vị cay
4. Trong toa căn bản , Củ gừng thuộc nhóm tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
A. Kích thích tiêu hóa
 B. Nhuận tiêu
 C. Nhuận tràng
 D. Nhuận huyết
5. Trong toa căn bản , cam thảo đất thuộc nhóm tác dụng, CHỌN CÂU ĐÚNG:
 A. Kích thích tiêu hóa

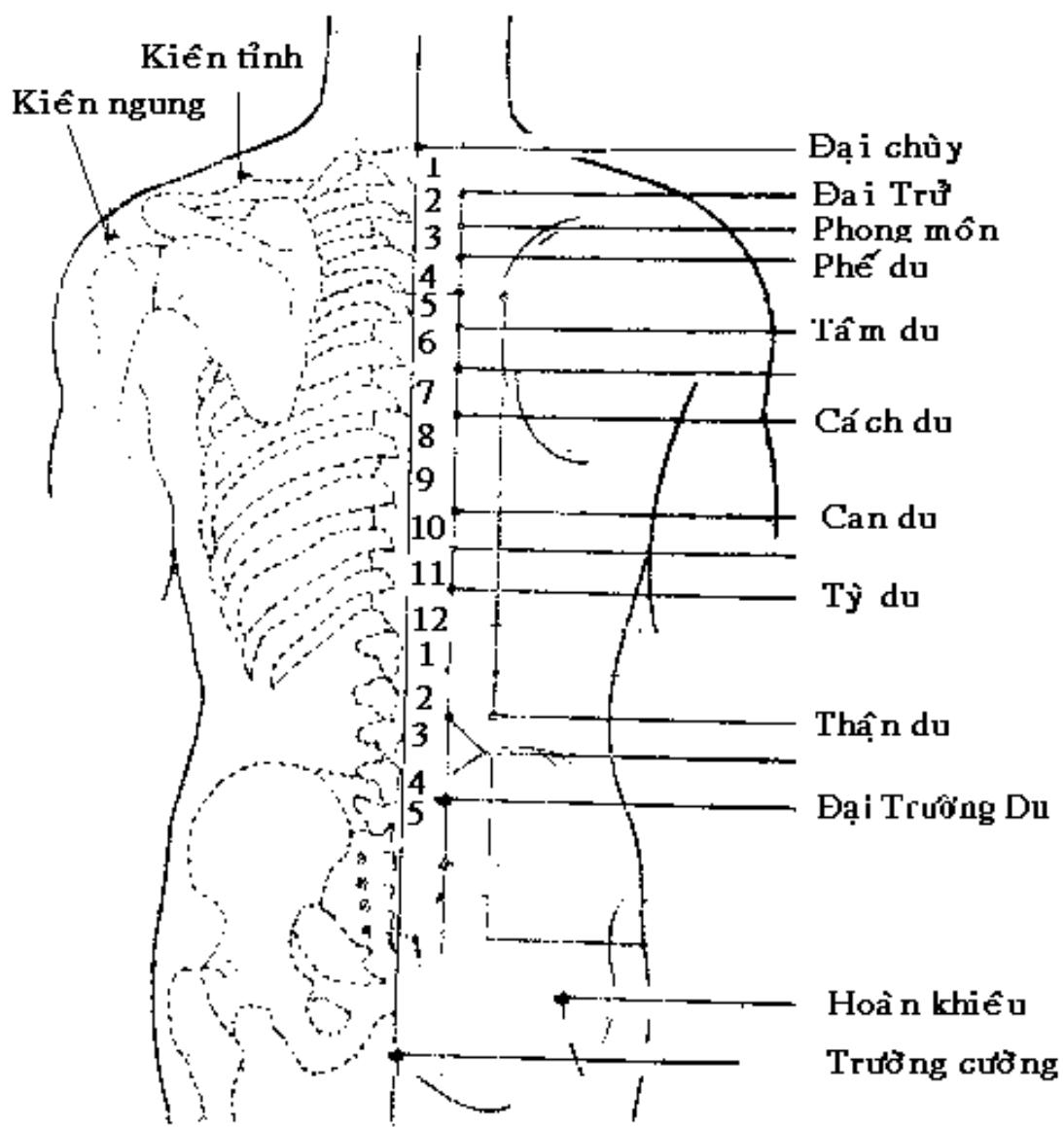
- B. Giải độc**
- C. Nhuận can
- D. Nhuận tràng



