

# THƯỜNG THỨC BẢO VỆ SỨC KHỎE

Hè  
xuân

NGUYỄN VĂN ĐỨC  
BS. NÔNG THÚY NGỌC



NHÀ XUẤT BẢN  
QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN

**THƯỜNG THỨC BẢO VỆ SỨC KHỎE  
MÙA XUÂN**

NHÀ XUẤT BẢN MONG BẠN ĐỌC  
GÓP Ý KIẾN, PHÊ BÌNH

---

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam  
Nguyễn Văn Đức

Thường thức bảo vệ sức khỏe mùa xuân / Nguyễn  
Văn Đức, Nông Thúy Ngọc. - H. : Quân đội nhân dân,  
2013. - 195tr. ; 21cm

1. Bảo vệ sức khỏe
2. Mùa xuân
3. Sách thường thức



QDH0029p-CIP

✓ *Những thư viện mua sách của Nhà sách Thăng Long được biên mục  
chuẩn Marc 21 miễn phí.*

✓ *Dữ liệu được Nhà sách Thăng Long chép vào đĩa mềm, hoặc gửi  
email đến thư viện, hoặc download từ trang web: thanglong.com.vn*

613

---

144-2013

QĐND - 2013

**NGUYỄN VĂN ĐỨC  
BÁC SĨ NÔNG THÚY NGỌC**

**THƯỜNG THỨC BẢO VỆ SỨC KHỎE  
MÙA XUÂN**

**NHÀ XUẤT BẢN QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN**

*Tổ chức bản thảo:*

**PHÒNG BIÊN TẬP SÁCH QUỐC TẾ**

## *Lời giới thiệu*

Y học cổ truyền và y học hiện đại đều khẳng định sự thay đổi khí hậu bốn mùa có ảnh hưởng rất lớn tới hoạt động sống của cơ thể. Y học hiện đại cho rằng điều kiện khí hậu tự nhiên như nhiệt độ không khí, độ ẩm, khí áp, hướng gió, tốc độ gió, lượng mưa, vết đèn trên mặt trời, sự vận động của thân thể... có ảnh hưởng tùy theo mức độ tới chức năng chuyển hóa và nội tiết trong cơ thể con người. Y học cổ truyền thì cho rằng vạn vật trong trời đất không tồn tại riêng lẻ, có lập, mà chúng ảnh hưởng qua lại, quan hệ qua lại để sinh tồn, "con người nhờ trời đất mà sinh, nhờ phép bốn mùa mà thành".

Sự thay đổi khí hậu tự nhiên của bốn mùa có ảnh hưởng lớn đến cơ thể con người: ảnh hưởng tới hoạt động tinh thần, lưu lượng khí huyết, vận hành của ngũ tạng, chuyển hóa trao đổi chất... Đặc biệt là, sự phát sinh bệnh tật theo mùa khác nhau, và cùng một bệnh thì biểu hiện nặng nhẹ theo mùa cũng khác nhau. Điều đó dẫn đến việc phòng bệnh theo mùa khác nhau, chữa trị cũng theo đó mà có sự vận dụng phù hợp. Vì vậy, con người phải nắm và thích ứng với quy luật thay đổi khí hậu bốn mùa để duy trì hoạt động sống, tăng khả năng phòng chữa bệnh.

\*

\* \* \*

*Mùa xuân tính từ Lập Xuân đến tiết Lập Hạ, bao gồm 6 tiết khí: Lập Xuân, Vũ Thủy, Kinh Trập, Xuân Phân, Thanh Minh, Cốc Vũ. Ba tháng mùa xuân, khí dương bắt đầu thăng phát, vạn vật qua mùa đông bắt đầu hồi sinh vận động. "Người với trời tương ứng", lúc này khí dương của cơ thể người cũng thuận ứng tự nhiên, thăng phát và hướng ngoại. Do vậy, người ta phòng và chữa bệnh mùa xuân phải nắm vững và bảo vệ khí dương trong cơ thể để nó không ngừng đổi dào và thịnh vượng, phải tránh mọi tình huống gây hao tổn khí dương mà sinh bệnh.*

*Điều cần chú ý, khi khí hậu chuyển ám, thì khí tà độc ôn nhiệt cũng bắt đầu hoạt động, các vi khuẩn cũng sinh sôi nở. Tỉ lệ phát bệnh gan về mùa xuân khá cao. Các bệnh truyền nhiễm như cảm cúm, viêm phổi, sốt, viêm màng não dễ phát sinh. Bệnh cũ cũng dễ tái phát như đau đầu, đau dạ dày, viêm họng, mạch vành, tâm thần.*

*Để giúp bạn đọc nắm vững những nguyên tắc bảo vệ sức khỏe, Nhà xuất bản Quân đội nhân dân tổ chức bộ sách "Thường thức bảo vệ sức khỏe", trong đó có cuốn "**Thường thức bảo vệ sức khỏe mùa xuân**". Cuốn sách cung cấp những kiến thức chủ yếu trên các phương diện ăn uống, vận động, sinh hoạt, bồi bổ sức khỏe để phòng bệnh, chữa bệnh mùa xuân. Mong muốn lớn nhất là thông qua cuốn sách này góp phần giúp bạn đọc dù là đang khỏe mạnh cũng hét sức giữ gìn sức khỏe quý giá của mình, quanh năm bốn mùa.*

*Xin trân trọng giới thiệu cùng bạn đọc.*

**NHÀ XUẤT BẢN  
QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN**

## "Xuân hạ cần dưỡng dương, thu đông cần dưỡng âm"

"Xuân hạ dưỡng dương" thích hợp với những người khí suy dương hư, những người thuộc loại này về mùa thu đông dễ phát sinh các triệu chứng hư hàn, có những biểu hiện như sợ lạnh, chân tay lạnh, dễ bị đau bụng do lạnh, đại tiện phân nát, nước tiểu nhiều, cạnh lưỡi có vết răng cắn rõ rệt. Nếu dưỡng sinh về mùa đông, hiệu quả bổ dưỡng rất kém vì khí đó lạnh dày đặc trong giới tự nhiên. Đến mùa hạ dương khí thịnh vượng nên tiến bổ, vì thuốc và thức ăn ôn dương nhờ vào dương khí của ngoại giới càng dễ vào sâu trong cơ thể, đạt được hiệu quả bổ dưỡng, phòng chữa các bệnh dễ phát sinh trong mùa đông, tức là bệnh về mùa đông cần chữa từ mùa hạ. Chủ yếu dùng những thuốc có tính ôn để tiến bổ điều dưỡng từ mùa xuân, mùa hạ như nhung hươu, hồng sâm, ba kích thiên. Các thức ăn ôn bổ có rau hẹ, gừng sống, củ tỏi, rượu bổ, quả nhãn, quả vải, thịt hươu, thịt lợn, thịt gà, thịt dê, thịt chó, củ kiệu...

"Thu đông dưỡng âm" thích hợp với những người huyết hư (thiếu máu), âm hư. Những người

thuộc loại này về mùa hạ phát sinh các triệu chứng hư nhiệt là chủ yếu, có những biểu hiện như lòng bàn tay lòng bàn chân nóng, mặt có cảm giác nóng, tâm phiền, miệng khô, họng táo, miệng khô thích uống lạnh, đại tiện táo bón... Người thuộc loại này thích hợp với điều dưỡng bổ âm thích đáng về mùa đông, tức bệnh về mùa hạ cần điều trị từ mùa đông. Vì có sự tương trợ của âm khí và ngoại giới nên cơ thể dễ hấp thu và phát huy tác dụng. Chủ yếu các loại thuốc có tác dụng tư nhuận dưỡng âm điều dưỡng ngay từ mùa thu và mùa đông, như bong bóng cá, hoài sơn dược, ngọc trúc, hoàng tinh, quy báu (mai rùa)... Về thức ăn có các loại mật ong, ngó sen, mía, quả hồng, củ mã thầy, hải đới, ốc đồng, củ cải, đậu phụ, quả lê, quả tì bà, củ áu, nấm ăn các loại...

Điều cần chú ý: Khi dựa vào nguyên tắc tiến bổ nêu trên để kết hợp với phương pháp tiến bổ ở một thời điểm nào đó, một nơi nào đó, một người nào đó có thể có một số kết quả không giống nhau, ví dụ như mùa xuân hạ cần bổ dương, nhưng thể chất của người bệnh thuộc âm hư thì cần phải bổ âm. Hoặc về mùa thu đông phải bổ âm, nhưng thể chất của người bệnh thuộc dương hư thì cần phải bổ dương. Khi đó nếu tiến bổ cần áp dụng phương pháp nào phải đặt nhân tố thể chất và đặc điểm của bệnh lên hàng đầu, còn đặc điểm mùa vụ chỉ để tham khảo hoặc phụ trợ thôi.

## 1. Dưỡng sinh tùy theo từng nơi

Do khí hậu ở nước ta thiên về thấp nhiệt dễ làm cho đường vị (ruột và dạ dày) mất điều hòa, lại cộng thêm có người thích ăn ớt và các thức ăn vị đậm đà, khó tránh khỏi những triệu chứng thương viêm, miệng lưỡi bị tổn thương, họng sưng đau, cảm giác thèm ăn suy giảm, đem sắc các vị thuốc Đông thảo được tính hàn làm mát đồ uống, giúp tiêu, giải nhiệt trong cơ thể nhằm tiêu trừ khí nóng trong mùa hè hoặc điều trị các bệnh về họng do khí hậu khô燥 vào mùa đông gây nên.

Cách chế biến đồ uống loại này như sau: Lấy lá bạc hà, trần bì, cam thảo, mỗi thứ 6g cho vào âm nấu với 250ml nước, đẻ sôi 5 phút, hòa chút đường trắng vào khóa cho tan đều để uống. Có công hiệu nâng cao tinh thần, tinh não.

Không nên lao tâm khổ tứ vào những việc nhỏ vặt, không suy tính được mệt, thiệt hơn. Chú ý dùng não một cách hợp lý, có ý thức phát triển tri thức và rèn luyện ý chí, bồi dưỡng tính cách tốt, tìm chỗ dựa vững chắc về tinh thần trong sự nghiệp. Học cách biết tán thưởng những ưu điểm của người khác, tận dụng thời gian nhàn rỗi, bồi dưỡng và duy trì những hứng thú ham mê nhất định, vì nó sẽ đem lại cho bạn niềm vui sướng và sự thoái mái. Tranh thủ thời gian cùng với người nhà tham gia các tổ chức vui chơi giải trí, đi tham quan du lịch, tạo ra những sân chơi vui

về bổ ích. Trong công việc, không nên làm cố quá sức nhiều ngày để tránh sinh bệnh. Tốt nhất là căn cứ vào tình hình bản thân để điều chỉnh nhịp độ cuộc sống, xây dựng trật tự sinh hoạt mới thích ứng với sự biến đổi của môi trường, hoàn cảnh. Về sinh hoạt tình dục cần hạn chế ham muốn quá độ để bảo đảm tinh huyết. Thực hiện đúng lời cổ nhân dạy: "Những người sinh hoạt tình dục mạnh mẽ nhưng có điều độ thì sẽ khỏe mạnh và trường thọ". Bởi nếu không biết lượng sức mình, không biết tự hạn chế đúng mức sẽ tổn thương đến thận khí, mà như ta biết thận là gốc của sức khỏe, thận tinh dồi dào, lục phủ ngũ tạng đều thịnh vượng, khả năng chống bệnh sẽ mạnh. Sức khỏe kiện tráng thì sẽ trường thọ. Ngược lại thận tinh thiếu hụt thì lục phủ ngũ tạng hư suy, sinh ra nhiều bệnh và ngắn thọ. Sinh hoạt tình dục vừa độ, hài hòa có quy luật là đảm bảo tất yếu cho khỏe mạnh sống lâu.

Thời kỳ này cũng là thời kỳ năng lượng trong cơ thể người phụ nữ tiêu hao nhiều nhất, cần kịp thời bổ sung các chất dinh dưỡng cần thiết để đảm bảo hoàn thành nhiệm vụ lịch sử của giai đoạn này, đồng thời cũng là cơ sở tốt cho chất lượng cuộc sống ở thời kỳ tuổi già.

## 2. Dưỡng sinh tùy theo từng người

Nguyên tắc tiến bổ được tiến hành tùy theo thể chất của bản thân, chủ yếu là bổ phế, tì, thận, đồng

thời chú ý bổ dưỡng lục phủ ngũ tạng. Nói chung, người bị chứng hư do có suy giảm công năng của tì vị, khó tiêu hóa hấp thu, do đó không nên ăn những thức ăn hao khí tốn tân (tân dịch), dinh trê khó tiêu hóa. Thức ăn cần thanh đậm, giàu chất dinh dưỡng. Đối với người dương hư thì cần ôn bổ, kỵ những thức ăn hàn mát; không nên ăn nhiều những thức ăn lạnh, những thức ăn loại dưa, bầu bí sinh lạnh, những thức ăn loại cá thịt tính thiên về hàn mát. Đối với người âm hư thì nên thanh bổ, ăn các thức ăn thanh đậm, mát nhuận; kỵ tất cả các thức ăn có tính kích thích như ớt, hạt tiêu, hành, tỏi, gừng sống... Đối với người thể chất khỏe mạnh nếu có nguyện vọng tăng cường sức khỏe cần tích cực tập luyện thể dục thể thao hợp lý và tăng thêm dinh dưỡng bằng ăn uống, không cần phải tiến bổ bằng thuốc. Bởi vì lạm dụng thuốc bổ sẽ ảnh hưởng đến cơ chế cân bằng nội tại trong cơ thể khỏe mạnh, ảnh hưởng đến sự điều hòa âm dương.

Đối với những người khí hư suy: Có đặc trưng dễ mệt mỏi, thiểu lực, khí đoản, sắc mặt vàng, trắng, môi trắng nhạt, lông tóc không mượt mà, ra mồ hôi nhiều, dễ bị cảm mạo, có thể chọn dùng các vị thuốc và thực phẩm như nhân sâm, táo tần, hạt sen, gạo tẻ, đậu cô ve, sơn dược, hoàng tinh, đảng sâm, bạch truật, hoàng kỳ, phục linh... Kỵ những thức ăn lạnh, kỵ ăn lượng lớn các loại rau sống và trái cây một lúc.

Có thể dùng bài thuốc gồm các vị: Nhân sâm 10g, hạt sen 10 hạt, cho vào bát ngâm trong nước lạnh, sau 30 phút, cho 15g đường phèn vào, đặt trong nồi hấp nấu cách thủy trong 1 giờ để ăn.

Đối với những người thể chất dương hư: Có đặc trưng là sắc mặt trắng xanh, thiểu khí, lười nói, thân mình và chân tay lạnh, người mệt mỏi rã rời, thiểu lực, nắm cong queo, ra mồ hôi nhiều, miệng nhạt không thấy có vị gì, nước tiểu trong, dài, phân loãng, chất lưỡi nhạt, rêu lưỡi nhuận, đó là chứng dương hư. Người có chứng bệnh loại này không nên ăn thức ăn bẩn và uống thuốc bẩn có tính hàn, như dưa hấu, cua, sinh địa... Có thể dùng các vị thuốc bẩn như cầu khởi tử, thỏ ti tử, đỗ trọng, cao sừng hươu, nhục quế.

Có thể dùng bài thuốc gồm các vị: Thịt chó 500-1.000g, thực phụ tử 6-10g, gừng khô 10g, cầu khởi tử 10g, táo tàu 15g, hành 10g, dầu hạt cải lượng vừa đủ. Đem rửa sạch thịt chó, nhúng qua nước nóng già để tẩy mùi vị hoi, thái thành miếng. Cho thực phụ tử và nước vào trong nồi sành đun nửa giờ, xong bỏ thịt chó, tỏi, gừng, hành vào đun nhỏ lửa cho chín nhừ thịt, cho một ít rau thơm và gia vị vừa ăn vào là được.

Đối với những người thể chất âm hư: Phần nhiều có biểu hiện của chứng âm hư như thân hình gầy yếu, sắc mặt tiêu tụy vô vàng, miệng táo họng khô, sốt về chiều, đỗ mồ hôi trộm, mắt hoa, tai ù, lưỡi đỏ, ít rêu, có thể chọn dùng đậu tương, gan lợn,

gan gà, hạch đào nhân, vừng, hạt sen, quả thông, cầu khổi tử... để tư bổ. Những người có nội nhiệt cần kiêng các thức ăn loại cay, nhiệt như cá biển, thịt chó, thịt dê, thịt hươu.

Có thể dùng bài thuốc gồm các vị: Hạt sen (bồ tát sen) 20g, bách hợp 20g, thịt lợn nạc 100g nấu với lượng nước nhất định. Sau khi thịt chín nhừ, cho gia vị vừa ăn vào là được.

Đối với những người thể chất đàm thấp: Có đặc trưng là thân hình béo, sắc mặt vàng nhạt, tối sầm, mỡ máu tăng cao, miệng dính nhiều đờm, ngực tức, chân tay nặng nề, rêu lưỡi dày. Có thể chọn dùng sơn dược, đậu cô ve, ý dĩ nhân, lá sen, phục linh, sơn tra... để trừ thấp hóa đàm. Kỵ ăn quá nhiều những thức ăn ngọt, thịt nhiều mỡ béo.

Có thể dùng bài thuốc gồm các vị: Sơn dược 100g, ý dĩ nhân 50g, lá sen 10g, gạo nếp 100g, bột củ ấu 50g. Sơn dược thái thành lát mỏng; ý dĩ nhân ngâm nước cho nở, cho vào nấu cháo với gạo nếp. Khi cháo chín nhừ cho bột củ ấu vào khuấy đều cho chín là được.

Đối với người thể chất khí suy huyết ú: Triệu chứng của những người loại này là thiểu khí, vô lực, cảm giác thèm ăn suy giảm; đồng thời thân lưỡi béo mập, có vết răng cắn, chất lưỡi thâm nhạt. Có thể chọn dùng các vị thuốc bổ có tác dụng ích khí, giải uất như đương quy, hoàng kỳ, thái tử sâm, uất kim. Chú ý điều tiết tốt tâm tư, tình cảm và tâm trạng.

Có thể dùng bài thuốc gồm các vị: Dương quy 15g, hoàng kỳ 15g, mạch môn đông 15g, nấu các vị thuốc với 500ml nước. Khi sôi để nhỏ lửa cho đến khi còn 200ml nước thuốc. Dùng nước thuốc đó cho 60g gạo vào đẻ nấu cháo.

## Dưỡng sinh bốn mùa bằng Đông y thế nào?

Lý luận và phương pháp dưỡng sinh bốn mùa bằng Đông y cực kỳ phong phú, nhưng quan trọng là phải thuận với thiên thời. Vận động âm dương ngũ hành của giới tự nhiên với vận hành của khí trong lục phủ ngũ tạng có sự thông ứng thu nhận lẫn nhau. Các nhà y học thời cổ đại đã từng nói: "Âm dương tứ thời là gốc rễ của vạn vật". Điều đó đã chỉ ra sự biến hóa giữa hàn, nhiệt, ôn, lương (mát) bốn mùa là do âm dương tiêu trưởng trong một năm hình thành. Ví dụ đông chí - dương sinh, từ xuân đến hạ là quá trình dương trưởng âm tiêu. Hạ chí - âm sinh, từ mùa thu đến mùa đông là quá trình âm trưởng dương tiêu, cho nên mùa thu mát mẻ, mùa đông hàn lạnh. Sự biến đổi tiêu trưởng của âm dương tứ thời đã tạo nên quy luật của giới tự nhiên là xuân sinh, hạ trưởng, thu thâu, đông tàng. Nếu xử sự hòa hợp với sinh thì

kéo dài được sinh mệnh, khó suy lão. Vì sao lại có thể kéo dài được sinh mệnh? Đó là vì những tà hiềm gặp không đến - bệnh tà không thể xâm kích, đó là kết quả của dưỡng sinh thuận ứng với tứ thời mà thích hợp với hàn thủ, đó cũng có thể là pháp bảo của dưỡng sinh trường thọ. Nhà đại y học thời nhà Minh ở Trung Quốc là Trương Trọng Cảnh cũng đã nói: "Xuân ứng với gan mà dưỡng sinh, hạ ứng với tim mà dưỡng sinh, hạ trưởng cần tì mà biến đổi, thu ứng với phế mà dưỡng thâu, đông ứng với thận mà dưỡng tàng". Điều đó chứng tỏ hoạt động sinh lý của ngũ tạng trong cơ thể cần phải thích ứng với sự biến đổi của âm dương tứ thời mới có thể duy trì sự cân bằng hài hòa nhịp nhàng với hoàn cảnh ngoại giới. Trong các trước tác y học có tính chất kinh điển nổi tiếng của Trung y học cách đây trên hai nghìn năm đã chỉ ra đồng hồ sinh học trong quy luật biến hóa của bệnh tật có sự biến đổi có tính chu kỳ. Người bệnh về sáng sớm triệu chứng dần dần giảm nhẹ, đến buổi trưa ổn định, đến gần tối bắt đầu tăng nặng thêm, đến đêm khuya, bệnh nặng nhất. Y học hiện đại trên lâm sàng cũng quan sát được hiện tượng này, đã chỉ ra: "Âm dương tứ thời là gốc rễ của vạn vật, nên các thánh nhân dưỡng dương về xuân hạ, dưỡng âm về thu đông". Tức là quy luật biến hóa của bốn mùa xuân hạ thu đông là phép tắc cơ bản trong

sự biến đổi sinh trưởng của giới tự nhiên. Người ta cũng căn cứ vào đặc điểm biến hóa của bốn mùa để áp dụng những phương pháp dưỡng sinh như về xuân hạ thì bảo dưỡng dương khí, thu đông thì bảo dưỡng âm tinh.

Trong Đông y học, một năm lại phân chia ra thành năm mùa, giữa mùa hạ và mùa thu phần nhiều xuất hiện một "mùa hạ kéo dài", gọi là "trưởng hạ". Ngũ tạng cũng phân ra quản lý năm mùa đó.

Khi thời tiết lạnh, tạng khí thịnh vượng nhất, nhưng cũng dễ bị tổn thương nhất. "Người dưỡng sinh thông minh cần phải thích ứng với hàn thủ của tứ thời", điều đó chỉ ra: Vừa phải căn cứ vào đặc điểm của khí hậu, vừa phải chú ý đến ảnh hưởng của mùa đối với cơ thể để áp dụng những phương pháp tương ứng mới có được hiệu quả bổ ích tốt nhất. Trong dưỡng sinh bốn mùa thì dưỡng hình thể được coi trọng và áp dụng rộng rãi, các vận động kiện thân và tập luyện thể thao thể dục được phát triển nhanh mạnh đã chứng minh điều này. Nhưng về mặt dưỡng thần (tinh thần) hoặc kết hợp giữa dưỡng thân (thể chất thân hình) và dưỡng thần thì đến nay nhiều người chưa chú ý và chưa coi trọng đầy đủ.

Vậy làm thế nào để dưỡng thần hoặc kết hợp giữa dưỡng thân và dưỡng thần được tốt?

Dưỡng thần phải coi trọng tinh dưỡng tinh thần, nuôi dưỡng ý chí. Tinh dưỡng là để tiêu trừ những ảnh hưởng của môi trường, hoàn cảnh phức tạp lộn xộn vây quanh mình hoặc những tâm cảnh rối loạn buồn phiền lo lắng đem lại. Tranh thủ trong thời gian ngắn nếu nhàn rỗi nên ngồi thiền tĩnh tại, quên hết mọi chuyện xung quanh mình, nhắm mắt dưỡng thần, là việc hết sức quan trọng đối với sự khôi phục tinh thần và thể lực. Các nhà y học lớn thời cổ đại ở Trung Quốc rất coi trọng điều dưỡng tư tưởng, tình cảm, tâm trạng làm an thần và cho rằng bảy tinh chí vui mừng, giận dữ, lo lắng, nghĩ ngợi, buồn rầu, khiếp sợ, kinh hoàng quá độ sẽ hao tinh, tổn thương thần và chỉ ra: "Những người lo lắng khiếp sợ, nghĩ ngợi buồn rầu, lúc nào cũng nơm nớp cảnh giác đề phòng thì tổn thương thần". "Những người vui mừng, sướng sướng quá thì thần phân tán tản mạn, không tàng giữ lại được". "Những người khiếp sợ thì thần cũng phân tán tản mạn, không thu lại được". Vì vậy, duy trì tinh thần vui vẻ thoái mái, lạc quan yêu đời, tâm hồn rộng mở, "tránh bức tức, nỗi khùng", "suy nghĩ thận trọng", tránh những kích thích về mặt tinh thần, là nhân tố quan trọng của điều dưỡng tinh thần. Cần giữ tinh dưỡng thần; tinh có dồi dào thì thần mới kiện tráng, tinh khí bất túc thì thần rối loạn bất an.

Các nhà y học lớn thời cổ đại cũng đã chỉ ra: "Ăn uống có điều độ, sinh hoạt có quy luật, nền nếp,

không làm việc quá sức để gây mệt mỏi quá độ, thì cả thể chất lẫn tinh thần đều sung mãn cho đến lúc hết tuổi trời cho".

Có nghĩa là trong quá trình dưỡng sinh vừa phải chú trọng đến bảo vệ hình thể vừa phải chú trọng đến điều dưỡng giữ gìn về mặt tinh thần, tâm lý. Đó chính là "cả thân và thần cùng đồng thời duy dưỡng", "bảo vệ thần để toàn vẹn thể chất, thân hình" và "bảo vệ thể chất thân hình để tinh thần, tâm lý được toàn vẹn dồi dào viên mãn". Cũng có nghĩa là phải coi trọng tu thân dưỡng tính, điều tiết ăn uống, rèn luyện thân thể, hạn chế ham muốn tình dục, điều chỉnh quy luật ngủ, có như vậy mới giúp cho thân thể khỏe mạnh cho đến lúc cuối đời.

### Ăn uống của một ngày tương ứng với nhịp điệu của bốn mùa

Một ngày có 24 giờ cũng như một năm có bốn mùa, ăn uống cũng phân loại ứng với nhịp điệu tự nhiên đó.

Trước hết, từ 3-9 giờ sáng - tức đoạn thời gian từ lúc trời hửng sáng (bình minh) đến sáng sớm gióng

như là "mùa xuân" trong ngày. Từ 9 giờ sáng đến 3 giờ chiều - tức đoạn thời gian nhiệt độ khí trời cao nhất trong ngày giống như "mùa hè". Từ 3 giờ chiều đến 9 giờ tối tức đoạn thời gian từ lúc hoàng hôn đến buối tối giống như là "mùa thu" trong ngày. Từ 9 giờ tối đến 3 giờ sáng ngày hôm sau, tức đoạn thời gian nhiệt độ khí trời thấp nhất giống như là "mùa đông" trong ngày.

Bữa ăn sáng tương ứng với "mùa xuân": Cần hấp thu đầy đủ tinh bột và vitamin. Đoạn thời gian mùa xuân này là lúc tế bào tỉnh lại, là thời kỳ bắt đầu cho những hoạt động trong ngày mới. Sự hấp thu khi đó cần tinh bột và vitamin là chủ yếu. Bữa ăn sáng không chỉ là nguồn tinh lực của một ngày, mà có vai trò quan trọng kích thích đại não hoạt động hiệu quả.

Ở trong mỗi gia đình bữa ăn sáng thường vào 6 giờ 30 phút, là thời gian hấp thu rất tốt thức ăn có chứa tinh bột. Nên ăn các loại rau tươi xanh, hải sản, trái cây, hấp thu đầy đủ các vitamin...

Bữa ăn sáng như vậy chính là nguồn cung cấp tinh lực cho bản thân. Bữa ăn sáng nên duy trì đều đặn. Có những phụ nữ vì hạn chế ăn mà bỏ bữa sáng, thật không khoa học chút nào. Nếu như vậy, thức ăn bữa trưa và bữa tối không thể có tác dụng ôxy hóa đầy đủ mà tích lũy lại trong cơ thể,

dẫn đến kết quả hoàn toàn ngược lại. Có những người mẹ không cho con ăn bữa ăn sáng để con có thể đi học là điều không nên. Cơ thể không có chất dinh dưỡng, đại não không thể hoạt động, tất nhiên khó có đủ tinh thần và nghị lực dành cho học tập.

Bữa sáng không nên ăn thịt và cá hoặc thức ăn có chứa protein, nên uống sữa đậu nành, sữa chua hoặc ăn bánh mì, bánh bao cho dễ tiêu hóa.

Thức ăn loại protein so với thức ăn loại tinh bột và vitamin, tiêu hóa mất nhiều thời gian hơn, khi huyết dịch không đủ cung cấp đến đại não, sẽ xuất hiện mệt mỏi, khó đi vào trạng thái làm việc hoặc học tập tốt được. Những người thích ăn sáng với món ăn như: chân giò hun khói, trứng sẽ nhanh chóng mệt mỏi, có lúc không chịu nổi, ngồi trên ô tô buýt cũng ngủ gà ngủ gật. Do đó, nếu phải đi thi hoặc làm bài kiểm tra thì hôm đó bữa sáng phải tuyệt đối không ăn nhiều loại thức ăn khó tiêu hóa như thịt, trứng.

Bữa trưa tương đương với ăn uống "mùa hè". Những người lớn tuổi nếu ăn bữa sáng có quy luật thì bữa trưa nên ăn trái cây nhiều thành phần nước và các loại canh, loại mì, miến, phở. Bữa ăn này cần phải bảo đảm duy trì đều đặn lượng dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

Bữa tối tương đương với "mùa thu": Thường ăn vào khoảng 5 giờ chiều, khi các thành viên gia đình và bạn bè quây quần quanh bàn ăn.

Bữa ăn này nên nấu các thức ăn có chứa nhiều chất protein ưu chất như cá mực, tôm, cua, ốc, cá, các loại đậu. Ăn thêm những loại rau xanh bữa sáng chưa dùng, luôn đảm bảo ăn đầy đủ thức ăn cân đối. Các loại thịt có chứa nhiều cholesterol dễ làm cho huyết dịch phát triển thành tinh acid, phải chú ý khống chế, ăn ít là tốt nhất.

Thức ăn thuộc loại protein hấp thu tốt vào bữa tối, vì trong thời gian ngủ được cơ thể hấp thu, tích trữ lại. Bữa ăn sáng trong ngày hôm sau hấp thu nhiều chất tinh bột, chất protein tích lũy từ đêm trước lại bị tác dụng ôxy hóa trở thành nguồn năng lượng của ngày hôm đó.

Sau 9 giờ tối tương đương với "mùa đông": không nên ăn gì, nếu có chỉ ăn nhẹ thôi. Trong ngày đã ăn đủ các chất dinh dưỡng cần thiết nhất và cân đối rồi. Từ đó sẽ hình thành thói quen ăn uống lành mạnh.

Bản thân có khi cũng nảy sinh ý nghĩ muốn ăn một thứ gì như sườn lợn rán và thịt quay. Khi đó theo yêu cầu của cơ thể, đi ra ngoài ăn những thứ mình thích, đó gọi là bữa ăn tiêu khiển cũng thấy thoải mái, nhưng không nên thường xuyên.

## Mấy ngày tết không nên ăn nhiều uống lầm một lúc

Trong những ngày tết, gia đình, họ hàng, bạn bè thân thích tụ hội, thăm hỏi nhau, chúc tụng; mọi người, mọi nhà đều chuẩn bị các món ăn ngon thịnh soạn theo truyền thống, rượu thịt phong phú, chè thuốc đủ đầy, hoa quả bầy trang trọng trên bàn thờ..., trong bữa ăn cười nói râm ran vui vẻ. Những lúc vui như thế nếu không có kiến thức nhất định về dinh dưỡng và bệnh tật, thường không biết ăn uống đúng mức, dễ sinh ăn nhiều uống lầm, gây cho hệ thống tiêu hóa gánh nặng quá tải, sẽ sinh bệnh, giới y học gọi là "hội chứng ngày nghỉ tết".

Trước hết ta cần biết sau khi ăn vào, tiêu hóa và hấp thu dựa vào kết cấu và công năng hoạt động của đường dạ dày - ruột và các khí quan tiêu hóa phụ thuộc. Thức ăn thông qua thực quản, dạ dày, ruột non và đại tràng. Các chất dinh dưỡng nhờ protein, chất mỡ, vitamin... được tiêu hóa và hấp thu. Nhưng nếu ăn nhiều uống lầm một lúc sẽ làm rối loạn nhịp điệu và quy luật hoạt động của đường dạ dày - ruột đối với tiêu hóa và hấp thu thức ăn.

Cùng với đó, các cơ quan trong bộ máy tiêu hóa phụ thuộc cũng ít nhiều bị ảnh hưởng vì tuyển tụt tiết ra chất insulin và nhiều loại men tiêu hóa hoặc

gan tham gia vào sự chuyển hóa các chất... Nên ăn nhiều uống lăm một lúc, chỉ trong thời gian ngắn cơ thể cần lượng lớn dịch tiêu hóa, rõ ràng sẽ tăng thêm gánh nặng cho khí quan tiêu hóa phụ thuộc.

Hơn nữa, trong thành dạ dày và ruột tồn tại mạng lưới hệ thống thần kinh hoàn chỉnh kích thích, điều khiển hệ vận động của đường dạ dày và ruột, bảo đảm nhu cầu thèm ăn và bài tiết đại tiểu tiện theo quy luật hàng ngày của cơ thể. Hệ thống thần kinh trung khu thông qua "trục não-ruột" duy trì việc tiêu hóa và hấp thu các thức ăn. Nhưng khi ăn nhiều uống lăm, tâm tình phấn chấn quá mức sẽ ảnh hưởng đến hệ thống thần kinh trung khu, làm cho động lực của đường dạ dày và ruột cùng hệ thống cảm giác mất khả năng điều hòa mà sinh bệnh.

Sau khi ăn nhiều uống lăm một lúc sẽ xuất hiện váng đầu, não căng lên sung huyết, tinh thần hoảng hốt, ruột và dạ dày khó chịu, ngực tức, thở gấp, tiêu chảy hoặc bí đại tiện, nếu nghiêm trọng sẽ dẫn đến viêm dạ dày và ruột cấp tính, thậm chí xuất huyết dạ dày. Ăn nhiều cá thịt, uống nhiều bia rượu sẽ làm cho gan mật quá tải, tốc độ thay thế chuyển hóa của tế bào gan tăng nhanh quá độ, sự tiết ra dịch mật tăng thêm, sẽ tổn hại công năng gan, dẫn đến viêm túi mật, làm cho bệnh viêm gan tăng nặng thêm, có thể tiết ra dịch mật nhiều, gây áp lực của hành tá

tràng tăng cao, dẫn đến viêm tuyến tụy cấp tính. Người bị nặng có thể tử vong. Các công trình nghiên cứu phát hiện sau hai giờ khi ăn nhiều uống lăm một lúc, xác suất nguy cơ phát sinh bệnh tim tăng gấp 4 lần. Người già nếu ăn nhiều uống lăm một lúc sẽ dẫn đến tiêu chảy, khi đó do mất lượng lớn dịch thể mà lượng tuần hoàn huyết dịch trong toàn thân giảm thiểu, huyết dịch đặc dính, chảy chậm lại dẫn đến tắc mạch máu não, máu chảy vào não sẽ ngừng lại giữa chừng, hình thành tắc mạch máu não. Hết xuất hiện những biểu hiện trên cần phải kịp thời đến bệnh viện tiến hành xử lý chính xác, để phòng kéo dài việc điều trị sai lầm.

## Bốn loại thực phẩm dễ gây trúng độc lúc giao mùa xuân - hè

Cùng với khí hậu nóng lên, tình trạng trúng độc thực phẩm cũng bước vào thời kỳ phát bệnh cao. Trong đó cần đặc biệt chú ý bốn loại thực phẩm là ốc biển, nấm, đậu ván, các loại rau dại.

### 1. Ốc biển: Tốt nhất không nên ăn các loại ốc lạ

Bản thân các loại sản phẩm biển mang theo vi khuẩn tương đối nhiều, tỉ lệ mang theo vi khuẩn bình quân trong mùa hè cao tới 96%. Ngoài ra, hiện

nay, ô nhiễm nước biển tăng nặng thêm, không ít các loại ốc không có độc, nhưng tự nó có thể hấp thu độc tố. Khi ăn các loại ốc phải cẩn thận gấp bội. Ngoài nấu chín thật kỹ mới được ăn, tốt nhất không nên ăn các loại ốc lạ, cần phải chọn loại ốc thông thường mọi người vẫn ăn và ốc nước biển nhạt.

## 2. Nấm: Không được chọn và ăn các loại nấm mọc hoang

Trong những loại nấm mọc hoang có độc có hơn 100 loại, trong đó có khoảng 10 loại cực độc. Do người bình thường rất khó giám định, phân biệt ngoại hình loại nấm nào có độc hay không có độc. Vì vậy, không nên chọn và ăn những loại nấm mọc hoang. Nấm mà người dân thành thị dùng để ăn nên đến những nơi mua chính quy có bảo đảm, không nên tự mình đi hái nấm, vì chỉ nhìn bằng mắt thường thì khó phán đoán độc tính của nấm.

## 3. Đậu ván, đậu bốn mùa: Nhất định phải nấu chín rồi mới được ăn

Trong quả đậu ván, đậu bốn mùa đều có chứa các chất ngưng tụ protein và chất làm tan máu. Hai chất có độc này đều có thể dẫn đến trúng độc cơ thể hoặc hoại tử gan. Biểu hiện của trúng độc các loại đậu này là những triệu chứng ở đường dạ dày và ruột như buồn nôn, nôn mửa, đau bụng, đau bụng tiêu chảy hoặc những triệu chứng về thần kinh như chóng mặt,

đau đầu, tê liệt chân tay. Nhưng chỉ cần xào nấu chín kỹ sẽ có thể phá hoại được những chất độc đó.

4. Những rau dại: Những loại rau có những chất ô nhiễm bám vào không nên hái

Có rất nhiều loại rau mọc hoang ta vẫn thường ăn có chất độc hồn tập gây nguy hiểm cực lớn, ví dụ như cây lang độc, thương nhĩ tử, cây cần độc (hemlock) đều là những loại rau mọc hoang có độc thường gặp, hoặc trong thân củ và chất nước của cây khoai rừng mọc hoang đều có chất độc.

## Ngày tết uống cà phê tốt hay uống trà tốt?

Ngày tết đến thăm bạn, nếu bạn hỏi tôi thích uống cà phê hay uống nước trà? Tôi liền trả lời ngay "cho tôi uống nước trà". Vì sao thế?

Ta biết cà phê và trà đều có công hiệu gây hưng phấn, làm tinh táo tinh thần và tiêu trừ mệt mỏi. Thỉnh thoảng uống tách cà phê thì không có hại gì đáng kể, nhưng nếu dài ngày uống và coi như đồ uống hàng ngày thì tác dụng của cà phê và trà khác nhau rất xa, nhất là đối với người ở tuổi trung lão niên. Một chuyên gia y học của Mỹ đã từng theo dõi quan sát suốt 25 năm liền đối với 1.000 người, mỗi

ngày uống 5 tách cà phê thì số người mắc bệnh mạch vành của tim so với những người không uống cà phê nhiều gấp trên 2 lần. Vì thế ở những nước đang phát triển coi cà phê là đồ uống hàng ngày, số người bị bệnh mạch vành của tim nhiều hơn ở các nước phát triển rất nhiều. Nguyên nhân vì những người thường xuyên uống cà phê, sau hai giờ acid béo tự do trong máu tăng thêm rõ rệt, đồng thời các chất đường, lactate và pyruvic acid trong máu đều tăng thêm, gây tổn hại đối với huyết quản động mạch. Cũng có người hay uống cà phê có thể làm tăng thêm bài tiết chất canxi của thận, gây trở ngại sự hấp thu của ruột non đối với chất canxi; chất canxi có thể tích đọng ở thành động mạch, dẫn đến xơ cứng động mạch. Uống liên 2 tách cà phê sẽ làm cho huyết áp tăng cao, tim đập quá nhanh, tăng thêm gánh nặng cho hệ thống tim huyết quản, cứ lâu ngày như vậy sẽ phát sinh bệnh mạch vành của tim.

