

**BỘ Y TẾ**  
**VỤ Y HỌC CỔ TRUYỀN**

**CÂY RAU**  
**CÂY THUỐC**

*(Tái bản lần thứ 5 có sửa chữa)*

**NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC**  
**HÀ NỘI – 2005**

## **PHẦN CÂY THUỐC**

### ***Chủ biên:***

TTUT.LY. DSK<sub>II</sub>. Nguyễn Đức Đoàn

### ***Tham gia biên soạn:***

DSK<sub>I</sub>. Lê Thị Cảnh Khuê

BSK<sub>I</sub>. Tô Văn Nại

LY. Nguyễn Đình Cẩm

## **PHẦN XOA BÓP - DAY ẤN**

### ***Chủ biên:***

BSK<sub>II</sub>. Phạm Hưng Cung

### ***Tham gia biên soạn:***

BSK<sub>I</sub>. Tô Văn Nại

BSK<sub>I</sub>. Nguyễn Thị Thành

BSK<sub>I</sub>. Nguyễn Thị Ninh

BSK <sub>II</sub> . Phạm Đình Hoà
-----------------------------------

### ***Hiệu đính:***

TTUT.LY. DSK<sub>II</sub>. Nguyễn Đức Đoàn

BSK<sub>II</sub>. Tô Văn Sáng

# **CÙNG BẠN ĐỌC**

(Tái bản lần thứ 5)

Cuốn sách "Hướng dẫn sử dụng cây thuốc gia đình - xoa bóp - day ấn tự chữa bệnh tại cộng đồng" ra đời đến nay đã qua 4 lần tái bản.

Cuốn sách ngày càng được đông đảo cán bộ và nhân dân tìm đọc và đã trở thành nhu cầu cần thiết đối với cộng đồng.

Tiếp thu ý kiến góp ý về nội dung cuốn sách và thể theo yêu cầu của các địa phương cùng đông đảo bạn đọc, Vụ Y học cổ truyền và Nhà xuất bản Y học tiếp tục cho tái bản lần thứ 5. Trong lần tái bản này chúng tôi in cuốn sách thành một bộ gồm 4 cuốn có nội dung riêng biệt, với tên gọi mới:

- 1. Cây hoa cây thuốc.**
- 2. Cây rau cây thuốc.**
- 3. Cây quả cây thuốc.**
- 4. Xoa bóp - Day ấn.**

Trong nội dung mỗi cuốn sách đều có kèm theo hình ảnh giới thiệu các: Cây, hoa, quả để bạn đọc dễ nhận dạng, tránh nhầm lẫn trong sử dụng. Các cuốn sách được in lần lượt trong cùng một thời gian để sớm giới thiệu với bạn đọc.

Hy vọng cuốn sách tiếp tục là cẩm nang trong bảo vệ sức khoẻ của mọi gia đình và của cộng đồng.

Chúng tôi mong tiếp tục nhận được những ý kiến góp ý bổ sung của bạn đọc gần xa để lần tái bản sau được hoàn thiện hơn.

*Hà Nội, tháng 5 năm 2005*

**Vụ trưởng Vụ Y học cổ truyền**

**BSCK<sub>II</sub>. PHẠM HƯNG CÙNG**

# CÂY RAU CÂY THUỐC

(CÂY VỪA LÀM RAU ĂN VỪA LÀM THUỐC)

## 1. BẠC HÀ

**Tên khác:** Kê tô - Thuỷ tô - Cha Phiắc hom (Tày).  
Bạc hà nam - Bạc hà cay - nhân đảm thảo.

**Cách trồng:** Trồng bằng đoạn thân bánh tẻ, mỗi đoạn 10 cm vào tháng 2-3 (mùa xuân), hoặc tháng 8-9 (mùa thu). Ưa đất nhiều bùn.

**Bộ phận dùng:** Toàn thân cây tươi hay khô.

**Thu hái, chế biến:** Thu hái quanh năm, cắt bỏ từng bó nhỏ, phơi nơi râm mát đến khô.

**Công dụng:** Chữa cảm sốt, ngạt mũi, nhức đầu, ăn uống không tiêu, đầy bụng, trướng hơi.

**Liều dùng:** Ngày uống 8-12 g, có thể dùng tới 20g

## BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

### Bài 1.

*Chữa cảm mạo, nhức đầu:*

Lá bạc hà	6g
Hương nhu	6g
Lá kinh giới	6g
Cam thảo nam	6g

Lá tía tô	6g
Cỏ mần trầu	6g
Hành hoa	6g
Gừng tươi	3 lát

Tất cả thái nhỏ hãm với 300 ml nước sôi trong 15 phút, uống lúc đang nóng.

## **Bài 2.**

*Chữa cảm sốt, khát nước, ăn uống không tiêu, bụng đầy trướng.*

Lá bạc hà	8g
-----------	----

Thái nhỏ hãm với 300ml nước sôi, cách 2 giờ uống 1 lần. Trẻ em dưới 1 tuổi không dùng.

## **2. BÍ NGÔ**

**Tên khác:** Bí đỏ - Bí rợ - Nam qua - Má ứ (Thái) - Tầu hác (Tày). Phặc đeng - Bí ử - Bí sấp.

**Cách trồng:** Trồng bằng hạt vào mùa xuân.

**Bộ phận dùng:** Quả và hạt.

**Thu hái, chế biến:** Khi quả đã già, chín vàng.

**Công dụng:** Quả: Dùng chữa sốt cao, buồn bực, khát nước.

**Hạt:** Dùng tẩy sán.

**Liều dùng:** Quả chín 100-200g/ngày

## BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

### Bài 1.

*Chữa sốt cao buồn bực, nóng ban, giải khát giải nhiệt.*

Đậu xanh                      50g

Bí ngô                      100g

Cho nước nấu thành cháo thêm đường ăn trong ngày.