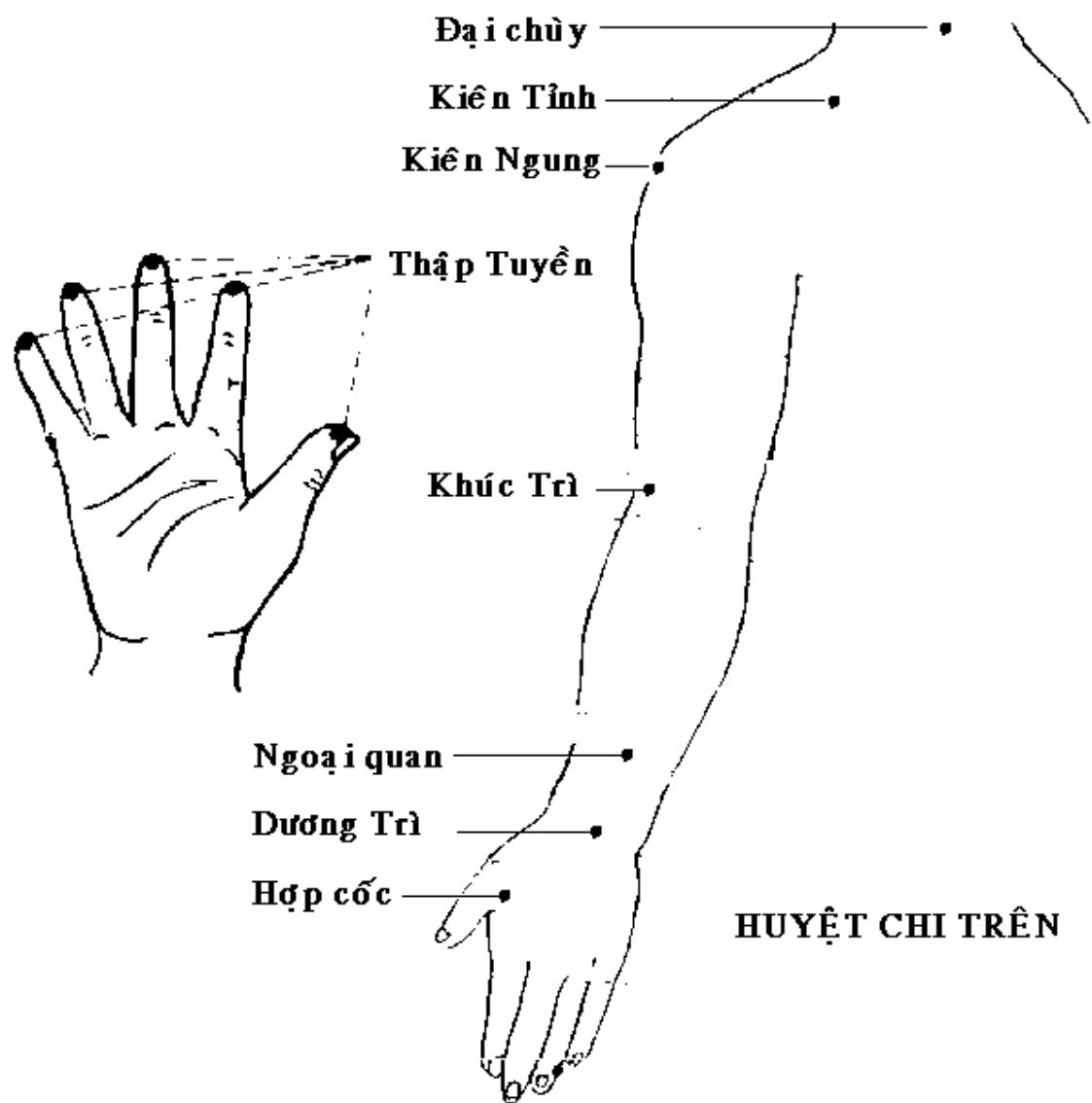
HUYỆT VÙNG ĐẦU MẶT

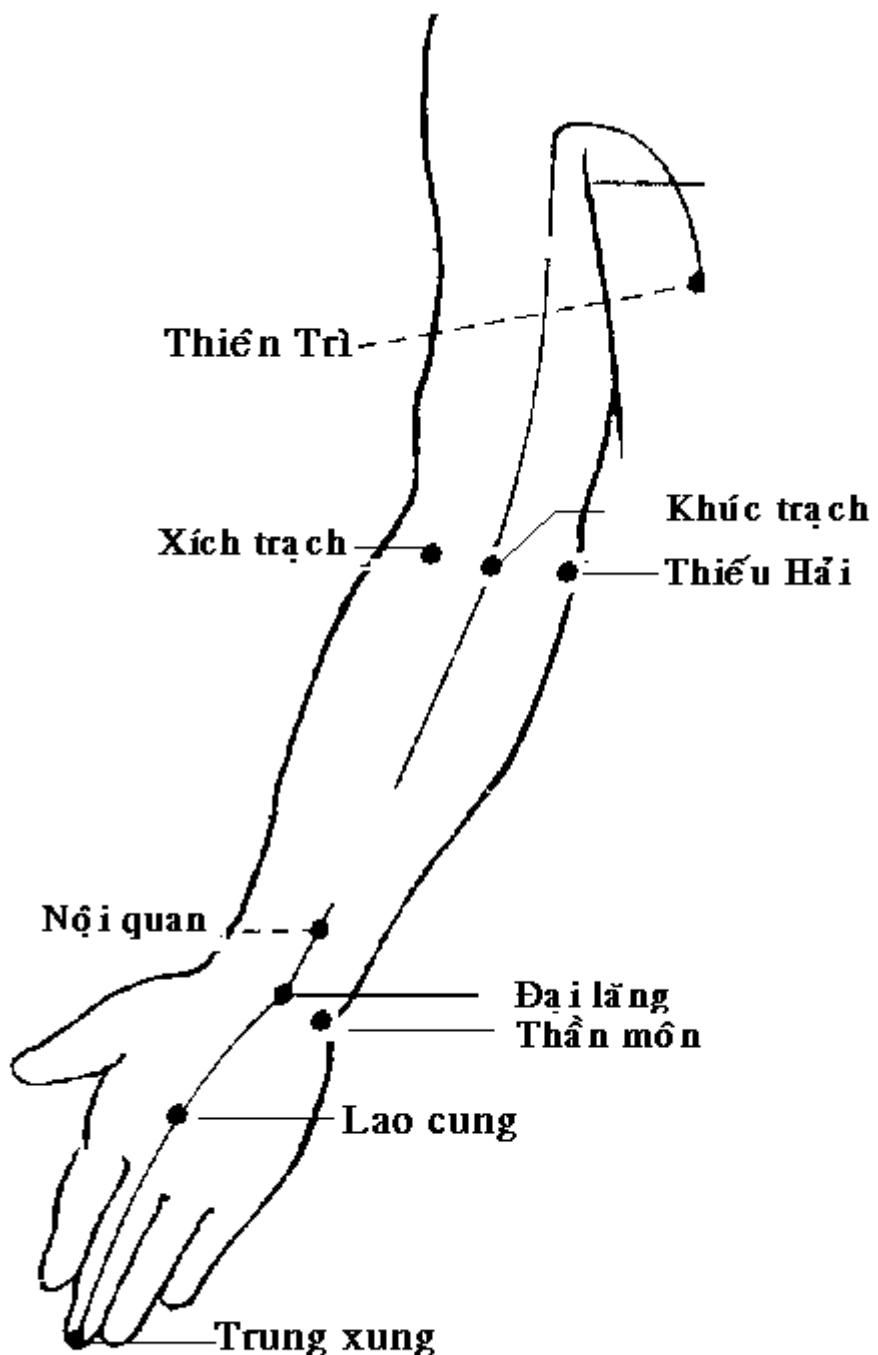


HUYỆT VÙNG NGỰC BỤNG

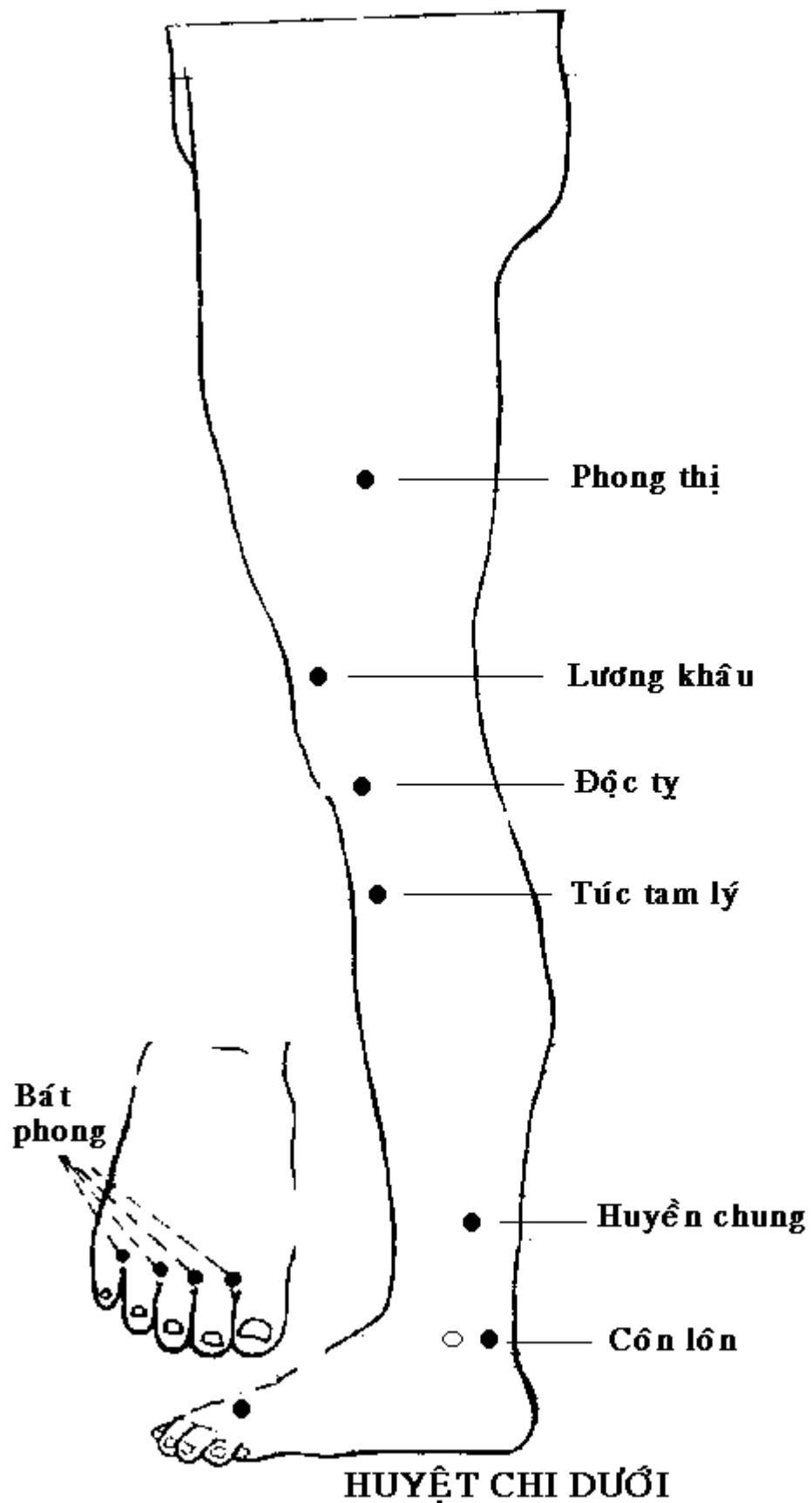


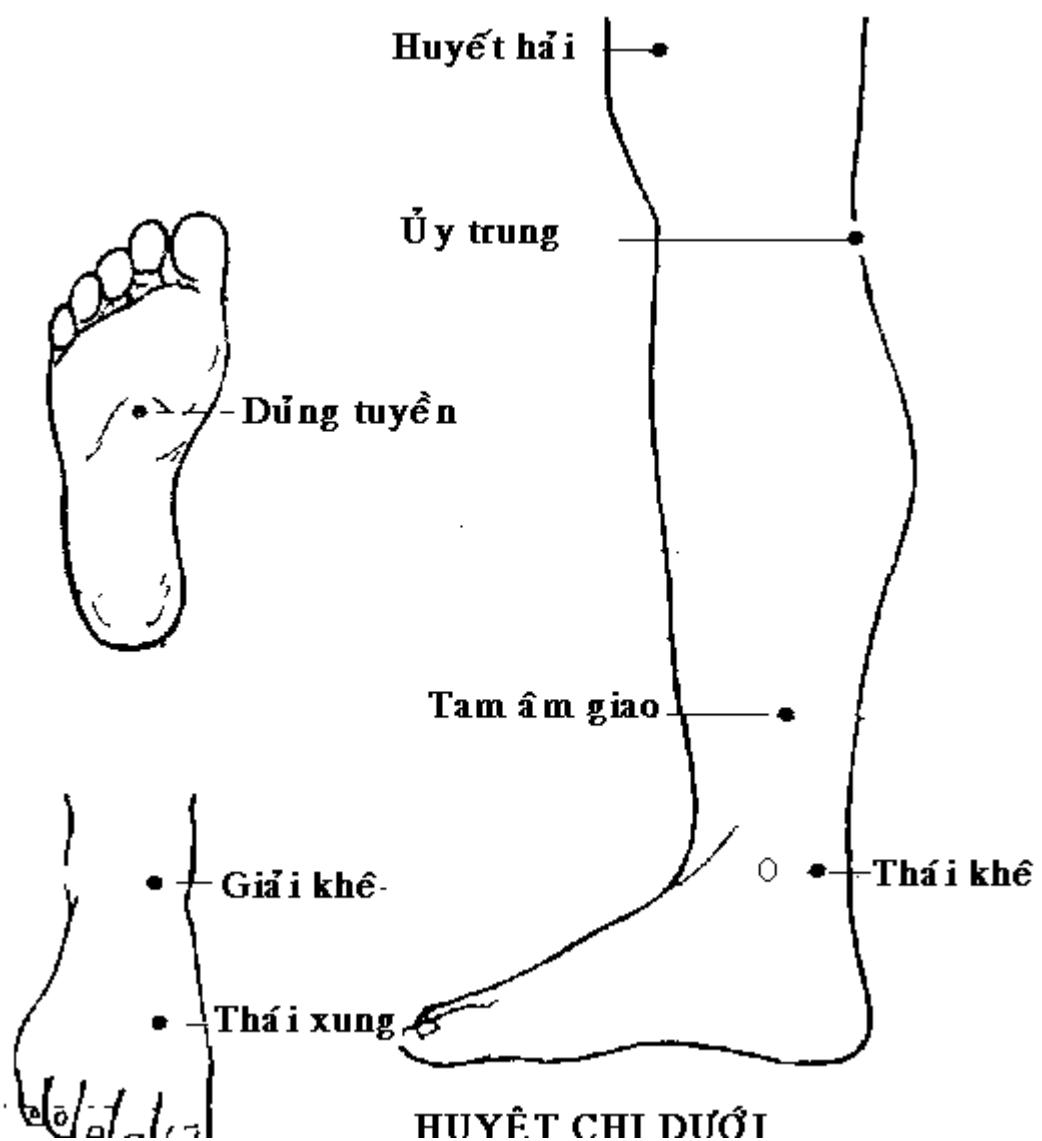
HUYỆT VÙNG LUNG MÔNG