Lại căn cứ vào tài liệu điều tra ở nước ngoài, trong những người bị tắc nghẽn cơ tim, số người không uống cà phê chiếm 17%, số người mỗi ngày uống 5-6 tách cà phê chiếm 48%. Những người già bị loét dạ dày thường xuyên uống lượng lớn cà phê có thể kích thích tiết ra vị toan làm cho loét và đau đớn càng nặng thêm, thậm chí có nguy cơ xuất huyết cao.

Trà và cà phê đều có chất caffeine, nhưng so sánh hai loại này thì một cốc nước trà có chứa 100mg

caffeine, một tách cà phê có chứa khoảng 150mg caffeine. Trà xanh về mùa xuân chất caffeine có nhiều hơn, hồng trà càng nhiều hơn nữa, chất dịch chiết xuất được từ trà ô long so với hồng trà và trà xanh có tác dụng ức chế chứng bệnh viêm càng mạnh hơn. Trong lá trà còn có các chất hoạt tính của vitamin C, B1, B2, carotin, vitamin P và chất loại flavone. Những người lượng hấp thu chất loại flavone nhiều, nguy cơ phát sinh trúng phong thấp hơn những người lượng hấp thu thấp nhất chất này là 73%. Theo thông tin từ các nhà khoa học của Nhật Bản: Những người mỗi ngày uống không ít hơn 10 cốc nước trà, tuổi thọ bình quân tăng thêm 5-7 năm so với những người mỗi ngày uống dưới 3 cốc nước trà.

Do vậy những người coi nước trà là đồ uống thường xuyên hàng ngày tuổi thọ cao hơn nhiều so với những người ít uống nước trà.

### Thế nào là "Hội chứng ngày nghỉ Tết"?

Sau ngày nghỉ Tết nhiều người có cảm giác đầu óc choáng váng nặng nề, tinh thần ủ rũ mỏi mệt, không thể nhanh chóng bắt tay ngay vào công việc và học tập như bình thường. Những hiện tượng đó chính là triệu chứng của hội chứng ngày nghỉ Tết. "Hội chứng

"ngày nghỉ Tết" có quan hệ với khả năng thích ứng của con người và khả năng tự điều tiết bản thân. Đến ngày nghỉ mọi người đang trong trạng thái căng thẳng cao độ (cả về sinh lý lẫn tâm lý) đột nhiên lơi lỏng hẳn, tuyển phòng thủ chống bệnh của cơ thể cũng đột nhiên lỏng lẻo, cộng thêm sự ứng đáp ngoại ngạch của những ngày nghỉ Tết tăng thêm nhiều, sinh hoạt trở nên không có quy luật, bản thân tự nhiên sinh ra khó chịu.

Nguyên nhân cụ thể dẫn đến "hội chứng ngày nghỉ Tết" có muôn hình nghìn vẻ, nhưng những triệu chứng biểu hiện ra giống nhau trên đại thể, chỉ khác nhau về chi tiết, ví dụ như người buồn bã ủ rũ, cảm giác thèm ăn suy giảm, tiêu hóa không tốt, khó đi vào giấc ngủ, sức chú ý không tập trung... thường hợp nghiêm trọng còn xuất hiện rối loạn công năng dạ dày và ruột, huyết áp sinh biến đổi, thậm chí xuất hiện những biến đổi về công năng tâm não huyết quản...

Theo phân tích, những người dễ bị "hội chứng ngày nghỉ Tết" là những người thần kinh dễ hưng phấn, khả năng tự khống chế kém, trong những ngày nghỉ Tết lại chơi bời phóng túng, tiêu hao lượng lớn tinh lực, dẫn đến ngày nghỉ Tết không được nghỉ ngơi; và những người khả năng thích ứng kém, trong mấy ngày nghỉ Tết nhịp điệu cuộc sống chậm lại, thoát đầu cảm thấy lúng túng không biết làm thế nào, đến khi vừa mới thích ứng được sinh hoạt của ngày nghỉ Tết

lại bắt đầu bước vào làm việc căng thẳng như cũ, kết quả là không thể thích ứng ngay được.

Nguyên nhân và đối sách "hội chứng ngày nghỉ Tết":

Nguyên nhân "hội chứng ngày nghỉ Tết" có rất nhiều như: áp lực và mệt mỏi trong công việc và sinh hoạt hàng ngày không hợp với mong muốn thực tế, hoạt động giao tiếp xã hội quá nhiều, việc đoàn tụ cùng những người thân thiết nhất gặp khó khăn... Nói tóm lại, những nguyên nhân này có thể chia ra ba loại: nguyên nhân về mặt tâm lý, nguyên nhân về mặt kinh tế và nguyên nhân về mặt sinh lý.

Chỉ nói riêng nguyên nhân về mặt sinh lý thôi thì thời gian dài đi thăm thú, mua sắm Tết, rồi tham gia rất nhiều giao tiếp xã hội, tụ hội với những người thân và bạn bè cũng đủ mệt mỏi; giữa làm việc và nghỉ ngơi không có quy luật như thường ngày sẽ làm cho mấy ngày nghỉ Tết, ai cũng cảm thấy tinh thần mệt mỏi sa sút, tinh lực hao tổn nhiều. Trong những ngày Tết lại rượu, thịt, trà thuốc, bánh kẹo... thả sức ăn nhiều uống lăm một lúc tạo nên gánh nặng cho dạ dày và ruột khó đảm nhiệm được như lúc bình thường, nguyên nhân về cả hai mặt đó đều sẽ tăng nặng thêm "hội chứng ngày nghỉ Tết" của mọi người.

Vì vậy trong nghỉ ngày Tết chúng ta cũng phải kiên trì giữ thói quen sinh hoạt lành mạnh, nhất là

với người đang thực hiện kế hoạch ăn kiêng hoặc giảm béo. Nếu hàng ngày bạn duy trì những thói quen tốt như ăn uống, sinh hoạt có chừng mực đúng mức, nếu bị xáo trộn trong những ngày nghỉ Tết, thì sau đó rất khó khôi phục trở lại như cũ. Vì khi một trật tự nào đó sau khi bị phá vỡ có "cảm giác hỗn loạn", sẽ làm cho bạn không hề có chút ý thức nào về bản thân mà còn làm tăng nặng thêm ý thức phiền muộn nặng nề khó chịu. Dù là ngày Tết đi chăng nữa vẫn phải bảo đảm không ngủ quá dư thừa. Nếu không làm được điểm này thì sau Tết 1-2 ngày phải khôi phục trở lại nếp ngủ đủ như thường, như vậy tâm tình mới có thể trở nên tốt được.

Trong mấy ngày vui Tết, trước nhất phải chú ý nghỉ ngơi và ngủ đủ, không để mệt mỏi quá độ. Buổi tối trước khi đi ngủ tắm nước nóng, ngâm chân nước nóng rồi ngủ một giấc, sẽ rất nhanh khôi phục được sức khỏe. Trên cơ sở nghỉ ngơi đủ, điều chỉnh thích đáng ăn uống để khôi phục nhanh trạng thái sức khỏe, có thể ăn một số thứ kiện tì an thần như hạt sen, bách hợp, phục linh... Sau hoạt động ngày Tết, nhìn chung đều làm cho mọi người quá mệt mỏi, tổn thương đến tì, đến khí. Vì vậy nên chọn những thức ăn trên có thể xua đi mệt mỏi và an thần. Ngoài ra cần chọn các món ăn thanh đạm ngon miệng, các thức ăn cao protein, hạn chế mỡ béo. Nếu có điều kiện thì tối ngồi xoa bóp vài chục phút tay, chân, làm

cho tuần hoàn huyết dịch trong cơ thể tăng nhanh, cơ bắp thư giãn, nhanh chóng khôi phục tinh lực, vào giấc ngủ dễ dàng.

## Đề phòng các bệnh đa phát về mùa xuân

1. Bệnh tinh thần. Các công trình nghiên cứu chứng tỏ hàng năm trong khoảng từ tháng 3 đến tháng 5 dương lịch, tỉ lệ tái phát bệnh tinh thần rất cao, chiếm khoảng trên 70% trong một năm. Về mùa xuân không khí khô ráo, gió cát lớn, có những khi tần suất gió dễ sản sinh ra sóng âm thấp, trực tiếp ảnh hưởng đến hệ thống trung khu thần kinh của con người, làm cho người ta đau đầu, buồn nôn, người phiền táo, thậm chí cực kỳ khó chịu. Ngoài ra, gió to dữ dội làm cho chất negative ôxy "vitamin" trong không khí giảm thiểu rất nhiều, làm cho quá trình hóa học trong cơ thể phát sinh biến đổi, trong huyết dịch tiết ra lượng serotonin làm cho con người cảm thấy căng thẳng, nhưng phải kìm né mệt mỏi, dẫn đến tinh thần không bình thường. Triệu chứng của bệnh là mất ngủ, trí nhớ suy giảm, đột nhiên trở nên ít nói, chỉ nói lầm bẩm một mình, rất hoài nghi đối với những người xung quanh, động tác và hành vi không bình thường. Để ngăn chặn tái phát bệnh thần kinh cũ vào

mùa xuân, đối với những người bệnh tinh thần nói trên, cần kịp thời đến bệnh viện khám chữa. Căn cứ vào mùa và những biến đổi về khí tượng điều dưỡng một cách khoa học, chú ý ngủ và nghỉ ngơi, đồng thời phải tạo ra một môi trường sống thoải mái dễ chịu.

2. Bệnh dị ứng với các phấn hoa. Mùa xuân là mùa cây cối đâm chồi nảy lộc và mùa hoa nở, có một số người cảm thấy ngứa mũi không chịu nổi, tiếp đó không ngừng hắt hơi, chảy nước mắt, nước mũi, ngứa. Có những người còn xuất hiện đau đầu, tức ngực, thở khò khè. Các bệnh có tính chất thời tiết của mùa này phần nhiều là phản ứng biến thái của những người dị ứng sau khi tiếp xúc với phấn hoa sinh ra, đó gọi là chứng bệnh dị ứng phấn hoa. Những người bị chứng dị ứng phấn hoa trước khi ra ngoài có thể uống thuốc chống dị ứng để đề phòng, tránh tiếp xúc với những chất gây dị ứng, mặt khác ít hấp thu các thức ăn đồ uống cao protein, cao nhiệt và những thức ăn gia công.

3. Bệnh mạch vành của tim. Các công trình nghiên cứu chứng tỏ hàng năm cứ đến tháng 3 - tháng 4 dương lịch, bệnh tắc nghẽn cơ tim ở thời kỳ đỉnh điểm phát ra. Do đó, người bệnh mạch vành của tim sau khi bị lạnh nghiêm trọng không được coi thường những biểu hiện của bệnh. Vì khi bị nhiễm lạnh, âm thấp, mệt mỏi quá độ và cảm nhiễm ở đường hô hấp trên sẽ làm tái phát các bệnh cũ và tăng nặng thêm. Người bệnh cần đặc biệt chú ý bảo

vệ sức khỏe, tăng cường tập luyện thể dục thể thao, phòng tránh cảm nhiễm ở đường hô hấp trên, chú ý phòng chống rét, giữ ấm thân thể.

4. Bệnh viêm khớp và bệnh viêm thận. Người bệnh viêm khớp rất mẫn cảm với sự biến đổi khí hậu, nhất là thời tiết đầu mùa xuân. Vào mùa này thời tiết lúc cao lúc thấp, lúc gió lúc mưa dễ làm tăng nặng thêm bệnh. Cho nên, người bệnh viêm khớp cần đặc biệt chú ý theo dõi sự biến đổi thời tiết, phải giữ ấm các khớp, chân không được để lạnh. Hết bị lạnh, phải kịp thời rửa chân, ngâm chân bằng nước nóng. Người bị viêm thận phải đặc biệt đề phòng bệnh cảm mạo. Vì cảm mạo không những có các triệu chứng ở đường hô hấp trên như sổ mũi, chảy nước mũi, tắc mũi, mà còn dễ dẫn đến tái phát bệnh thận.

5. Bệnh viêm da mùa xuân. Không ít thiếu nữ hế đến mùa xuân là dễ gặp một bệnh ở da gọi là "bệnh nấm hoa đào", chủ yếu có biểu hiện ngứa, da bong tróc, nẻ, đau. Còn có một số phụ nữ lại xuất hiện những nốt ban nâu, các mụn tấy đỏ... cũng có người có những biểu hiện các mảng tàn nhang tăng nhiều và các nốt ban nâu tăng nặng thêm. Đó là do quá mẫn cảm với các tia tử ngoại trong ánh nắng mặt trời về mùa xuân gây nên. Vì vậy, các bà, các chị em về mùa xuân cần tránh phơi người ngoài nắng, ăn nhiều các rau tươi xanh và trái cây, ít ăn hoặc không ăn những thức ăn dễ gây dị ứng như các loại tôm, sò biển.

Việc điều dưỡng ăn uống về mùa xuân cũng hết sức quan trọng đối với sức khỏe. Đông y học cho rằng tì vị là gốc của hậu thiên, là nguồn hóa sinh khí huyết của cơ thể. Nguyên khí của tì vị mạnh khỏe có thể làm cho người ta khỏe mạnh sống lâu. Vì mùa xuân là lúc can vượng, những thức ăn có vị chua không nên ăn nhiều, sẽ làm cho can hỏa lên cao, tổn thương tì vị. Đó cũng là một trong những nguyên nhân về mùa xuân phát ra các bệnh như viêm dạ dày mạn tính, loét đường tiêu hóa. Về mùa xuân dương khí sinh phát, các thức ăn cay ngọt sẽ giúp cho xuân dương, thức ăn nóng có lợi cho hộ dương do đó về mùa xuân cần ăn nhiều loại thức ăn ngọt, cay, hơi chua chút ít, thức ăn bổ béo. Nên ăn nhiều một số thức ăn giàu protein ưu chất, hợp chất đường, vitamin, nguyên tố vi lượng, ví dụ như thịt nạc, cá, trứng, táo tầu, mật ong, cà rốt, súp lơ, rau cải thìa và các loại rau xanh khác, các loại trái cây... sẽ có lợi cho dưỡng dương, liêm âm, dưỡng can, hộ tì; ăn phù hợp các thức ăn bổ dưỡng, bổ ích nguyên khí, có lợi cho tì vị và trợ dương khí.

## Mùa xuân cần dưỡng sinh thế nào?

Mùa xuân (chỉ từ Lập Xuân đến Lập Hạ) là mùa chủ yếu của gan; về mùa này can khí thịnh vượng

nhất, nhưng gan lại là tạng khí yếu đuối nhất, nên rất dễ bị bệnh gan. Đối với những người can khí vốn không đầy đủ hoặc dùng gan quá độ dễ làm cho gan mất nhu dưỡng, hoạt động công năng của gan không theo kịp với khí hậu khác thường, sẽ dễ phát sinh các bệnh tương quan của gan. Ví dụ, người vốn có bệnh gan (bao gồm viêm gan virus, gan nhiễm mỡ, bệnh gan do nhiễm độc rượu cồn, xơ cứng gan) qua điều trị, công năng gan đã trở lại bình thường, nhưng về mùa này dễ phát sinh những khác thường về công năng gan. Đồng thời về mùa xuân khí hậu biến đổi khác thường, như rét mùa đông vừa mới qua đi, khí hậu vốn cần phải âm dần lên, nhưng nếu nóng âm xuất hiện sớm hoặc nóng âm quá mức đột ngột, trời trở nên viêm nhiệt giống như ngày hè; hoặc mùa đông tuy đã qua, nhưng rét buốt vẫn còn, đều ảnh hưởng không tốt đối với cơ thể con người.

Về mùa xuân dương khí sinh phát, vạn vật hồi tinh lại, mọi cảnh vật đều sinh động sôi nổi, cỏ cây tươi tốt, um tùm. Con người về mùa này thuận ứng với thế dương khí sinh phát của mùa xuân, ngủ muộn, dậy sớm, đi bộ trong vườn cây tràn đầy hoa lá tươi xanh rực rỡ sẽ làm cho thân thể thư thái, thần khí ung dung khoáng đạt, bảo đảm duy trì tình cảm vui tươi thoải mái, hòa mình vào giới tự nhiên bao la tươi đẹp để duy dưỡng thần chí, tâm hồn. Để đạt được mục đích này, về mùa xuân có thể đi dạo trong công viên ngắm cảnh hoa tươi rực rỡ, đi thăm những

nơi sơn thủy hữu tình, rủ nhau đi chơi ở ngoại thành để giúp tinh thần khoan khoái dễ chịu. Thông qua dưỡng thần làm cho tinh thần con người trở nên vui tươi phấn khởi, tâm tình ổn định, từ đó nâng cao được sức miễn dịch của cơ thể, duy trì được tính ổn định bền vững của sức khỏe.

Về mặt ăn bổ và thuốc bổ về mùa xuân: Cần chọn các loại thức ăn và vị thuốc ngọt, bình hoặc ôn để kiện tì hòa vị, bổ ích dương khí, bảo đảm sự hấp thu dinh dưỡng của cơ thể. Mục đích của kiện tì chủ yếu để ngăn chặn tình trạng gan vốn thịnh vượng quá mà hại đến tì. Căn cứ vào nguyên lý của ngũ tạng, hoạt động của gan về mùa xuân rất thịnh vượng, vì thế bổ ích về mùa xuân cần phải chú ý bổ dưỡng tì vị. Đúng như nhà y học lớn Tôn Tư Mạc trong "*Thiên kim yêu phương*" đã từng viết: "Hạn chế thức ăn có vị chua đắng, thêm thức ăn có vị ngọt để dưỡng tì khí". Đóng ý còn cho rằng mùa xuân khi mà can khí thịnh vượng, ăn nhiều thức ăn có vị chua sẽ làm cho can khí quá thịnh mà tổn thương đến tì vị, vì vậy ăn ít các thức ăn có vị chua, kỵ những thức ăn nhiều mỡ, những thức ăn sinh lạnh hoặc thuộc loại đại nhiệt. Ngoài bổ dưỡng tì khí ra còn phải chú ý tăng thêm một số thức ăn và vị thuốc có tác dụng thăng phát và sơ lý can khí như măng xuân, hương xuân, rau hẹ mùa xuân, giá đỗ tương, giá đỗ xanh, đậu phụ, cháo đậu nhạt, đại mạch, tiêu mạch, táo tàu, củ cà rốt, rau chân vịt, rau té thái, rau cần, củ mã thầy, cầu khởi tử,

hoa cúc, thái tử sâm, hoàng kỳ... Thuốc Đông y chế sẵn có thể chọn dùng các viên *Hương sa lục quân tử hoàn* (gồm các vị mộc hương, sa nhân, nhân sâm, phục linh, bạch truật, cam thảo nướng), *Bổ trung ích khí hoàn* (gồm các vị hoàng kỳ, nhân sâm, bạch truật, cam thảo nướng, đương quy, trần bì, thăng ma, sài hồ, sinh khương, táo tầu)...

Hoặc dùng các bài thuốc điều trị bằng ăn uống sau đây:

Bài 1. Cùi long nhãn 20g, cầu khởi tử 15g, tiểu mạch 250g. Rửa sạch các thứ cho vào nồi nấu thành cháo để ăn. Có công năng bổ dưỡng, an thần.

Bài 2. Hương xuân 20g, thịt gà 200g, trứng muối 2 quả, gạo tẻ 250g, các gia vị như gừng, hành, muối lượng vừa đủ. Thái thịt gà thành miếng nhỏ, cho nước vào nồi nấu lấy nước, dùng nước đó để nấu cháo, cháo chín, cho hương xuân, thịt, trứng vào nấu, khi chín trứng cho gia vị vào khuấy trộn đều là ăn được. Có công hiệu bổ ích khí huyết, tư dưỡng ngũ tạng, khai vị sinh tân. Thích dụng với những phụ nữ khí huyết hư tổn.

Bài 3. Đầu 1 con cá to 300-500g, nấm hương 50g, xuyên khung 6g, bạch chỉ 6g. Cho vào trong nồi sành ninh nhừ để ăn. Công dụng: Xuyên khung, bạch chỉ đều có thể hoạt huyết, hành khí, trừ phong. Lại phối hợp với đầu cá vị ngọt, tính ôn. Các thứ phối hợp bổ sung lẫn cho nhau càng tăng thêm hiệu quả. Có thể điều trị được các chứng bệnh

đầu váng, mắt hoa, đau đầu, chóng mặt về mùa xuân của phụ nữ.

**Việc tập luyện thân thể:** Về mùa xuân không khí sạch, mới, là môi trường có lợi nhất cho việc thở ra khí độc trong cơ thể, hít vào không khí tươi mới để bổ sung dinh dưỡng cho các tạng phủ. Tập luyện nhiều về mùa xuân sẽ tăng cường sức miễn dịch và khả năng chống bệnh, làm cho cả năm ít bị các bệnh truyền nhiễm và giúp tư duy con người mẫn tiệp, không hay mệt mỏi. Mọi người có thể căn cứ vào tình trạng sức khỏe của bản thân để chọn các hoạt động ngoài trời, lượng vận động không nên quá lớn để tránh ra quá nhiều mồ hôi mà tổn thương dương khí, sau khi vận động tinh lực dồi dào, thân thể nhẹ nhõm dễ chịu là được. Nói chung có thể chọn tập những hình thức luyện tập đơn giản dễ làm như thái cực quyền, đi bộ nhanh, chạy chậm, nhảy dây, thả diều, đánh đu...

**Về mùa xuân điều dưỡng, việc sinh hoạt vợ chồng cần chú ý những gì?**

Mùa xuân về, trong giới tự nhiên mọi vật sinh sôi tràn đầy sức sống, gió xuân lướt nhẹ trên mọi cỏ cây, sinh vật, ánh nắng mặt trời hòa dịu ấm áp, mọi người đều cảm thấy tâm tình thoái mái dễ chịu, xuân tình này nở, sinh hoạt tình dục cũng bắt đầu hưng phấn, tăng nhiều, đó là biểu hiện của sinh dục thích ứng với mùa xuân sinh phát. Đối với vợ

chồng tuổi trung niên, xung động ham muốn tình dục so với những người trẻ tuổi có sự suy giảm, các phản ứng của chu kỳ sinh dục bất luận ở tốc độ nào về cường độ vẫn có phần suy yếu, do đó cần phải tùy theo sức khỏe của mình để nắm vững tần suất và tốc độ vừa phải, làm cho tình cảm càng thêm hòa hợp và nồng thắm. Song, về mùa xuân khí trời ấm áp, mới từ hàn lạnh chuyển sang dương, sinh hoạt tình dục từ ít chuyển sang nhiều, vẫn cần phải điều dưỡng giữ gìn, nhất thiết không nên phóng túng, quá độ để tránh gió xuân đắc ý lại nhiễm bệnh vào người.

Về mùa xuân ngoài chú ý đến ăn uống, sinh hoạt, tập luyện ra, còn phải đề phòng các loại bệnh. Vì mùa xuân vừa mới ấm lên nhưng vẫn còn lạnh, khí hậu thay đổi nhiều, các loại vi khuẩn, virus dễ sinh sôi và lây truyền, dễ sinh ra các bệnh như cảm cúm, viêm phổi, viêm khí quản nhánh, bệnh náo truyền nhiễm, bệnh tinh hồng nhiệt, viêm tuyến nước bọt, viêm cơ tim do virus, cho nên hàng ngày phải chú ý giữ vệ sinh, năng thay giặt phơi quần áo, chăn màn ngoài nắng, để diệt trừ các vi trùng có hại; trong phòng ở, phòng ngủ phải mở cửa sổ, thông gió tốt, nâng cao khả năng phòng ngừa. Khi có các bệnh truyền nhiễm bùng phát, nên ít đến những nơi công cộng đông người chen chúc để tránh bị lây nhiễm.

## Người bệnh về gan mật cần kiêng gì, ăn gì?

### 1. Đối với người bệnh viêm gan virus

Viêm gan virus là bệnh truyền nhiễm cấp tính ở đường tiêu hóa do virus viêm gan gây nên. Thời kỳ cấp tính của bệnh này căn cứ vào có hay không có hoàng đản, bệnh tinh nặng hay nhẹ để phân chia thành 3 loại là: viêm gan hoàng đản cấp tính, viêm gan không có hoàng đản cấp tính và viêm gan nặng. Biểu hiện lâm sàng chủ yếu của bệnh là nhu cầu thèm ăn suy giảm, buồn nôn, có khó chịu ở bụng. Một số người bệnh còn có hoàng đản, sốt. Loại viêm gan nặng phát bệnh nhanh, phát triển nhanh, thường có sốt, sau khi xuất hiện hoàng đản tăng nặng thêm nhanh chóng, buồn nôn, nôn mửa, thường thấy gan thu nhỏ lại rõ rệt, chỉ sau mấy ngày là xuất hiện hôn mê...

Cần kiêng những thức ăn cay, táo nhiệt, trợ dương, sinh nhiệt như ớt, hồ tiêu, bánh quẩy, các loại bánh rán, lạc chiên mỡ, đậu ván xào nhiều mỡ và ớt, thịt bò xào hoặc rán cỏ cho ớt... Người bệnh trước khi ăn và sau khi đại tiểu tiện phải rửa tay xà phòng, sử dụng ăn suất riêng hoặc đùa gắp thức ăn riêng. Thời kỳ cấp tính kiêng các thức ăn quay, rán, nướng như thịt gà rán, thịt bò rán, tôm, cua... không ăn thịt

chó, cá chép, cá trôi. Nên kiêng uống cà phê, nước trà đặc, rượu mạnh, nhất là phải cai thuốc lá.

Nên ăn những loại thức ăn thanh đạm, dễ tiêu hóa, giàu chất dinh dưỡng, thức ăn chủ lực có thể ăn gạo tẻ, kê, bánh bao, bánh mì, mì sợi; các thức ăn phụ kèm là các chế phẩm của đậu, như đậu phụ, đậu phụ khô... Thời kỳ cấp tính nên uống hợp lý nước đường hoặc ăn mía, ngày 1 cây; hoặc uống nước ép củ cải đỏ nấu với mía, bảo đảm luôn thông đại tiểu tiện. Ăn nhiều những loại rau củ quả và trái cây tươi mới giàu vitamin như các loại rau xanh, mướp, dưa chuột, táo, lê, dưa hấu, nho... Thời kỳ cấp tính có thể ăn món nấu thịt lợn nạc với hạ khô thảo: Hạ khô thảo 30g, thịt lợn nạc 100g, đem gói hạ khô thảo vào vải xô tráng sạch, cho vào nồi nấu cùng với thịt nạc trong 1 giờ, bỏ bã hạ khô thảo, còn ăn tất cả.

## 2. Đối với người bệnh xơ cứng gan

Xơ cứng gan là một bệnh mạn tính có tính toàn thân. Đa số người bệnh bị bệnh viêm gan mạn tính tiến triển thành. Biến đổi bệnh lý chủ yếu là tế bào gan biến tính, hoại tử, tổ chức mới sinh và tổ chức xơ sợi tăng sinh có tính kết lại làm cho gan biến dạng, biến thành chất cứng. Triệu chứng thời kỳ đầu không thể hiện rõ rệt, thường chỉ có biểu hiện tiêu hóa không tốt ở độ nhẹ như cảm giác thèm ăn suy giảm, ngực tức, hay nấc ợ, phân lỏng... Trong

cơ thể chủ yếu có những biểu hiện như gan sưng to, thời kỳ cuối có những biểu hiện như báng ố bụng, tĩnh mạch nổi cong, tì sưng to, gan co nhỏ lại và trở nên cứng... Ngoài ra có thể có thiếu máu và có khuynh hướng xuất huyết, thiếu dinh dưỡng, nội tiết mất điều hòa.

Vì vậy cần kiêng những thức ăn cay, có tính kích thích như ớt, hồ tiêu, các loại bánh rán, bánh quây, lạc chiên mỡ, đậu ván xào nhiều mỡ, thịt bò nấu cari, kiêng uống cà phê, tuyệt đối không uống bia rượu hoặc các đồ uống có chất rượu cồn. Hạn chế ăn các loại đồ đậu, các loại thức ăn sản ra khí như khoai lang, khoai tây, kiêng uống nước ngọt có hơi ga.

Ăn ít hoặc không ăn những thực phẩm có lượng lớn xơ sợi thô và khó tiêu hóa như măng, rau cải củ, củ cải... Cần ăn các thức ăn cao protein có chứa các amino acid chủ yếu, cao hợp chất đường, thấp mỡ, có vitamin, đủ tổng nhiệt lượng. Chủng loại thức ăn cần đa dạng hóa, tươi mới, ngon miệng mới thúc đẩy người bệnh thèm ăn và có lợi cho tiêu hóa, không nên ăn nhiều mỡ để tránh ảnh hưởng đến dạ dày. Nên ăn món thịt rùa nấu với râu ngô: Thịt 1 con rùa bỏ đầu và nội tạng, rửa sạch, thái miếng nấu với 60g râu ngô, khi thịt chín nhừ, bỏ bã râu ngô, cho các gia vị vào là ăn được.

### 3. Đối với người viêm túi mật cấp tính và sỏi mật

Bệnh viêm túi mật cấp tính và sỏi mật là bệnh viêm túi mật do vi khuẩn xâm kích vào túi mật hoặc ống túi mật bị tắc nghẽn gây nên. Biểu hiện lâm sàng là đau ở bụng trên bên phải từng cơn rất dữ dội, đau thường xuyên lên đến vai phải và vai trái, thường có buồn nôn, nôn mửa, sốt, hoàng đản... Bệnh này phần nhiều phát sinh ở những người bệnh trong độ tuổi 30-50, nữ bị nhiều hơn nam.

Cần kiêng những thức ăn nhiều mỡ và các thức ăn chiên, rán như thịt lợn có nhiều mỡ, bánh quẩy, bánh rán, thịt gà rán... kiêng những thức ăn cao cholesterol như gan, thận, óc động vật và lòng đỏ trứng... Kiêng những thức ăn có tính kích thích, các thức ăn cay như ớt, hồ tiêu, cari... Kiêng uống rượu mạnh, kiêng uống cà phê, nước trà đặc, ít ăn các loại rau quả nhiều chất xơ như cam, rau cần, măng...

Người phát bệnh cấp tính cần ăn các thức ăn lỏng, cao hợp chất đường thấp mỡ, như mì nước, phở, bột ngọt sen, sữa đậu nành, hạnh nhân... hoặc một số các loại rau củ quả dễ tiêu hóa lại chứa ít chất xơ sợi như rau cải thìa, dưa chuột, mướp... Có thể uống nước trà pha nhạt. Người bị hoàng đản có thể ăn thịt rắn nấu với nhân trần: Nhân trần 30-60g, thịt rắn 150g, nấu chín xong cho các gia vị vào ăn.

Dối với người bị sỏi mật: Bệnh này rất thường gặp trong hệ thống đường ruột của những người ở độ tuổi trung lão niên, là bệnh đa phát. Các công trình nghiên cứu y học phát hiện sự hình thành sỏi mật phần lớn có quan hệ với ăn uống. Chất mucin trong thực phẩm kết hợp với ion canxi trong dịch mật của người và bilirubin hình thành sỏi mật. Trong nhân hạch đào có chứa một chất có thể ngăn chặn sự kết hợp này đồng thời có thể làm nó tan, tiêu thoái và thải loại ra ngoài. Do đó, người bệnh sỏi mật nên ăn nhiều hạch đào. Bình quân mỗi ngày ăn bốn hạt hạch đào lớn hoặc mười mươi hạt hạch đào nhỏ, ăn liền không gián đoạn, sau ba tháng triệu chứng có thể giảm nhẹ rõ rệt.

### Người già bị viêm gan cần chú ý những gì?

Do đặc điểm sinh lý của người già khác rất xa với thanh niên và tráng niên, nên viêm gan ở người già cũng không giống viêm gan bình thường. Nói chung, viêm gan ở người già tương đối nghiêm trọng, tiến triển bệnh tình về sau cũng nhanh hơn. Vậy, người già bị viêm gan cần chú ý những gì?

1. Kỵ lạm dụng thuốc. Gan là cơ quan quan trọng thay thế chuyển hóa thuốc trong cơ thể, nhất là thuốc uống. Hầu như 100% thuốc cần được xử lý phải thông qua gan. Khi công năng của gan hạ thấp thì khả năng xử lý của gan đối với thuốc hạ thấp, dẫn đến tình trạng thuốc uống vào tích tụ lại trong cơ thể sản sinh độc tính. Theo điều tra được biết chủng loại thuốc người già sử dụng tương đối nhiều, có người già dùng đến trên 10 loại thuốc, đặc biệt là "những thuốc bảo dưỡng" dùng càng nhiều hơn. Lượng thuốc người già dùng phải ít hơn thanh niên và tráng niên đôi chút, chứ không phải lượng thuốc dùng càng nhiều, hiệu quả càng tốt như nhiều người vẫn tưởng.

2. Kỵ ăn không đúng giờ. Chúng ta thường ngày ăn ba bữa nhưng người già có sự thay đổi về thói quen ăn, cứ thích lúc nào là ăn lúc đó, như vậy sẽ ảnh hưởng có tính phản xạ đối với công năng của gan, gây nên sự rối loạn phân tiết. Mỗi ngày chỉ ăn 1-2 lần cũng không tốt. Thời gian giữa các bữa ăn dài ra, có thể làm cho dịch mật đinh trệ ở trong túi mật gây nên viêm túi mật, sỏi mật, dẫn tới ảnh hưởng đến công năng của gan. Bữa ăn về buổi tối hay đêm khuya cũng không tốt, sẽ làm cho vận động của đường mật mật điều hòa, sản sinh ra tương đối nhiều cholesterol rất bất lợi đối với gan. Theo nghiên cứu, đối 3-4 ngày, protein ở gan giảm thiểu đi một nửa, thân thể người

già suy yếu, khả năng tiêu hóa kém, có thể áp dụng biện pháp ăn ít một, san ra nhiều bữa ăn trong ngày, nhưng số lần ăn mỗi ngày cũng không được quá 5 bữa, cần đúng giờ giấc và liều lượng.

3. Kỵ không vận động. Người già cần phải vận động và tập luyện thể thao thể dục phù hợp với đặc điểm của tuổi già. Vì té bao gan tiết ra dịch mật, nếu ngủ trong thời gian dài hoặc ngồi lâu một chỗ không vận động sẽ làm cho dịch mật tích đọng lại ở gan, gây tác hại đối với gan. Thông qua hoạt động, có thể thúc đẩy dịch mật tiết ra, cải thiện sự thay thế chuyển hóa của gan và có thể thúc đẩy nhu cầu thèm ăn và tăng cường thể chất.

4. Kỵ uống rượu, hút thuốc lá, uống nước trà đặc. Gan của người già rất mẫn cảm đối với những nhân tố bất lợi như rượu và thuốc lá, chúng dễ phát sinh tổn hại gan.

5. Kỵ không chọn lựa thức ăn phù hợp. Đối với thức ăn thường ngày, người già cần phải có sự lựa chọn khoa học, nếu thường xuyên ăn mỡ động vật rất khó tiêu hóa, khiến gan phải làm việc nhiều hơn, nếu quá tải sẽ ảnh hưởng đến cơ chế hoạt động của gan. Ăn quá nhiều mỡ sẽ tạo điều kiện hình thành gan nhiễm mỡ. Do đó, đối với ăn uống của người già, cần phải ăn dầu thực vật, ăn nhiều rau có lá màu xanh, vì trong đó có chứa cellulose, có tác dụng hạ

thấp cholesterol, ngăn chặn sỏi mật. Ăn ít các thức ăn lạnh và có tính kích thích. Ngoài ra, ăn quá nhiều đường không thể "bảo vệ được gan", điều này người già cần chú ý.

## Tác dụng của vitamin C và E trong điều trị bệnh gan

Quan hệ giữa gan và sự thay thế chuyển hóa vitamin hết sức密切, trong tổ chức gan không những tích trữ rất nhiều loại vitamin phong phú, mà còn tham dự vào sự thay thế chuyển hóa đối với những loại vitamin này. Ví dụ như gan đã tham dự vào sự hấp thu, tích trữ, chuyển hóa vitamin, như vậy, những tổn hại của gan có thể ảnh hưởng đến sự thay thế chuyển hóa của vitamin, mà thiếu vitamin cũng sẽ ảnh hưởng đến công năng và kết cấu của gan.

Lượng - nhu cầu vitamin C có sự khác nhau tùy theo sự khác nhau của tuổi con người, trong cơ thể những người bị sốt, bị bệnh truyền nhiễm, lượng - nhu cầu vitamin C càng tăng thêm.

Có nhà y học sau khi quan sát trên lâm sàng đã chỉ ra, những người bệnh viêm gan ở thời kỳ cấp tính

và những người bệnh ung thư gan, hàm lượng vitamin C trong huyết tương thấp hơn bình thường, nên có người đã nêu ra liệu pháp dùng lượng lớn vitamin C để điều trị bệnh viêm gan cấp tính, như dùng 10g/ngày; 5g/ngày; 3g/ngày đã thu được hiệu quả điều trị nhất định, đến nay chưa thấy có phản hồi về tác dụng phụ của thuốc.

Cơ chế tác dụng của nó là:

1. Vitamin C là một loại thuốc ôxy hóa hoàn nguyên, trên lâm sàng có thể trở thành thuốc hóa học điều trị có tác dụng ức chế virus.
2. Có thể trực tiếp cải thiện công năng của gan.
3. Có thể cải thiện sự thay thế chuyển hóa chất, có tác dụng giải độc, đồng thời có thể làm tăng tác dụng lợi tiểu.
4. Cải thiện được công năng của adrenal cortex.
5. Ngăn cản sự hợp thành bilirubin và tăng nhanh tốc độ hợp thành hepatic glycogen.
6. Có tác dụng bảo vệ gan, chống lại những nhân tố gây tổn hại, giảm thiểu sự lắng đọng chất mỡ.

Còn vitamin E thông qua ảnh hưởng đối với sự thay thế chuyển hóa chất và quan hệ mật thiết với gan: Đối với sự thay thế chuyển hóa chất đường có thể làm tăng thêm tích trữ của glycogen; sau khi dùng vitamin E không những làm tăng thêm sự thay thế chuyển hóa chất protein mà có thể có ảnh hưởng

đến sự thay thế chuyển hóa chất mỡ, chống lại chứng bệnh gan nhiễm mỡ. Ngoài ra vitamin E là loại thuốc chống ôxy hóa rất mạnh có thể làm giảm thiểu sự sinh thành lipin peroxide, từ đó có tác dụng làm ổn định màng sinh vật (biomembrane).

Có nhà y học thông qua thực nghiệm đã chứng minh vitamin E có thể ngăn chặn sự hình thành và phát triển sự hoại tử của gan có tính thực nghiệm, có tác dụng bảo vệ gan rõ rệt.