### Bài 2.

*Tẩy sán.*

Hạt bí ngô phơi khô bóc lớp vỏ cứng giữ nguyên lớp màng xanh ở trong.

Người lớn dùng 100g nhân giã nhỏ trộn đều với 50g đường. Ăn hết cả liều này lúc đói. Nằm nghỉ 3 giờ sau uống thuốc tẩy muối, đi ngoài đặt mông trong một chậu nước ấm cho sán dễ ra và không bị đứt.

Bệnh nhân trước ngày uống thuốc nên ăn nhẹ (hoặc uống một liều thuốc tẩy muối).

Trẻ em:    3-4 tuổi              30g

              5-7 tuổi              50g

              7-10 tuổi            70g

## 3. BÍ XANH

**Tên khác:** Bí đao - Đông qua - Chẹ qua (Tày), Bí phần

**Cách trồng:** Trồng bằng hạt vào mùa xuân.

**Bộ phận dùng:** Quả tươi.

**Thu hái, chế biến:** Vào tháng 5-9. Quả già thu hái về tránh giập nát, xước vỏ, để nơi thoáng mát dùng quanh năm.

**Công dụng:** Dùng chữa nóng nhiệt khát nước, sốt cao buồn bực, phù, bí tiểu tiện.

**Liều dùng:** 100-150g quả tươi.

## BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

### Bài 1.

*Giải khát, giải nhiệt.*

Bí xanh                      100g

Rửa sạch ép lấy nước thêm vài hạt muối và đường trắng đủ ngọt, uống.

### Bài 2.

*Thông tiểu, giảm phù nề.*

Bí xanh                      200g

Luộc nhừ với 1000ml nước, uống trong ngày.

## 4. CẢI CANH

**Tên khác:** Cải dưa - Rau cải - Phi ác cát (Tày)

**Cách trồng:** Trồng bằng hạt vào cuối mùa hạ và mùa thu, đông.



**Bộ phận dùng:** Hạt phơi khô.

**Thu hái, chế biến:** Đến mùa quả chín hái cả cây phơi khô, đập lấy hạt phơi khô.

**Công dụng:** Chữa ho, suyễn khó thở, viêm họng, cước khí, đau dây thần kinh.

**Liều dùng:** 4-8g/ngày.

## BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

### Bài 1.

*Chữa ho lâu ngày, nhiều đờm.*

(xem bài 1, cải củ tr.10).

### Bài 2.

*Chữa bí tiểu tiện.*

Lá rau cải                      300g

Nấu canh ăn trong ngày.

### Bài 3.

*Trị đau dây thần kinh.*

Hạt cải canh                      20g

Giã nát bọc vào miếng gạc, buộc lên nơi đau nhức. Dùng lâu có thể gây rộp da.

**Chú ý:** Không có hạt cải canh có thể dùng hạt cải bẹ trắng (bạch giới tử) liều dùng như hạt cải canh. Còn hạt cải thìa (vân đài tử) cũng được dùng làm thuốc giúp cho phụ nữ sinh đẻ được dễ dàng và chữa dễ xong đau bụng kéo dài: Liều dùng 6-9g/ngày, dạng thuốc sắc.

## 5. CẢI CỬ

**Tên khác:** Củ cải - Rau lủ bú - La bạc căn.

**Cách trồng:** Trồng bằng hạt vào cuối mùa hạ, đầu mùa thu.

**Bộ phận dùng:** Củ tươi hay khô và hạt.

**Thu hái, chế biến:**

- Quả: Đến mùa quả chín hái cả cây phơi khô, đập lấy hạt phơi khô.
- Củ: Chọn ngày nắng ráo đào lấy củ, rửa sạch, thái mỏng, phơi khô.

**Công dụng:** Dùng chữa ho, suyễn, nhiều đờm, ngực bụng đầy trướng, bí đại tiểu tiện.

**Liều dùng:**

Củ: 10-15g/ngày.

Hạt: 4-6g/ngày.

### BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

#### Bài 1.

*Chữa ho lâu ngày, nhiều đờm.*

Hạt cải củ (la bạc tử) sao thơm 6g

Hạt tía tô (tô tử) sao thơm 6g

Hạt cải canh (bạch giới tử) sao thơm 4g

Sau khi sao thơm, tán nhỏ cho vào túi vải thêm 500ml nước, sắc còn 200ml, chia làm 3 lần uống trong ngày.

## Bài 2.

*Chữa phù thũng, tiểu tiện ít.*

Củ cải khô (la bạc căn) 15g

Sắc với 500ml nước, lấy 200ml, chia uống nhiều lần trong ngày.

## 6. CẦN TÂY

**Tên khác:** Rau cần tây - Rau cần - Phốc cần tây (Tày)

**Cách trồng:** Trồng bằng hạt nơi đất nhiều mùn ẩm ướt.

**Bộ phận dùng:** Toàn thân tươi hoặc khô và quả.

**Thu hái, chế biến:** Toàn cây khi bắt đầu ra hoa, dùng tươi hay phơi khô trong râm. Quả dùng cất tinh dầu cho công nghiệp hương liệu.

**Công dụng:** Làm thuốc lợi tiểu chữa huyết áp cao.

**Liều dùng:** 100g-150g cây tươi/ngày.

## BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

*Chữa huyết áp cao giai đoạn đầu.*

Rau cần tây tươi hay khô: 1 cây

Thái nhỏ cho thêm 500ml nước đun sôi trong 5 phút, chia uống trong ngày (có thể ăn cả cây).

**Chú ý:**

- Khi có kết quả nên ngừng ngay không dùng kéo dài.
- Không nhầm lẫn với cây rau cần ta (cần nước).