HUYỆT CHI TRÊN





Tài Liệu Tham Khảo

- 1/ Giáo Trình Y Học Cổ Truyền – Đại Học Y Dược Hà Nội
- 2/ Y Lý Cổ Truyền - Trường Đại Học Y Dược Thành Phố Hồ Chí Minh
- 3/ Châm Cứu Tập 1 & 2 - TS BS Phan Quang Chí Hiếu – Trường Đại Học Y Dược Thành Phố Hồ Chí Minh
- 4/ Xoa Bóp Dưỡng Sinh Khoa Y Học Cổ Truyền – Trường Đại Học Y Dược Thành Phố Hồ Chí Minh
- 5/ Những Cây Thuốc Quý – GS Nguyễn Tất Lợi

ĐÁP ÁN CÂU HỎI LUẬNG GIÁ

Phần	Bài	Trang	1	2	3	4	5
I	1	8	A	D	B	C	D
	2	11	C	A	D	C	D
	3	15	A	A	C	D	D
	4	22	C	D	B	D	A
	5	25	D	C	A	D	A
II	1	28	C	B	B	B	D
	2	31	B	B	D	A	D
IV	1	58	A	C	A	C	D
	2	63	A	B	D	A	D
	3	65	A	C	A	B	B
	4	67	B	C	C	A	C
	5	69	B	A	B	D	D
	6	72	C	D	B	A	B
	7	74	B	C	B	A	D
	8	76	B	B	B	C	B
	11	81	D	B	A	B	C
	12	86	B	C	B	C	D
	13	88	C	C	B	A	B