Do đó, trong điều trị lâm sàng, chúng ta thường xuyên thấy vitamin C và vitamin E được dùng trong điều trị bệnh gan, đương nhiên việc sử dụng chúng thường được dùng cùng với những thuốc điều trị khác nữa, nhưng đến nay chưa phát hiện được hai loại thuốc này có tác dụng phụ, nên thời gian và lượng sử dụng tương đối an toàn.

## Ăn kiêng của người bị bệnh gan

1. Kiêng ăn uống ở các quán hàng trên hè phố. Sức đề kháng của bản thân người bị bệnh viêm gan đặc biệt kém, sau khi ăn các thức ăn bán trên hè phố bị ô nhiễm càng dễ gây nên tái cảm nhiễm virus viêm gan, từ đó tăng nặng thêm bệnh tinh. Hoặc vì ăn các thức ăn sinh lạnh, thiếu vệ sinh mà sinh ra

các bệnh khác như tiêu chảy, kiết lị. Mặt khác, cùng với việc ăn uống ở các quán hàng trên đường phố nguy hiểm lớn nhất là người bệnh lại truyền nhiễm virus viêm gan sang những người khỏe mạnh khác thông qua các dụng cụ ăn uống, từ đó dẫn đến lây truyền rộng rãi bệnh viêm gan trong xã hội.

2. Kiêng ăn trứng muối. Công năng gan của người bệnh xơ cứng gan đặc biệt kém, ăn uống cao protein sẽ gây nên trúng độc ammonia và hôn mê gan. Cho nên người bệnh xơ cứng gan cần kiêng ăn trứng muối. Vì bản thân trứng muối cao thành phần protein, ăn vào sẽ không ngừng tăng thêm hấp thu chất protein.

3. Kiêng ăn nhiều gừng sống. Thành phần chủ yếu của gừng sống là dầu dễ bốc hơi, ginger capsaicin, resin, tinh bột... Trong gừng sống biến chất còn có chứa chất safrole. Hai chất ginger capsaicin và safrole có thể làm cho tế bào gan của người bệnh viêm gan bị hoại tử, biến tính và cá biệt có thể gây nên ung thư; tổ chức gian chất tăng sinh, từ đó làm cho công năng của gan không bình thường. Người bệnh viêm gan nếu ăn gừng sống không làm cho bệnh gan sớm khôi phục trở lại mà làm cho bệnh trở nên nghiêm trọng hơn nữa. Do đó, người bệnh viêm gan phải kiêng ăn gừng sống.

4. Kiêng ăn lòng đỏ trứng gà, lòng đỏ trứng vịt... Người bệnh viêm gan chỉ có thể ăn lòng trắng trứng

kiêng ăn lòng đỏ trứng bởi có chứa nhiều thành phần mỡ và cholesterol, sự chuyển hóa của nó đều phải tiến hành trong gan, sẽ làm tăng thêm gánh nặng cho gan, bất lợi đối với sự hồi phục sức khỏe, nên cần kiêng ăn nhiều.

5. Kiêng ăn quá nhiều đường. Gan là nơi chuyển hóa các chất dinh dưỡng, nhất là chuyển hóa chất đường. Khi gan bị tổn hại, hoạt động của rất nhiều loại enzyme không bình thường, sự chuyển hóa chất đường bị rối loạn, khả năng chịu đựng đường cũng hạ thấp. Ăn quá nhiều đường sẽ làm cho đường huyết lên cao. Bị viêm gan mà ăn lượng lớn đường sẽ phát sinh bệnh tiêu đường. Nếu đường huyết quá cao, vượt quá sức chịu đựng của tuyến tụy sẽ dẫn đến công năng của tế bào tụy dần dần suy kiệt.

6. Kiêng ăn nhiều thịt dê. Người bệnh viêm gan ăn các thức ăn như thịt dê, thịt chó, cá, thịt chim sẽ làm cho bệnh tăng nặng thêm. Điều này đã được chứng thực trên lâm sàng.

7. Kiêng ăn nhiều các loại đồ hộp. Người bệnh viêm gan kiêng ăn nhiều các thực phẩm đồ hộp, vì các loại thực phẩm này đều có lượng nhất định thuốc chống thối như benzoic acid... Những thuốc này có độc tính nhất định, đối với người bình thường thì không gây hại đáng kể, nhưng đối với người bệnh

viêm gan thì có hại, vì gan phải giải độc, sẽ làm tăng gánh nặng cho gan.

8. Kiêng các thức ăn nhiều chất xơ sợi thô như rau cải bắp, rau cải trắng, rau hẹ... Những loại thực phẩm này có thể thúc đẩy sự sản sinh ra chất thu co túi mật làm cho túi mật thu co mạnh. Nhưng cơ vòng của miệng đường mật không thể thư giãn, ảnh hưởng đến sự chảy ra dịch mật, gây trở ngại đến sự chuyên hóa của gan và công năng của hệ thống tiêu hóa, nên cần phải kiêng ăn.

9. Kiêng ăn quả đào khỉ. Người bị viêm gan hoàng đản thể hàn thấp nhiệt nội thịnh kiêng những thức ăn có tính hàn lạnh. Quả đào khỉ tính hàn, tổn thương dương, lại chua ngọt trợ thấp, nên cần kiêng ăn.

10. Kiêng ăn hạt bí đỏ. Sau khi ăn hạt bí đỏ có thể làm cho glycogen trong gan giảm thiểu, mỡ tăng thêm, amino acid có chứa trong hạt bí đỏ có tác dụng làm cho tế bào gan teo lại ở độ nhẹ, người bệnh viêm gan ăn vào sẽ gây tổn hại gan nên cần phải kiêng ăn.

11. Kiêng ăn tỏi. Vì củ tỏi tính nhiệt, hao tổn khí, ăn nhiều có thể làm cho hồng cầu và hemoglobin trong cơ thể giảm thiểu, càng tăng nặng thêm bệnh viêm gan, nên người viêm gan mạn tính cần kiêng ăn nhiều.

12. Kiêng những thức ăn thành phần mỡ và cholesterol cao. Khi công năng gan không tốt, sự tiết

ra dịch mật giảm thiểu, ảnh hưởng đến tiêu hóa mỡ, dẫn đến mỡ tích đọng lại trong gan, dễ hình thành gan nhiễm mỡ, nên người bệnh viêm gan cần kiêng ăn thịt có nhiều mỡ, lòng đỏ trứng, óc và nội tạng động vật...

13. Kiêng các thức ăn cay, nhiệt, có tính kích thích như ớt, hạt tiêu, tương ớt, hành tây, vì ăn những thứ đó sẽ phá hoại tế bào gan, tăng nặng thêm bệnh tình. Các loại rượu, cà phê, nước trà đặc có tính kích thích đều cần kiêng.

14. Kiêng các loại thức ăn quay, rán, nướng hoặc có nhiều gia vị thơm nồng đậm. Vì mỡ bị ôxy hóa sinh ra acrolein, có thể qua tuần hoàn huyết dịch dẫn đến gan, kích thích tế bào thực chất của gan. Nó có thể có tính phản xạ gây nên co giật ống mật và kích thích ống mật, giảm thiểu tiết ra dịch mật, bất lợi đối với sự chuyển hóa chất của gan, nên cần kiêng ăn.

### Những thực phẩm người bệnh viêm gan, xơ cứng gan cần kiêng

Những người bệnh viêm gan cần kiêng ăn:

1. Thịt dê và thịt chó. Nếu ăn sẽ làm cho bệnh nặng thêm lên. Ngoài ra những thực phẩm như thịt

chim bồ câu cũng không nên ăn, điều này đã được chứng minh trên lâm sàng.

2. Các thực phẩm đồ hộp. Vì những thực phẩm đồ hộp đều có lượng thuốc chống thối nhất định, như benzoic acid. Những loại thuốc này đều có độc tính nhất định, đối với người bình thường ăn không có hại nhưng đối với người bệnh viêm gan thì có hại, bởi vì gan phải giải độc nên đã làm tăng thêm gánh nặng của gan.

3. Lòng đỏ trứng. Tuy thành phần dinh dưỡng trong lòng đỏ trứng có nhiều, nhưng người bệnh viêm gan ăn vào sẽ tăng thêm gánh nặng cho gan, rất bất lợi cho việc phục hồi sức khỏe của người bệnh. Vì trong lòng đỏ trứng có chứa lượng lớn mỡ và cholesterol đều phải qua gan chuyển hóa chất, do đó người bệnh viêm gan phải kiêng ăn. Còn trong lòng trắng trứng có chứa các chất choline và methionin... có tác dụng ngăn chặn tích đọng, tồn giữ mỡ trong gan có lợi cho việc phục hồi chức năng của gan.

4. Gừng. Thành phần chủ yếu trong gừng sống là capsaicin, dầu bốc hơi, resin và tinh bột. Trong gừng sống biến chất còn có chất safrole. Chất capsaicin và safrole có thể làm cho tế bào gan của người bệnh viêm gan bị hoại tử, biến tính và tăng sinh tổ chức thấm ngầm và gian chất của chống viêm, từ đó làm cho công năng của gan không bình thường. Người

bệnh viêm gan nếu ăn gừng sống không làm cho thời kỳ đầu của bệnh gan được khôi phục mà làm cho bệnh trở nên xấu thêm.

5. Những thực phẩm cao mỡ: Người bệnh viêm gan không nên ăn nhiều các loại thực phẩm cao mỡ và cao cholesterol, bởi vì những thực phẩm cao mỡ có thể làm cho mỡ trong gan tích tụ lại hình thành gan nhiễm mỡ, đồng thời đối với những loại thực phẩm như cá, lòng đỏ trứng, gan lợn, óc lợn là những thứ có khá nhiều cholesterol nên hạn chế ăn.

6. Người công năng gan không tốt cần kiêng ăn nấm. Nấm ăn các loại chất non mềm ngọt, dinh dưỡng phong phú, được mệnh danh là "thức ăn tăng cường sức khỏe". Ở không ít quốc gia và khu vực đều coi nấm là thức ăn tăng cường sức khỏe hảo hạng, nên được nhiều người ưa chuộng.

Nhưng do trong nấm có chứa một chất gọi là methylchitin, gây trở ngại đến tiêu hóa và hấp thu của dạ dày và ruột. Vì vậy những người bệnh dạ dày và ruột cũng như người công năng gan không tốt không nên thường xuyên ăn nấm.

Những người bị xơ cứng gan cần kiêng ăn những thực phẩm sau:

1. Những thức ăn cao mỡ, cao đường và cao protein. Do người xơ cứng gan không có cảm giác thèm ăn, công năng tiêu hóa suy giảm, nên phải ăn ít các thức

ăn cao mỡ, cao đường. Đối với người bị xơ cứng gan thời kỳ cuối phải không chế hấp thu protein, vì ăn lượng lớn chất protein sẽ làm cho amonia trong máu quá cao, gan không thể nhanh chóng chuyển hóa amonia trong máu thành urea, dễ gây nên phản ứng trúng độc như hôn mê gan. Vì thế người bị xơ cứng gan không nên ăn nhiều các loại thực phẩm như thịt bò, tôm he, hải sâm, thịt gà đen, gan dê...

2. Những thức ăn quay, rán, nướng. Người bệnh xơ cứng gan và báng ở bụng kỹ ăn các loại thực phẩm quay, rán, nướng. Đó là do chất mỡ sau khi rang, quay, rán, nướng sẽ sinh ra một chất hóa học gọi là acrolein qua tuần hoàn huyết dịch vào gan, kích thích tế bào thực chất của gan như: sườn lợn rán, sườn bò rán, bánh quẩy, thịt gà áp chảo, gà vịt quay, thịt dê nướng, lạc rang mỡ, đậu rán mỡ...

3. Những đồ gia vị mạnh. Như ớt, hạt tiêu, hành, tỏi, bột cari, mì chính, bột hạt cải, quế bì, hồi hương... đều cần phải qua quá trình chuyển hóa ở trong gan, vì vậy không nên ăn chúng. Nếu bị xơ cứng gan là do gan nhiễm mỡ gây nên thì cần phải ăn ít các chất ngọt và các đồ gia vị mạnh.

4. Các loại thực phẩm xơ, sợi thô (coarse fibre). Người bị viêm gan thường cùng tồn tại với bệnh nổi cong tĩnh mạch thực quản, cho nên các thực phẩm xơ sợi thô như rau cần, rau hẹ, mầm tỏi, măng tre, giá đỗ, cải dưa, rau chân vịt... không nên ăn. Những loại

thực phẩm này khi thông qua thực quản cọ sát vào tĩnh mạch nổi cong ở thực quản dễ gây nên xuất huyết đường tiêu hóa.

5. Các loại thực phẩm cao purine. Vì chuyển hóa chất purine cũng ở gan, sản chất qua chuyển hóa chất là chất urea qua thận bài xuất ra khỏi cơ thể. Sự chuyển hóa chất và sự bài tiết đều cần được tim cung cấp đủ lượng huyết dịch, nhưng khi bị xơ cứng gan thì công năng của tim, gan, thận đều yếu đi nhiều. Để giảm thiểu gánh nặng của ba tạng tim, gan, thận, cần phải hạn chế các thức ăn cao purine như gan lợn, thận lợn, rau chân vịt, đồ tương, đậu Hà Lan, đậu đũa...

6. Các thức ăn quá cứng. Khi bị bệnh xơ cứng gan, trở lực của gan rất lớn, áp lực của huyết lưu chảy vào gan sẽ không ngừng tăng cao, dẫn đến nổi cong tĩnh mạch ở đoạn dưới của thực quản và ở đáy dạ dày. Những tĩnh mạch nổi cong này được một lớp niêm mạc chống đỡ, nếu gặp phải sự cọ sát của thức ăn khô, cứng sẽ gây nên nứt vỡ tĩnh mạch nổi cong đó, dẫn đến xuất huyết, gây nguy hiểm đến tính mạng. Do vậy, những thức ăn khô, cứng như bánh rán, cá khô rán, hạch đào, hạt dẻ, hạnh nhân... cần kiêng ăn. Nếu muốn ăn, có thể ngâm nước cho mềm hoặc chế biến thành bột rồi hăng ăn. Ngoài ra, khi ăn cá cần chú ý đến xương của nó để tránh bị kích thích làm nứt vỡ thực quản gây nên xuất huyết.

7. Trứng muối. Vì bẩn thận trứng muối cao protein, người ăn vào sẽ không ngừng tăng thêm hấp thu protein. Người bệnh xơ cứng gan, công năng của gan đặc biệt kém, ăn uống các thức ăn cao protein dễ gây trúng độc ammonia và hôn mê gan.

8. Rượu: Sự chuyển hóa chất của rượu trong cơ thể đều tiến hành trong gan, khi bị xơ cứng gan, công năng giải độc của gan giảm yếu, nếu lại uống rượu vào nữa thì tất nhiên sẽ tăng nặng thêm gánh nặng của gan, làm suy yếu gan thêm.

9. Cá sardine: Xuất huyết đường tiêu hóa là chứng bệnh bội nhiễm và là nguyên nhân thường gặp gây tử vong của người bị xơ cứng gan. Thực đơn là một trong những nguyên nhân dẫn đến xuất huyết. Rất nhiều quan sát trên lâm sàng đã phát hiện sau khi ăn các loại cá như cá sardine, cá hoa xanh, cá saury, cá thu (hàm lượng một loại acid hữu cơ không bão hòa trong đó cao tới 5-10%) làm cho khả năng đông máu trong cơ thể thay đổi. Theo phân tích, cơ thể người không tổng hợp được loại acid này trong các loại mỡ tự nhiên khác, hầu như chỉ thu được trong thức ăn. Loại acid hữu cơ không bão hòa có chứa trong những loại cá trên và trong dầu cá rất phong phú. Một trong những sản vật chuyên hóa chất của loại acid này là prostacyclin có thể ức chế sự tụ tập tiểu cầu, mà sự sản sinh nhân tử đông máu của người bệnh bị xơ cứng gan có trở ngại, số tiểu cầu vốn đã rất thấp, nếu sau

khi ăn các loại cá có chứa loại acid này, tác dụng ngưng tập tiêu cầu hạ thấp dễ gây nên xuất huyết, sau khi xuất huyết khó cầm lại được. Cho nên một số người bệnh xơ cứng gan, để tăng thêm chất protein trong cơ thể nhằm tiêu trừ báng ở bụng, nên ăn cá chép sẽ không thể dẫn đến xuất huyết; còn đối với những loại cá nói trên thì không nên ăn.

## Vì sao người bệnh gan phải kiêng uống rượu?

Người bệnh về gan phải kiêng uống rượu bởi vì:

1. Thành phần chủ yếu trong rượu là chất cồn, có tác dụng gây tổn hại trực tiếp đối với gan. Sau khi uống lượng lớn rượu sẽ gây nên viêm gan cấp tính. Người bệnh xơ cứng gan sau khi uống rượu sẽ nhanh chóng làm cho công năng của gan bị suy kiệt.

2. Chất rượu cồn có thể thúc đẩy sự sinh thành và tích trữ chất mỡ trong gan, người uống quá lượng rượu trong thời gian dài thường phát sinh gan nhiễm mỡ. Những người vốn có viêm gan lại càng dễ phát sinh tình trạng này.

3. Trong những người phát bệnh viêm gan một số có hiện tượng đường cao trong máu và triệu chứng của bệnh tiểu đường. Một số người này sau khi chữa

khỏi viêm gan có tới 10% để lại những triệu chứng của bệnh tiểu đường. Đó là vì chất rượu cồn trong cơ thể có thể làm rối loạn sự thay thế chuyển hóa chất đường, gây nên đường tăng cao trong máu. Vì vậy, người bệnh viêm gan sau khi uống rượu có khả năng bị viêm gan hoặc làm tăng nặng thêm bệnh viêm gan hoặc bệnh tiểu đường.

Do vậy, tất cả những người bị viêm gan thường đổi nặng như viêm gan cấp tính (bao gồm thời kỳ cấp tính của viêm gan mạn tính), gan nhiễm mỡ, xơ cứng gan, bị bệnh gan kèm theo cả bệnh tiểu đường đều cần tuyệt đối kiêng uống rượu, cũng không được uống bia.

Còn về bệnh viêm gan thời kỳ khôi phục và viêm gan mạn tính trong điều kiện công năng gan đang bình thường, có thể liệu độ tình hình uống một chút bia, nhưng không được uống nhiều. Các nhà dinh dưỡng học cho rằng một thanh niên khỏe mạnh nặng 50kg, một ngày uống 1 lít bia sẽ không đến mức bị tổn hại đến gan. Tuy nhiên, người bệnh viêm gan mạn tính cần tính đổi trên cơ sở đó, một ngày không được uống quá nửa lít bia. Bởi vì bia có tác dụng thúc đẩy dịch tiêu hóa tiết ra, tăng thêm cảm giác thèm ăn, đồng thời trong bia còn có nhiều loại amino acid và vitamin nhóm B. Do đó uống bia với lượng vừa phải có lợi cho việc cải thiện tình trạng kém ăn của người bệnh viêm gan mạn

tính và cũng tăng thêm phần nào dinh dưỡng cho cơ thể. Đương nhiên, còn phải căn cứ vào tình hình cụ thể của từng người để sau khi uống bia cảm thấy dễ chịu là được, nhưng nhất thiết không được vui quá chén để say sẽ nguy hiểm.

## Đại pháp và thuốc điều trị bệnh về gan theo Đông y

Đại pháp biện chứng luận trị của Đông y được sử dụng trên lâm sàng để chữa bệnh về gan gồm có:

### 1. Phương pháp thanh nhiệt lợi thấp

Phần nhiều được dùng để điều trị bệnh viêm gan cấp tính thời kỳ đầu (có hoàng đản hoặc không có hoàng đản đều được). Thuốc thường dùng có: Nhân trần, xa tiền tử, hoạt thạch, chi tử (quả dànê dànê), hoàng cầm, trạch tả, mộc thông...

### 2. Phương pháp thanh nhiệt giải độc

Phần nhiều được dùng để điều trị các bệnh về viêm gan cấp tính, viêm gan mạn tính, viêm gan loại nặng, viêm gan hoàng đản trầm trọng, thậm chí có triệu chứng hôn mê, nói năng nhảm nhí. Thuốc thường dùng có: Bồ công anh, địa đinh, bạch hoa xà thiêt thảo, hoa cúc mọc hoang (dã cúc hoa), hổ trượng, bại醬 thảo, sơn đậu cǎn...

### 3. Phương pháp sơ can lợi đàm (làm cho gan được khai thông, làm lợi mật)

Phần nhiều được dùng để điều trị các bệnh về gan có triệu chứng đau trướng, tức bên sườn rõ rệt, bất lợi cho tiêu tan hoàng đản. Thuốc thường dùng có: Kim tiền thảo, long đàm thảo, sài hồ, hoàng cầm, hương phụ, xuyên luyễn tử...

### 4. Phương pháp làm kiện tì vị

Phần nhiều được dùng để điều trị các bệnh về gan có triệu chứng như: người mệt mỏi rã rời, bụng trướng tức, phân lỏng, buồn nôn, chán ăn. Thuốc thường dùng có: Đẳng sâm, bạch truật, hoàng kỳ phục linh, tam tiên sao, sơn dược...

### 5. Phương pháp bồi bổ gan thận

Phần nhiều được dùng chữa bệnh gan lâu ngày không khỏi và xơ cứng gan thời kỳ cuối. Thuốc thường dùng có: Nữ trinh tử, hán liên thảo (nhiều người trong giới Đông y nước ta dịch chêch sang là hàn liên thảo, tức cổ nhọ nồi), thục địa, ngũ vị tử, sơn du nhục, cầu khởi tử...

### 6. Phương pháp hoạt huyết hóa ứ

Phần nhiều được dùng để điều trị các bệnh về gan xuất hiện xơ cứng gan thời kỳ cuối, gan tì sưng to, báng ở bụng. Thuốc thường dùng có: Đan sâm, mao căn (rễ cổ tranh), miết giáp (mai ba ba), quy bản (mai rùa), trạch lan, đại hoàng đốt thành than, đào nhân...

Các đại pháp trị liệu thường dùng trên lâm sàng không chỉ sử dụng sáu phương pháp trên, mà còn dùng một số các phương pháp khác nữa như: phương pháp dưỡng huyết làm mềm gan; phương pháp làm mát gan, giải độc; phương pháp tả hàn; phương pháp lợi tiểu và phương pháp hóa đàm... Hơn nữa do các triệu chứng lâm sàng có sự biến đổi rất nhiều, các đại pháp điều trị trên đây thường phải kết hợp với nhau như thanh nhiệt giải độc kết hợp với kiện tì hòa vị; hoạt huyết hóa ứ phổi kết hợp với bồi bổ gan thận... Do đó, khi áp dụng các bài thuốc và phương pháp điều trị cho một ca bệnh cụ thể, thường không hạn chế ở một phương pháp, một bài thuốc nhất định mà phải biến hóa linh hoạt mới thu được hiệu quả tốt và không di hại cho người bệnh.

## 20 bài thuốc bổ dưỡng chữa bệnh về gan

Bài 1. Gan dê 50g (thái nhỏ) gạo trắng 50g. Nấu cháo gạo, khi gần chín cho gan dê vào, nấu chín nhừ, cho gia vị vào là được.

Có công hiệu bổ dưỡng chữa bệnh về gan, làm sáng mắt. Tất cả những người có bệnh về mắt đều nên ăn cháo này.

Bài 2. Đương quy 10g, gan dê 60g (hoặc gan lợn). Nấu đương quy với gan dê, khi gan chín thái miếng để ăn.

Có công hiệu dưỡng huyết, bổ gan, sáng mắt. Tất cả những người váng đầu, chóng mặt, hoa mắt, hai mắt nhìn vật không rõ hoặc bị quáng gà, không nhìn lâu được, hai mắt thường xuyên đau do gan huyết bất túc gây nên. Đối với những người không bị đau mắt cũng có thể ăn món này.

Bài 3. Gan lợn 400g, lòng trắng trứng 2 quả, rượu 15g, đường trắng 5g, xì dầu 15g, tinh bột 30g, dầu vừng 15g, dầu thực vật 150g (dầu hào 50g), hành 25g.

Gan lợn rửa sạch, thái miếng mỏng cho vào bát trộn với xì dầu, rượu, lòng trắng trứng, lại rắc tinh bột vào đảo trộn đều. Đặt nồi lên bếp cho dầu thực vật vào đun sôi, xong cho gan vào xào, để to lửa, khoả liên tục cho gan khỏi ra nước, cuối cùng đổ dầu vừng, hành, đường và các gia vị vừa ăn vào, đảo luôn tay đến khi gan chín là được.

Có công hiệu bổ gan, sáng mắt, bổ khí dưỡng huyết. Thích dụng chữa các chứng bệnh như huyết hư, người vàng héo, mắt hoa, thị lực suy giảm, người và chân phù thũng, thiếu máu.

Bài 4. Gan lợn 250g, hà thủ ô chế sẵn 10g, mộc nhĩ ngâm nở, rau xanh 50g, xì dầu, rượu 10g, mì chính 1g, tinh bột nước 15g, hành 5g, gừng 2g, nước canh lượng vừa đủ.

Thái miếng mỏng hà thủ ô, nấu lấy nước, cô đặc lại còn 10g. Thái gan lợn thành miếng mỏng như lá liễu; hành, tỏi thái nhỏ, mộc nhĩ ngâm nở để ráo nước, rau xanh rửa sạch thái nhỏ, nhúng qua nước sôi. Cho mộc nhĩ, rau xanh, hành, tỏi, xì dầu, rượu, mì chính, muối, giấm, gừng, bột nước, nước thuốc hà thủ ô vào bát to khuấy cho tan bột nước thành dạng nước. Trong nồi cho dầu thực vật vào nấu, sôi lên là được. Gan đã ngâm nước nóng, chần qua, b López rửa sạch để ráo nước, cho dầu mỡ vào nồi, mỡ già đổ gan vào đảo luôn tay cho đến khi chín, xúc ra đĩa. Thấy trong nồi còn lại ít dầu mỡ, đổ các thứ ở bát vào đun sôi kỹ, đảo đều cho chín bột, xúc ra tưới lên đĩa đựng gan đã xào chín là ăn được.

Thích dụng chữa các chứng bệnh như đầu váng mắt hoa, nhìn vật ở xa một chút không rõ, râu tóc bạc sớm, thắt lưng đau gối mỏi nhừ do gan thận hư suy, tinh huyết không đủ gây nên.

Bài 5. Óc lợn 1 bộ, thiên ma 10g. Nấu óc lợn với thiên ma, khi sôi rút bớt lửa đun thêm khoảng 1 giờ, vớt bỏ bã thuốc là được.

Có công hiệu bình gan, túc phong (chữa chóng mặt sốt cao, co giật), định kinh (hết co giật), hết đau. Thường xuyên ăn óc lợn có thể điều trị được chứng bệnh đau nửa đầu do bệnh thần kinh gây nên.

Bài 6. Thịt gà mè 1 con khoảng 1,5kg, sơn dược 40g, cầu khổi tử 30g, nấm hương ngâm nở 25g, thịt

chân giò hun khói 2g, măng 25g, rượu 50g, nước canh thịt 1kg, mì chính, muối tinh, mỗi thứ lượng vừa đủ.

Sơn dược bỏ đi vỏ thô, thái thành miếng mỏng; cầu khử tử rửa sạch; thịt gà bỏ xương đầu chỉ để lại da, nhúng qua nước sôi vớt ra, rửa sạch các chất bẩn. Lòng gà làm sạch cho vào bát, thêm chút rượu, mì chính, muối tinh, sơn dược, cầu khử tử, nấm hương, măng thái mỏng, thịt chân giò hun khói cũng thái miếng để trên cùng, cho vào hấp khoảng 2 giờ, khi thịt gà mềm lấy ra là ăn được.

Có công hiệu bổ gan thận, ích tinh huyết, kiện tỳ. Thích dụng chữa đồi với những chứng bệnh như chóng mặt, hoa mắt, ù tai, người mệt mỏi rã rời, thắt lưng đầu gối mỏi nhừ, gan thận hư tổn; viêm gan mạn tính, xơ cứng gan thời kỳ đầu, thiếu máu.

Bài 7. Thịt gà xương đen 1 con, đông trùng hạ thảo 10g, hoàng tinh 5g, thục địa 5g, đảng sâm 10g; ngọc lan, nấm hương, rượu, muối, mỗi thứ lượng vừa đủ.

Rửa sạch thịt gà thái miếng cho vào nồi cùng với đông trùng hạ thảo, hoàng tinh, thục địa, đảng sâm, ngọc lan, nấm hương, rượu, muối và một ít nước canh thịt, cho vào nồi hấp, khe hở giữa hai nồi nhét vải trắng sạch cho thật kín, hấp trong 2-3 giờ cho thịt gà chín nhừ là được.

Có công hiệu bổ tinh ích khí. Thích dụng chữa các chứng bệnh như thiếu máu, mắt hoa, họng khô

đau, hay quên, tai ù, ngũ tâm (chỉ hai lòng bàn tay, hai lòng bàn chân và vùng mỏ ác) phiền nhiệt, sốt nhẹ, đồ mồ hôi trộm, nam giới thì di tinh, nữ giới thì lượng kinh huyết ít, mạch té (nhỏ) do gan thận âm hư gây nên.

Bài 8. Thịt gà xương đen 1 con, rượu trắng 2500g. Thịt rửa sạch cho vào nồi nấu với rượu, khi rượu còn một nửa là được.

Có công hiệu túc phong (chữa chóng mặt, run rẩy, sốt cao co giật), hoạt huyết, thông lạc. Thích dụng chữa chứng bệnh lười cứng lại không nói được do bị trúng phong gây nên.

Bài 9. Thịt ba ba 1 con (khoảng 400g), nấm hương 6g, thịt lợn nạc 100g, rượu 50g, tỏi 1 nhánh; hành, gừng, muối, bột sống, mỗi thứ lượng vừa đủ.

Thịt ba ba rửa sạch, thái miếng, hòa trộn muối, nước, bột sống. Đặt nồi trên bếp, cho dầu mỡ vào đun sôi, cho tỏi, gừng vào xào thơm, đổ thịt ba ba và chút muối gia vị vào xào qua, xúc vào bát sứ to. Tiếp đó xếp thịt lợn ở trên thịt ba ba, đổ rượu vào hấp trong 30 phút, sau đó cho nấm hương vào hấp tiếp 30 phút, trước khi bắc ra, cho hành vào, đun to lửa hấp tiếp 5-10 phút nữa là được.

Có công hiệu tư âm bổ thận, bổ gan trừ lao nhiệt, tiêu tì thũng (sưng tì), thư giãn hoạt huyết, bổ xương tuy.

Bài 10. Thịt ba ba 1 con, sơn dược thái miếng 30g, cùi quả nhãn 20g. Sau khi làm thịt ba ba, bỏ nội tạng, làm sạch, để cả mai ba ba, cho lượng nước vừa phải cùng với sơn dược, cùi quả nhãn ninh, khi chín nhừ thịt ba ba là được.

Thích dụng điều trị đối với người bị âm hư sau khi bị ốm dậy, bị xơ cứng gan, viêm gan mạn tính.

Bài 11. Cá chép 1 con (khoảng 500g), trân bì 6g, đồ đỗ loại nhỏ hạt 120g, đường trắng lượng vừa đủ.

Cá chép bỏ vây, vẩy và nội tạng, rửa sạch, cho vào nồi cùng với trân bì, đồ đỗ loại nhỏ hạt nấu thành cháo, khi chín nhừ có thể cho đường trắng vào ăn.

Thích dụng điều trị phụ trợ các bệnh như xơ cứng gan, bàng ở bụng, viêm gan loại hoàng đản, viêm túi mật mạn tính, viêm tuyến tụy.

Bài 12. Nấm hương khô ngâm nở 50g, rau cần 400g, muối tinh 6g, dầu thực vật 50g; mì chính, tinh bột, mỗi thứ lượng vừa đủ.

Rau cần ngắt bỏ bớt lá, rửa sạch, thái thành đoạn dài 2cm, trộn với muối để 10 phút, sau đó rửa bằng nước sạch lần nữa, để ráo nước. Nấm hương thái miếng cho vào bát cùng với giấm, mì chính, tinh bột, cho khoảng 50ml nước vào khóa trộn cho tan bột. Đặt nồi lên bếp cho dầu thực vật vào, khi dầu sôi cho rau cần vào xào khoảng 3 phút, cho nấm hương vào xào

tiếp, đổ bát nước chứa tinh bột vào khoa trộn đều cho đến khi chín bột là được.

Có công hiệu bình gan thanh nhiệt. Thích dụng chữa các bệnh như tăng huyết áp, xơ cứng động mạch, tăng mỡ máu do can dương lên cao.

Bài 13. Ngân nhī 20g, cầu khơi tử 25g, đường phèn (hoặc đường trắng) 150g, trứng gà 2 quả.

Ngâm nở ngân nhī, bỏ các tạp chất, rửa sạch, cầu khơi tử rửa sạch để ráo nước, đập trứng lấy lòng trắng trứng. Cho nước vào nồi sành đun sôi, bỏ đường vào khoa tan đều với lòng trắng trứng rồi đổ vào nồi, đun sôi lại, cho cầu khơi tử và ngân nhī vào đun chín các thứ là ăn được.

Có công hiệu giải độc gan, tư bổ làm mạnh cơ thể, công năng tăng cường, tiết ra dịch tiêu hóa.

Bài 14. Ngân nhī ngâm nở 15g, cầu khơi tử 5g, gan gà 100g, hoa nhài 24 bông, rượu, nước gừng, muối, mì chính, tinh bột, nước canh, mỗi thứ lượng vừa đủ.

Rửa sạch gan gà, thái miếng, cho vào trong bát to, đổ tinh bột, rượu, nước gừng, muối vào khoa trộn đều. Làm sạch ngân nhī, xé ra thành miếng, hoa nhài bỏ để cuống, rửa sạch cho vào trong đĩa; cầu khơi tử nhúng qua nước sôi, rửa sạch chuẩn bị dùng. Đặt nồi lên bếp, đổ nước canh vào đun, cho rượu, nước gừng, muối, mì chính vào, sau đó cho ngân nhī, gan gà, cầu khơi tử vào nấu, hớt bỏ bọt nổi trên mặt nước, chờ

gan gà chín kỹ, xúc lên bát, rắc cánh hoa nhài lên trên là ăn được.

Có công hiệu bổ gan, ích thận, sáng mắt, đẹp nhan sắc. Thích dụng chữa đối với những chứng bệnh như thị lực suy giảm, nhìn vật lờ mờ không rõ, hai mắt mờ tối, sắc mặt tiêu tụy do gan thận âm hư gây nên.

Bài 15. Quả dâu 30g, quả trám tươi 60g, gạo nếp 100g, đường phèn một ít. Ngâm quả dâu một lát sau đó cho vào nồi nấu cùng với quả trám và gạo nếp, cháo nhừ, cho đường phèn vào khỏa tan đều là được.

Có công hiệu bổ gan, tư vị (bổ dạ dày), dưỡng huyết, sáng mắt. Thích dụng điều trị đối với những chứng bệnh như đau váng, mắt hoa, thị lực suy giảm, tai ụ, thắt lưng đầu gối mỏi nhừ, râu tóc bạc sớm do gan thận huyết hư gây nên và bí đại tiện do dạ dày táo.

Bài 16. Hoa mơ trắng 5g, gạo tẻ 100g. Nấu cháo gạo, khi chín cho hoa mơ vào nấu tiếp một lát là được.

Có công hiệu thư gan lý khí, kiện tì khai vị. Thích dụng điều trị các chứng bệnh như can vị khí thống (đau do can khí: Hai bên sườn trưởng đau, ngực tức khó chịu, ảnh hưởng đến cả dạ dày và ruột, sinh ra nôn mửa và tiết tả. Đau do vị khí, tức là đau do phần dương của dạ dày), bệnh mai hạch khí (tức bệnh khi tức giận, uất ức dồn nén làm khí dồn lên cổ họng kết đọng lại ở đó làm nghẽn tắc cổ họng, có cảm giác như

có dị vật mắc ở họng, chưa mai không khỏi, có quan hệ đến trạng thái tinh thần. Y học hiện đại gọi bệnh này là globus hysterius, bệnh quan năng thần kinh (bệnh chức năng của giác quan thần kinh).

Bài 17. Quyết minh tử sao 15g, gạo tẻ 100g, đường phèn lượng vừa đủ.

Trước nhất cho quyết minh tử vào nồi xào đến khi hơi có mùi thơm xúc ra, để nguội, nấu lấy nước, hoặc nấu cùng với hoa cúc trắng lấy nước, bỏ bã, cho nước vào nấu cháo, cháo chín nhừ cho đường phèn vào nấu tiếp một lát đến khi tan đều là được.

Có công hiệu làm sạch gan, sáng mắt, thông tiện. Thích dụng điều trị các chứng bệnh như mắt đỏ sưng đau, sợ ánh sáng chiếu rọi làm chảy nhiều nước mắt, chóng mặt, đau đầu, bệnh tăng huyết áp, bệnh cao mõ máu, viêm gan, bệnh bí đại tiện theo thói quen.

Bài 18. Thủ ti tử 60g, quả trám tươi 100g, gạo tẻ 100g, đường trắng lượng vừa đủ.

Trước nhất rửa sạch thủ ti tử, giã nát, cho vào nồi nấu lấy nước bỏ bã, xong bỏ quả trám và gạo vào nấu cháo với nước thủ ti tử, cháo chín nhừ cho đường vào khóa tan đều là được.

Có công hiệu bổ thận, ích tinh, dưỡng gan sáng mắt. Thích dụng điều trị các chứng bệnh như thắt lưng đau gối mỏi nhừ, chân tay vô lực do gan thận bất túc gây nên, bị liệt dương, di tinh, xuất tinh sớm,

tiểu tiện nhiều lần, nước tiểu không ra hết nhả ra quần.

Bài 19. Quả phật thủ 15g, gạo tẻ 100g, đường phèn lượng vừa đủ.

Nấu phật thủ lấy nước, bỏ bã, không nên để lâu, nấu cháo xong cho ngay nước phật thủ vào đun sôi lại, cho đường phèn vào khuấy tan đều là được.

Dùng để điều trị đau khoang dạ dày do gan, dạ dày khí trệ gây nên. Có hiệu quả điều trị nhất định đối với chứng bệnh nôn mửa do gan và dạ dày bất hòa gây nên.

Bài 20. Quả phật thủ 15g, đường trắng lượng vừa đủ. Thái phật thủ thành miếng cho vào ấm pha nước sôi như pha trà và cho đường vào uống.

Thích dụng điều trị chứng bệnh đau trướng tức bụng ở khoang dạ dày do gan và dạ dày khí trệ gây nên.

## 12 bài thuốc chữa bệnh về túi mật

\* Năm bài thuốc chủ trị viêm túi mật cấp tính:

Bài 1. Kim tiền thảo 30g, sài hồ 9g, chỉ thực 9g, bạch thược 9g, cam thảo 3g, uất kim (củ nghệ) 9g,

ô tặc cốt (xương cá mực) 9g, bối mẫu 9g, sắc lấy nước chia 2 lần uống, ngày 1 thang.

Bài 2. Sài hồ 18g, đại hoàng 9g, bạch thược 9g, chỉ thực 9g, hoàng cầm 9g, bán hạ 9g, sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

Bài 3. Kim tiền thảo, sài hồ, chỉ thực, xích bạch thược, bản lam căn, đại hoàng, cam thảo sống, mỗi thứ lượng vừa đủ, sắc lấy nước uống ngày 1 thang.

Bài 4. Rẽ hoặc thân cây bồ công anh, sấy khô, nghiền thành bột, mỗi ngày uống 10g. Ở Trung Quốc người ta thường chỉ dùng thân cây, còn ở Mỹ thì người ta chỉ dùng rễ cây bồ công anh.

Bài 5. Rẽ cây trạch lan, pha nước uống (đây là bài thuốc của Mỹ).

\* Hai bài thuốc 6 và 7 chủ trị viêm túi mật mãn tính:

Bài 6. Sài hồ, hoàng cầm, khương bán hạ, mỗi thứ 9g; bạch thược 15g, gừng tươi 3 miếng mỏng; chỉ thực, đại hoàng, mỗi thứ 6g; uất kim, kim tiền thảo, mỗi thứ 30g, táo tầu 5 quả, sắc lấy nước uống ngày 1 thang.

Bài 7. Sinh địa 15g, thạch hộc 5g, bạch thược 10g, đương quy 15g, hoàng cầm 15g, cam thảo 5g, trúc như 5g, thông thảo 5g, mao căn (rễ cây lau) 20g, sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

\* Năm bài thuốc từ 8 đến 12 chủ trị bệnh sỏi mật:

Bài 8. Ý dī nhân (hạt bo bo) nấu ăn hàng ngày, không hạn chế số lượng.

Bài 9. Xơ mướp nung tồn tính nghiền thành bột, kim tiền thảo, mỗi thứ 30-60g. Nấu kim tiền thảo lấy nước, nhổ mây giọt rượu vào dùng nước thuốc trên uống với bột xơ mướp, mỗi lần uống 9g, ngày uống 2 lần.

Bài 10. Uất kim 24g, trần bì 24g, nấu lấy nước chia 2 lần uống hết trong ngày.

Bài 11. Uất kim (nghệ), nhân trần, mỗi thứ 12g. Trước hết lấy 15g quặng nitre phong hóa nấu lấy nước uống trước bữa ăn, sau bữa ăn uống nước nấu uất kim và nhân trần.

Bài 12. San hô nghiền thành bột, mỗi lần lấy 50g nấu lấy nước đặc để uống hết trong ngày. Bài thuốc này của Phi Luật Tân.

### Mấy bài thuốc chữa bệnh về gan mật

Bài 1. Bồ công anh khô 60g (nếu tươi thì 90g), gạo tẻ 100g. Dùng toàn cây bồ công anh (cả rễ) rửa sạch, thái nhỏ, nấu lấy nước, bỏ bã, dùng nước đó nấu cháo để ăn.

Có công hiệu thanh nhiệt giải độc, tiêu sưng tán kết. Thích dụng chữa nhiều bệnh như viêm tuyến vú cấp tính, sưng đau vú, viêm amidan cấp tính, ung nhọt nhiệt độc, cảm nhiễm đường niệu, viêm gan truyền nhiễm, viêm túi mật, cảm nhiễm đường hô hấp trên, viêm kết mạc cấp tính.

Bài 2. Râu ngô, bồ công anh, nhân trần, mỗi thứ 30g, đường trắng lượng vừa đủ. Rửa sạch các thứ cho vào nồi nấu với 1 lít nước; khi vớt bỏ bã cho đường trắng vào khoa tan đều là được, uống lúc nóng.

Có công hiệu chữa các bệnh như viêm túi mật, sỏi ở mật thời kỳ đầu nhưng không sốt. Cần uống lượng lớn thường xuyên. Có công hiệu chữa cả bệnh viêm gan loại hoàng đản cấp tính.

Bài 3. Thân cây dưa chuột 100g, 1 cái mật gà khỏe mạnh tươi mới. Nấu thân cây dưa chuột lấy 100g nước, lấy nước thuốc pha với mật gà để uống. Có công hiệu chữa các bệnh viêm túi mật, sỏi mật.

Bài 4. Kim tiền thảo, bại醬 thảo, nhân trần, mỗi thứ 30g, đường trắng lượng vừa đủ. Đem nấu các vị thuốc lấy 1 lít nước thuốc, pha đường trắng vào uống.

Có công hiệu thải sỏi mật, lợi mật, tiêu viêm. Cần uống nhiều và liên tục mới có hiệu quả. Những người bị viêm túi mật mạn tính có thể thường xuyên uống.

## Những người viêm gan và bị sỏi đường niệu không nên ăn nhiều đường

Người bệnh viêm gan ăn lượng đường phù hợp có ích cho sức khỏe. Thành phần đường qua dạ dày và ruột tiêu hóa hấp thu, tiến vào gan có thể chuyển hóa thành hepaticglycogen tích trữ ở đó. Hepaticglycogen có thể bảo vệ gan ngăn chặn tổn hại tế bào gan, có tác dụng tu bổ cho gan. Nhưng không phải ăn đường càng nhiều càng tốt. Ăn đường nhiều sẽ gây nên gan nhiều mỡ gây tổn hại đến cơ thể.

Ăn đường quá nhiều, thành phần đường ở trong cơ thể sẽ chuyển hóa thành mỡ, không những làm cho béo phì, mà còn làm cho SGPT (tức Seum Glutamic Pyruvic Transaminase) lên cao, làm tăng nặng thêm bệnh gan thậm chí hình thành xơ cứng gan. Người bệnh viêm gan mạn tính vốn đã có xu thế bội nhiễm tiểu đường, nếu ăn đường quá nhiều dễ dẫn tới bệnh tiểu đường. Ngoài ra, còn có thể ảnh hưởng đến lượng ăn hàng ngày, làm cho lượng hấp thu chất protein, vitamin và chất khoáng giảm thiểu, từ đó gây nên mất cân đối dinh dưỡng. Do đó, người bệnh viêm gan không nên ăn nhiều đường. Đối với người bị bệnh sỏi đường niệu nếu ăn quá nhiều đường không những gây trở ngại đến việc điều trị bệnh, mà còn thúc đẩy sự hình thành sỏi đường niệu.

Qua thực nghiệm đã chứng minh: Sau khi ăn uống nhiều thức ăn đồ uống có nhiều thành phần đường, nồng độ ion canxi, độ oxalate và độ acid trong nước tiểu đều có thể tăng thêm. Canxi và oxalate đều có thể thúc đẩy sự hình thành sỏi đường niệu, cả ba chất đó đồng thời tăng lên càng dễ hình thành sỏi. Bởi vì uric acid có thể làm cho uric acid calcium, oxalate calcium dễ lắng đọng, thúc đẩy sự hình thành sỏi. Do đó, những người bị những bệnh sỏi thận, sỏi ống dẫn niệu, sỏi bàng quang không nên ăn nhiều đường. Người bệnh sỏi đường niệu cũng không nên uống bia. Bia là đồ uống có tính dinh dưỡng, hơn nữa còn có tác dụng lợi tiểu. Nhưng những người bị sỏi đường niệu mà uống bia rất có hại. Bởi vì trong nước mầm lúa mạch cho lên men thành bia, có chứa canxi và oxalate, nuclein, những chất này có nhiều làm tăng nhanh sự hình thành sỏi đường niệu. Vì vậy người bệnh sỏi đường niệu cũng không nên uống bia.

### Cách điều trị xơ cứng gan tại nhà

Xơ cứng gan là một bệnh về gan có tính tiến triển慢 tính thường gặp. Do viêm gan慢 tính, viêm

gan có tính tăng nặng sẽ phát sinh và lan rộng hoại tử tế bào gan. Dài ngày uống bia rượu và dinh dưỡng không tốt tạo nên chướng ngại về chuyển hóa ở gan, làm cho chất chắc của gan trở nên cứng, teo lại.

Nguyên nhân gây nên xơ cứng gan có: Sau khi bị viêm gan B, viêm gan C, viêm gan D chuyển biến thành viêm gan mạn tính từ đó phát triển thành xơ cứng gan. Dài ngày uống bia rượu dẫn đến trúng độc chất rượu cồn mạn tính, thành bệnh. Trúng độc hóa học hoặc thuốc gây nên viêm gan do trúng độc dẫn đến tế bào bị hoại tử ở diện rộng. Dinh dưỡng không tốt, thiếu protein và vitamin nhóm B dẫn đến gan nhiễm mỡ làm cho xơ cứng gan là do viêm gan gây nên.

Bệnh xơ cứng gan thường tiến triển trong một thời gian khá dài, trên dưới 10 năm. Thoạt đầu người bệnh có triệu chứng cảm giác thèm ăn suy giảm, tiêu hóa không tốt, buồn nôn, nôn mửa, nấc ợ, sau khi ăn bụng trên trưởng đầy, có khi có triệu chứng ở đường tiêu hóa như tiêu chảy hoặc bí đại tiện. Người bệnh dễ mệt mỏi, thiếu lực. Qua 1-2 năm nhu cầu thèm ăn suy giảm, dinh dưỡng không tốt, thiếu máu, sốt nhẹ, bụng trưởng đầy, tiêu chảy, chảy máu mũi, da và cung mạc xuất hiện nhiễm vàng, tiếp đến tĩnh mạch cửa tắc nên bàng ở bụng, tĩnh mạch ở thành bụng, tĩnh mạch ở thực quản và tĩnh mạch ở đáy dạ dày nổi cong. Do bàng ở bụng phình to có thể dẫn đến

hô hấp khó khăn, không nằm thẳng người được. Bụng trương không thể ăn vào được, bụng dưới và túi chứa tinh hoàn phù. Cuối cùng người bệnh có thể vì công năng của gan suy kiệt mà xuất hiện hôn mê gan; cũng có thể vì tĩnh mạch nổi cong bị nứt vỡ dẫn đến nôn ra lượng lớn máu, đại tiện ra máu, nguy đến tính mạng.

**Điểm quan trọng trong điều dưỡng phục hồi sức khỏe tại gia đình:**

1. Nghỉ ngơi. Người bệnh ở thời kỳ hồi phục công năng gan có thể giảm thiểu tối đa mọi hoạt động, nhưng vẫn có thể tham gia những công việc nhẹ, chú ý kết hợp giữa làm việc và nghỉ ngơi, tránh lao động mệt mỏi quá độ. Hễ xuất hiện hiện tượng như đã nói ở trên là người bệnh đang ở thời kỳ công năng gan không còn như trước và đã bị bệnh bội nhiễm, cần phải nằm nghỉ hẳn trên giường.

2. Nguyên tắc ăn uống. Ăn uống cao đường là cơ sở ăn uống đối với người bị bệnh gan. Cao đường glucose (bao gồm cả tiêm và uống) sẽ giúp bảo vệ tế bào gan. Người bệnh xơ cứng gan nói chung cần ăn uống các thức cao protein, nhiều loại vitamin, thấp mỡ, cao nhiệt lượng, ít chất bã, dễ tiêu hóa. Chủng loại thức ăn cần đa dạng. Phải tránh các thức ăn thô ráp, nhiều chất xơ sợi, dai cứng, có tính kích thích. Điểm này quan trọng nhất,

vì những thức ăn thô ráp, nhiều chất xơ sợi, nhiều chất bã có thể tổn thương tĩnh mạch đã nổi cong trên thực quản, hậu quả nghiêm trọng là gây nên xuất huyết lớn. Về chất protein, mỗi ngày mỗi kilogram thể trọng cần hấp thu 1,5-2g, trong đó cần chứa nhiều loại amino acid. Đối với những người công năng của gan suy giảm mạnh trực tiếp ảnh hưởng đến kết quả chuyển hóa của gan đối với protein hoặc công năng của gan rất kém, cần hạn chế nghiêm ngặt hấp thu protein để phòng phát sinh hôn mê gan. Khi có báng ở bụng, ăn uống cần thấp muối hoặc không có muối, lượng muối mỗi ngày không được vượt quá 250mg; phải nghiêm cấm hoặc hạn chế hấp thu bia rượu.

3. Quan sát bệnh tình. Xơ cứng gan ở thời kỳ mất chức năng là giai đoạn bệnh nghiêm trọng, cần phải nằm viện điều trị. Nhiều khi vì gánh nặng kinh tế quá lớn không ít gia đình thấy bệnh tình của người bệnh đang có sự chuyển biến tốt là đón về nhà điều trị và chăm sóc. Khi đó đối với việc quan sát bệnh tình càng cần phải chăm chú theo dõi cẩn thận, tỉ mỉ và thận trọng. Chú ý xem người bệnh có bị xuất huyết ở đường tiêu hóa không, có phân đen và nôn ra máu không, hễ xuất hiện những hiện tượng đó chứng tỏ tĩnh mạch ở thực quản nổi cong bị nút vỡ (hễ xuất hiện nứt vỡ thường khó cấp cứu tại gia đình). Do đó

phải quan sát chất nôn ra của người bệnh, màu sắc phân, những thay đổi về tính chất và lượng các chất bài xuất ra. Những điều này tưởng là việc nhỏ đơn giản, nhưng lại liên quan đến việc phán đoán và dự tính về bệnh tình. Cũng cần chú ý xem thần chí của người bệnh có thay đổi không, nếu có những triệu chứng thèm ngủ, tình cảm biểu lộ lạnh lùng, người phiền táo bất an, ý thức có chướng ngại thì cần cảnh giác với phát sinh hôn mê gan (cũng là một bệnh bội nhiễm nghiêm trọng thời kỳ cuối). Nếu người bệnh có những triệu chứng báng ở bụng, đau bụng tăng nặng lên, sốt, cần nghĩ đến khả năng kế phát cảm nhiễm, thậm chí bị bệnh bại huyết. Hễ xuất hiện gan tăng to có tính tiến triển, bụng có cục cứng bụng trưởng, đau, cần nghĩ đến khả năng bị ung thư gan.

4. **Làm tốt việc chăm sóc khoang miệng và da.** Hàng ngày kiên trì súc miệng bằng nước muối hoặc nước trà nhiều lần, hoặc dùng chlorhexidine để rửa khoang miệng, giữ cho khoang miệng sạch sẽ, ngăn chặn cảm nhiễm ở khoang miệng. Phải chú ý giữ ẩm da, có thể vào lúc thích hợp đắp thêm chăn bông, tránh dùng túi nước nóng bảo ôn để tránh mạch máu giãn to, huyết áp hạ thấp; kịp thời thay quần áo lót và khăn trải giường, vỏ chăn, nǎng tắm rửa để giúp da luôn sạch sẽ.

5. Hướng dẫn dùng thuốc. Nguyên tắc nói chung là tùy theo tình hình để chọn dùng thuốc bảo vệ gan, nhưng không ít bác sĩ cho rằng có một số thuốc điều trị khó xác định hiệu quả. Do đó không cần dùng nhiều chủng loại thuốc, lượng lớn thuốc để tránh gây nên những tổn hại mới đối với gan vốn công năng đã bị tổn hại. Cần đặc biệt chú ý là tránh dùng bất cứ một thuốc nào tổn hại đến gan như Sulfonamide, Clomipramine... Thuốc Đông y có công hiệu rất lớn điều trị bệnh xơ cứng gan và có rất nhiều thành công trong điều trị bệnh này, người bị xơ cứng gan nên chọn sử dụng thuốc Đông y cùng với sự hướng dẫn cách sử dụng cụ thể của các bác sĩ Đông y có trình độ cao và giàu kinh nghiệm.

### Cách điều trị viêm túi mật và sỏi mật tại nhà

Viêm túi mật là bệnh những năm gần đây tỉ lệ phát bệnh dần dần tăng cao được coi là "bệnh của thời văn minh hiện đại". Bệnh này có quan hệ với việc thay đổi quan niệm về ăn uống thời hiện đại, cũng là một trong các bệnh ở đường mật thường gặp nhất, thường tồn tại đồng thời với bệnh sỏi mật. Nữ giới bị nhiều hơn nam giới. Viêm túi mật phân chia

thành hai loại là cấp tính và mạn tính. Nguyên nhân gây bệnh chủ yếu là cảm nhiễm vi khuẩn và chuyển hóa cholesterol không bình thường. Ngoài ra các bệnh truyền nhiễm, bệnh bại huyết... cũng có thể gây nên viêm ống túi mật. Thực tiễn y học hiện đại đã chứng minh do mức sống của mọi người được nâng cao, kết cấu ăn uống dần dần có sự biến đổi, lượng hấp thu chất mỡ, chất protein không ngừng tăng lên dẫn đến sự chuyển hóa chất cholesterol của một số người kém hiệu quả. Nếu lại có thêm cảm nhiễm vi khuẩn nữa thì rất dễ bị viêm túi mật, thậm chí kèm theo cả sỏi mật.

Viêm túi mật cấp tính có thể coi là phát bệnh lần đầu, cũng có thể coi là viêm túi mật mạn tính phát sinh cấp tính. Thường phát bệnh đột ngột, có biểu hiện là đau, thậm chí đau thắt có tính duy trì ở bụng trên bên phải, đau tăng nặng lên từng cơn một. Hiện tượng đau này có thể xuyên lên vai phải và lưng bên phải. Thường có kèm theo buồn nôn, nôn mửa, sốt cao, rùng mình. Khi cảm nhiễm nghiêm trọng có thể kèm theo hoảng đản, nếu có cảm nhiễm cấp tính thì triệu chứng tăng nặng thêm. Kiểm tra bụng trên bên phải ấn vào thấy đau và cơ bắp căng lên, khi gõ vào đó thấy đau rõ rệt. Dưới rìa sườn bên phải có thể sờ thấy túi mật sưng to. Túi mật sưng to do bị cảm nhiễm vi khuẩn, khi đó trong nước mật có thể có lượng lớn vi khuẩn tồn tại. Khi một số độc tố của vi

khuẩn tiết ra bị hấp thu vào tuần hoàn huyết dịch có thể gây nên phản ứng trúng độc toàn thân.

Viêm túi mật cấp tính nếu không kịp thời điều trị hoặc người bệnh bị suy kiệt, cứ thế phát triển lên có thể hình thành tích mủ, hoại tử và thủng ở túi mật dẫn đến viêm màng bụng rộng khắp hoặc sưng mưng mủ ở đó.

Viêm túi mật慢 tính có khả năng do sỏi mật gây nên hoặc giun chui ống mật nhiều lần gây nên, cũng có thể là viêm túi mật cấp tính chuyển biến thành. Do bị kích thích nhiều lần của chứng viêm, túi mật có nhiều xơ sợi hóa, thành túi mật tăng dày, niêm mạc thu co lại, thể tích trở nên nhỏ đi, công năng thu co giảm yếu. Túi mật khi đó không thể phát huy công năng vốn có mà còn trở thành ổ bệnh cảm nhiễm慢 tính trong cơ thể. Người bệnh thường thấy những triệu chứng tiêu hóa không tốt như no đầy bụng trên, đau âm ỉ, ghét ăn những thức ăn nhiều mỡ, náu ợ ra nước chua, thường giống như triệu chứng của bệnh loét và bệnh viêm dạ dày慢 tính. Chẩn đoán viêm túi mật cần phải tiến hành kiểm tra siêu âm B và chụp ở túi mật.

Điểm quan trọng của điều dưỡng y liệu phục hồi sức khỏe tại gia đình:

1. Nguyên tắc ăn uống. Xét ở góc độ điều trị y liệu trên lâm sàng và bảo vệ sức khỏe thì khi ăn uống cần

giữ đúng nguyên tắc: ăn nhiều thức ăn giàu các chất vitamin, dễ tiêu hóa hấp thu; đồng thời cần kiêng ăn nhiều uống lăm một lúc và uống rượu mạnh. Phải kiên trì ăn các thức ăn thấp mỡ, thấp cholesterol, thấp nhiệt lượng, ăn ít các mỡ động vật như thịt mỡ, mỡ bò; ăn ít các thức ăn có hàm lượng cholesterol cao như nội tạng động vật, trứng cá, lòng đỏ trứng, thịt mỡ, cá mực... chỉ nên ăn nhiều các chế phẩm của đậu, thịt nạc, cá.

2. Nguyên tắc dùng thuốc. Trong điều trị cần sử dụng nhiều những loại thuốc lợi mật bài xuất sỏi, làm hết co giật, chống khuẩn tiêu viêm, thuốc giảm đau, khi cần thiết có thể theo hướng dẫn cụ thể của bác sĩ dùng viên Atropine.

3. Phòng chữa bệnh bội nhiễm. Viêm ổng mật mưng mủ cấp tính và sỏi mật cắm chặt vào túi mật là những bệnh bội nhiễm nghiêm trọng nhất có thể gây nên bệnh nguy cấp nghiêm trọng như sốc do trúng độc, thủng túi mật, viêm màng bụng do nước mật chảy ra, có thể nguy đến tính mệnh, cần lập tức đến bệnh viện cấp cứu.

4. Chăm sóc điều dưỡng nói chung. Thường ngày cần chú ý quan sát bệnh tình, thường xuyên uống thuốc và uống nhiều nước sôi để ấm theo đúng giờ. Khi chuyển thành bệnh mạn tính hoặc bệnh đã ổn định, có thể căn cứ vào tình hình thể chất để tham gia tập luyện thể dục thể thao. Ngoài tăng cường thể

chất, tăng thêm sức đề kháng với ý nghĩa chung ra còn giúp hoặc thúc đẩy bài xuất sỏi, lợi mật. Đồng thời phải phòng chữa bệnh béo phì và bệnh cao mõ máu, tiêu trừ những nhân tố gây nên bệnh (như người mệt mỏi quá độ, những kích thích về tinh thần, ăn uống cao chất mõ).

### Người bị xơ cứng gan nặng phải kiêng thức ăn cao protein

Trong thực tế đã từng có hai sự việc đau buồn: Một người bệnh ở thời kỳ cuối của xơ cứng gan, để "bồi dưỡng sức khỏe" tăng cường dinh dưỡng cho người bệnh, người nhà bệnh nhân đã làm 3 con tôm biển tươi loại vừa phải cho ăn, kết quả đã làm cho người bệnh tử vong vì hôn mê gan. Một người bệnh khác cũng bị xơ cứng gan ở thời kỳ cuối, không chịu nghe theo lời dặn của bác sĩ, ăn liền hai quả trứng gà một lúc. Kết quả cũng làm người bệnh hôn mê gan và tử vong.

Tôm tươi, trứng gà đều là những loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng rất cao, vì sao lại gây nguy hại lớn như vậy đối với người bị bệnh gan nặng? Thủ phạm chính gây nên tai họa nói trên chính là chất hydrogen nitride.

Chất hydrogen nitride đối với cơ thể là một chất có độc, đặc biệt là rất có hại đối với hệ thống thần kinh trung khu. Nguồn gốc của chất này trong huyết dịch có hai đường chính: Một là có tính nguồn bên ngoài, hai là có tính nguồn bên trong cơ thể. Chất protein lấy được trong thức ăn ở đường ruột sau khi được tiêu hóa thành amino acid, chất amino acid chưa được hấp thu dưới tác dụng của vi khuẩn ở bộ phận dưới của đại tràng, khử đi amino để tạo thành chất gọi là có tính nguồn bên ngoài. Còn hydrogen nitride được sản sinh ra trong quá trình thay thế chuyển hóa của amino acid trong cơ thể thì gọi là hydrogen nitride có tính nguồn bên trong. Gan của người bình thường có công năng giải độc rất lớn, bất luận là hydrogen nitride có tính nguồn bên ngoài hay có tính nguồn bên trong đều được huyết dịch đưa vào gan, qua xử lý của gan làm cho chất hydrogen nitride có độc tính biến thành urea không có độc, lại được thận thải loại ra ngoài cơ thể, để đảm bảo cơ thể không phát sinh hiện tượng tích đọng hydrogen nitride. Nhưng đối với người bị suy kiệt công năng gan, khả năng giải độc của gan hạ thấp, nếu một lần ăn vào lượng thức ăn có chứa thành phần protein cao như cá, tôm, thịt nạc, trứng gà... làm cho hydrogen nitride có tính nguồn bên ngoài trong máu đột nhiên tăng thêm, gan lại không thể kịp thời chuyển hóa hydrogen nitride trong máu thành urea không độc mà tạo thành hydrogen

nitride tăng cao trong máu, từ đó sinh ra tác dụng độc hại đối với hệ thống thần kinh trung khu, làm cho người bệnh xơ cứng gan đang tinh táo có thể bị hôn mê gan.

Những người bệnh ở thời kỳ cuối của xơ cứng gan, công năng gan bị tổn hại nghiêm trọng, không đủ sức tiêu trừ các chất có độc trong huyết dịch, phải thông qua việc khống chế chất protein, giảm thiểu các chất có độc có tính nguồn bên ngoài và tiếp tục sản sinh ra trong quá trình thay thế chuyển hóa chất, từ đó tránh được phát sinh hôn mê gan. Đối với những người bệnh đã phát sinh hôn mê gan thông qua việc ăn uống cao thành phần đường và hạn chế thành phần protein nên phối hợp bằng việc điều trị bằng thuốc trên lâm sàng sẽ làm cho người bệnh có chuyển biến sớm nhất.

### Cách điều trị bằng ăn uống bệnh viêm gan mạn tính

Điều trị bằng ăn uống bổ dưỡng đối với người bệnh viêm gan mạn tính hết sức cẩn thận và cực kỳ quan trọng. Nếu chỉ phiến diện nhấn mạnh đến dinh dưỡng, tự ý tiến bổ một cách thiếu hiểu biết thì kết quả thường trái với mong muốn, dễ làm tăng thêm

gánh nặng cho gan hoặc làm cho tế bào gan chịu tổn thất hơn nữa, bệnh sẽ kéo dài không khỏi, thậm chí chuyển sang viêm gan loại nặng hơn. Vì vậy điều dưỡng ăn uống đối với bệnh viêm gan mạn tính cần phải phân tích khảo chứng để tiến bổ đúng trong điều trị bệnh, ở mỗi người bệnh cần có nguyên tắc điều trị, bổ dưỡng khác nhau chứ không phải đồng loạt như nhau.

1. Viêm gan loại gan uất tì hư. Chủ yếu có biểu hiện đau tức ở vùng gan, thèm ăn suy giảm, đại tiện phân loãng, có thể sử dụng bài thuốc Đông y sơ can lý khí kiện tì hoặc chọn dùng bài thuốc điều trị bằng ăn uống loại sơ can kiện tì:

- Thịt vịt nấu với trần bì: Thích dụng với những người bệnh tì vị hư nhược, nhu cầu thèm ăn suy giảm. Có công hiệu kiện tì khai vị bổ hư.

Trước hết lấy thịt một con vịt đã làm sạch luộc lên, khi chín lấy ra, trong nước luộc đó cho chút rượu, xì dầu, muối gia vị, hành, gừng, bột hồ tiêu vào hòa đều, lại cho thịt vịt vào cùng với trần bì thái thành sợi nhỏ 10g, hoài sơn được 10g, đun sôi tiếp 15 phút là được. Căn cứ vào lượng ăn khác nhau của người bệnh, chia thịt vịt ra 3-4 bữa, ăn hết cả nước lẩn cái.

- Cháo hoa mai: Thích dụng với những người bệnh vùng gan đau âm ỉ, ợ hơi, cảm giác thèm ăn suy giảm, có công hiệu sơ can lý khí, kiện tì hòa vị.

Đem vo sạch 100g gạo tẻ cho vào nồi nấu cháo, khi hạt gạo nở bỏ chút đường trắng vào đun chín nhừ, khi cháo sánh lại cho 5g hoa mai vào đun nhỏ lửa 5 phút là được. Ngày 2 lần ăn vào sáng và tối. Vì hoa mai có thành phần dễ bốc hơi vì vậy sau khi nấu cháo chín không nên để lâu.

Ngoài hai món ăn nói trên có thể ăn cháo ý dĩ nhân nấu với đường đỏ ăn hai lần trong ngày như trên.

2. Viêm gan loại thấp trọc nội trở. Người bệnh xuất hiện các triệu chứng thấp tà quấy nhiễu như miệng nhạt, bụng trướng tức, thân mình nặng nề, mệt mỏi, khó chịu, khẩu vị kém, phù thũng, rêu lưỡi trắng nhầy. Khi đó, thức ăn phần nhiều phải thanh đạm, tránh những thức ăn quá ngọt hoặc có mỡ béo. Có thể dùng một số bài thuốc điều trị bệnh bằng ăn uống loại kiện tì lý thấp, khai vị.

- Cá hồi hấp với bạch truật: Có tác dụng ích khí kiện tì lợi thấp hành thủy. Thích dụng với người bệnh bị thủy thũng do tì hư sau khi bị bệnh viêm gan...

Cá hồi 250g, sau khi mổ làm sạch đặt trong bát to, cho bạch truật 15g, gừng sống 15g, hành sống 15g, thịt chân giò đun khói 15g, nấm hương 15g, măng đong 15g (các vị này đều thái lát mỏng) cùng xì dầu, rượu trắng, đường trắng, muối tinh, mì chính, mỡ sống, bột hồ tiêu, mỗi thứ lượng vừa đủ, đảo trộn đều rắc trên mình cá, sau đó cho vào nồi hấp, đun to

lửa để khoảng 15 phút là được, lấy ra tưới dầu vừng lên trên là ăn được.

- Cả con vịt đã mổ thịt làm sạch hầm với bát bảo để ăn. Có công hiệu kiện tì ích khí, trừ thấp. Thích dụng với người bệnh tì vị khí hư nhược, bụng trướng tức thấp trệ, thân mình nặng nề khó chịu, thiểu lực.

Thịt vịt để cả con đã làm sạch bỏ nội tạng (mổ theo kiểu moi bụng); ý dĩ nhân 50g, khiếm thực 50g, gạo nếp 150g. Dùng nước nóng ngâm 15 phút xong rửa sạch; hạt sen đã bỏ vỏ và tâm sen 50g, ngâm nước nóng cho mềm ra; nấm hương 30g rửa sạch, ngâm xong thái miếng; thịt chân giò hun khói 30g (thái miếng), đậu cô ve 30g nấu chín bỏ vỏ. Đem các nguyên liệu trên và 10g tôm nõn trộn lắn với chút rượu trắng, muối tinh, tất cả cho vào bụng vịt đã làm sạch xong khâu lại, đặt trong bát to, liệu độ cho các đồ gia vị như rượu, hành, gừng... và đổ ít nước sôi vào, đặt trong nồi nấu cách thủy cho chín nhừ thịt vịt, chia ra mấy bữa ăn trong ngày.

- Món nấu cá chép: Có công hiệu kiện tì, lợi thấp, ôn vị. Thích dụng với người bệnh viêm gan tì hư, ăn kém sút, người mệt mỏi rã rời, phù thũng, khoang dạ dày trướng tức, bụng đầy.

Dùng 1-2 con cá chép to khoảng 500g, bỏ vẩy và nội tạng, rửa sạch. Cho lượng hồ tiêu vừa phải, trần bì 10g, sa nhân 3g tất bạt 10g vào trong túi vải xô trắng

sạch, cho túi đó cùng với hành, gừng vào trong bụng cá đem rán chín, đổ nước rượu, muối tinh vào nấu cho đến khi cá chín trông thấy màu trắng sữa là được, chia hai bữa ăn.

Ngoài ra cũng có thể nấu món cháo cá chuối để ăn cũng có công hiệu lợi thủy tiêu thũng.

Trước hết mổ cá làm sạch, nấu cháo gạo gần chín cho cá vào nấu tiếp, khi cháo chín nhừ, cho gia vị cùng với rau cần thái nhỏ vào là được.

- Cũng có thể nấu cháo phục linh, cháo ý dĩ nhân... để ăn.

3. Viêm gan loại thận âm hư suy. Người bệnh có biểu hiện đau âm ỉ ở hai bên sườn, lòng bàn tay lòng bàn chân nóng đỏ mồ hôi trộm, chóng mặt, mắt đít lại, đau mỏi nhừ thắt lưng và chân, lười đổ, rêu lưỡi ít... Có thể chọn dùng một số bài thuốc điều trị bệnh bằng ăn uống dưỡng âm bổ ích gan thận.

- Món nấu thịt nạc với cầu khơi tử, mạch môn đông và trứng: Có công hiệu dưỡng âm bảo vệ gan. Thích dụng với người bệnh viêm gan mạn tính loại gan thận âm hư cũng có thể thích dụng với những người bệnh xơ cứng gan thời kỳ đầu.

Lấy cầu khơi tử 10g rửa sạch cho vào nấu chín thái thành miếng nhỏ. Thịt lợn nạc 30g xay hoặc thái vụn; đập 5 quả trứng gà và muối vào, khoa tan đều muối, cho vào nồi hấp chín, sau khi để nguội thái

nhỏ. Rồi đặt lên bếp đun, cho chút dầu mỡ vào đun nóng già rồi đổ thịt, trứng vào xào, lại cho mạch môn đông và cầu khổi tử đã thái nhỏ vào xào, khi chín cho một số các gia vị như muối tinh, mì chính, hành thái nhỏ vào khoá đều là lấy ra ăn.

- Hấp thịt gà (để cả con mổ moi bụng) với cầu khổi tử. Có tác dụng dưỡng âm, ích gan thận. Thích dụng với người bệnh viêm gan mạn tính và xơ cứng gan thời kỳ đầu có những triệu chứng như: đầu váng mất hoa, thắt lưng đau mỏi và người mệt mỏi rã rời.

Làm thịt 1 con gà mẹ (trọng lượng thịt khoảng 1kg) theo kiểu moi ruột, bỏ nội tạng và móng chân, rửa sạch. Cầu khổi tử rửa sạch 30g, nhét vào trong bụng gà, khâu lại đặt trong bát to, cho rượu, hành, gừng và muối tinh vào, đặt vào nồi ninh cách thủy khoảng 2 giờ cho chín kỹ là được, chia ra ăn 3 lần hết trong ngày.

- Tổ chim yến, trứng chim bồ câu hấp lên ăn. Có công hiệu bổ ích ti vị, tư bổ gan thận. Thích dụng với người bệnh viêm gan mạn tính, chân tay rã rời, người mệt mỏi vô lực, đầu váng, thắt lưng mỏi nhừ.

Dùng tổ yến 30g, ngâm nở bỏ đi các tạp chất, trứng chim bồ câu 20 quả, luộc chín, bóc bỏ vỏ. Dùng nước luộc gà lượng vừa phải, sau khi đun sôi cho một ít muối tinh vào rồi cho tổ chim yến vào đun sôi tiếp 1 phút, lấy ra để ráo nước để trong bát to, đặt thịt gà vào giữa xếp trứng chim xung quanh; dùng chân giò

hun khói khoảng 10g để trên mặt tổ chim yến, đổ một ít sữa lên cho vào hấp cách thủy 10 phút là ăn được.

Ngoài ra những người bệnh viêm gan mạn tính loại gan thận âm hư còn có thể nấu món huyền sâm với gan lợn và ngan nhĩ để ăn cũng có hiệu quả điều dưỡng tốt.

- Bột con chạch. Có công hiệu bổ tì ích khí và sinh tân, bồi gan thận. Đối với những người bệnh viêm gan mạn tính loại gan thận bất túc kiêm tì thận lưỡng hư cũng có thể chọn ăn món bột con chạch.

Con chạch sống 100g, buông nước sạch nuôi trong 1 ngày, thay nước 3 lần cho hết các chất bẩn trong ruột con chạch, rửa thật sạch nhớt, đổ vào một ít dầu vùng làm cho chạch nhả thật hết các chất phế thải ra khỏi ruột, rửa sạch lại lần nữa. Cho chạch vào trong lò sấy khô giòn (nhiệt độ 100 độ C là vừa) nghiền thành bột để trong lọ bảo quản để dùng dần, ngày uống 3 lần, mỗi lần 10g, uống với nước sôi để ấm. Uống liền 15 ngày là 1 liệu trình, nhiều nhất không uống quá 4 liệu trình. Hiệu quả điều dưỡng bệnh rất có hiệu quả.

## Ăn kiêng của người bệnh viêm túi mật và sỏi mật

1. Bệnh viêm túi mật và sỏi mật cần kiêng các thức ăn loại mỡ

Bệnh ở đường mật thường phát bệnh vào buổi tối hoặc sáng sớm sau khi ăn no (biểu hiện rõ nhất là người ăn nhiều các thức ăn béo có nhiều mỡ). Vì khi tiêu hóa mỡ cần phải có lượng lớn dịch mật, mà người bệnh do chứng viêm ở túi mật và có sỏi mật nên khi túi mật thu co nhanh gấp sẽ sinh ra đau, nếu bị sỏi ngăn trở thì đau thắt càng kịch liệt, kèm theo buồn nôn, nôn mửa. Người bị viêm túi mật mạn tính sau khi ăn thức ăn có nhiều mỡ sẽ xuất hiện đau âm ỉ và có biểu hiện tiêu hóa không tốt như ợ, bụng trương, ngán ăn thịt nhiều mỡ. Vì vậy, người bị bệnh này mỗi ngày lượng mỡ hấp thu cần hạn chế trong khoảng 40-50g, kiêng thịt mỡ, trứng rán, mỡ lợn, bơ, pho mát... tốt nhất là dùng dầu thực vật trong xào nấu món ăn.

### 2. Bệnh viêm túi mật và sỏi mật cần kiêng thức ăn có tính acid

Những thức ăn loại acid như giấm, khế, sơn tra, chanh... có thể kích thích dạ dày và hành tá tràng tiết ra chất ở trong túi mật, từ đó gây nên co giật túi mật dẫn đến đau thắt ở túi mật.

### 3. Bệnh viêm túi mật và sỏi mật kiêng những thức ăn quá nóng hoặc quá lạnh như kem cốc, đồ uống ướp lạnh, cà phê đá và các thức ăn vừa mới lấy trong tủ lạnh ra, vì sau khi ăn vào sẽ gây nên co giật cơ vòng ở đường mật, từ đó gây nên đau âm ỉ hoặc đau thắt ở khu vực túi mật.

#### 4. Bệnh viêm túi mật và sỏi mật cần kiêng ăn đường

Vì đường có thể kích thích tế bào tuyến tụy tiết ra insulin, insulin có thể làm cholesterol tăng thêm, dẫn đến cholesterol trong dịch mật ở trạng thái quá bão hòa, thúc đẩy hình thành sỏi mật.

#### 5. Bệnh viêm túi mật và sỏi mật cần kiêng những thức ăn cay, các thức ăn có tính kích thích

Các loại thức ăn cay, các thức ăn đồ uống có tính kích thích như rượu, nước trà đặc, cà phê đặc, ớt, bột hạt cải, hồ tiêu, hoa tiêu... có thể làm tăng nhanh chất tiết ra ở dạ dày và hành tá tràng, làm cho chất gây thu co túi mật tăng thêm, dẫn đến co giật cơ vòng ở đường mật, dịch mật bài xuất ra bị trở ngại dẫn đến đau thắt túi mật, nên cần kiêng những loại thực phẩm nói trên.

#### 6. Bệnh viêm túi mật và sỏi mật cần kiêng những thức ăn cao cholesterol

Chuyển hóa chất cholesterol đòi hỏi gan phải làm lượng lớn công việc, nếu chuyển hóa không tốt lại trở thành nguyên liệu chủ yếu của sỏi. Có công trình nghiên cứu chứng tỏ 90-99% thành phần chủ yếu của sỏi mật là cấu thành của cholesterol, nên hạn chế ăn các thức ăn cao cholesterol để điều chỉnh những chướng ngại của chuyển hóa cholesterol, ngăn chặn hình thành sỏi. Những thức ăn cao cholesterol chủ yếu có trong nội tạng động vật như óc lợn, óc bò,

thận lợn, gan lợn, gan vịt, gan bò, gan dê, dạ dày lợn, tim lợn, nội tạng gà vịt... ngoài ra còn có ruột sò, gạch cua, cua, cá diếc, trứng muối, lòng đỏ trứng, bột trứng gà, cá mực, tôm khô...

### 7. Bệnh viêm túi mật và sỏi mật cần kiêng những thức ăn sản ra khí

Người bệnh viêm túi mật thường do chướng khí mà bệnh trở nên nặng thêm, nên tất cả các thức ăn sinh chướng khí cần phải kiêng ăn hoặc thận trọng ăn. Loại thức ăn này có đậu tương, các chế phẩm của đồ đậu, khoai tây, khoai lang, rau cần, rau hẹ, mầm củ tỏi... trong đó một số thức ăn có nhiều chất coarse fibre (xơ sợi thô) có thể thúc đẩy sinh ra chất thu co túi mật, lâu dần dẫn đến thu co mạnh túi mật, gây nên đau thắt.

### 8. Bệnh viêm túi mật và sỏi mật kiêng ăn tôm cua

Lượng cholesterol trong cua rất cao, người bị viêm túi mật nếu ăn cua sẽ làm cơ thể hấp thu nhiều cholesterol, như vậy có thể thúc đẩy sự phát sinh sỏi mật. Ngoài ra, người bị sỏi mật cũng không nên ăn tôm.

### 9. Người bị bệnh ở túi mật cần kiêng ăn lạc

Lạc có chứa lượng lớn chất mỡ cần có dịch mật để tiêu hóa, những người bệnh đã cắt bỏ túi mật hoặc có bệnh ở túi mật, công năng tích trữ dịch mật đã mất hoặc giảm yếu, nếu ăn lạc, không có lượng dịch mật

tiêu hóa có thể gây nên tiêu hóa không tốt. Ngoài ra, do không có tích trữ dịch mật, tất nhiên sẽ tăng thêm gánh nặng tiết ra dịch mật của gan, cứ dài ngày như vậy sẽ gây tổn hại công năng gan.

## Ăn uống chữa bệnh ho gà trẻ em

1. Mật lợn 1 cái cho vào nồi sành rang khô, nghiền thành bột, pha với nước sôi để ấm cho trẻ uống. Mỗi ngày mỗi kilôgam thể trọng uống 0,07g, chia ra uống 3-4 lần trong ngày.

2. Mật gà, đường trắng. Nước mật gà hòa với đường trắng, trẻ dưới 2 tuổi, 2-3 ngày uống 1 cái mật gà; trên 2 tuổi, ngày uống 1 cái; chia ra 2-3 lần uống trong ngày.

3. Mật trâu, bò 120g, đường trắng 120g, hấp chín cho tan đường, mỗi lần uống 1 thìa con, ngày uống 3 lần.

4. Quả mướp tươi, rửa sạch, cạo vỏ, ép lấy nước, trẻ 3-6 tuổi ngày uống 2-3 lần mỗi lần uống 60ml nước mướp ép, hoặc giã nát, cho vào khăn xô trắng sạch vắt lấy nước, hòa trộn đều với mật, cho chút nước vào đun sôi, mỗi lần uống 2 thìa, ngày uống 2 lần.

5. Củ cà rốt 120g, táo tàu 12 quả, đổ 3 bát nước vào nấu đến khi còn 1 bát nước cho trẻ ăn.

6. Hạt hướng dương 10g, thân cây hướng dương 15g. Đem giã nát nấu lấy nước, hòa đường vào cho trẻ uống hết trong ngày.

7. Nhân lạc (để cả vỏ lụa) 15g, hồng hoa 15g, hạt dưa hấu 15g, đường phèn 30g. Nấu lấy nước cho trẻ uống và ăn nhân lạc.

8. Quả trám sống 20 quả, đường phèn lượng vừa đủ. Cho nước vào nấu nhừ, chia 3 lần cho trẻ uống nước và ăn cả quả trám (bỏ hạt).

9. Mứt quả hồng 1 quả, gừng sống 6g, rửa sạch đập nát vụn, đem hấp chín hoặc cho vào lò nướng, khi chín cho trẻ ăn.

10. Hạt dẻ 50g, mứt bí đao 50g, râu ngô 100g, nấu với 2 bát nước để còn 1 bát nước, bỏ bã râu ngô, hòa đường vào ăn.

11. Trứng vịt 2 quả, đường phèn 30g. Nấu đường phèn với chút xíu nước cho tan, đập trứng, đánh tan đều, để vào nồi hấp chín cho trẻ ăn. Chia ra cho trẻ ăn 2 lần hết trong ngày.

12. Củ cà rốt 120g, táo tàu 12 quả, rửa sạch, cho vào nấu chín nhừ cho trẻ ăn.

### Mấy món ăn chữa bệnh sởi trẻ em

1. Búp cây rau cải 150g, táo tàu 4g. Nấu cho trẻ uống thay nước uống trong ngày.

2. Củ mā thây 90g, lá liêu tươi non 30g (nếu lá khô chỉ cần 15g), nấu lấy nước cho trẻ uống hết trong ngày.

3. Thân cây bí đỏ 50g, rửa sạch thái nhỏ nấu lấy 1 bát nước cho trẻ uống làm 2 lần.

4. Hạt sen (đã bỏ tâm sen) 5g, táo tàu 10 quả, củ cải 250g, rửa sạch nấu chín cho trẻ ăn.

5. Nấm rơm tươi loại thường ăn 50g. Rửa sạch, nấu với thịt nạc hoặc với trứng cho trẻ ăn ngày 3 lần. Thích dụng với những trẻ có nốt sỏi khó mọc.

6. Củ cà rốt 200g, rau mùi 150g, củ mā thây 100g. Nấu lấy 2 bát nước cho trẻ uống hết trong ngày.

7. Hạt rau dền đỏ 10g. Nấu lấy nước cho trẻ uống thay nước uống trong ngày. Có tác dụng làm cho nốt sỏi mọc dễ dàng, nhanh chóng.

8. Nấm hương 6-9g. Nấu với thịt hoặc trứng cho trẻ ăn trong ngày. Có tác dụng bồi dưỡng lại dễ mọc nốt sỏi nhanh chóng.

9. Cùi quả vải 10g, nấu lấy nước cho trẻ uống. Cũng có thể cho trẻ ăn 5 quả vải tươi. Uống hoặc ăn ngay lúc bắt đầu bị bệnh.

10. Cá chép 1 con khoảng trên 500g, làm sạch mổ thịt, bỏ vây, vẩy, nội tạng, nấu chín nhừ với đậu phụ 250g cho trẻ ăn hết trong ngày.

11. Hạt cải củ, nghiền thành bột, hòa với nước cám hoặc nước cháo đang sôi cho trẻ uống.

## Ăn kiêng của trẻ bị bệnh ở đường hô hấp

### 1. Đối với trẻ bị bệnh viêm phổi

Bệnh viêm phổi trẻ em là bệnh viêm phổi do vi khuẩn và virus gây nên, phần nhiều phát ra ở 2 mùa đông - xuân. Bệnh gây sốt đột ngột dẫn đến hô hấp khó khăn, đồng thời có các triệu chứng giống y như bị cảm mạo, khi phát bệnh, ho dần dần tăng nặng, sốt ngày càng cao. Sắc mặt của trẻ bị bệnh trắng xanh, không chịu ăn sữa, hô hấp nóng và nhanh gấp.

Trong ăn uống cần chú ý:

- Kiêng các thức ăn cao protein. Thành phần chủ yếu của thịt lợn nạc, cá và trứng gà... là protein. Chất protein trong cơ thể hấp thu 18ml thành phần nước, sản chất cuối cùng trong sự chuyển hóa của protein là urea. Trẻ em sau khi ăn nhiều thức ăn giàu protein, urea bài xuất ra cũng sẽ tăng lên tương đối. Mà mỗi khi bài xuất ra 300mg chất urea, ít nhất sẽ mang theo 20ml nước. Do đó, những trẻ bị bệnh sốt cao mất nước cần phải kiêng ăn uống thực phẩm cao protein.

- Kiêng các thức ăn loại đường. Trẻ bị viêm phổi sau khi ăn nhiều thành phần đường, tác dụng sát khuẩn của bạch cầu trong cơ thể sẽ bị ức chế, ăn vào

càng nhiều đường, sự ức chế sẽ càng lớn, làm cho bệnh tăng nặng thêm, nên cần phải kiêng ăn nhiều đường.

- Kiêng các thức ăn cay, có tính kích thích. Vì các loại thức ăn có tính kích thích lớn dễ hóa nhiệt, tổn thương tân dịch, nên trẻ bị viêm phổi cần kiêng các loại thức ăn quay, rán, nướng có nhiều gia vị cay như ớt, hạt tiêu hoặc mùi vị nồng đậm.

- Kiêng các thức ăn nhiều gia vị, nhiều mỡ béo. Trẻ bị bệnh viêm phổi công năng tiêu hóa phần nhiều hạ thấp, nếu ăn những loại thức ăn này sẽ làm cho sức chống bệnh hạ thấp, nên cần kiêng ăn chúng. Nếu ăn sữa bò thì cần hớt bỏ lớp màng mỡ nổi lên trên, ngay sữa mẹ nếu có nhiều váng mỡ cũng cần hạn chế bớt đi.

- Kiêng các thức ăn sinh lạnh. Nếu cho trẻ ăn quá nhiều dưa hấu, kem cốc, bánh kem, chuối tiêu... dễ tổn thương dương khí trong cơ thể, không có sức để chống lại vi khuẩn, virus làm cho bệnh khó khỏi. Đặc biệt đối với những trẻ bị bệnh có triệu chứng ở đường tiêu hóa càng cần phải kiêng những thức ăn loại này.

- Kiêng uống trà. Trẻ viêm phổi bị sốt nhiều, cần kiêng uống nước trà. Vì chất theine trong trà có tác dụng gây hưng phấn thần kinh trung khu, có thể làm cho đại não duy trì ở trạng thái hưng phấn,

đồng thời làm cho mạch đập gia tăng, huyết áp lên cao. Khi sốt cơ thể luôn ở trong giai đoạn hưng phấn, luôn đấu tranh giữa chính và tà, mạch đập tương đối nhanh, sau khi uống nước trà có thể kích thích cơ tim, làm tiêu hao năng lượng thêm, không những không hạ sốt mà còn làm cho thân nhiệt tăng cao, dễ gây nên các bệnh khác nữa. Ngoài ra, chất tanin trong nước trà có tác dụng thu liêm, Đông y cho rằng sẽ bất lợi đối với việc làm tà khí ở mặt cơ bắp tản ra ngoài, đối với những trẻ bị sốt cũng rất bất lợi.

- Những thức ăn có tính acid: Như ô mai, quýt... gây trở ngại đến ra mô hôi giải biểu, cũng cần phải kiêng ăn.

## 2. Đối với trẻ bị thở khò khè ở khí quản nhánh

Thở khò khè ở khí quản nhánh là một bệnh viêm mạn tính ở khí quản chủ yếu do phản ứng của tế bào và tế bào phì đại. Những năm gần đây qua điều tra đã chứng tỏ tỉ lệ bị bệnh này của trẻ 1-6 tuổi ở khoa nhi tương đối cao, sau tuổi đi học dần dần hạ thấp, trẻ trong vòng 3 tuổi bị bệnh chiếm tới 84,8%. Nguyên nhân gây bệnh thở khò khè ở khí quản nhánh ngoài một số nhân tố lý hóa ra, thường thấy nhiều ở những trẻ bị cảm nhiễm đường hô hấp, trong đó chủ yếu là cảm nhiễm virus.

Khi phát ra bệnh này ở họng có âm khò khè, hô hấp khó khăn, không thể nặm thẳng người được, phải nâng vai lên thở, sắc mặt không tốt.

Trong ăn uống trẻ bị bệnh thở khò khè ở khí quản nhánh cần phải chú ý:

Một là: Những thức ăn tanh thuộc hải sản như tôm biển, cua biển, cá hồi, cá hoa vàng ở biển, các loại cá không có vẩy... rất có thể là nguồn dị ứng chủ yếu gây bệnh thở khò khè. Trong sinh hoạt hàng ngày chúng ta có thể gặp phải người bị bệnh thở khò khè thường là trường hợp bị dị ứng. Sau khi ăn các loại thực phẩm nói trên có thể gây ra thở khò khè, có khi không bị thở khò khè nữa thì da cũng sẽ có hiện tượng ngứa và nổi lên những mẩn mụn, nên những trẻ bị thở khò khè cần phải kiêng những thức ăn loại này.

Hai là: Những thức ăn quá ngọt có thể làm cho thấp nhiệt trong cơ thể tích đọng lại mà sinh bệnh. Trẻ bị thở khò khè tự thân đã có nhiều bệnh, lại ăn nhiều thức ăn quá ngọt sẽ làm cho đàm ứ két tụ lại mà tăng nặng thêm bệnh. Những thức ăn quá ngọt cần kiêng gồm đường các loại, các thức ăn ngọt, mật ong...

Ba là: Các thức ăn cay có tính kích thích như ớt, hạt tiêu, tương ớt, rau hẹ, hành tây... Loại thức ăn này có thể trợ hỏa sinh đàm, đồng thời làm cho

chứng viêm càng tăng nặng thêm, nên cần phải kiêng.

Bón là: Tránh các đồ ăn thức uống lạnh. Đông y cho rằng thở khò khè có quan hệ với ăn các đồ ăn thức uống lạnh. Những loại này sẽ làm cho sự chuyển hóa của tì vị không điều hòa, nên cần phải kiêng.

## Trẻ bị bệnh sởi cần ăn kiêng gì?

Sởi là do cảm nhiễm virus bệnh sởi gây nên, là một bệnh truyền nhiễm có nỗi các mẩn mụn thường thấy trong nhi khoa. Trên lâm sàng thoạt đầu có các triệu chứng sốt, mắt đỏ, sưng tấy đỏ, nước mắt lưng tròng, tiếp đó mọc lên các nốt mụn màu đỏ. Bệnh này thường phát ra ở những trẻ nhỏ từ nửa tuổi cho đến 5 tuổi. Bệnh thường xuất hiện nhiều vào mùa đông xuân, nhiều nhất là về mùa xuân.

Nguyên lý phát bệnh sởi Đông y cho rằng chủ yếu do tì vị của trẻ bất túc, phế khí yếu ớt, khi đó thời tà (chỉ virus gây bệnh sởi) xâm nhập phế vị (phổi và dạ dày) gây nên bệnh. Vì vậy, bệnh sởi thoát đầu xuất hiện với các triệu chứng cảm nhiễm ở đường hô hấp trên như ho, hắt xì hơi, chảy nước mắt nước mũi thường kèm theo các triệu chứng ở đường tiêu hóa như miệng khát, nôn mửa, tiêu chảy.

Trẻ bị bệnh sởi cần coi trọng việc ăn kiêng, nếu không kiêng kỹ thì không những làm cho bệnh tăng nặng hơn, mà còn tổn thương ruột và dạ dày, dẫn tới những bệnh bội nhiễm. Nói chung, ăn uống trong giai đoạn này cần phải thanh đạm dễ tiêu hóa, giàu chất dinh dưỡng. Khi phát bệnh sởi, trên lâm sàng phần nhiều chia thành thời kỳ sốt, thời kỳ nổi các mụn đỏ, thời kỳ khôi phục, cho nên ở các thời kỳ bệnh khác nhau vẫn phải nhấn mạnh thêm việc kiêng một số thức ăn.

Thời kỳ sốt phần nhiều thấy có các triệu chứng như sốt, ho, chảy nước mắt nước mũi, ngán ăn hoặc đau bụng tiêu chảy. Cần cho trẻ uống nhiều nước, ăn các thức ăn thanh đạm, dễ tiêu hóa, nhất thiết phải kiêng ăn loại cá thịt, tôm, thịt gà, trong đó cần kiêng nhất các loại thức ăn thô, quay rán và các loại thức ăn tanh thuộc hải sản, các thức ăn dễ gây dị ứng, vì những loại thức ăn này phần nhiều là hương vị nồng đậm, dễ sinh thấp hóa nhiệt tổn thương dạ dày và ruột, làm cho bệnh tăng nặng thêm. Trường hợp nặng sẽ dẫn đến sốt cao, thần chí không tỉnh táo, người co giật, ảnh hưởng đến việc khỏi bệnh. Một khác vì là bệnh gây sốt, nên cần kiêng các thức ăn cay, có nhiều hương vị nồng đậm, táo nhiệt để tránh động hỏa, tiêu hủy tân dịch làm tăng thêm bệnh tinh.

Thời kỳ mọc các mụn đỏ việc điều dưỡng ăn uống rất quan trọng quan hệ đến việc chữa khỏi các mụn đỏ và tiến triển bệnh về sau. Đông y cho rằng bệnh sởi không sốt thì không mọc các mụn đỏ được. Sốt cao, miệng khát, ra mồ hôi nhiều là triệu chứng tốt để virus gây bệnh sởi thâm ra ngoài. Hàng loạt các triệu chứng phát bệnh sởi đều là xoay quanh thời gian mọc các mụn sởi, nên việc đầu tiên khi điều trị bệnh sởi chính là làm cho virus gây bệnh sởi bị thanh trừ nhanh nhất theo cùng với sự vỡ mụn sởi. Do đó, trước và sau khi mọc mụn sởi, những trẻ bị bệnh sởi cần kiêng các thức ăn ở thời kỳ phát bệnh ra, còn kiêng các thức ăn đồ uống lạnh, các loại quả đưa sinh lạnh hoặc quả mơ ngọt, quả mơ chua... để tránh nhiệt độc trở tắc không thoát ra được, ngăn chặn nốt sởi không vỡ làm nhiệt độc hâm ở trong, virus gây bệnh sởi không được thanh trừ gây nên các biến chứng, khi nghiêm trọng có thể nguy đến sinh mệnh của trẻ.

Thời kỳ khôi phục phần nhiều là mụn sởi đã chín và vỡ ra, sốt đã hạ, bệnh có chuyên biến tốt, dần dần sức khỏe được hồi phục. Khi đó cha mẹ rất dễ coi nhẹ việc kiêng ăn của trẻ, cho rằng bệnh tình đã khỏi cần cho trẻ ăn nhiều một chút để chống khôi phục sức khỏe. Do đó phải đặc biệt chú ý đến kiêng ăn của trẻ thời kỳ này. Vì trẻ trải qua thời kỳ sốt và nổi mụn sởi, công năng của tì vị đã

bị tổn hại rõ rệt, nay tuy bệnh tình đã có chuyển biến tốt, ăn vào đã thấy ngon miệng nhưng công năng tiêu hóa hấp thu của tì vị vẫn thuộc giai đoạn hồi phục, khi đó nếu không coi trọng việc ăn kiêng, thường bị sốt trở lại hoặc xuất hiện tiêu chảy nôn mửa, đau ở khoang dạ dày và bụng dẫn đến các bệnh bội nhiễm như viêm dạ dày và ruột, tiêu hóa không tốt. Vì vậy, ở thời kỳ khôi phục này cũng phải kiêng các thức ăn giống như thời kỳ sốt, thời kỳ mọc mụn sởi, dần dần tăng thêm lượng ăn uống của trẻ cho đến khi sức khỏe được hoàn toàn khôi phục.

### Trẻ nhỏ sốt do bệnh sởi xử lý thế nào?

Sởi là một bệnh truyền nhiễm cấp ở đường hô hấp do virus sởi (Measles virus) gây nên. Loại này qua bọt khí trực tiếp truyền nhiễm, xâm nhập niêm mạc đường hô hấp và các tổ chức tuyến dịch limpha ở gần đó, rồi tiến vào huyết dịch, làm cho máu mang virus gây bệnh. Do đó ở thời kỳ đầu mọc nốt sởi xuất hiện triệu chứng sốt. Loại hình sốt do bệnh sởi ở trẻ nhỏ không cố định, nếu nhẹ thì chỉ sốt ở độ vừa phải, nếu nặng có thể sốt trên 40 độ C. Đa số thân nhiệt

của trẻ bị sởi lên cao từ từ, nhưng cũng có trường hợp đột nhiên lên cao.

Bệnh sởi ở trẻ nhỏ thời gian đầu phần nhiều có biểu hiện sốt, đồng thời kèm theo các triệu chứng như ho, chảy nước mắt, nước mũi, két mạc mắt sung huyết và các nốt mẩn mụn sởi mọc lên... Sốt khoảng 3-4 ngày thì mọc nốt sởi, trong khi đó vẫn kèm sốt cao, cho đến khi nốt sởi xẹp thì thân nhiệt mới bắt đầu hạ dần đến khi trở lại bình thường.

Đối với trẻ sốt do bệnh sởi gây nên không phải cho hạ sốt ngay. Cần cho trẻ uống đủ lượng nước cần thiết, ăn những thức ăn dễ tiêu hóa và giàu chất dinh dưỡng. Tốt nhất là điều trị bằng thuốc Đông y, khi đó cần dựa trên nguyên tắc thanh nhiệt giải độc giúp mọc nốt sởi. Các thuốc Đông y thường dùng chữa bệnh này có lá dâu, ngân hoa, liên kiều, xác ve (thiền thoái), bèo cái, săn dây, thăng ma, ngưu bàng tử, rau mùi, đem vài ba thứ trong các vị thuốc đó nấu sôi lên cho trẻ uống, như vậy vừa có tác dụng hạ nhiệt, lại vừa giúp mọc nốt sởi. Trong quá trình nấu nước thuốc nói trên có thể để cho hơi nước thuốc bốc lên tỏa ra khắp nơi trẻ nằm để giữ trong phòng có độ ẩm cần thiết. Đối với những trẻ bị sốt quá cao, có thể dùng thuốc Tây hoặc dùng thêm thuốc Metamizole sodium để nhỏ mũi. Khi sử dụng thuốc Tây, cần đặc biệt chú ý là phải cho

uống thế nào để giữ nhiệt độ của trẻ em trên dưới 38 độ C (ở độ sốt nhẹ), không được để nhiệt độ cơ thể xuống bình thường hoặc quá thấp. Đối với những trẻ bị sốt do bệnh sởi không nên hạ sốt bằng đắp nước lạnh và xoa cồn ở người, để tránh kích thích da, ảnh hưởng đến việc mọc nốt sởi.

Khi trẻ bị sốt do bệnh sởi, cha mẹ cần chú ý chăm sóc tốt da trẻ, nếu trẻ ra mồ hôi nhiều phải kịp thời dùng khăn bông sạch lau khô, không nên mặc quần áo quá dày, quá nóng. Ngoài ra còn phải chú ý chăm sóc tốt khoang miệng và cho trẻ uống nhiều nước.

### Sáu sai lầm trong điều trị bệnh ở đường hô hấp

Bộ phận bị bệnh ở hệ thống hô hấp chủ yếu là ở phổi. Cách đây mấy nghìn năm, các danh y của Trung Quốc đã định nghĩa phổi là "kiều tạng" (một tạng mềm mại, đẹp đẽ đáng yêu) và cho rằng lá phổi rất non mềm, không chịu được hàn nhiệt, dễ bị ngoại tà xâm nhập. Còn trong sinh hoạt hàng ngày nó là bộ phận dễ bị bệnh của hệ thống hô hấp.

Ho, ho có đờm, ho khan, ho khạc ra máu, hô hấp khó khăn và đau tức ngực là những biểu hiện chủ

yếu của bệnh ở hệ thống hô hấp. Nếu xuất hiện những triệu chứng trên thì chứng tỏ phổi "thông báo" là "bạn đã có bệnh".

Hiện nay đâu đâu cũng có phòng khám và cơ sở chữa bệnh ở hệ thống hô hấp. Nhưng có một số người sau khi điều trị mất rất nhiều thời gian, tốn kém công sức và tiền bạc mà bệnh không giảm nhẹ. Đó là vì sao vậy? Rất có khả năng là bạn đã có những sai lầm trong điều trị. Chẳng hạn như:

1. Cho rằng khi bị bệnh thì chỉ cần ra hiệu thuốc mua thuốc về uống, thấy triệu chứng đỡ hoặc hết là coi như đã khỏi bệnh. Thực ra, nghĩ như vậy hết sức sai lầm. Trong các tác phẩm kinh điển của Đông y cách đây hàng nghìn năm cũng đã nêu ra một nguyên lý: "Người chưa có bệnh thì phải chú ý phòng bệnh để bệnh không xảy ra được", "Người đã có bệnh rồi thì không chỉ chữa mà phải phòng bệnh biến chứng", có nghĩa là trước khi bệnh chưa phát sinh cần phải làm tốt các công tác để phòng để ngăn chặn và chữa để bệnh không phát sinh. Nếu bệnh đã phát sinh thì cần sớm nhất chẩn đoán được chính xác, sớm điều trị bệnh triệt để, ngăn chặn sự phát triển và biến hóa của bệnh. Sự phát triển và biến hóa của bệnh cần một thời gian nhất định, nếu chỉ chữa qua loa, nửa vời, thấy giảm nhẹ hoặc hết triệu chứng là ngừng điều trị tiếp thì rất có thể kéo dài bệnh

một cách sai lầm, gây nguy hại cao cho việc chữa trị bệnh về sau này.

2. Nhẹ dạ cả tin vào những thuốc quảng cáo, thiếu nhận thức thật chính xác và toàn diện về bệnh của mình. Đến hiệu thuốc thấy choáng ngợp những quảng cáo về tác dụng "kì diệu" của thuốc, thậm chí còn thấy để "mua 5 tặng 1" rất hấp dẫn và cứ thế mua về dùng không căn nhắc kỹ xem thuốc đó đích thực có tác dụng tốt chữa khỏi tận gốc được bệnh của bản thân không? Những thuốc thường được tuyên truyền quảng cáo rùm beng thậm chí cả trên vô tuyến nữa là những thuốc thông thường chỉ có tác dụng hỗ trợ bảo vệ sức khỏe chứ không có khả năng điều trị bệnh. Rất nhiều người bệnh mua về uống hết loại thuốc này đến loại thuốc khác hoặc là lúc uống lúc không, cuối cùng bệnh vẫn không khỏi, có khi còn kéo dài thời gian điều trị sai lầm, bỏ lỡ mất cơ hội điều trị tốt nhất hoặc làm cho bệnh chuyển sang mạn tính rất khó chữa.

3. Tự cho mình bị bệnh lâu ngày đã quá quen với cách dùng thuốc chữa bệnh của mình nên chủ quan, không cần đến bệnh viện chính quy khám chữa. Có rất nhiều người bị bệnh viêm khí quản mạn tính, mỗi lần bệnh tái phát, tự ra hiệu thuốc mua một số thuốc kháng sinh đã quen dùng về uống, cảm thấy như vậy cũng được, khỏi phải đến bệnh viện khám

chữa phiền phức. Thực ra, vi khuẩn thường tồn tại, biến đổi khác thường. Những thuốc lần trước dùng có hiệu quả, lần này cũng dùng y như vậy chưa hẳn đã có hiệu quả, hơn nữa nếu lạm dụng thuốc kháng sinh sẽ sinh ra kháng thuốc (nhờn thuốc), cho nên thuốc kháng sinh nhất định phải sử dụng hợp lý dưới sự hướng dẫn của bác sĩ điều trị, không được sử dụng tùy tiện.

4. Một số người già biết rõ có loại thuốc truyền thống và phương pháp điều trị nào đó đã lỗi thời, không còn dùng được nữa, nhưng với ý nghĩ "tiết kiệm", "khỏi lãng phí", cho rằng thuốc đã mua về rồi không dùng cũng phí đi, từ đó tận dụng, gây thêm tổn hại đôi với cơ thể.

5. Quan niệm sai lầm cho rằng "thuốc đắt tiền mới là thuốc tốt, thuốc rẻ tiền không phải là thuốc tốt". Có một số người bệnh cho rằng thuốc càng đắt tiền càng tốt, biện pháp điều trị càng cao cấp thì càng tốt. Tâm lý này rất dễ bị một số tổ chức y dược làm ăn không chính đáng lợi dụng, thế là tốn kém vào việc đến điều trị và mua thuốc của họ để chữa bệnh với những chi phí đắt đỏ mà cuối cùng bệnh vẫn không khỏi, trong khi chỉ cần tốn rất ít tiền, thậm chí không mất tiền mua, chỉ kiểm những cây thuốc, lá thuốc, quả thuốc theo hướng dẫn của thầy thuốc Đông y về điều trị lại hiệu quả nhanh chóng. Những thí dụ về điểm này có rất nhiều,

phạm vi bài này không nêu hết được. Vì thế khi chọn cơ sở điều trị và mua thuốc, không thể chỉ lấy tiêu chuẩn giá cả để đánh giá mà coi nhẹ hiệu quả điều trị thực tế. Phải khẳng định rằng thuốc tốt là thuốc chữa khỏi được bệnh, lại rẻ tiền, dễ kiếm, cách sử dụng đơn giản.

6. Trong dân gian vẫn thường có một câu nói hình tượng để răn đời: "Một lần bị rắn cắn, 10 năm vẫn sợ dây thừng". Có nhiều người cả tin đã bị một số bệnh viện và phòng khám bệnh tư nhân làm ăn bất chính tuyên truyền phóng đại để lừa bịp nên từ đó họ không phân biệt gì hết, cứ có ấn tượng không tốt và hoài nghi về bác sĩ, về người bán thuốc, nên khi có bệnh thì giấu bệnh, tự mình tìm cách điều trị, không muốn nghe theo sự chẩn đoán bệnh và không chịu mua thuốc điều trị theo chỉ định của bác sĩ. Điều đáng tiếc là hiện nay trong giới y dược học và người bán thuốc chưa hết những hiện tượng tiêu cực, do vậy chúng ta cần tìm đến nhờ các cơ quan có trách nhiệm giải quyết, tuyệt đối không được lấy sức khỏe của bản thân để trả giá cho sự thành kiến, đánh giá theo kiểu vơ dưa cả năm như trên. Chuyện xưa kể lại: Thời Chiến Quốc có Thái Hoàn Công vì có ấn tượng không tốt về một số thầy thuốc xấu đương thời hay vê ra bệnh để moi tiền của người bệnh, nên không phân biệt, hoài nghi đối với tất cả mọi thầy thuốc.

Có lần đại danh y Biển Thước khám bệnh cho ông, nhìn thấy sắc mặt liền đoán bệnh của ông mới ở phần biểu, nếu không chữa ngay thì nó sẽ dần dần tiến vào sâu hơn, phá hoại các tạng phủ một cách nhanh chóng và cực nguy hại, lúc đó dù có chữa cũng không có hiệu quả. Thái Hoàn Công không tin, cho rằng Biển Thước chỉ vẽ ra bệnh để kiếm tiền nên giấu bệnh. Quả nhiên chỉ ít ngày sau, bệnh của Thái Hoàn Công đã đi vào các tạng phủ quan trọng, không có cách gì cứu được nữa, thế là ông qua đời đúng như dự đoán của Biển Thước. Thật đáng tiếc biết bao!

## Chữa bệnh ở hệ thống hô hấp cần biết

### 1. Những bệnh về phổi thường gặp

Bộ phận bị bệnh ở hệ thống hô hấp chủ yếu là ở phổi. Ho, ho có đờm, khạc ra máu, hô hấp khó khăn và đau tức ngực là những biểu hiện chủ yếu của bệnh ở hệ thống hô hấp. Nếu thấy xuất hiện những triệu chứng trên thì chứng tỏ là bạn đang có bệnh ở phổi, trong đó ho là một trong những triệu chứng thường thấy nhất của bệnh ở hệ thống hô hấp. Nếu ho lâu

ngày không khỏi thì phải nghĩ đến khả năng bị những bệnh sau đây:

- Ho, khạc ra đờm liên tục trên hai năm, mỗi năm phát liên tục trên ba tháng, phần nhiều thay ở bệnh viêm khí quản mạn tính.

- Ho khan, đau ngực, sốt về chiều, hai má đỏ bừng kèm theo thân hình hao gầy, phần nhiều thay ở bệnh lao phổi.

- Ho nhiều lần, có kèm theo khạc ra máu hoặc thay ngón tay trông giống như cái dùi trống, phần nhiều là bệnh gián khí quản nhánh.

- Thở gấp gáp, ngực đau tức, ho; khi ho có tiếng kêu khò khè, sáng sớm nhẹ, về chiều hoàng hôn nặng, khi ngồi giảm nhẹ, phần nhiều là bệnh thở khò khè ở khí quản nhánh.

- Ho có tính duy trì tiếp tục, trong đờm có các tia máu, tiếng ho lanh lảnh như tiếng kim loại kèm theo ngực đau tức, thở gấp gáp, thể trọng hạ thấp có tính tiến triển, khả năng là bị ung thư phổi.

Thực ra trong cuộc sống, một số nguồn gây dị ứng có thể dẫn đến phát sinh bệnh ở hệ thống hô hấp. Ngoài bụi đất, phấn hoa, sán hạt hồng... những nhà khoa học ở Ôxtrâylia gần đây nghiên cứu phát hiện khả năng những trẻ em bị bệnh thở khò khè thường xuyên ở trong nhà tiếp xúc với các chất hữu cơ nồng độ cao, dễ tỏa ra hơi (bao gồm những vật

dùng đánh vécni bóng lộn, thuốc gắn kết các tẩm ghép nền nhà, những loại sơn dầu...) cao gấp 4 lần so với những trẻ không thường xuyên tiếp xúc với những chất đó. Ngoài ra, chúng còn phóng ra những chất gây ung thư, nên càng ít dùng những vật phẩm đó càng tốt. Những người tiếp xúc mật thiết với các loài chim cũng có thể phát sinh một loại bệnh về phổi gọi là "bệnh phổi của những người nuôi gia cầm" hoặc "bệnh phổi của những người mê nuôi chim". Nguyên nhân gây bệnh chủ yếu là có một số người đối với thành phần protein có trong phân của chim bồ câu phát sinh phản ứng dị ứng dẫn đến bệnh thở khò khè ở khí quản nhánh. Tiếp xúc dài ngày với chúng cũng có thể phát sinh xơ hóa phổi, ảnh hưởng đến công năng của phổi.

## 2. Một số sai lầm khi dùng thuốc

Sau khi đi khám bệnh, bác sĩ kê đơn thuốc cho về nhà uống, nhưng rất nhiều người phương pháp uống không chính xác, làm cho hiệu quả của thuốc bị giảm thiểu, thậm chí gây tác dụng phụ. Có một số người có thói quen bẻ hoặc nghiền nát viên thuốc ra uống, nhưng đối với trường hợp viên thuốc Theophylline chậm tan (thuốc thường dùng để điều trị bệnh thở khò khè) thì cách làm như vậy không khoa học. Nồng độ có hiệu quả của thuốc này rất gần với nồng độ phát sinh tác dụng độc tính. Sở dĩ người ta chế

thành viên chậm tan là để ngăn chặn phản ứng trúng độc do nồng độ sóng động gây nên. Nếu bẻ viên thuốc hoặc nghiền viên thuốc vụn ra uống sẽ phá hoại kết cấu đặc biệt của viên thuốc chậm tan, làm cho thuốc nhanh tan, nồng độ thuốc trong máu đột nhiên tăng cao, dẫn đến phản ứng trúng độc. Những người sử dụng dài ngày loại thuốc này còn phải định kỳ đến bệnh viện đo xác định nồng độ của thuốc trong máu. Khi bụng đói tốt nhất không được uống thuốc này vì nó có tác dụng kích thích đường ruột. Chỉ sau khi ăn rồi mới uống thuốc có thể giảm nhẹ cảm giác khó chịu ở dạ dày và ruột. Người bệnh là nam giới trong thời gian uống thuốc cần cai thuốc lá, vì chất nicotine sẽ tăng nhanh sự chuyển hóa chất theine, làm hạ thấp hiệu quả của thuốc, vì hiệu ứng sau khi cai thuốc có thể duy trì đến mấy tháng sau nữa.

Có một số người bị viêm họng mạn tính, viêm amidan mạn tính, trong miệng vẫn thích ngậm viên nhuận họng, cảm thấy trong miệng vừa thơm vừa ngọt, có hiệu quả hóa giải cảm giác khó chịu khô ráp họng, ngứa họng. Về lâu dài, lạm dụng viên thuốc đó rất bất lợi đối với bệnh về họng. Giả dụ trong trường hợp không có bệnh viêm họng mà lạm dụng nó thì thành phần kháng khuẩn trong viên thuốc nhuận họng sẽ giết chết các vi khuẩn có ích trong

khoang họng, làm mất điều hòa giữa quần thể vi khuẩn, càng dễ gây nên bệnh viêm. Ví dụ như viên Bạc hà nhuận họng có thể thu co huyết quản, làm suy yếu sức đề kháng của niêm mạc khoang họng. Viên Iodine ngâm ở họng có thể kích thích ăn mòn niêm mạc khoang họng và gây phản ứng dị ứng. Nghiêm trọng hơn là nếu có u bướu ở thực quản hoặc ở phổi cũng có thể có triệu chứng khó chịu ở họng. Lạm dụng thuốc có thể che giấu bệnh tình, làm lỡ cơ hội điều trị bệnh ngay từ thời kỳ đầu. Trong cuộc sống hàng ngày chúng ta cần ăn nhiều những thức ăn tư âm nhuận phế như củ cải, quả lê; ít ăn những thức ăn cay, béo, ngọt; ít uống rượu; uống nhiều nước sôi để ấm và có thể dùng thức ăn ít muối.

### 3. Một bài thuốc chữa bệnh bằng ăn uống

Bài 1. Ngọc trúc 40g, sa sâm 40g, thịt của nửa hoặc một con vịt già. Hai vị thuốc trên ngâm nước trong nửa giờ sau đó ninh với thịt vịt đã làm sạch cho đến khi thịt nhừ, liệu độ cho các gia vị vào là ăn được, có công dụng tư âm nhuận táo, sinh tân chỉ khát. Thịt vịt già có tác dụng thanh hỏa mạnh. Thích dùng với những người ho khan phế táo do bị viêm khí quản nhánh mạn tính.

Bài 2. Hạnh nhân 10g, tử tô 20g, gạo tẻ 100g. Hai vị thuốc trên ngâm nước trong nửa giờ, sau đó nấu

sôi 10 phút, bỏ bã, lấy nước, nấu cháo để ăn. Có công dụng trừ ho suyễn, nhuận tràng, thông đại tiện. Thích dụng với những người bệnh thở khò khè, ho có đờm.

Bài 3. Hải đới lượng vừa đủ, đường trắng căn cứ vào khẩu vị để cho vào. Ngâm hải đới vào nước lạnh xong rửa, thái nhỏ, nhúng qua nước sôi và vớt ra ngay, cho đường trắng vào trộn đều, bảo quản sau ba ngày lấy ra ăn. Có công dụng giải độc, thải độc tốt (Hải đới có khá nhiều iốt). Thích dụng với những người bệnh viêm họng mạn tính.

### Ăn kiêng của người bệnh lao phổi

1. Kiêng thức ăn có nhiều đường. Người bệnh lao phổi kiêng ăn đường. Vì sau khi ăn đường, tác dụng sát khuẩn của bạch cầu trong cơ thể bị ức chế, ăn đường càng nhiều, sự ức chế này càng rõ rệt, vi khuẩn gây bệnh có cơ hội phát triển mạnh làm cho bệnh càng thêm nghiêm trọng. Ngoài ra, người bệnh viêm phổi cũng kiêng ăn đường.

2. Kiêng những thức ăn ngọt. Người bệnh lao phổi sau khi ăn đường, tác dụng sát khuẩn của bạch cầu trong cơ thể sẽ bị ức chế, ăn đường càng nhiều,

sự ức chế này càng rõ rệt, do đó, cần kiêng các thức ăn nhiều đường.

3. Kiêng ăn quá nhiều muối. Tâm thất phải của người bị bệnh tim do bệnh phổi sinh ra phì đại, nếu ăn quá nhiều muối sẽ làm dung lượng máu tăng thêm, từ đó tăng nặng thêm phụ tải nặng nề cho tâm thất phải, gây nên phù chân. Không chế lượng hấp thu muối có thể giảm nhẹ phụ tải của hệ thống tuần hoàn huyết dịch, hạ thấp dung lượng máu, từ đó giúp cho hoãn giải suy kiệt tâm thất phải.

4. Kiêng các thức ăn cay có tính kích thích như ớt, dầu ớt, tương ớt, hành các loại, gừng sống, bột hạt cải... vì dễ tổn thương tâm phế, hao tổn khí âm, từ đó tăng nặng hơn các triệu chứng ho, nên cần phải kiêng.

5. Kiêng ăn thịt rắn. Thịt rắn vị ngọt, tính ôn, có tác dụng trợ thấp sinh đàm, tăng nhiệt, có thể tăng nặng hơn bệnh viêm phổi, nên những người viêm phổi đàm thấp nội thận cần kiêng ăn.

6. Kiêng các thức ăn nhiều mỡ béo. Thời kỳ phát bệnh tim do bệnh phổi gây nên cấp tính thường có ngoại tà xâm nhập, nếu ăn nhiều thịt mỡ lợn, mỡ bò, các loại chim quay, gà quay, vịt quay... dễ gây nên đàm trọc nội sinh, nội ngoại tà khí vật lộn kết tụ, trở nên đặc quánh tụ đọng lại, từ đó làm ho đờm không

thông thoát, khó khỏi, đồng thời làm cho vận hóa thủy thấp không điều khiển được, thủy âm tràn vào tứ chi và sườn ngực, sinh ra phù, suyễn, khó thở, không thể nằm được.

7. Kiêng các vị thuốc bổ dưỡng. Thời kỳ cảm nhiễm cấp tính gây phù phổi, phần nhiều là do ngoại tà (chỉ vi khuẩn và virus) gây nên, có biểu hiện chủ yếu là ho, khạc ra đờm, suyễn khó thở, điều trị chủ yếu là trừ đờm, nhất thiết kiêng các thức ăn bổ dưỡng như nhân sâm, thực địa, mộc nhĩ đen, ngân nhĩ, xuyên bối, mạch môn đông, ngũ vị tử, sơn du nhục... nếu không, dễ lưu đọng tà ở trong hoặc ức chế khả năng trừ đờm của cơ thể, làm cho khó khạc ra đờm.

8. Kiêng các thức ăn bổ dưỡng loại bổ dương như hạch đào nhân, thịt dê, tôm, táo tần để tránh tăng nặng thêm triệu chứng âm hư, bất lợi đối với điều trị bệnh. Đối với những thức ăn loại bổ âm, bổ khí, bổ huyết khác có thể là loại thức ăn bổ dưỡng cơ bản của người bị lao phổi cần ăn thay đổi, nhưng kiêng ăn quá nhiều để tránh gây khó chịu ở đường dạ dày và ruột.

9. Kiêng ăn thiên lệch. Người bị bệnh lao phổi kéo dài, lao nhiệt tổn thương âm, khôi phục sức khỏe rất chậm chạp hoặc tái phát nhiều lần cần đặc biệt chú ý dùng liệu pháp ăn uống để bổ dưỡng

chính khí. Có thể nói nếu dinh dưỡng được tăng cường thì thế bệnh suy giảm, nếu dinh dưỡng kém thì bệnh phát triển, nên kiêng ăn thiên lệch để bảo đảm cung cấp đủ các loại chất dinh dưỡng cần thiết.

10. Kiêng ăn cá. Người bệnh lao phổi khi uống thuốc chống lao Isoniazid cần kiêng ăn cá. Vì ăn cá sẽ làm cho histamine tích lũy lại trong cơ thể dễ dẫn đến phản ứng biến thái, nếu nhẹ thì buồn nôn, da đỏ gay..., nếu nặng thì xuất hiện tim đập mạnh và loạn nhịp, nổi các mẩn mụn trên da, đau bụng tiêu chảy, hô hấp khó khăn, huyết áp lên cao, thậm chí phát sinh hiện tượng nguy hiểm là tăng huyết áp và xuất huyết não. Tác dụng ức chế của thuốc Isoniazid đối với loại men monoamine oxidase là sau khi ngừng dùng thuốc 2 tuần dần dần tiêu thất, nên trong thời gian này cần kiêng ăn cá.

11. Kiêng các thức ăn sinh lạnh. Như nước ép dưa hấu, quả dưa chuột, mướp đắng, mướp... Tính của các loại thực phẩm này hàn lạnh, làm tổn thương vị, bất lợi cho sự hấp thu các thành phần dinh dưỡng khác, làm cho nhu cầu thèm ăn hạ thấp, nên cần ít ăn hoặc kiêng ăn.

12. Kỵ ăn hồ tiêu. Hồ tiêu vị cay, tản khí, khử âm trợ hỏa, ăn nhiều sẽ tổn thương phổi, những người bệnh hỏa đặc biệt kiêng ăn. Người phế nhiệt

nếu ăn sẽ làm tăng nặng thêm bệnh nên cần phải kiêng.

13. Kiêng ăn nhiều cam. Cam vị ngọt, chua, tính mát. Ngọt có thể sinh tân, chua có thể thu co tân dịch, cả hai vị chua và ngọt đều có thể tụ sinh đàm thấp, nếu ăn nhiều sẽ sinh hàn đàm, nên cần kiêng ăn nhiều.

14. Kiêng ăn bạch quả. Bạch quả thu co phế, định suyễn, trừ ho. Những người bệnh viêm phổi đàm thấp nội thịnh cần kiêng ăn.

15. Kiêng ăn quả anh đào. Anh đào thuộc tính hỏa, có thể phát sinh bệnh ho do hư nhiệt. Những người bệnh ở hệ thống hô hấp thuộc phế nhiệt nếu ăn sẽ làm tăng nặng thêm bệnh, nên cần phải kiêng.

16. Kiêng uống cà phê và nước trà đặc. Chất caffeine có chứa trong cà phê và chất theine có chứa trong trà tác dụng giống nhau, đều có thể thư giãn cơ nhẵn của khí quản nhánh, làm cho khí quản nhánh ở trạng thái thư giãn. Chất caffeine và theine có thể làm cho tim đập tăng nhanh, mất ngủ, hưng phấn và bất an, từ đó ảnh hưởng đến sự nghỉ ngơi và tăng thêm lượng tiêu hao cơ tim của người bệnh, nên cần phải kiêng.

17. Kiêng các đồ uống có chứa carbonic acid. Người hô hấp khó khăn cần kiêng uống đồ uống

loại này để tránh sản sinh ra quá nhiều carbon dioxide.

## Một số bài thuốc chữa bệnh thủy đậu ở trẻ em

Thủy đậu là bệnh truyền nhiễm cấp tính do Varicella virus gây ra, có đặc trưng là sốt nổi các mẩn mụn đỏ trên niêm mạc da. Sau khi bị bệnh có sức miễn dịch suốt đời, trẻ em từ 1-6 tuổi thường hay mắc bệnh này, tính truyền nhiễm rất mạnh. Nên nếu người lớn chưa bị bệnh lần nào mà tiếp xúc trực tiếp cũng dễ bị lây bệnh. Đông y cho rằng thủy đậu là do virus ngoại cảm thời tà, ở trong có thấp nhiệt uẩn uất gây nên. Có thể căn cứ vào triệu chứng bệnh để chọn một trong các bài thuốc sau đây:

Bài 1. Đỗ đở loại nhỏ hạt 25g, rau sam tươi 30g. Dem rửa sạch đỗ đở ngâm trong nước sôi cho mềm, xay hoặc giã nhỏ thành bột mịn, rau sam cũng giã hoặc xay thành nước, cả hai thứ hòa trộn thành dạng hổ vữa, pha nước sôi, đậy kín, để 15 phút là uống được. Uống hết 1 lần liên tục trong 3-5 ngày. Có công hiệu sơ phong thanh nhiệt, giải độc trừ thấp. Chữa bệnh thủy đậu ở trẻ em.

Bài 2. Ý dī nhān (hạt bo bo) 50g, gạo tẻ 100g, nấu thành cháo để ăn hết trong ngày.

Có công hiệu trừ phong thấp, tiêu thủy thũng làm hết té đau. Chữa bệnh thủy đậu ở trẻ em.

Bài 3. Rễ cây rau cải trắng 30g, thân cây mướp 6g, đỗ xanh 10g. Nấu nhừ đỗ xanh, bỏ rễ cây cải trắng và thân cây mướp vào nấu chín là ăn được. Ngày ăn 1-2 lần.

Có công hiệu thanh nhiệt giải độc. Chữa bệnh thủy đậu trẻ em.

Bài 4. Rau kinh giới 15g, phong phong 15g, cam thảo 15g, bạc hà 15g, thiền thoái (xác ve) 15g, đại thanh diệp 15g. Nấu lấy nước dùng rửa các nốt mẩn mụn, ngày 2 lần.

Có công hiệu thanh nhiệt giải độc, lợi thấp, trừ mẩn mụn. Chữa bệnh thủy đậu.

Bài 5. Đỗ xanh 100g, đường trắng vừa đủ ngọt.

Nấu chín nhừ đỗ xanh lấy nước, pha đường vào uống thay nước uống cả ngày. Uống cho đến khi hết sốt thì thôi.

Có công hiệu thanh nhiệt giải độc, lợi thủy, tiêu thũng, giải thử thanh thử (giải trừ sốt, nhiệt). Chữa bệnh thủy đậu.

Bài 6. Đỗ xanh 30g, đỗ đỏ loại nhỏ hạt 30g, đỗ đen 30g, cam thảo 30g, đường trắng lượng vừa đủ.

Đem luộc chín ba loại đỗ rồi phơi khô, cùng với cam thảo nghiền thành bột, mỗi lần uống 3-6g bột pha lẫn với nước sôi và đường trắng để uống hết trong ngày. Uống liền 7 ngày. Có công hiệu thanh nhiệt giải độc, kiện tì trừ thấp. Đề phòng lây bệnh thủy đậu khi có các trẻ em xung quanh bị mắc bệnh.

Bài 7. Đậu ván trắng 6g, quán chung 10g. Rửa sạch, nấu chín nhừ lấy nước uống hết trong ngày.

Có công hiệu thanh nhiệt giải độc, kiện tì trừ thấp. Chữa bệnh thủy đậu.

Bài 8. Rau mùi tươi 150g, củ cà rốt 200g, củ mā thây 150g, hạt dẻ 150g, rửa sạch thái nhỏ nấu với nước, khi chín nhừ hạt dẻ là được, lấy 800ml nước thuốc, chia 2 lần cho trẻ uống lúc nước thuốc còn nóng, uống liên 3-5 ngày.

Có công hiệu thúc mọc mụn đậu. Chữa bệnh thủy đậu.

Bài 9. Bách hợp 10g, hạnh nhân 6g, đỗ đỏ loại hạt nhỏ 60g, gạo tẻ 100g, đường trắng lượng vừa đủ. Rửa vo sạch các thứ trước, nấu thành cháo, đến khi chín nhừ hòa đường vào cho trẻ ăn hết trong ngày, ăn lúc cháo nóng.

Có công hiệu thanh nhiệt lợi thấp, tư âm nhuận phế. Thích dụng với trẻ bị bệnh thủy đậu thời kỳ phục hồi sức khỏe sau khi khỏi bệnh.

Bài 10. Rễ cây lau (lô căn) 60g, dã cúc hoa 10g. Đem thái nhỏ rễ cây lau, cho vào nồi cùng với dã cúc hoa, nấu lấy nước uống hết trong ngày.

Có công hiệu thanh nhiệt giải độc, sinh tân chỉ khát. Chữa bệnh thủy đậu.

Bài 11. Quả trám 30g, rễ cây lau 60g. Đem giã nát quả trám, thái nhỏ rễ cây lau, nấu lấy nước uống hết trong ngày.

Có công hiệu thanh nhiệt, giải độc, sinh tân, lợi họng. Thích dụng với trẻ vừa mới bị thủy đậu, sốt, họng đỏ sưng đau...

Bài 12. Củ cà rốt 100g, rau mùi 60g. Rửa sạch, thái nhỏ hai thứ, nấu lấy nước uống.

Có công hiệu ra mồ hôi, thúc mọc mụn đậu, kiện tì, hóa thấp. Thích dụng với những người bệnh vừa mới bị thủy đậu.

Bài 13. Thanh đại 60g, hoạt thạch 12g, thạch cao nung 120g, hoàng bá 30g, hoàng lan 15g, băng phiến (nhựa cây long não) 15g, dầu vùng lượng vừa đủ.

Đem nghiên thành bột mịn sáu vị thuốc trên, mỗi lần lấy ra lượng bột thuốc vừa đủ hòa trộn với dầu vùng bôi vào các mụn đậu, ngày 3 lần.

Có công hiệu thanh nhiệt giải độc, trừ thấp, làm khỏi mụn đậu. Chữa bệnh thủy đậu trẻ em.

Bài 14. Dã cúc hoa 15g, kim ngân hoa 12g, bản lam căn 15g, chi tử (quả dành dành) 9g. Đem nấu lấy nước uống hết trong ngày.

Có công hiệu sơ phong, thanh nhiệt, giải độc, trừ thấp. Chữa bệnh thủy đậu em ở thể nặng.

Bài 15. Thanh đại 30g. Nghiền thành bột, dùng que bông dã sát trùng chấm vào bột thuốc bôi lên chỗ bị bệnh, ngày 3-4 lần. Bôi 3-5 ngày là 1 liệu trình.

Có công hiệu tá can hỏa, trừ thấp độc. Chữa bệnh thủy đậu ở trẻ em.

Bài 16. Đường đỗ lượng vừa đủ pha với nước sôi để uống thay nước trà trong ngày.

Có công hiệu sơ phong, thanh nhiệt, giải độc, trừ thấp. Chữa bệnh thủy đậu ở trẻ em, mụn đậu không bong vẩy.

Bài 17. Rau kim châm (rau cúc hoa vàng) 15g, trúc diệp 3g. Nấu lấy nước cho trẻ uống ngày 2 lần.

Có công hiệu sơ phong, thanh nhiệt giải độc trừ thấp. Chữa thủy đậu ở trẻ em.

Bài 18. Hạnh nhân 3g, thạch 3g, sinh cam thảo 2g. Nấu lấy nước cho trẻ uống ngày 2 lần.

Có công hiệu sơ phong, thanh nhiệt giải độc, trừ thấp. Chữa bệnh thủy đậu ở trẻ em.

## Chín bài thuốc chữa bệnh mụn nước ở tay chân và miệng

Bệnh mụn nước mọc cùng lúc ở miệng và chân tay là do bị cảm nhiễm mấy loại virus ở đường ruột gây nên. Bệnh này phần nhiều phát ra ở những trẻ trước tuổi đi học, nhất là những trẻ nhỏ 1-2 tuổi bị nhiều nhất. Thời kỳ ủ bệnh là 3-5 ngày, ngắn là 12-24 giờ. Trước khi mọc các mụn nước có thể có những triệu chứng như sốt nhẹ, đau đầu, nhu cầu thèm ăn suy giảm, tiếp đến ở khoang miệng và da xuất hiện các mụn nước. Ở vòm họng lớn, má, răng lợi và lưỡi mọc lên những mụn nước nhỏ rất đau, sau đó nhanh vỡ loét, xung quanh có vàng đỏ. Ở da chân tay cũng mọc lên những mụn nước nhỏ như hạt gạo lớn dần bằng hạt đậu Hà Lan, hình bầu dục dạng bán cầu; thành của mụn nước mỏng, bên trong là nước trong suốt, màu trắng như hạt ngọc, chủ yếu phát sinh ở lưng hoặc rìa cạnh của ngón tay, ngón chân, nhất là ở xung quanh móng ngón tay, móng ngón chân và ở rìa cạnh của gót chân. Bệnh mụn nước ở miệng và chân tay là do tiếp xúc với người bị bệnh, thông qua dùng chung các vật dụng trong sinh hoạt thường ngày, dụng cụ ăn, dụng cụ chơi bị ô nhiễm, virus theo vào miệng, cũng có thể thông qua hô hấp mà lây nhiễm. Do đó có thể phát thành dịch trong phạm vi

nhất định. Đōng y cho rằng bệnh này do tâm hỏa thương viêm, tái cảm nhiễm, thấp nhiệt độc tà gây nên. Điều trị cần phải thanh nhiệt lợi thấp, tẩy hỏa giải độc. Có thể dùng một trong những bài thuốc hiệu nghiệm sau đây:

Bài 1. Quả dànê dànê 10g, thạch cao 12g, hoàng liên 8g, sinh địa 12g, hoàng cầm 10g, phục linh 10g, ý dī nhān 12g, ngân hoa 12g, liên kiều 10g, đǎng tâm thảo 4 sợi, sắc lấy nước uống, ngày 1 thang. Có công hiệu thanh nhiệt trừ thấp. Chữa bệnh mụn nước ở tay chân và miệng ở trẻ em.

Bài 2. Bản lam căn, đại thanh diệp, sơn đậu căn, mõi thứ 3-6g, ngân hoa, sinh ý dī nhān, phục linh, mõi thứ 10-12g; tử thảo, hoàng cầm, sinh địa, cam thảo, mõi thứ 6g, đōđ đōđ loại nhỏ hạt 30g, hồng hoa 4,5g, sắc lấy nước uống, ngày 1 thang. Có công hiệu thanh nhiệt giải độc, hóa thấp hoạt huyết, chữa bệnh mụn nước ở tay chân và miệng ở trẻ em.

Bài 3. Hoắc hương 9g, nhân trần 18g, phục linh 9g, liên kiều 9g, hạnh nhân sao 6g, ý dī nhān 12g, bản lam căn 12g, chỉ thực 9g, xuyên hâu phác 9g, bán hạ 6g, thông thảo 3g, thạch xương bồ 9g, sắc lấy nước chia 3 lần uống, ngày 1 thang. Có công hiệu thanh nhiệt giải độc, hóa thấp, hoạt huyết. Chữa bệnh mụn nước ở tay chân và miệng ở trẻ em.

Bài 4. Ngân hoa đắng 12g, bản lam căn 12g, bồ công anh 12g, liên kiều 9g, tử thảo 9g, tảo hưu 9g, trúc diệp 8g, bạc hà 8g, cát cánh 8g, xích thược 10g. Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang. Có công hiệu thanh nhiệt giải độc, chữa bệnh mụn nước ở tay chân và miệng trẻ em.

Bài 5. Quả dànèh dànèh 8g, huyền sâm 10g, sinh thạch cao 10g, sinh địa 10g, ý dī nhân 10g, hoàng liên 6g, hoàng cầm 6g, ngân hoa 12g, liên kiều 12g. Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang. Có công hiệu thanh tiết hỏa ở tì vị. Chữa bệnh mụn nước ở tay chân và miệng trẻ em.

Bài 6. Ngưu hoàng nhân công 0,2g (pha ra); sừng trâu (sắc trước), trân châu mău 5g (sắc trước), hoàng cầm 3g, quả dànèh dànèh 3g, ngân hoa 4g, bản lam căn 4g. Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang. Có công hiệu thanh nhiệt giải độc. Chữa bệnh mụn nước ở tay chân và miệng trẻ nhỏ.

Bài 7. Hoắc hương 10g, chỉ xác 10g, bạch chỉ 10g, hoạt thạch 12g, ý dī nhân 12g, bạc hà 6g, hoàng liên 6g, đại thanh diệp 15g, sinh cam thảo 3g. Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang. Có công hiệu thanh nhiệt, lương huyết, giải độc. Chữa bệnh mụn nước ở khoang miệng và tay chân trẻ nhỏ.

Bài 8. Ngân hoa 10g, liên kiều 10g, hạt rau cải củ 9g, trúc diệp 6g, quả dànèh dànèh nướng cháy 6g,

bạc hà 3g, chỉ thực 3g, cam thảo 3g. Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang. Có công hiệu giải độc cả trong lẫn ngoài cơ thể, tiêu tan mụn nước ở cả miệng lẫn tay chân trẻ nhỏ.

Bài 9. Ngân hoa 10g, liên kiều 10g, trúc diệp 10g, huyền sâm 10g, sinh địa 10g, bản lam căn 15g, đại thanh diệp 20g, sinh thạch cao 20g, thiến thoái (xác con ve) 6g, tri mẫu 10g, hoạt thạch 10g, bạch mao căn 3g. Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang. Có công hiệu thanh nhiệt, giải độc. Chữa bệnh mụn nước ở miệng và tay chân trẻ nhỏ.

### Một số bài thuốc chữa bệnh ho gà cho trẻ em

Ho gà là bệnh truyền nhiễm cấp tính ở đường hô hấp do trực khuẩn Haemophilus (trực khuẩn khát máu gây bệnh ho gà) gây nên. Triệu chứng chủ yếu là ho khí ngược lên trên, ho sặc sụa, ho ra đờm đặc. Đây là bệnh thường gặp ở trẻ nhỏ, quanh năm đều có thể phát sinh bệnh nhưng nhiều nhất là về mùa đông - xuân, trẻ dưới 5 tuổi bị nhiều nhất. Bệnh lây truyền chủ yếu qua nước bọt khi ho bắn ra lắn vào không khí người khác hít phải. Bệnh lúc mới phát ra

giống y như bị ngoại cảm, tiếp đến xuất hiện ho co giật từng cơn một, sau khi ho có tiếng giật trở lại giống như tiếng gà kêu, thời kỳ cuối ho có giật giảm đi, dần dần hết. Sau khi bệnh khỏi có thể có được sức miễn dịch lâu dài.

Một số bài thuốc độc đáo hiệu nghiệm chữa bệnh này:

Bài 1. Gừng tươi 50g, kẹo mạch nha 100g. Cho hai thứ trên cùng hai bát nước nấu sôi trong nửa giờ là được. Ngày 1 thang, uống lúc nóng.

Chủ trị: Ho gà, thời kỳ đầu.

Bài 2. Hoa mướp 10g, mật ong lượng vừa đủ. Nấu hoa mướp chín, cho mật ong vào trộn đều, ăn hết trong ngày.

Chủ trị: Ho gà thời kỳ ho co giật.

Bài 3. Kẹo mạch nha 1 thìa canh, sữa đậu nành 1 bát, pha lán để uống lúc nóng hết trong ngày.

Chủ trị : Ho gà thời kỳ ho co giật.

Bài 4. Kim tiền thảo 30g, mật ong 60g, trứng gà 1 quả. Nấu kim tiền thảo lấy nước, nhân lúc nước sôi, đập trứng vào, cho trứng chín kỹ, để còn nóng, pha mật ong vào ăn hết trong ngày.

Chủ trị: Ho gà thời kỳ ho co giật.

Bài 5. Bách hợp (hoa loa kèn) 10g, hạnh nhân 6g, đỗ đở loại hạt nhỏ 60g, đường trắng lượng vừa đủ.

Đem nấu ba thứ trên cho thật nhừ đỗ, bỏ đường tráng vào khỏa tan đều là được. Ăn lúc nóng hết trong ngày.

Chủ trị: Ho gà thời kỳ ho co giật.

Bài 6. Hạnh nhân 20 hạt, gạo tẻ 50g, đường tráng lượng vừa đủ. Đem nấu cháo thật nhừ, xong cho đường vào khỏa tan đều là được, ăn lúc nóng hết trong ngày.

Bài 7. Lê 1 quả to, ma hoàng 1g, đường phèn một ít. Đem rửa sạch, khoét quả lê, nhét ma hoàng vào trong, đậy kín lại, để vào bát hấp cách thủy cho chín lê, chia ra 2 lần ăn hết trong ngày.

Bài 8. Trứng gà 1 quả, xuyên bối mỗ 3g. Đem xuyên bối mỗ nghiền thành bột mịn. Đục 1 lỗ nhỏ của quả trứng, đổ bột này vào, bịt kín lại đem hấp chín trứng để ăn. Mỗi ngày ăn 2 lần sáng và tối, mỗi lần 1 quả trứng.

Bài 9. Rau cần 500g, muối một ít. Rửa sạch rau cần, thái nhỏ ép hoặc xay lấy nước, hòa chút muối vào đun nóng uống, ngày 2 lần sáng sớm và tối, mỗi lần uống 1 cốc nước, uống liên 3- 5 ngày.

Bài 10. Mật gà 1 cái, đường tráng lượng vừa đủ. Chọc mật gà vắt lấy nước, đun cạn khô xong cho đường vào là được.

Cách uống: Trẻ bị bệnh trong vòng 1 tuổi, chia 3 ngày uống hết lượng trên. Trẻ bị bệnh 1-2 tuổi, chia 2

ngày hết lượng trên. Trẻ bị bệnh trên 2 tuổi, 1 ngày uống hết lượng trên. Mỗi ngày lại phân chia 2-3 lần uống. Uống 3-5 ngày là có thể khỏi bệnh.

Bài 11. Các xơ bám vào múi quả quýt 60g, mật ong 60g. Đổ mật ong vào nâu sôi cho xơ bám vào múi quả quýt rồi đun tiếp 15 phút là được. Ngày ăn 3 lần, mỗi lần 10g.

Bài 12. Rau sam 30g, bách bộ 6g, cát cánh 3g. Đem nấu ba thứ trên lấy nước cho trẻ uống cả ngày thay nước uống, 7 ngày là 1 liệu trình.

Bài 13. Nhân hạch đào 30g, đường phèn 30g, quả lê 15g. Rửa sạch quả lê, bỏ hạt. Đem giã nát hạch đào cùng với đường phèn, cho vào nấu với ít nước đến khi cô lại đặc sánh cho trẻ ăn. Ngày ăn 3 lần, mỗi lần 1 thìa canh.

Bài 14. Xuyên bối mẫu 15g, đường phèn 50g, nước cháo gạo 1 bát to đem nấu cách thủy, sôi 15 phút là được. Cho trẻ ăn vào sáng sớm và tối, trẻ dưới 5 tuổi liệu độ để giảm lượng đi chút ít.

Bài 15. Mứt bí xanh 15g, nước quất 15g, đường phèn vừa đủ ăn. Thái nhỏ hai thứ cho vào nấu với đường phèn và chút nước khi chín kỹ là được. Cho trẻ ăn cả nước lẫn cái hết trong ngày.

Chủ trị : Ho gà ở trẻ em.

## Điều trị và chăm sóc trẻ em bị bệnh viêm phổi tại nhà

Viêm phổi là một bệnh thường gặp ở trẻ nhỏ, trẻ dưới 3 tuổi trong mùa đông, mùa xuân và những lúc chuyển mùa thu - đông bị viêm phổi rất nhiều. Viêm phổi thường do vi khuẩn và virus gây nên, phần nhiều là viêm phổi ở khí quản nhánh, tức viêm phổi ở lá phổi nhỏ.

Trẻ nhỏ bị viêm phổi có biểu hiện chủ yếu là sốt, ho, thở khò khè. Phát bệnh viêm phổi có thể cấp, có thể hoãn, nhưng thường phát bệnh sau khi cảm nhiễm một vài ngày ở đường hô hấp. Triệu chứng đầu tiên là sốt hoặc ho, thân nhiệt nói chung cao 38-39 độ C. Viêm phổi do virus có thể duy trì sốt cao 1-2 tuần. Những trẻ cơ thể yếu có thể không phát sốt, thậm chí thân nhiệt thấp hơn bình thường. Trẻ bị bệnh có thể ho, sặc sữa hoặc sữa từ trong mũi chảy ra, phổi biến đều không thèm ăn, tinh thần kém hoặc người phiền táo, ngủ bất an, trẻ bị nặng có thể xuất hiện triệu chứng hô hấp khó khăn như hai cánh mũi phồng phồng, xung quanh miệng tím tái, thậm chí xuất hiện hô hấp suy kiệt, tâm lực suy kiệt. Trẻ bị bệnh có thể xuất hiện các triệu chứng ở hệ thống tiêu hóa như nôn mửa, bụng trương tức, tiêu chảy.

Trẻ bị viêm phổi cần kịp thời khám chữa, trường hợp nặng cần nằm viện điều trị, trường hợp nhẹ có thể điều trị và chăm sóc, điều dưỡng tại nhà.

Những điểm quan trọng trong điều trị điều dưỡng chăm sóc tại nhà:

1. Trong phòng trẻ nằm phải giữ không khí tươi mới trong lành, định giờ thông gió thay đổi khí, khi mở cửa sổ phải chú ý đóng cửa ra vào, tránh gió đồi lưu. Nhiệt độ trong phòng tốt nhất giữ ở 18-22 độ C, luôn giữ cho độ ẩm thích hợp để phòng không khí khô táo trẻ hít vào khí quản, đờm khó ho khạc ra. Về mùa đông có thể sử dụng bộ tăng độ ẩm siêu âm hoặc trong phòng đặt chậu nước, giẻ ướt... cũng có thể trong bếp lửa đặt siêu nước mờ vung để hơi nước bốc lên phát tán trong phòng.

2. Chú ý không nên mặc quần áo và đắp chăn quá dày, nếu nóng quá có thể làm cho trẻ bị bệnh người phiền táo mà gây nên khí suyễn, bệnh tăng nặng, hô hấp khó khăn. Lúc yên tĩnh có thể đặt trẻ nằm thẳng người, nếu có khí suyễn có thể bế trẻ hoặc dùng vật gối đầu, đệm lưng cao, để cho trẻ nửa nằm nửa ngồi, thường xuyên lật mình cho trẻ, giúp tăng thêm thông khí ở phổi, giảm thiểu ứ huyết ở phổi, thúc đẩy dịch đờm bài xuất ra.

3. Chọn các thức ăn đồ uống. Những trẻ bị sặc sữa có thể cho thêm vào sữa bột gạo trẻ em hoặc bột

bánh ga tô làm cho sữa trở nên đặc, trẻ bị bệnh ăn sữa như vậy có thể giảm thiểu sặc sữa. Mỗi lần ăn một ít sữa, rút đầu vú ra làm cho trẻ nghỉ một lát rồi cho ăn tiếp hoặc dùng thìa nhỏ xúc sữa cho trẻ ăn từ từ. Trẻ bị bệnh trên 1 tuổi cần ăn cháo, bánh mì, bánh bao, bánh ga tô dễ tiêu hóa, giàu chất dinh dưỡng. Đối với trẻ bị bệnh không thèm ăn, sữa mẹ và nước canh ăn ít lại thêm bị sốt và khí suyễn làm tiêu hao thành phần nước trong cơ thể, nên cần năng cho uống nước để bổ sung lượng nước trong cơ thể.

4. Khi sốt cao, uống thuốc hạ sốt theo chỉ định của bác sĩ, nếu nhiệt độ cơ thể trên 38,5 độ C thì cứ 4-6 giờ phải uống 1 lần, sau khi uống thuốc hạ sốt phải cho trẻ uống nhiều nước để giúp ra mồ hôi hạ sốt. Còn có thể dùng cách hạ sốt bằng phương pháp vật lý, như xoa xát rượu cồn vào người, đắp túi nước lạnh lên trán... đối với những trẻ bị bệnh về dinh dưỡng, cơ thể yếu, không nên uống thuốc hạ sốt hoặc xoa rượu cồn lên người làm hạ sốt; có thể dùng nước nóng lau người để hạ sốt, hoặc dùng thuốc Đông y thanh nhiệt như *Ngưu hoàng tán*, *Tử tuyết tán* dùng cho trẻ em...

5. Điều trị viêm phổi trẻ trong vòng 3 tuổi mất khoảng một tuần bệnh mới có chuyển biến tốt, thậm chí thời gian dài hơn mới có thể khỏi được. Một số cha mẹ thường quá nóng vội cho dù tinh thần của trẻ

và tình hình nói chung đều tốt, ho suyễn cũng không nặng, chỉ vì thân nhiệt trẻ chưa hạ một ngày đưa máy lần đến bệnh viện. Thực ra không nên làm như vậy, vì trẻ bị bệnh không được nghỉ ngơi, trong bệnh viện dễ mắc bệnh truyền nhiễm, không gian lại không yên tĩnh, ồn ào, làm cho trẻ không có môi trường nghỉ ngơi, điều dưỡng tốt nhất, rất bất lợi đối với phục hồi sức khỏe của trẻ bị bệnh.

6. Trong quá trình điều trị bằng thuốc, điều dưỡng và chăm sóc tại nhà nếu phát hiện trẻ bị bệnh phiền táo bất an, sắc mặt xám lại, hô hấp khó khăn, ra mồ hôi, xung quanh miệng tím tái, mạch đập tăng nhanh rõ rệt, cần lập tức đưa đến bệnh viện khám ngay, không được để kéo dài việc điều trị sai lầm làm cho công năng của tim bị tổn hại. Nếu trẻ bị bệnh đã gần hai tuần, qua điều trị vẫn còn sốt, thở ra thấy có tiếng khò khè, không nằm thẳng người được (đối với những trẻ đã biết nói thì kêu đau ngực), khi đó có thể bị bội nhiễm bệnh ứ mủ lồng ngực dễ nguy hiểm đến tính mệnh trẻ cần lập tức đưa ngay đến bệnh viện kiểm tra và có phương pháp điều trị.

7. Sau khi đã khỏi viêm phổi cũng không được xem nhẹ, đặc biệt phải chú ý đề phòng cảm nhiễm đường hô hấp trên, nếu không, dễ cảm nhiễm tái phát. Chú ý tăng cường tập luyện, có thể căn cứ vào tuổi để chọn phương pháp tập luyện thích hợp. Nếu

trẻ suốt ngày ở trong phòng đóng kín cửa, khả năng thích ứng với không khí bên ngoài kém, khi hoạt động ngoài trời cần chú ý mặc thêm quần áo phù hợp với thời tiết. Khi đang có bệnh cảm cúm bùng phát, không nên cho trẻ đến những nơi công cộng, đông người. Nếu trong nhà có người bị bệnh cảm cúm không nên cho trẻ tiếp xúc.

### Một số bài thuốc chữa bệnh sốt phát ban

Bệnh sốt phát ban và bệnh sốt phát ban kèm theo xuất huyết là một bệnh truyền nhiễm cấp tính do loại virus gọi là Arbovirus nhóm B gây nên. Người bị bệnh sốt phát ban là nguồn chủ yếu truyền bệnh. Bất luận già trẻ, trai gái đều rất dễ cảm nhiễm bệnh này. Bệnh được lây truyền rộng bởi muỗi vằn Ai Cập và muỗi vằn có vân trắng. Bệnh có tính mùa vụ nhất định, đặc biệt mùa khí trời thấp nhiệt. Là loại bệnh hiện nay rất nhiều trẻ em ở các nước Đông Nam Á mắc phải và có nguy cơ tử vong cao. Bệnh có biểu hiện lâm sàng là sốt cao, nổi các mẩn mụn trên da, cơ bắp và các khớp đau dữ dội. Còn bệnh sốt phát ban xuất huyết có đặc điểm chủ yếu là sốt, xuất huyết, bị sốc. Bệnh này thời kỳ ủ bệnh từ 2-15 ngày, bình quân là khoảng 6 ngày. Thời gian ủ bệnh dài

hay ngăn có quan hệ nhất định với lượng virus xâm nhập cơ thể.

Đông y điều trị bệnh này phân chia ra 2 loại là thấp nhiệt và thử táo:

1. Loại thấp nhiệt. Có biểu hiện chủ yếu ban đầu sốt cao, người run lẩy bẩy, tiếp đến chỉ có sốt mà không rét run, đau đầu, chóng mặt, chân tay bâng hoải rã rời, toàn thân ứ đau trầm trọng, có thể có tức ngực, buồn nôn, nôn mửa, khoang bụng trương đầy, tiêu chảy hoặc bí đại tiện, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi trắng nhầy hoặc có kèm thêm trắng vàng nhạt, mạch sác hoặc nhu sác.

Dùng bài thuốc *Đặt nguyên âm gia giảm*, gồm các vị: Thanh hao (cho vào sau), sài hồ 15g, quả cau 15g, hậu phác 12g (cho vào sau), uất kim 12g, hoàng cầm 15g, hoa kim ngân 15g, tiên hạc thảo 30g (sắc trước), bản lam căn 30g, liên kiều 15g, cam thảo 10g; sắc lấy nước uống ngày 1 thang.

Bài thuốc này lấy thanh hao, sài hồ, quả cau thấu giải biểu tà. Quả cau, hậu phác tuyên hóa khí cơ. Thêm vào hoàng cầm, kim ngân hoa, liên kiều, bản lam căn thanh nhiệt giải độc. Thạch cao, tiên hạc thảo, cam thảo thanh nhiệt lương huyết.

Cách gia giảm: Nếu vẫn sốt cao, mồ hôi ra nhiều, rêu lưỡi trắng trở thành vàng thì giảm hậu phác, thêm tri mẫu, sinh thạch cao tăng nhiều đến 60g (sắc trước).

Nếu nồi các nốt mẩn ban đen thì thêm sừng trâu 30g (sắc trước), hoàng liên 10g.

2. Loại thứ táo. Thoạt đầu rùng mình, sốt cao, đau đầu kịch liệt, chóng mặt, hoa mắt, đau các khớp, thắt lưng như bị đánh. Miệng cháy khô, đại khát dẫn ẩm, mặt, mắt đỏ gay, có thể có đau bụng, buồn nôn hoặc nôn mửa, đại tiện phân táo bón hoặc phân lỏng, phân như tương, nước tiểu vàng ngắn, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng khô hoặc đen, ruột nóng như lửa đốt, mạch hoạt sáu hoặc huyền sáu.

Dùng bài thuốc *Thanh ôn bại độc ẩm gia giảm*, gồm các vị:

Thanh hao 15g (cho vào sắc sau), sài hồ 15g, tiên hạc thảo 30g, bản lam căn 30g, hoàng cầm 15g, đại thanh hiệp 15g, sinh thạch cao 30g (sắc trước), kim ngân hoa 15g, liên kiều 15g, địa đinh hoa tím 15g, cam thảo 10g. Sắc lấy nước uống ngày 1 thang.

Bài thuốc này gồm các vị: thanh hao, sài hồ, thạch cao, hoàng cầm, liên kiều, kim ngân hoa có công hiệu thanh nhiệt tà ở khí huyết biểu lý. Bản lam căn, đại thanh diệp, địa đinh hoa tím có công hiệu giải độc trừ ôn lại thêm tiên hạc thảo có công hiệu thanh nhiệt lương huyết chỉ huyết; cam thảo điều hòa các vị thuốc.

Cách gia giảm: Những người có xuất huyết thì thêm tử châu thảo 30g, bột tam thất 3g (pha ra

uống). Những người đại khát dẫn thủy thì thêm huyền sâm 20g, sừng trâu 30g (sắc trước). Những người sốt cao tinh thần không tinh táo thì dùng tử tuyết đan 0,75-1,5g (pha ra uống). Những người đau khớp thì thêm bán phong hà 15g hoặc phòng phong 15g.

Hiện nay điều trị theo Đông y đối với bệnh sốt phát ban và bệnh sốt phát ban kèm theo xuất huyết có mấy điểm khó là xử lý cầm máu, làm hết sốt, chống sốc và hôn mê:

- Xử lý chống xuất huyết: Khi bị xuất huyết là do tà bệnh ôn dịch đã vào doanh vào huyết, tổn thương kinh lạc, bức huyết chạy lung tung, làm cho đường tiêu hóa, phổi, não và dưới da xuất huyết... Thanh nhiệt lương huyết chỉ huyết là nguyên tắc quan trọng của điều trị xuất huyết ở bệnh này.

- Cầm máu bằng đại hoàng: Đều thích hợp đối với xuất huyết ở phổi và não, ở đường tiêu hóa. Đại hoàng cực đắng, cực hàn, có thể thông phủ tiết nhiệt, lương huyết trừ ú. Từ thời kỳ đại danh y Trương Trọng Cảnh đến nay thuốc thanh nhiệt lương huyết, trừ ú chỉ huyết thường được dùng. Nó được vinh danh là "diệu dược cầm máu trừ ú". Dùng bột đại hoàng hoặc viên thuốc uống, mỗi lần 3g, ngày 3 lần uống. Thuốc này đối với người già, trẻ nhỏ, người cơ thể hư nhược thận trọng dùng.

- Bột tam thất 3g pha ra uống, ngày 3 lần.

- Nước ngó sen pha bột tam thất vào uống: Dùng ngó sen tươi ngày 250-500g, rửa sạch để ráo nước cho vào máy ép lấy nước, cho 3g bột tam thất vào chia 3 lần uống hết trong ngày. Đối với những người bệnh xuất huyết do thực nhiệt, hiệu quả cầm máu rất tốt. Đồng thời có thể làm cho bạch cầu, tiểu cầu tăng lên như trước.

- Nước trắc bá diệp tươi: Lá trắc bá diệp tươi mới 50-100g, rửa sạch, xay lấy nước uống, hiệu quả cầm máu cũng rất tốt.

- Xử lý sốt cao: Dùng thuốc Đông y hạ sốt trong bệnh sốt phát ban tránh được tác dụng phụ xuất hiện đối với một số trường hợp sử dụng thuốc Tây y hạ sốt. Có thể chọn dùng *Tân tuyết đan*, *Tử tuyết đan*, *Thanh ôn linh* để điều trị. Ví dụ *Thanh ôn linh* là thuốc nước đóng trong ống ngày uống 3 lần.

- Xử lý sốc: Sốc do bệnh sốt phát ban và sốt phát ban kèm theo xuất huyết gây nên, là do nhiệt thịịnh hao thương âm tân hoặc vong âm khí thoát và cuối cùng là vong dương quyết thoát gây nên, do đó cứu âm hồi dương cố thoát là phương pháp cấp cứu đối với bệnh này. Sử dụng *Sâm mạch dịch*

có công hiệu ích khí thu co mồ hôi, dưỡng âm sinh tân. Khi xuất hiện vong dương, dùng thang thuốc uống *Tứ nghịch thang* (gồm: chè phụ tử, can khương và cam thảo nướng, sắc lấy nước uống) để điều trị.

- Xử lý hôn mê: Hôn mê trong bệnh sốt phát ban và sốt phát ban kèm theo xuất huyết là do khí tà bệnh ôn dịch xâm phạm đến mức tà độc che lấp thanh khiếu, làm cho thần chí hôn mê không tỉnh táo, đây là bệnh sốt phát ban loại não. Đông y điều trị phối hợp, dùng viên *An cung ngưu hoàng hoàn* uống 1-2 viên, *Tê giác địa hoàng thang* (gồm các vị: Tê giác, sinh địa hoàng, mẫu đan bì, thược dược), sắc uống ngày 1 thang.

Điều trị bệnh sốt phát ban có kèm theo xuất huyết tương đối khó khăn, tỉ lệ tử vong cao tới 40%, cần sớm áp dụng những biện pháp điều trị tích cực, hạ thấp tỉ lệ tử vong. Ngoài ra cần chú ý phòng trừ muỗi, cách ly người bệnh, để họ nằm nghỉ tại giường nhằm giảm thiểu tiêu hao thể lực, tăng cường khả năng chống bệnh. Cần ăn các thức ăn lỏng hay nửa lỏng giàu chất dinh dưỡng phong phú, bảo đảm đủ nhiệt lượng, chú ý hấp thu đủ thành phần nước, cần kiên trì mỗi ngày lượng nước tiêu trên 1 lít.

## Chữa bệnh viêm thần kinh đa phát do cảm nhiễm cấp tính

Bệnh viêm thần kinh đa phát có tính cảm nhiễm cấp tính là do bệnh viêm khởi bệnh cấp tính, tiến triển nhanh chóng. Bệnh này phần nhiều thấy ở tuổi thanh niên và trung niên, nói chung là bệnh có tính miễn dịch tự thân. Có đặc trưng là cơ bắp vô lực, mất cảm giác đầu xa ở độ nhẹ. Bệnh chủ yếu là thoát vỏ tủy ở đoạn khớp bị viêm mở rộng ra thần kinh xung quanh.

Bệnh này phần nhiều trong vòng 2 tuần đạt tới đỉnh cao nhất, trước khi phát bệnh có các triệu chứng cảm nhiễm ở đường hô hấp trên hoặc ở đường ruột. Đầu tiên triệu chứng phát ra ở tứ chi vô lực có tính đối xứng kèm theo cảm giác khác thường, thường từ chân phát triển lên tay. Cơ bắp vô lực cảm giác càng rõ rệt, hơn nữa đầu gần của thân mình và chân tay bị nặng hơn ở đầu xa. Trường hợp nghiêm trọng liên lụy đến cơ sườn và cơ hoành cách mô làm cho hô hấp khó khăn, thậm chí hô hấp tê liệt. Sau tê liệt giảm dần, phản xạ của cơ gân giảm yếu hoặc mất hẳn, phản xạ bệnh lý âm tính. Trường hợp bệnh nghiêm trọng xuất hiện teo cơ bắp. Công năng của cơ vòng nói chung duy trì bình thường. Khi dây thần kinh ở đầu bị mệt mỏi sẽ xuất hiện các triệu

chứng như tê liệt cơ mặt và phát âm, nuốt khó khăn. Chướng ngại về cảm giác có biểu hiện là cảm giác ở đầu xa của thân hình và chân tay khác thường hoặc có cảm giác như tay đi gǎng tay, chân đi bít tất. Đa số các ca bệnh có đau cơ bắp. Chướng ngại công năng thần kinh tự chủ bao gồm ra mồ hôi, da đỏ gay, huyết áp sóng động, nhịp đập của tim thất thường...

Điều trị có thể theo Tây y hoặc Đông y.

### 1. Điều trị theo Tây y

- Đối với những người bệnh mở rộng và tiến triển nhanh chóng cần cảnh giác với sự xuất hiện cơ hô hấp tê liệt. Khi xuất hiện cơ hô hấp tê liệt cần tích cực tiến hành phương pháp điều trị đúng bệnh và liệu pháp hỗ trợ. Đường hô hấp cần phải duy trì thông thoáng; khi cần thiết phải thực hành hô hấp phụ trợ, thậm chí phải mở khí quản, đồng thời đề phòng và không chế cảm nhiễm ở phổi, duy trì hấp thu dịch thể đầy đủ (nhưng cần ngăn chặn phát sinh suy tim). Những người bị tê liệt cần sớm cắm ống dẫn thức ăn qua mũi.

### 2. Điều trị bằng Đông y

- Khi phế nhiệt thương tân: Có biểu hiện sau khi sốt do ngoại cảm đột nhiên xuất hiện tê liệt không còn cảm giác (phần nhiều trước tiên là chân vô lực), da khô khốc, tâm phiền miệng khát, sắc ho không có

đờm, bí đại tiện, nước tiểu ngắn đỏ, lưỡi đỏ ít tân dịch, rêu lưỡi vàng, mạch tê sác. Điều trị cần thanh nhiệt nhuận phế cam hàn dưỡng âm.

Dùng bài thuốc gồm các vị: Tang diệp (lá dâu), mạch đông, mỗi thứ 12g; tì bà diệp, thái tử sâm, mỗi thứ 10g, sa sâm 20g, thạch cao (cho vào trước) 30g; hạt vừng, hạnh nhân rang, cam thảo, mỗi thứ 6g. Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

- Khi thấp nhiệt thâm ngấm vào cơ thể quá nhiều: Có biểu hiện chân tay mỏi nhừ vô lực; dần dần xuất hiện tê liệt (thường thấy ở chân nhiều hơn), da tê liệt hơi sưng, thân thể nặng nề, thân nhiệt không thông thoát, phân loãng, nước tiểu đỏ, đau khi tiểu tiện, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng nhầy, mạch hoạt sác. Điều trị cần thanh nhiệt lợi thấp.

Dùng bài thuốc gồm các vị:

Thương truật, mộc qua, tần giao, hoàng bá, mỗi thứ 12g; ngưu tất, phong kỷ, tang chi (cành dâu), mỗi thứ 15g, ý dĩ nhân 20g, xa tiền tử 10g. Sắc lấy nước uống ngày 1 thang.

- Khi tì thận bất túc, hàn thấp hạ chú: Có biểu hiện chân tay mệt nặng, tê liệt vô lực, thậm chí tê liệt ở chân tương đối nặng, tay chân lạnh toát, toát mồ hôi lạnh nhiều lần hoặc ngực có cảm giác như bị trói buộc, tiến tới nuốt khó khăn, thở gấp gáp, môi và móng tay tím tái, chất lưỡi nhạt, rêu lưỡi mỏng trắng,

hoặc chất lưỡi tím, rêu lưỡi tràng nhầy, mạch trầm trì hoặc trầm phục. Điều trị cần làm ấm tì thận, trừ hàn thấp.

Dùng bài thuốc gồm các vị: Chè phụ tử, ma hoàng, bạch truật, mỗi thứ 10g, té tân 3g, nhân sâm 30g. Nếu chân tay lạnh, ra mồ hôi nhiều thì bỏ ma hoàng, bệnh nặng hơn nữa dùng hoàng kỳ. Sắc lấy nước ngày 1 thang.

- Khi tì vị hư nhược: Có biểu hiện chân tay mềm te liệt, cơ bắp teo túp, ăn kém, bụng trương tức, người mệt mỏi rã rời, thiểu khí, lười nói, sắc mặt không tươi, phân loãng, chất lưỡi nhạt, rêu lưỡi mỏng trắng, mạch tế nhược. Điều trị cần kiện tì ích khí.

Dùng bài thuốc gồm các vị: Hoàng kỳ 30g, đảng sâm 15g; bạch truật, đương quy, trần bì, mỗi thứ 10g, phục linh 12g; thăng ma, sài hồ, mỗi thứ 6g. Đối với người bệnh lười đờ, miệng khô thì bỏ trần bì, thêm sinh địa 30g, mạch đông 12g, tri mẫu 10g. Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

- Khi gan thận âm hư: Có biểu hiện thể bệnh tương đối chậm, dần dần chân tay mềm nhũn vô dụng, te liệt, thắt lưng đầu gối mỏi nhừ, lâu dần cơ bắp teo túp, kèm theo chóng mặt, ủ tai, lưỡi đờ ít rêu, mạch tế sác. Điều trị cần bổ âm thanh nhiệt, tư bổ gan thận.

Dùng bài thuốc gồm các vị: Thục địa, quy bản (cho vào trước), kê huyết đằng, mỗi thứ 30g; hoàng bá, tri mẫu, a giao (cao da lừa), mỗi thứ 10g, đương quy, xích thược, chế thủ ô mỗi thứ 12g, ngưu tất 15g. Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

Cũng có thể dùng viên thuốc chế sẵn *Hổ tiềm hoàn* (thành phần của viên thuốc gồm các vị: Hoàng bá, quy bản, tri mẫu, thục địa hoàng, trân bì, bạch thược, hổ cốt, tỏa dương, gừng khô).

## Chữa bệnh mẩn ngứa theo Đông y

Bệnh mẩn ngứa là một bệnh ngoài da thường gặp do viêm có tính dị ứng gây nên. Đặc điểm là nổi lên các nốt mẩn nhiều hình dạng, ngứa dữ dội, phân bố đối xứng, dễ tái phát và trở thành mạn tính, phần nhiều ở chứng thấp nhiệt, về mùa hè bị nhiều hơn.

Phương pháp điều trị: Có mấy cách sau:

### 1. Chủ trị mẩn ngứa

- Thạch cao nung 60g, bột bạch cập 30g, mật đà tăng (litharge) 21g, bột nhẹ 15g, phèn chua 9g, nghiền thành bột các vị thuốc trên bỏ lọ bảo quản.

Khi dùng lấy dầu vừng hoặc vaseline trộn đều với các bột thuốc đó thành dạng thuốc mỡ để bôi lên các chỗ ngứa, nổi mẩn. Trường hợp có nước mủ chảy ra có thể dùng bột thuốc khô rắc vào chỗ bị đau, ngày 3-5 lần.

Chú ý không dùng nước xà phòng rửa hoặc tắm. Kiêng ăn tôm cá và thức ăn có tính kích thích như ớt, hạt tiêu...

- Mật cá trắm đen, hoàng bá, mỗi thứ lượng vừa đủ, hòa trộn nước mật với bột hoàng bá, phơi khô, nghiền thành bột mịn, bôi lên mặt các nốt mẩn ngứa, dùng vải xô trắng đã sát trùng bao phủ lên trên để giữ bột thuốc.

- Vỏ quả đậu ván (loại trông như con tằm), dầu vừng. Sau khi ngâm mềm quả đậu ván, bóc lấy vỏ, phơi khô, rang cho cháy, nghiền thành bột mịn, hòa trộn với dầu vừng bôi lên chỗ bị đau, ngày 1 lần.

- Hồ đào nhân lượng vừa đủ, đem xay hoặc giã thành bột mịn, rang đến khi cháy ra dầu, nghiền thành dạng hồ vữa bôi lên chỗ bị đau, liên tục bôi cho đến khi khỏi thì thôi.

## 2. Chủ trị bệnh mẩn ngứa khó khỏi

Rết 3 con, mật lợn (con lợn khỏe mạnh) lượng vừa đủ. Đem rang khô rết xong nghiền thành bột, hòa trộn với mật lợn bôi lên chỗ bị đau, ngày 1 lần, liên tục bôi 7-10 ngày.

### 3. Chủ trị bệnh mẩn ngứa cấp tính và á cấp tính

Hoàng bá, địa du, long quỳ, ngũ bội tử, tì bà diệp, long đởm thảo, xà sàng tử, địa đinh hoa tím, thiên lý quang, mỗi thứ 30-50g. Dùng 3 vị trong các vị thuốc trên, nấu lấy nước, dùng nước đó thâm khăn bông hoặc khăn xô sạch chườm nóng lên chỗ bị đau, ngày 1 lần.

### 4. Chủ trị bệnh mẩn ngứa các loại

Bạch tiên bì 30g, tô diệp (lá tía tô) 30g, hoàng bá 30g, tử thảo 30g, lá diếp cá 30g, khổ sâm 30g, đại phong tử (hạt đại phong) 30g (đập nát), thương nhĩ tử 30g (đập nát). Dùng các vị thuốc trên ngâm rượu cồn 75%, sau mấy ngày chắt lấy rượu thuốc. Thâm bông vô trùng vào rượu thuốc bôi đắp lên các chỗ bị đau ngày 2 lần, mỗi lần để 20 phút, 7-10 ngày là 1 liệu trình.

Ngoài dùng các loại thuốc trên, dùng rau sam 250g, rửa sạch, nấu sôi 20 phút lấy nước. Lấy khăn xô trắng sạch thâm vào nước thuốc đắp lên chỗ bị đau ngày 2-3 lần, mỗi lần đắp 20-40 phút.

Để chữa chứng bệnh ngứa nhiều của người già có thể kết hợp sử dụng những bài thuốc sau:

#### 1. Ngứa loại thấp nhiệt

- Khổ sâm 60g, địa phu tử 30g, bạch tiên bì 40g, xà sàng tử 40g, hạc sắt 30g, đại phong tử 20g, lộ phong phòng 15g, xuyên đại hoàng 20g, sinh hạnh nhân 15g, khô phàn 15g, hoàng bá 15g, nấu lấy nước,

dùng nước đó xông rửa chỗ bị bệnh, ngày 1 lần, mỗi lần ngâm rửa 1 giờ, 10 ngày là 1 liệu trình.

## 2. Ngứa loại huyết nhiệt hóa phong

- Cầu khổi tử 60g, kê huyết đằng tử 60g, bạch cương tám (con tằm khô) 30g, thương nhī tử 30g, đại dương quy 50g, đan bì (nghiền thành bột) 30g, địa cốt bì 30g, khổ sâm 30g. Nấu các vị thuốc trên lấy nước, dùng để ngâm rửa trong 1 giờ, ngày 1 lần, 10 ngày là 1 liệu trình.

### Máy bài thuốc chống ngứa:

- Xà sàng tử 60g, ngâm với 350ml rượu cồn 75% khoảng 5-7 ngày. Chắt lấy rượu thuốc thâm bông sạch bôi lên các chỗ bị đau, ngày 3 lần, 7 ngày là 1 liệu trình.

- Phòng phong 30g, xuyên khương hoạt 25g, kinh giới 20g, địa phu tử 40g, xà sàng tử 60g, xuyên ô 10g, thảo ô 10g, phù bình (bèo cái) 100g, sinh địa 30g. Nấu nước thuốc đổ vào chậu sạch, để cὸn âm khoảng 40 độ C, dùng nước đó ngâm xong tắm rửa trong 15-20 phút, ngày 2 lần, 5-7 ngày là 1 liệu trình.

Phèn chua 120g, xuyên tiêu 120g, phác tiêu 500g, dã cúc hoa 250g, nấu lấy nước. Dùng nước đó để ấm, ngâm tắm rửa ngày 1 lần, 5-7 ngày là 1 liệu trình.

### Chữa ngứa ở trẻ em:

- Hồng hoa, đào nhân, hạnh nhân, sinh chi tử (quả dànèh dànèh sống), kinh giới, địa phu tử, mỗi thứ

lượng bằng nhau, nghiền thành bột, hòa trộn với mật ong thành dạng hồ, làm thành bánh thuốc 3x3x1(cm) đắp lên rốn của trẻ, ngoài dán băng giữ bánh thuốc, ngày 1 lần, 5 ngày là 1 liệu trình.

## Chữa bệnh viêm khớp loại phong thấp

Viêm khớp loại phong thấp là một bệnh có tính toàn thân không phải bệnh viêm do cảm nhiễm ở khớp và tổ chức xung quanh khớp, nếu liên lụy đến các tạng khí khác có thể gây nên viêm tâm bao, viêm cơ tim, viêm màng phổi, còn có thể bội nhiễm viêm huyết quản và tổn hại thần kinh đầu cuối... nữa.

Người bị bệnh này có thể xuất hiện các triệu chứng ở khớp và ngoài khớp.

Biểu hiện thời kỳ đầu các triệu chứng ở khớp là: Sốt, tay đỏ sưng đau ở nhiều khớp đối xứng, thường thấy ở chỗ hình con thoi của khớp, phía đầu gân giữa các ngón tay ở khớp nhỏ của tứ chi sưng tấy. Các khớp ở ngón chân, khớp cổ tay, khớp đầu gối, khớp khuỷu tay, khớp mắt cá chân, thậm chí cả khớp ở hàm và thái dương cũng sưng đau. Sáng ngủ dậy các

khớp cứng cứng, sau buổi trưa dần dần giảm nhẹ, đó là đặc trưng quan trọng của bệnh này. Thời kỳ giữa và cuối có biểu hiện: Cùng với sự tiến triển bệnh chuyển sang mạn tính, màng trơn nhẵn của khớp thấm ra phát triển thành tăng sinh, thành bệnh mầm thịt, hoạt động của khớp bị hạn chế, tiếp đến là ăn mòn xương, sụn, làm cho mặt khớp di chuyển vị trí thành sai khớp, cộng thêm với dây chằng, màng bọc khớp và các tổ chức xung quanh khớp bị phá hoại làm cho khớp biến dạng.

Triệu chứng ngoài khớp có những biểu hiện ở da, mắt, ở hệ thống bên trong cơ xương hay ở đầu khớp xương dưới da, phần nhiều phát ở những bộ vị bị nén ép và bị ma sát. Khớp có tính di động hoặc tính cố định, không đau nhưng nếu hơi ấn vào cũng thấy đau, hình tròn hoặc hình bầu dục, chất cứng và dai như cao su, đường kính to nhỏ không đều nhau, khoảng 1-3cm. Nhìn chung những người có bệnh về khớp phần nhiều cảm thấy bệnh có tiến triển, nhưng ảo giác đó kéo dài không lâu. Nhìn vào người bệnh thường thấy huyết quản ở tầng sâu của cung mạc hoặc xung quanh giác mạc sung huyết nhìn vật không rõ, có biểu hiện viêm kết mạc mạn tính, viêm cung mạc, viêm hồng mạc, viêm màng mạch lạc, viêm giác kết mạc... Còn có thể xuất hiện gãy xương có tính bệnh lý do viêm cơ, viêm hệ thống gân và loãng xương gây nên...

Người bị bệnh này tối kỵ các nhân tố phát bệnh như phong hàn, ẩm ướt; sau khi ra mồ hôi không được ra ngoài gió. Căn cứ vào tình hình cơ thể cần có những hoạt động thích hợp giúp giảm nhẹ triệu chứng, có lợi cho phục hồi sức khỏe. Phải duy trì tình chí thoái mái, tránh những tâm trạng tiêu cực.

Điều trị bệnh này có thể bằng Tây y hoặc Đông y.

### 1. Điều trị bằng Tây y

Người bệnh cần đến khám tại các cơ sở y tế để có chẩn đoán chính xác, tuân thủ phác đồ điều trị của bác sĩ, sử dụng thuốc đúng hướng dẫn.

### 2. Điều trị bằng Đông y

- Đối với người bệnh có những triệu chứng: sốt, ác phong, sợ lạnh, ra mồ hôi nhiều, sáng ngủ dậy khớp cứng rõ rệt, các khớp đau nhức, gặp lạnh đau càng dữ dội, được sưởi ấm thì dễ chịu, lưỡi nhạt, rêu lưỡi mỏng, mạch phù cấp hoặc trầm cấp. Điều trị cần khử hàn trừ thấp, hòa doanh thông lạc.

Dùng bài thuốc gồm các vị:

Phòng phong, phòng kỷ, bạch truật, tân giao, khương độc hoạt, quế chi, đương quy, phục linh, cam thảo, mỗi thứ 10g, sinh khương (gừng sống) 2 lát mỏng, táo tầu 5 quả, hoàng kỳ 15g. Sắc lấy nước uống ngày 1 thang.

Bài thuốc này không nên uống dài ngày, cần uống cách quãng, vì những thuốc trừ phong táo thấp dễ tổn thương âm địch.

- Dối với người bệnh có những triệu chứng: ác phong, sốt, khớp sưng tấy đỏ, nóng, đau, nếu chườm lạnh thì giảm đau, hoạt động của khớp bị hạn chế, sáng dậy các khớp cương cứng, miệng khát hoặc khát nhưng không muốn uống, nước tiểu vàng, đỏ, đại tiện không thông thoát, rêu lưỡi nhầy bẩn hoặc vàng nhầy, chất lưỡi hơi đỏ, mạch sác. Điều trị cần thanh nhiệt trừ thấp, tuyên tê thông lạc.

Dùng bài thuốc gồm các vị: Ý dĩ nhân, đỗ đỏ loại nhỏ hạt, hoạt thạch, mỗi thứ 30g, sơn chi (quả dành dành) rang cháy, liên kiều, mỗi thứ 15g; hoàng bá, phòng kỷ, mỗi thứ 10g; ngưu tất, tam sa, mỗi thứ 20g. Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

- Dối với người bệnh có những triệu chứng khớp sưng đau và biến dạng, khi hoạt động bị đau, co vào duỗi ra rất hạn chế, chỗ đau không di chuyển, da thịt đỏ thâm lại, sắc mặt đen sì, có những cục rắn dưới da hoặc thân mình và chân tay nổi các nốt dai dẳng, mãi không khỏi, chất lưỡi đỏ thâm hoặc có những nốt ban ứ, rêu lưỡi mỏng, trắng, mạch huyền rit. Điều trị cần hoạt huyết hóa ứ, trừ đàm, thông lạc.

Dùng bài thuốc gồm các vị: Dương quy, xuyên khung, đào nhân, hồng hoa, hương phụ, địa long (con

giun đất), ngũ linh chi, mạt dược (nhiều người gọi nhầm là một dược), khương hoạt, tần giao, chế bán hạ, chỉ xác, mỗi thứ 10g, ngưu tất 30g, cam thảo 5g. Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

- Đối với người bệnh có thân hình gầy yếu, khớp biến dạng, cơ bắp teo túp, khớp xương đau mỏi, gân mạch co giật, kèm theo thắt lưng đầu gối mỏi nhừ, chóng mặt, tim đập hồi hộp thất thường, khí đoản, móng - ngón tay trắng nhạt, rêu lưỡi mỏng, lưỡi nhạt, không tươi, mạch tế nhược. Điều trị cần ích gan thận, bổ khí huyết.

Dùng bài thuốc gồm các vị: Tang ký sinh 30g; tần giao, phong phong, đương quy, thược dược, xuyên khung, địa hoàng, bạch truật, độc hoạt, mỗi thứ 10g; tế tân, cam thảo, mỗi thứ 5g; đỗ trọng, ngưu tất, phục linh, hoàng kỳ, đảng sâm, mỗi thứ 15g, nhục quế 3g. Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

## Những bệnh gì gây tắc mũi?

Những bệnh sau đây có thể gây tắc mũi:

1. Viêm mũi có tính dị ứng. Mũi không thông khí kèm theo các triệu chứng như hắt hơi, chảy nước mũi, ngứa mũi, ngứa mắt.

2. Viêm mũi cấp tính, mạn tính. Niêm mạc mũi và dưới niêm mạc mũi sung huyết, phù, làm cho mũi không thông khí, thường kèm theo khoang mũi và họng mũi ngứa, khô táo, có cảm giác nóng bỏng, khứu giác suy thoái, nước mũi màu như nước uống...

3. Viêm xoang mũi. Mũi không thông khí có kèm theo các triệu chứng như nước mũi có mủ, đau đầu, ấn vào hai bên cánh mũi thấy đau, má trướng đau.

4. Có thịt thừa ở mũi. Mũi không thông khí phần nhiều có tính duy trì và kèm theo váng đầu, khứu giác suy giảm rõ rệt, nói thay có âm mũi rõ rệt. Người bệnh không mãn cảm với thuốc, sau khi sử dụng thuốc thu co niêm mạc mũi, triệu chứng tắc mũi có chuyển biến tốt, nhưng chỉ sau mấy phút, mũi vẫn bị tắc như cũ.

5. Ngăn cách giữa mũi hơi cong. Vì trong quá trình phát dục sự sinh trưởng của ngăn cách giữa mũi hơi cong hoặc về sau bị va chạm mạnh làm ngăn cách giữa mũi và khoang mũi nhô sang một bên gây nên không thông khí ở mũi.

6. Viêm mũi có tính thoái hóa. Mũi không thông khí kèm theo niêm mạc mũi khô táo, nước mũi có lẫn máu, màng vảy nhiều.

7. Có khối u ở họng mũi. Mũi không thông khí phần nhiều có các triệu chứng tăng nặng, nước mũi

có lᾶn mâu, tai ủ, thính lực suy giảm, thị lực có chướng ngại, đau đầu, tê mặt, đau choáng váng.

8. Cảm mạo. Mūi không thông khí kèm theo ngứa họng mūi, hắt hơi, ho, chảy nước mūi, đau đầu và có triệu chứng đau toàn thân.

Qua đó đủ thấy tắc mūi là một triệu chứng thường gặp của bệnh về mūi. Nguyên nhân làm cho mūi không thông khí có rất nhiều, thường thấy nhất là viêm mūi cấp tính phát sinh sau khi bị cảm mạo. Khi niêm mạc mūi bị cảm nhiễm virus và vi khuẩn, có thể sung huyết, phù, chất tiết ra tăng nhiều và bít tắc đường hô hấp ở mūi. Nên dùng thuốc nhỏ mūi ngày 2 lần, mỗi lần nhỏ 2-3 giọt, chỉ khoảng 1 tuần là tiêu viêm, bệnh có chuyển biến tốt. Nhưng loại thuốc thu co niêm mạc mūi khi bị cảm mạo không được dùng dài ngày, nếu không, sẽ gây nên viêm mūi có tính ỷ lại vào thuốc. Nếu bị viêm mūi cấp tính không điều trị thật tốt hoặc sức đề kháng người bệnh kém hoặc bệnh viêm cấp tính tái phát nhiều lần có thể chuyển biến thành viêm mūi慢 tính.

Rất nhiều người khi bị tắc mūi, mūi không thông khí là do ngăn giữa mūi bị cong gây nên, khi dùng thuốc điều trị không khỏi cần phải tiến hành phẫu thuật dưới niêm mạc ngăn cách giữa mūi. Đối với trường hợp viêm mūi có tính dị ứng do hít phải phấn hoa, ăn hải sản, tiếp xúc với chất hóa mỹ phẩm

gây nên thì cần tìm nguyên nhân gây dị ứng để tránh hoặc điều trị thích hợp. Ngoài ra, những người có thịt thừa ở mũi có thể sử dụng thuốc để khống chế, trường hợp triệu chứng nghiêm trọng có thể tiến hành phẫu thuật cắt bỏ xương lá mía dày quá độ. Cũng có một số trường hợp tắc mũi là do nguyên nhân ở khoang mũi hoặc xoang mũi mọc khối u gây nên.

Để đề phòng bệnh ở mũi, cần phải chú ý:

1. Không lấy ngón tay ngoáy vào mũi để tránh gây tổn thương huyết quản của niêm mạc mũi, gây nên viêm mũi.
2. Khi bị tắc mũi không được xì mũi quá mạnh tránh gây viêm tai giữa.
3. Tìm ra những nhân tố dị ứng gây viêm mũi, kịp thời phòng chữa.
4. Tránh sử dụng dài ngày các loại thuốc nhỏ mũi làm lạm thu co huyết quản ở mũi. Khi sử dụng thuốc nhỏ mũi hoặc thuốc xịt phun vào mũi không được vượt quá 4 ngày.
5. Khi niêm mạc khoang mũi khô táo có thể dùng que bông vô trùng chấm vào nước muối sinh lý để làm ẩm ướt khoang mũi hoặc xối rửa khoang mũi, cũng có thể đổ nước sôi vào cốc để xông khoang mũi, trong khoảng 5-10 phút.

6. Thường ngày chú ý hấp thu đủ các vitamin cần thiết, nhất là vitamin A-D, để cải thiện sức khỏe, phòng chữa viêm mũi có tính suy thoái.

7. Rèn luyện thân thể, ăn uống cân đối để nâng cao sức đề kháng của cơ thể.

8. Đặc biệt phải chú ý: Khi mũi không thông khí (tắc mũi), ngày càng nặng thêm, phải kịp thời đến bệnh viện kiểm tra để loại trừ ung thư họng mũi. Bởi vì ung thư họng mũi, triệu chứng thời kỳ đầu rất giống các bệnh cảm mạo, viêm họng hoặc bệnh ở tai giữa, dễ bị mọi người xem nhẹ. Nên khi bị tắc mũi, ngày càng tăng nặng đồng thời xuất hiện các triệu chứng như khó chịu, tức ở tai, có nhợt bọc ở cổ, trong nước mũi có lẫn máu, đau đầu, tuyễn hạch ở cổ sưng to cần phải cảnh giác với khả năng bị ung thư họng mũi, cần kịp thời đến bệnh viện kiểm tra để tránh lỡ cơ hội điều trị bệnh sớm nhất.

### Cần cảnh giác với cảm mạo dài ngày không khỏi

Rất nhiều bệnh gây nên cảm mạo. Nếu cảm mạo trên 2 tuần liền hoặc sau khi dùng thuốc chữa cảm mạo, bệnh vẫn không khỏi nhất thiết phải đi khám ở

bệnh viện để tìm ra nguyên nhân gây sốt. Bởi vì có một số bệnh nghiêm trọng thường được ngụy trang bằng cảm mạo làm cho ta xem nhẹ không kịp thời chữa ngay, gây nguy hiểm lớn cho sức khỏe và để lại nhiều đau đớn cho người bệnh. Những bệnh sau đây đều gây nên sốt giống như cảm mạo:

### 1. Bệnh cảm cúm (cảm mạo có tính truyền nhiễm)

Bệnh cảm mạo thông thường và bệnh cảm mạo có tính truyền nhiễm (cảm cúm) đều có thể lây truyền thông qua không khí. Nhưng bệnh cảm mạo phần nhiều phát tán trong phạm vi hẹp, còn bệnh cảm cúm phát ra dữ dội, nhanh chóng lây truyền rộng khắp. Trong lịch sử đã từng xuất hiện bệnh cảm cúm bùng phát khắp toàn thế giới. Vậy làm thế nào để giám định, phân biệt giữa hai bệnh này. Nói chung, triệu chứng toàn thân của bệnh cảm cúm rất nặng, sốt cao, triệu chứng ở kết mạc mắt thấy rõ rệt, triệu chứng ở họng mũi có phần nhẹ hơn, bệnh trình tương đối ngắn. Còn bệnh cảm mạo thông thường thì ngược lại, rất dễ thấy. Điều trị đối với hai bệnh này khác hẳn nhau. Nếu bản thân nghi ngờ là bị bệnh cảm cúm thì phải làm tốt việc cách ly, đến bệnh viện khám chữa.

### 2. Bệnh viêm tuyến nước bọt có tính truyền nhiễm

Phần nhiều phát ra ở trẻ em, thoát đầu xuất hiện dưới hình thức cảm mạo, tiếp đến sốt cao không

giảm, sưng to tuyế̄n nước bọt, mặt má sưng đau, kéo dài từ 3-5 ngày.

### 3. Bệnh viêm não B có tính truyền nhiễm (gọi tắt là viêm não B)

Phản nhiều phát ra ở trẻ em, lây truyền qua muỗi, xuất hiện nhiều từ cuối mùa xuân sang mùa hè-thu. Khi mới phát bệnh, thân nhiệt lên cao nhanh chóng đồng thời kèm theo đau đầu, nôn mửa, thèm ngủ, sau đó có thể phát triển thành hôn mê hoặc kinh quyết (tự nhiên ngã lăn ra bất tỉnh).

### 4. Bệnh viêm màng não truyền nhiễm (gọi tắt là viêm não truyền nhiễm)

Tỉ lệ phát bệnh này cao nhất ở trẻ nhỏ từ 6 tháng đến 2 tuổi, là bệnh trẻ em khỏe mạnh hít phải song cầu khuẩn viêm màng não gây nên. Bệnh có triệu chứng ban đầu giống bệnh cảm mạo. Nếu bệnh trình không được khống chế ngay, có thể xuất hiện sốt cao, đau đầu, buồn nôn, nôn mửa, da nổi lên những nốt ban, các nốt ứ nước... di chứng về sau phản nhiều rất nghiêm trọng. Mặt khác, bệnh này có triệu chứng rất giống với bệnh viêm não B truyền nhiễm. Có một phương pháp giám định phân biệt tương đối đơn giản là: Đem gấp cong đầu của trẻ bị bệnh làm cho cầm của trẻ chạm vào ngực, hỏi trẻ xem có thấy đau hay không. Trong y học gọi đó là cách kích thích

màng não, nếu trẻ thấy đau thì khả năng bị bệnh này tương đối lớn.

### 5. Bệnh viêm mũi dị ứng

Triệu chứng phát ra ban đầu rất khó phân biệt với bệnh cảm mạo. Nhưng có khác là bệnh này thường kèm theo ngứa trong khoang mũi, hắt hơi liên tục, khi gặp những kích thích của phấn hoa và bụi bặm thì triệu chứng trên có biểu hiện càng rõ rệt, phần nhiều có lịch sử dị ứng gia tộc. Ngoài ra, cảm mạo nhiều lần kéo dài dẫn đến bệnh này. Vì triệu chứng thường thấy của cảm cúm là tắc mũi, ngứa mũi, thực ra đó là bệnh viêm cấp tính ở niêm mạc khoang mũi; hơn nữa viêm mũi慢 tính là do viêm mũi cấp tính chuyển biến thành.

### 6. Bệnh viêm cơ tim do virus

Rất nhiều loại virus đều có thể gây nên bệnh viêm cơ tim, trong đó thấy nhiều là loại Cosachi virus. Về loại virus này có một câu chuyện là vào năm 1952 các nhà khoa học đã phát hiện ở Nam Phi có một bé mới sinh gọi là Cosachi bị một bệnh mới là viêm cơ tim do virus, nên lấy tên cháu bé đặt tên cho loại virus mới này. Thời kỳ đầu của bệnh có các triệu chứng cảm mạo như sốt, toàn thân mệt mỏi rã rời, hoặc thấy các triệu chứng cảm nhiễm ở đường tiêu hóa như buồn nôn, nôn mửa, đau bụng, tiêu chảy, đến thời kỳ cuối, thấy tim đập

hồi hộp thất thường, mặt trắng bệch, tái xanh, hô hấp khó khăn, trường hợp nghiêm trọng có thể đột tử.

### 7. Bệnh phong thấp

Bệnh này phát bệnh phần nhiều âm thầm và chậm chạp, trước khi xuất hiện các triệu chứng rõ rệt ở khớp. Có triệu chứng sốt nhẹ, sốt trong mấy tuần liền, toàn thân khó chịu, sau đó dần dần xuất hiện khớp sưng to, đau đớn khi đi lại. Nếu dài ngày điều trị bệnh không có hiệu quả có thể bị liên lụy đến van tim, tiến tới kế phát bệnh tim do phong thấp gây nên.

### 8. Bệnh sốt xuất huyết truyền nhiễm

Là bệnh có tính truyền nhiễm do động vật hoặc côn trùng truyền nhiễm sang. Ở nước ta có khoảng trên 50 loài động vật có thể mang virus gây bệnh này. Triệu chứng phát ra ban đầu dễ lẫn với bệnh cảm mạo, chỉ khác là bệnh này có thể xuất hiện mặt đỏ bừng, cung mạc (dân gian vẫn gọi bạch nhãn cầu) cũng màu đỏ, da nhiều chỗ trên toàn thân xuất hiện những vệt, mảng, nốt đỏ, có thể kèm theo các triệu chứng ở đường tiêu hóa như buồn nôn, nôn mửa, đau bụng, tiêu chảy. Nếu phát hiện có những chỗ khác thường như trên, không được coi thường, phải khám chữa kịp thời, vì bệnh này rất nguy hiểm, tỉ lệ tử vong rất cao.

## 9. Viêm gan virus

Viêm gan mạn tính phần nhiều phát bệnh âm thầm, triệu chứng chủ yếu là nhu cầu thèm ăn suy giảm, ghét mỡ, người mệt mỏi rã rời, bụng trên bên phải khó chịu. Một số người bệnh có thể thấy buồn nôn, nôn mửa, sốt nhẹ... Bệnh viêm gan hoàng đản cấp tính phần nhiều thấy đầu sốt, có thể rét run hoặc thấy cung mạc trở nên vàng, tiếp đến da và nước tiểu vàng.

10. Bệnh viêm tiểu cầu thận cấp tính. Sau khi cảm mạo nếu xuất hiện tiểu tiện ra máu, có thể chia thành 2 trường hợp:

- Nước tiểu lẩn máu thông thường: Thận của người giống như hai lưới lọc lớn những chất phế thải sau khi chuyển hóa chất của cơ thể có tác dụng bỏ đi giả, giữ lại thật. Những thứ hữu dụng có thể hấp thu lại lần nữa để sử dụng; những thứ vô dụng bị thải loại ra khỏi cơ thể. Virus gây bệnh cảm mạo có thể ảnh hưởng đến công năng của thận, làm tê bào máu trong huyết dịch "rò rỉ ra", từ đó hình thành nước tiểu có lẩn máu, phần nhiều xuất hiện một lần.

- Nếu xuất hiện các triệu chứng như thủy thũng (phù), đặc biệt là phù ở mí mắt dưới, huyết áp lên cao, cần nghĩ đến khả năng đã bị viêm tiểu cầu thận cấp tính.

## Chữa bệnh mụn nước mẩn thành mảng

Bệnh mụn nước mẩn thành mảng (Herpes zoster), dân gian còn gọi là "bệnh zona thần kinh", là một bệnh ngoài da do Herpes virus gây nên, có thể phát sinh ở bất cứ một bộ phận nào trên cơ thể, nhưng nhiều nhất ở lưng và thắt lưng. Sau khi cảm nhiễm virus gây bệnh này thường tạm thời không phát sinh triệu chứng, virus tiềm phục trong tế bào thần kinh ở khớp thần kinh gốc sau tủy cột sống, khi công năng miễn dịch của cơ thể suy giảm mới phát ra bệnh, như khi bị cảm nhiễm, có khối u, bị chấn thương, người lao động mệt mỏi và sử dụng thuốc ức chế miễn dịch... Bệnh này rất hay phát ra ở khu vực phân bố thần kinh tam xoa (đôi thứ 5 thần kinh não), thần kinh cột sống, thần kinh sườn, thần kinh đáy thắt lưng. Thoạt đầu bộ phận bị bệnh thường có những triệu chứng thời kỳ đầu như cảm giác ngứa dữ dội, rát nóng bỏng hoặc đau, có khi toàn thân khó chịu, sốt, cảm giác thèm ăn suy giảm. Tiếp đó, có các nốt ban mẩn mụn tấy đỏ không có quy tắc, xuất hiện các mụn nổi lên tấy đỏ, diễn biến rất nhanh thành các mụn nước mẩn mảng to nhỏ như hạt đậu xanh. Nước của mụn trong suốt, xung quanh hợp thành một quầng đỏ, trong mấy ngày mụn nước khô đét lại. Sau

đó lại xuất hiện những mụn nước mới, các cụm mẩn mụn cũ mới đều phân bố dọc theo đường thần kinh từng mảng một, vì thế có tên gọi là "bệnh mụn nước mẩn thành mảng". Tuy nhiên da ở những chỗ mụn nước mẩn thành mảng đó vẫn như bình thường. Một số người bệnh sau khi khỏi những tổn thương về da hoàn toàn hết, nhưng có thể để lại dấu dây thần kinh. Đa số người bệnh trong thời gian phát bệnh có đau buốt rõ rệt, một số ít không thấy đau buốt lầm mà chỉ có cảm giác ngứa.

### 1. Điều trị theo Tây y

Nguyên tắc điều trị theo Tây y là làm hết đau, chống virus, điều trị đúng triệu chứng ở chỗ bị tổn thương và ngăn chặn cảm nhiễm kế phát. Những người bị liên lụy đến mắt cần tích cực điều trị, có thể tra thuốc đau mắt, khi cần thiết mời các bác sĩ khoa mắt hội chẩn.

Người bệnh cần đi khám, tuân thủ phác đồ điều trị, sử dụng thuốc đúng hướng dẫn.

### 2. Điều trị theo Đông y

- Loại nhiệt thịnh: Da tổn thương đỏ tươi, mụn nước nổi rõ, đau đớn kịch liệt, đại tiện phân khô táo, nước tiểu ngắn, đỏ, chất lưỡi đỏ; rêu lưỡi vàng trắng, mạch huyền hoạt. Điều trị cần thanh nhiệt lợi thấp, sơ can, lý khí, chỉ thống.

Dùng bài thuốc gồm các vị: Đảm thảo, chi tử (quả đành đành), liên kiều, sài hồ, uất kim, trạch tả, huyền hồ, mỗi thứ 10g; sinh địa, bồ công anh, mỗi thứ 15g, sắc lấy nước uống. Trường hợp huyết nhiệt rõ rệt thì thêm đan bì, bạch mao căn. Nếu đại tiện phân khô táo thì thêm đại hoàng. Nếu tiểu tiện bất lợi thì thêm mộc thông, xa tiền tử. Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

- Loại thấp thịnh: Da tổn thương đỏ nhạt, mụn nước vàng trắng, lùng nhùng, đau hơi giảm; đại tiện phân không khô táo hoặc phân loãng, rêu lưỡi mỏng nhầy, mạch trầm, hoãn. Điều trị cần kiện tì, lợi thấp, lý khí, chỉ thống.

Dùng bài thuốc gồm các vị: Đảng sâm, bạch truật, hậu phác, hoàng bá, cách tiên, uất kim, huyền hồ, mỗi thứ 10g, trần bì 6g, xa tiền tử 12g. Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

- Loại khí trệ huyết ứ: Các mẩn mụn trên da tuy có tiêu thoái rõ rệt, nhưng vẫn đau đớn khó chịu nổi. Mạch trầm thực có lực. Điều trị cần hành khí, hoạt huyết, chỉ thống.

Dùng bài thuốc gồm các vị: Dương quy, xích thược, xuyên khung, sinh địa, đào nhân, hồng hoa, ngưu tất, chỉ xác, xuyên luyễn tử, huyền hồ, mỗi thứ 10g, sài hồ 6g; cát cánh, cam thảo, mỗi thứ 3g. Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

### 3. Một số bài thuốc dân gian hiệu nghiệm

Bài 1. Lá cúc hoa lượng vừa đủ, rửa sạch, giã vắt lấy nước, hòa với rượu trắng bôi vào chỗ bị bệnh.

Có công hiệu thanh nhiệt, giải độc. Chữa bệnh mụn nước mẩn thành mảng.

Bài 2. Lá khoai lang tươi, băng phiến (chỉ nhựa cây long não chứ không phải viên băng phiến dùng cho vào tủ quần áo, sách vở) đều lượng vừa đủ. Lá khoai lang rửa sạch thái vụn đảo cùng với băng phiến đã nghiền nhão, giã nát, đắp vào chỗ bị bệnh.

Có công hiệu giải độc, tiêu viêm. Chữa bệnh mụn nước mẩn thành mảng quanh thắt lưng.

Bài 3. Lá cây chè già lượng vừa đủ, nghiền thành bột, nấu lấy nước cô đặc lại bôi vào chỗ bị bệnh, ngày 2-3 lần. Chữa cho đến khi khỏi bệnh mới thôi.

Có công hiệu thanh nhiệt, giải độc. Chữa bệnh mụn nước mẩn thành mảng.

Bài 4. Ý dĩ nhân (hạt bo bo), bạch biến đậu (đậu cô ve trắng), mỗi thứ 30g. Rửa sạch 2 thứ nấu cháo ăn hết trong ngày, ăn liền 1 tuần. Bài thuốc này có tác dụng kiện tì hóa thấp. Thích dụng chữa bệnh mụn nước mẩn thành mảng loại phế tì thấp nhiệt.

Bài 5. Đẳng sâm, đương quy, mỗi thứ 30g. Thịt xương sườn lợn lượng vừa đủ. Cho đẳng sâm và đương quy vào túi vải xô trắng sạch, cho vào nồi nấu

với xương sườn lợn. Có tác dụng bổ khí đường huyết. Thích dụng với bệnh mụn nước mẩn thành mảng chữa lâu ngày không khỏi hoặc người bệnh huyết hư phong táo.

#### 4. Người bệnh trong ăn uống cần chú ý mấy điểm

- Ăn nhiều những loại rau củ quả và trái cây có tác dụng thanh nhiệt giải độc, bổ âm, thoái hỏa như táo, dưa hấu, các loại rau xanh, bí đao, mướp đắng...

- Thận trọng với những thức ăn dễ gây dị ứng như cua, tôm, thịt gà, thịt dê... để tránh tăng nặng thêm bệnh, kéo dài bệnh trình.

- Kiêng những thức ăn cay, kích thích. Trong thời gian bị bệnh cần kiêng các thức ăn ôn nhiệt, có tính kích thích như hành, tỏi, ớt, hồ tiêu... Đồng thời kiêng uống rượu, uống cà phê và nước trà đặc để tránh tăng nặng thêm triệu chứng.

### Mấy món cháo chữa sốt cảm cúm

#### 1. Cháo lá tía tô: Thích dụng với người bị cảm mạo phong hàn, ho tức ngực.

Gạo tẻ 100g, lá tía tô 15g. Nấu cháo chín cho lá tía tô thái nhỏ vào, ăn lúc nóng.

2. Cháo hành: Có tác dụng giải biếu, tán hàn. Thích dụng với những người bị ác hàn, phát sốt, đau đầu, tắc mũi, đau mình, không ra mồ hôi do phong hàn xâm nhập cơ thể gây nên.

Gạo tẻ 100g, nấu thành cháo, lấy 3 cây hành để cả củ, rễ và lá, rửa sạch thái nhỏ cho vào cháo, ăn lúc nóng.

3. Cháo bột săn dây: Có tác dụng hạ sốt, giảm đau cơ bắp, cầm tiêu chảy. Thích dụng với những người bị sốt nặng, miệng khát, không ra mồ hôi lại kèm theo đại tiện phân lỏng do ngoại cảm phong hàn và đau cơ bắp gây nên; hoặc trẻ nhỏ bị bệnh sởi thời kỳ đầu.

Gạo tẻ 60g nấu thành cháo, bỏ 30g bột săn dây vào khuấy đều cho chín để ăn.

4. Cháo gừng sống: Có tác dụng giải biếu, tản nhiệt, ấm dạ dày chống nôn mửa. Thích dụng với những người bị các chứng bệnh đau đầu, đau mình, sốt rét run, không ra mồ hôi, nôn mửa do ngoại cảm phong hàn thủ thấp gây nên.

5. Cháo thần tiên: Có tác dụng phát tán phong hàn. Thích dụng với những người phong hàn cảm mạo, đau đầu, phát sốt, sợ lạnh, toàn thân đau mỏi, chảy nhiều nước mũi, tắc mũi, ho, hắt xì hơi, lạnh dạ dày, buồn nôn, không thiết gì ăn uống.

Gạo tẻ 100g nấu thành cháo, cho gừng sống 5g, 7 cây hành đέ cả rẽ và lá đã rửa sạch thái nhỏ và 15g giấm gạo vào, ăn lúc cháo nóng.

6. Cháo thanh nhiệt, giải độc: Thích dụng với những người sốt cao không hạ, phê nhiệt, ho suyễn, đau đầu không ra mồ hôi, người phiền táo, mất ngủ, họng khô, miệng khát do cảm mạo gây nên và những người bệnh sốt cao không ra mồ hôi do bị cảm cúm virus gây nên.

Chao đậu 20g, kinh giới 6g, ma hoàng 2g, sắn dây 30g, quả dànèh dànèh 3g, bột sinh thạch cao 90g, gừng sống 3 lát mỏng, hành 2 củ đέ cả rẽ và lá. Nấu gạo thành cháo, xong cho sắn dây, chao đậu, ma hoàng, quả dànèh dànèh, bột sinh thạch cao, các thứ còn lại rửa sạch, thái nhỏ cho vào, ăn lúc cháo nóng.

## 16 bài thuốc chữa viêm phổi

Bài 1. Cam thảo 8g; liên kiều, hoàng cầm, mõi thứ 16g, nấu lấy 150ml nước thuốc chia 3 lần uống hết trong ngày.

Bài 2. Nước củ cải tươi ép 3 chén, cho thêm 2/3 lượng nước gừng ép vào 540ml nước sôi để uống trước khi đi ngủ, cơ thể nóng toát mồ hôi ra là tốt.

Bài thuốc này có thể dùng để chữa viêm amidan cũng có hiệu quả.

Bài 3. Bạch mao căn (rễ cỏ tranh), lô căn tươi (rễ cây lau) rửa sạch, giã nát vắt lấy nước, uống nhiều lần trong ngày, không hạn chế số lượng.

Bài 4. Xông phòng người bệnh nằm bằng giấm: Đun giấm cho sôi, để ở cạnh người nằm để giấm bốc tỏa hơi lên, vì giấm có hiệu quả tiêu độc, chống ho, giải nhiệt, nên cũng có tác dụng chữa viêm phổi, cảm mạo.

Bài 5. Bồ công anh giã nát, chế thành viên hoàn to như hạt lạc, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần uống 2 viên, khi uống ngâm trong miệng trước cho tan ra rồi từ từ nuốt.

Bài 6. Rễ cây chuối tiêu 120g, rửa sạch, giã nát vắt lấy nước, cho chút muối hòa tan trộn đều để uống. Nếu là trẻ nhỏ thì liệu độ giảm lượng đi.

Bài 7. Làm sạch châu chấu rang lên ăn, hoặc nấu lấy nước uống.

Bài 8. Thạch liên hoa cả cây 120g, nấu lấy nước, cho đường phèn vào uống ngày 2 lần, mỗi lần 60g. Bài thuốc này có thể dùng cho người bệnh sốt, bí tiểu tiện uống nhưng số lượng chỉ cần 60-90g nấu lấy nước uống.

Bài 9. Giun đất sống 25g, làm sạch, nấu lấy nước uống hết trong ngày.

Bài 10. Cá chép sông 1 con dài trên 30cm. Cắt một miếng ở dưới mang, hứng lấy máu cá chảy xuống (có thể hòa thêm 1/3 lượng rượu vào trước khi máu đông) để uống. Mỗi ngày uống máu của 1 con cá là vừa.

Bài 11. Trai tươi 7 con, ngân hoa 20g, cúc hoa 20g, làm sạch trai, nướng trên than củi cho miệng trai há ra, nước trong ruột trai chảy ra, hòa lẫn vào với ngân hoa và cúc hoa, nấu lên uống hết trong ngày.

Bài thuốc này có hiệu quả chữa cả bệnh cảm cúm.

Bài 12. Hồ trượng 60g; rau diếp cá, đại thanh diệp, mỗi thứ 30g, nhân lạc 15g, nấu lấy nước uống hết trong ngày (ăn nhân lạc).

Bài 13. Bột hoàng liên, mỗi lần uống 0,6g, ngày uống 4-6 lần, uống cho đến khi hết sốt, uống tiếp thêm 3 ngày thuốc nữa.

Bài 14. Hoàng kỳ 18g, tri mẫu 9g, sài hồ 5g, thăng ma 6g, nhân sâm 9g, sơn du nhục 15g, quế chi 6g, sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

Bài 15. Bột mì hoặc bột gạo cùng với lượng hạt cải chỉ bằng 1/10 hai loại bột trên, trộn với chút nước thành dạng hồ vừa, đắp lên ngực 10 phút, dùng nước nóng rửa sạch, xong lại bôi dầu quả trám lên, sau 2 giờ sẽ lấy khăn bông thấm nước nóng đắp tiếp lên ngực khoảng 4-5 giờ.

Bài 16. Củ khoai môn rửa sạch giã nát vắt lấy 1 cốc nước, dùng 1/3 lượng nước gừng tươi, cùng bột mì hoặc bột gạo hòa trộn lẫn với nhau thành dạng hồ vừa, đắp hai bên ngực. Khi khô kiệt thì thay thuốc đắp tiếp.

## 29 bài thuốc chữa chứng bệnh ho

Ho là bệnh thường gặp ở đường hô hấp, là một động tác phản xạ có tính bảo vệ, để làm cho các chất tiết ra ở đường hô hấp thải loại ra ngoài cơ thể. Tây y cho rằng ho là do bởi niêm mạc đường hô hấp bị chứng viêm phù, có dị vật hoặc có quá nhiều chất tiết ra kích thích, áp lực thu co và niêm mạc đường hô hấp bị kích thích... làm cho trung khu thần kinh gây ho bị động tác phản xạ kích thích. Trung y cho rằng nguyên nhân gây nên ho có 2 loại là cảm nhiễm từ bên ngoài vào và tồn thương bên trong. Tà phong hàn và tà phong nhiệt có thể làm cho bì mao khép kín lại, phế khí úng tắc và có bệnh ở các tạng phủ khác ảnh hưởng đến phổi sinh ra.

Một số bài thuốc độc đáo hiệu nghiệm chữa bệnh này:

Bài 1. Thân cây bí đỏ, đem cắt bỏ phần đầu, cắm đầu đó vào trong lọ, qua một đêm nước trong thân

cây ngâm ra, dùng nước đó pha vào nước sôi để uống. Chủ trị: Ho lâu ngày không khỏi, tì hư sinh đàm, ho đờm nhiều, bọt màu trắng.

Bài 2. Nhân lặc 60g, đem rang chín để ăn liên tục cho đến khi khỏi ho mới thôi. Chủ trị: Ho nhuận phế hóa đàm.

Bài 3. Vỏ quýt, đường trắng, mỗi thứ lượng vừa đủ. Đem rửa sạch vỏ quýt, nếu là vỏ quýt khô thì ngâm mềm ra rồi rửa sạch, thái thành sợi nhỏ, cho vào trong nồi, bỏ lượng đường bằng nửa trọng lượng vỏ quýt, cho chút nước vào đun sôi, xong chuyển sang đun nhỏ lửa đến khi khô giòn, để nguội rồi cho vỏ quýt vào lọ, cho tiếp lượng đường bằng nửa trọng lượng vỏ quýt vào trộn đều đầy kín để dùng dần. Ngày ăn 3-5 lần, lượng ăn vừa phải. Chủ trị: Ho nhiều đờm.

Bài 4. Hoa bách hợp (hoa loa kèn) tươi 200g, mật ong lượng vừa đủ. Trộn lẫn 2 thứ đem hấp để ăn, cứ mỗi giờ ăn một ít. Chủ trị: Ho, ngực đau nghẹn tức.

Bài 5. Quả sung 30g, đường phèn lượng vừa đủ. Đem rửa sạch quả sung, cho lượng nước vừa phải và đường phèn vào nấu cho chín sung, khi đường cô lại bao lấy quả sung thì vớt ra, ăn hết 1 lần. Liên tục ăn 3-5 ngày, hiệu quả thấy rất rõ rệt. Chủ trị: Ho do phế nhiệt. Bài thuốc này cũng có thể dùng cho những

người bị khản tiếng họng khô đau, bí đại tiện, bị bệnh trĩ chảy máu rất tốt.

Bài 6. Hoàng tinh 30g, đường phèn 50g, rửa sạch hoàng tinh, xong ngâm trong nước lạnh, cho vào nồi sành cùng với đường phèn, cho lượng nước vừa phải vào, đặt lên bếp lò đun sôi sau đó vặn lửa nhỏ cho đến khi hoàng tinh chín nhừ là được. Chia ra 2 lần ăn hết trong ngày. Chủ trị: Ho do phế táo phế hư, ho khan không có đờm.

Bài 7. Vừng sống 15g, đường phèn 10g, cho 2 thứ vào trong bát pha nước sôi vào là được. Mỗi ngày ăn 2-3 lần. Chủ trị: Ho về đêm không dứt, ho khan, không có đờm.

Bài 8. Đỗ tương, đường phèn, mỗi thứ lượng vừa đủ. Ngâm đỗ tương, xay lấy nước, nấu sôi kỹ, cho đường phèn vào. Mỗi ngày ăn 1 bát nhỏ lúc bụng đói. Chủ trị: Ho do cam tích, người gầy yếu, ho do phế nhiệt.

Bài 9. Râu ngô, vỏ quýt, mỗi thứ lượng vừa đủ, nấu 2 thứ trên lấy nước uống 2-3 lần hết trong ngày. Chủ trị: Ho do phong hàn nhiều đờm.

Bài 10. Sữa ngựa tươi 30ml, đường trắng lượng vừa đủ. Nấu sữa ngựa sôi để âm, pha chút đường trắng vào uống, ngày 2-3 lần hết lượng trên. Chủ trị: Ho do lao phổi.

Bài 11. Mỡ lợn 100g, mật ong 100g, nấu sôi mỡ lợn lên để còn ấm, hòa trộn mật ong vào, mỗi lần uống 1 thìa canh, ngày uống 2 lần. Chủ trị: Ho do phế táo.

Bài 12. Rau diếp cá 30g, trứng gà 1 quả. Nấu rau diếp cá lấy nước cốt đặc lại, xong đập trứng vào nấu tiếp cho chín trứng là được. Mỗi ngày ăn 1 lần hết lượng trên. Chủ trị: Ho, đau ngực do phế nhiệt.

Bài 13. Mật ong 35g, trứng gà 1 quả. Mật ong cho thêm 300ml nước vào đun sôi. Xong đập trứng vào, khóa đều nấu cho chín trứng. Ăn hết 1 lần vào sáng và tối lúc bụng đói. Chủ trị: Ho khan, ho lâu ngày do phế khô táo.

Bài 14. Bột ngó sen 30g, mật ong 30g. Nấu bột ngó sen sôi một lát, để ấm pha trộn mật ong vào ăn, ngày 2-3 lần. Chủ trị: Ho do hư nhiệt.

Bài 15. Gà mẹ xương đen 1 con, mổ thịt làm sạch, lấy thịt chặt nhỏ ra, nấu với 1,5 lít giấm cho chín nhừ là được, chia 3-4 lần ăn hết trong ngày. Chủ trị: Ho lâu ngày, khí suyễn.

Bài 16. Chuối tiêu 2-3 quả, đường phèn 30-60g, bóc bỏ vỏ chuối tiêu, cắt thành khoanh nhỏ, hòa trộn lẫn với đường phèn đã già nhỏ, cho vào nồi cùng với nửa bát nước sôi, khuấy cho đường phèn tan hết, để nguội ăn vào buổi tối hết lượng trên. Ăn liền 1 tuần là bệnh khỏi. Chủ trị: Ho tương đối nặng.

Bài 17. Cá chép 1 con (khoảng 250g), giấm lượng vừa đủ. Nấu 2 thứ trên cùng với một chút gia vị như hành, mắm, muối, mì chính, ăn hết trong ngày. Chủ trị: Ho do phế hư.

Bài 18. Trà xanh 15g, trứng gà 2 quả. Nấu 2 thứ trên với một chút nước, khi trứng chín lấy ra bóc bỏ vỏ xong lại nấu tiếp cho đến cạn nước là được. Chia 2 lần ăn hết trong ngày. Chủ trị: Ho do viêm khí quản nhánh.

Bài 19. Rau hẹ 100g, trứng gà 2 quả. Rửa sạch rau hẹ thái nhỏ, đập trứng vào đánh tan đều rồi tráng trứng chín kỹ để ăn cùng với các gia vị. Chủ trị: Ho do tì hưu suy thương tổn.

Bài 20. Lá ngải cứu 50g, trứng gà 1 quả. Rửa sạch lá ngải cho vào nồi cùng với chút nước, nấu sôi 20 phút. Bỏ bã, đập trứng và cho một ít đường phèn vào là được. Chia 1-2 lần ăn trong ngày. Chủ trị: Ho do phế tì dương hư.

Bài 21. Quả trám 250g, củ cải 100g, đập vỡ quả trám, rửa sạch củ cải thái miếng, cho vào nồi cùng với chút nước, nấu sôi 20 phút là được. Ăn hết trong ngày. Chủ trị: Ho, đau họng, mất tiếng không nói được.

Bài 22. Rễ cây bách bộ 100g, rượu trắng 50ml, rửa sạch rễ cây bách bộ, thái miếng, sao lên xong ngâm

trong bình rượu, sau 7 ngày là được. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần nhấp từ 15-20ml. Chủ trị: Ho gà, ho thở gấp gáp, lao phổi, viêm khí quản.

Bài 23. Bột trà ngon 30g, con tằm khô 30g. Đem nghiền thành bột 2 thứ trên, cho vào bát có nắp đậy, pha 1 cốc nước sôi vào đậy kín nắp là được. Trước khi đi ngủ pha thêm nước vào uống. Chủ trị: Ho suyễn, phong đàm, đêm không ngủ được.

Bài 24. Giun đất 3-4 con, hồng trà 15g. Làm sạch giun đất, sau đó cho vào nồi nấu cùng 2 cốc nước pha hồng trà, cạn còn nửa cốc nước là được. Lọc lấy nước trong để uống, ngày uống 2 lần vào sáng sớm và tối lúc bụng đói. Chủ trị: Ho đàm suyễn.

Bài 25. Thịt múi bưởi 90g, rượu gạo 15ml, đường mật 30g, cho 3 thứ trên vào bát, bỏ vào nồi nấu cách thủy cho nát nhừ thịt của múi bưởi. Chia 2 lần ăn hết trong ngày. Chủ trị: Ho đờm nhiều.

Bài 26. Đường đỏ 30g, gừng tươi 15g, táo tàu 30g, cho 3 thứ trên và 3 bát nước vào nồi chín để ăn. Chủ trị: Ho do thương phong.

Bài 27. Bí đỏ 500g (đã gọt bỏ vỏ), táo tàu 12-20 quả, đường đỏ lượng vừa đủ. Đem nấu 2 thứ trên chín nhừ, cho đường đỏ vào khuấy tan đều là được. Chia 2-3 lần ăn hết trong ngày. Chủ trị: Ho do viêm khí quản nhánh mạn tính của người già.

Bài 28. Bột bách hợp 30g (hoặc bách hợp tươi 60g), gạo tẻ 100g, đường phèn lượng vừa đủ. Nấu cháo gạo chín nhừ, cho bách hợp và đường phèn vào, đun tiếp khi tan đều đường phèn là ăn được. Chủ trị: Ho khan do phế nhiệt hoặc phế táo.

Bài 29. Mộc nhĩ trắng (ngân nhĩ) 15g, đường phèn 25g, trứng vịt 1 quả. Nấu ngân nhĩ với đường phèn và 1 chút nước, ngày ăn 2 lần. Chủ trị: Ho ít đờm do âm hư phế táo, họng khô miệng khát.

## 19 bài thuốc chữa bệnh viêm họng

Viêm họng là bệnh viêm phát sinh tràn lan ở họng, thường là một bệnh lý của chứng bệnh viêm đường hô hấp trên. Bệnh này Đông y phân chia thành loại thực nhiệt: Phát bệnh nhanh gấp, phát sốt, rét run lên, đau đầu, sưng đau họng, nuốt khó khăn, miệng khát, bí đại tiện; Loại âm hư: Phát bệnh chậm chạp, không sốt hoặc sốt nhẹ, họng hơi sưng đỏ, đau nhẹ, lúc viêm lúc không...

Một số bài thuốc độc đáo hiệu nghiệm, đơn giản chữa bệnh này:

Ba bài thuốc chủ trị viêm họng các loại.

Bài 1. Củ mā thây tươi, đường phèn lượng vừa đủ. Rửa sạch, bỏ vỏ, thái nhỏ củ mā thây ép lấy nước, để lạnh uống hàng ngày thay nước, liệu độ cho đường phèn.

Bài 2. Mướp già 1 quả, đường trắng 500g. Rửa sạch mướp, bỏ hạt, thái nhỏ, nấu sôi 1 giờ, chắt lấy nước cô lại cho khô, để nguội, cho vào nồi khoa đều với 500g đường trắng, sấy khô, nghiền vụn cho vào lọ bảo quản dùng dần. Ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 1g pha với nước sôi.

Bài 3. Quả lê 1.500g, gừng tươi, mật ong, lượng vừa đủ. Rửa sạch ép lấy nước gừng. Thái nhỏ quả lê nấu lấy nước, cô đặc nước lại thành dạng cao, đổ nước gừng và mật ong vào nấu tiếp cho sôi, để nguội, bảo quản để uống dần, ngày 2 lần, mỗi lần 1 thìa canh, hòa nước sôi vào uống.

Chín bài thuốc từ bài 4 đến bài 12 chủ trị viêm họng loại thực nhiệt.

Bài 4. Giun đất sống 1 con, trứng gà 1 quả. Trước hết ngâm rửa sạch giun, giã nát, đập trứng vào khuấy đều tráng chín lên ăn, ngày 1-2 lượng trên, ăn nhiều lần.

Bài 5. Quả sung khô 30g (nếu tươi thì nhiều gấp đôi), đường phèn lượng vừa đủ. Đem luộc quả

sung với chút nước để sôi 5-10 phút, hòa trộn đường phèn vào là được, ăn hết trong ngày, ăn mấy ngày liền.

Bài 6. Trám 4 quả, lô căn (rễ cây lau) 30g. Đập nát quả trám ra nấu cùng với lô căn lấy nước uống hết trong ngày.

Bài 7. Cua sông tươi 1 con, sinh địa 30g, làm sạch cua nấu với sinh địa để sôi 15-20 phút, bỏ bã thuốc và vỏ cua, còn ăn tất, ăn liền 3 ngày.

Bài 8. Trà xanh 5g, mật ong lượng vừa đủ. Cho trà xanh vào túi vải xô sạch, ngâm nước sôi lấy nước, để âm hòa mật ong vào. Cứ cách 30 phút lại từ từ nhâm nháp nuốt, hết trong ngày.

Bài 9. Củ cải trắng 100g, gừng sống 50g. Đem rửa sạch 2 thứ, thái nhỏ, ép lấy nước hòa trộn lần uống hết trong ngày.

Bài 10. Đỗ xanh 30g, bách hợp 15g, đường phèn lượng vừa đủ. Nấu 2 thứ trên khi chín nhừ cho đường phèn vào ăn hết trong ngày.

Bài 11. Mật ong 30g, dầu vừng mẩy giọt, trứng gà 1 quả, đập trứng vào bát, khoa đều, nấu chín, hòa mật ong và dầu vừng vào là được. Ngày ăn 2 lần vào sớm và tối lúc bụng đói.

Bài 12. Ngưu bàng căn 9g, gạo trắng 60g, đường trắng lượng vừa đủ. Rửa sạch ngưu bàng căn, nấu sôi

30 phút, chắt lấy nước dùng nấu cháo gạo, cháo chín nhừ cho đường vào ăn sáng và tối.

Bảy bài thuốc từ 13 đến 19 chủ trị viêm họng loại âm hư.

Bài 13. Bột bách hợp 30-60g, gạo tẻ 250g. Nấu cháo để ăn.

Bài 14. Sữa đậu nành 250ml, trứng vịt 1 quả, đường phèn lượng vừa đủ. Nấu sôi sữa đậu, đập trứng vào nấu chín, cho đường vào khuấy tan đều là được, ăn hết trong ngày.

Bài 15. Lòng trắng trứng gà 2 quả, bán hạ 6g, giấm gạo lấy nước 50ml. Nấu bán hạ với giấm cho sôi 5 phút, vớt bỏ bã lấy nước, cho lòng trắng trứng vào khuấy đều nấu tiếp cho chín hẳn là được. Ngày ăn 2 lần, ăn từ từ cho nước thuốc kịp ở lâu trong họng.

Bài 16. Cầu khổi 12g, màng mỏng ở tầng trong của vỏ quả trứng gà 5g, đường phèn vừa đủ. Cho 3 thứ vào nồi cùng với chút nước, để hấp 30 phút, ăn hết trong ngày.

Bài 17. Bách hợp 12g, chuối tiêu (bỏ vỏ) 2 quả, đường phèn lượng vừa đủ, nghiền hoa bách hợp thành bột mịn, cho các thứ trên cùng với một chút nước nấu cho kỹ đến đặc sệt lại là được, ngày ăn 2 lần.

Bài 18. Đại mạch 500g, gạo tẻ 30g, đường trắng vừa đủ. Nấu thành cháo ăn hết trong ngày.

Bài 19. Ngân nhī 12g, nước canh gà 1,5 lít, muối, gia vị, rượu, hồ tiêu lượng vừa đủ. Nước canh gà chế các gia vị vào nǎu sôi lên, cho ngân nhī đã ngâm rửa sạch vào, đun to lửa cho sôi lại, nǎu cho ngân nhī chín nhừ, cho mì chính vào là được, chia 2-3 lần ăn hết trong ngày.

## MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
- Lời giới thiệu	5
- "Xuân hạ cần dưỡng dương, thu đông cần dưỡng âm"	7
- Dưỡng sinh bốn mùa bằng Đông y thế nào?	14
- Ăn uống của một ngày tương ứng với nhịp điệu của bốn mùa	18
- Mấy ngày tết không nên ăn nhiều uống lầm một lúc	22
- Bốn loại thực phẩm dễ gây trúng độc lúc giao mùa xuân - hè	24
- Ngày tết uống cà phê tốt hay uống trà tốt?	26
- Thế nào là "Hội chứng ngày nghỉ tết"?	28
- Để phòng các bệnh đa phát về mùa xuân	32
- Mùa xuân cần dưỡng sinh thế nào?	35
- Người bệnh về gan mật cần kiêng gì, ăn gì?	41

- Người già bị viêm gan cần chú ý những gì?	45
- Tác dụng của vitamin C và E trong điều trị bệnh gan	48
- Ăn kiêng của người bị bệnh gan	50
- Những thực phẩm người bệnh viêm gan, xơ cứng gan cần kiêng	54
- Vì sao người bệnh gan phải kiêng uống rượu?	60
- Đai pháp và thuốc điều trị bệnh về gan theo Đông y	62
- 20 bài thuốc bổ dưỡng chữa bệnh về gan	64
- 12 bài thuốc chữa bệnh về túi mật	73
- Một bài thuốc chữa bệnh về gan mật	75
- Những người viêm gan và bị sỏi đường niệu không nên ăn nhiều đường	77
- Cách điều trị xơ cứng gan tại nhà	78
- Cách điều trị viêm túi mật và sỏi mật tại nhà	83
- Người bị xơ cứng gan nặng phải kiêng thức ăn cao protein	87
- Cách điều trị bằng ăn uống bệnh viêm gan mạn tính	89
- Ăn kiêng của người bệnh viêm túi mật và sỏi mật	95

- Ăn uống chữa bệnh ho gà trẻ em	99
- Món ăn chữa bệnh sởi trẻ em	100
- Ăn kiêng của trẻ bị bệnh ở đường hô hấp	102
- Trẻ bị bệnh sởi cần ăn kiêng gì?	106
- Trẻ nhỏ sốt do bệnh sởi xử lý thế nào?	109
- Sáu sai lầm trong điều trị bệnh ở đường hô hấp	111
- Chữa bệnh ở hệ thống hô hấp cần biết	116
- Ăn kiêng của người bệnh lao phổi	121
- Một số bài thuốc chữa bệnh thủy đậu ở trẻ em	126
- Chín bài thuốc chữa bệnh mụn nước ở tay chân và miệng	131
- Một số bài thuốc chữa bệnh ho gà cho trẻ em	134
- Điều trị và chăm sóc trẻ em bị bệnh viêm phổi tại nhà	138
- Một số bài thuốc chữa bệnh sốt phát ban	142
- Chữa bệnh viêm thần kinh đa phát do cảm nhiễm cấp tính	148
- Chữa bệnh mẩn ngứa theo Đông y	152
- Chữa bệnh viêm khớp loại phong thấp	156
- Những bệnh gì gây tắc mũi?	160
- Cần cảnh giác với cảm mạo dài ngày không khỏi	164

- Chữa bệnh mụn nước mẩn thành mảng	170
- Mấy món cháo chữa sốt cảm cúm	174
- 16 bài thuốc chữa viêm phổi	176
- 29 bài thuốc chữa chứng bệnh ho	179
- 19 bài thuốc chữa bệnh viêm họng	185

---

## THƯỜNG THỨC BẢO VỆ SỨC KHỎE MÙA XUÂN

Chịu trách nhiệm xuất bản:

TS. PHẠM BÁ TOÀN

Chịu trách nhiệm bản thảo:

KIỀU BÁCH TUẤN

Biên tập: NGUYỄN PHƯƠNG CHI

Trình bày: THU HÀ

Sửa bản in: THANH THANH

Bìa: STARBOOKS

### NHÀ XUẤT BẢN QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN

23 Lý Nam Đé, Hoàn Kiếm, Hà Nội

Website: <http://nxbqdnd.com.vn>

Email: [nxbqdnd@nxbqdnd.com.vn](mailto:nxbqdnd@nxbqdnd.com.vn)

ĐT: 043. 8455766 - 043. 7470780; Fax: 043. 7471106

### Chi nhánh tại TP. Hồ Chí Minh

Số 161-163 Trần Quốc Thảo, phường 9, quận 3

ĐT: 069. 667452 - 08. 62565588; Fax: 08. 62565588

### Cơ quan đại diện tại TP. Cần Thơ

Phi trường 31 - đường Cách Mạng Tháng Tám

ĐT: 069. 629905 - 0710. 3814772; Fax: 0710. 3814772

### Cơ quan đại diện tại TP. Đà Nẵng

15A Duy Tân - quận Hải Châu

ĐT: 0511. 6250803; Fax: 0511. 6250803

---

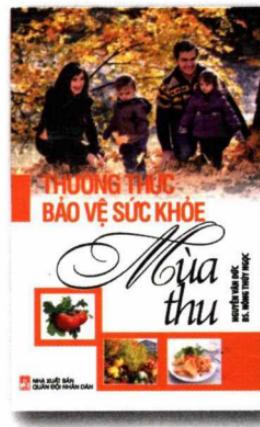
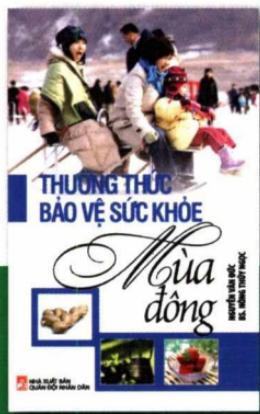
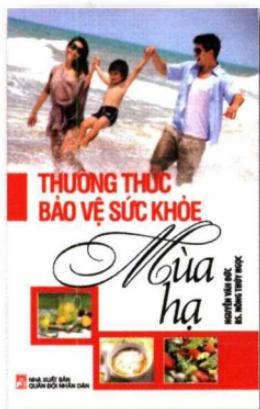
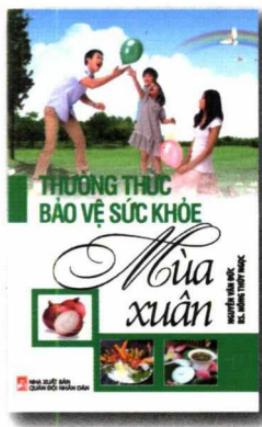
## **THƯỜNG THỨC BẢO VỆ SỨC KHỎE MÙA XUÂN**

In xong: Quý IV/2013  
Nộp lưu chiểu: Quý IV/2013  
Khổ sách: 13 x 20,5  
Số trang: 196  
Số lượng: 1.000  
Số xuất bản: 144-2013/CXB/433-8/QĐND  
In và đóng sách tại:  
Công ty in Văn hóa Sài Gòn  
Số in:

---

---

**In 1.000 cuốn, khổ 13 x 20,5 cm, tại Công Ty In Văn Hóa Sài Gòn  
ĐKKH xuất bản số : 144 - 2013/CXB/433 - 8/QĐND  
QĐXB số: 197/QĐXB - 2013, ngày 23/09/2013  
In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2013.**



SỐ 2 ■ SÁCH ĐƯỢC PHÁT HÀNH TẠI NHÀ SÁCH THĂNG LONG  
NGUYỄN THỊ MINH KHAI, QUẬN: 01, ĐT: 8168822 ■  
NHÀ SÁCH  
THĂNG LONG

101152696

8 935 075 929 890

Giá: 49.000 đ