

<https://vnras.com/drug/>

NAM DƯỢC THẦN HIỆU

Mười khoa chữa bệnh

QUYỀN VII

CÁC BỆNH NỘI NHÂN

I - NỘI THƯƠNG

Nội thương là khí huyết tạng phủ bị thương tổn bên trong. Thân thể con người nhờ khí huyết mà sinh trưởng, nhờ tạng phủ mà nuôi dưỡng. Cho nên khéo bồi dưỡng thì có ích, không khéo gìn giữ thì có hại.

Khéo bồi dưỡng là gì?

- Là: Lo nghĩ vừa phải, mừng giận có chừng, ăn uống dè dặt, làm lụng điều độ... như thế là có ích.

Không khéo gìn giữ là gì?

- Là ham muốn quá độ, tửu sắc không dè, thất tình dồn ép, làm lụng quá sức, tinh thần và hình thể đã bị mệt mỏi át là gấp phải tai hại mà phát sinh bệnh tật. Cho nên biết giữ thân phải hết sức cẩn thận, biết phòng bệnh hơn là chữa bệnh.

Bệnh nội thương lúc mới phát cũng giống như bệnh ngoại cảm, người chữa bệnh phải xét cho rành, nội thương là do nguyên nhân khí suy yếu mà sinh bệnh, ngoại cảm là do tà khí quá盛 mà phát sinh. Nếu nguyên khí suy yếu mà còn công tă, hoặc tà khí quá 盛 mà còn bổ còn liêm thì sai một lý di một dặm. Tục ngữ có câu: "Thuốc có thể cứu người mà cũng có thể giết người". Lời nói ấy thật không phải là quá đáng. Cho nên người chữa bệnh, hē giòi về mạch thì xem mạch để đoán bệnh, như thế mới tránh khỏi cái vạ "giết người không dao".

Bệnh nội thương thì nóng rét xen nhau không cùng phát một lúc, ngoại cảm thì cùng phát một lúc mà không gián đoạn. Nội thương tuy không sợ rét nhưng hē được ấm thì đỡ, ngoại cảm thì sợ rét, mặc dù gặp nóng dữ cũng không đỡ. Nội thương chỉ sợ gió, nhưng chỉ sợ một thứ gió độc nào đó, ngoại cảm sợ gió và mọi thứ gió lạnh đều sợ, Nội thương miệng ăn không biêt mùi vị mà trong bụng không điều hòa. Ngoại cảm thì mũi ngửi không biêt mùi vị, như bị nghẹn bí tắc, nội thương thì vì nguyên khí không đủ, thường nháy nói, tiếng nói, trước nặng sau nhẹ, ngoại cảm thì tà khí có thừa, tiếng nói mạnh bao, trước nhẹ sau nặng. Nội thương thì lòng bàn tay nóng mà lưng bàn tay mát. Ngoại cảm thì lòng bàn tay mát mà lưng bàn tay nóng. Nội thương thì đầu lúc nhức lúc không, ngoại cảm nhức đầu liên miên. Phải dựa vào các phép so sánh trên đây của Nội kinh mà xét kỹ tình trạng nội thương hay ngoại cảm, xem lại bệnh ở vào tang nào, kinh nào để chiếu theo các phương mà chữa.

1. Kinh trị hư tổn lâu năm không khỏi.

Hột bí dao bóc vỏ phơi khô, tán nhỏ, mỗi lần uống 2 đồng cân uống với rượu nóng lúc đói, uống lâu thì kiến hiệu.

2. Kinh trị lao tổn, nóng hầm hập, các thứ thuốc không chuyển.

Thanh hao dùng cà cây, hoa và lá, sắc đặc, hoặc cô thành cao hòa với nước tiểu trẻ em, thường uống thì rất công hiệu.

3. Kinh trị người nguyên khí hư yếu, ăn uống không biết ngon, hình dáng vàng gầy, dai đục, di tinh, tai ù, mắt mờ, thường hay xây xẩm, di tả di lị, ăn vào mửa ra.

Hột sen bỏ vỏ, bỏ tim, tẩm rượu sao vàng, tán nhỏ, dồn vào cái bao tử heo đực buộc chặt lại, nấu chín giã nát, luyện mật làm viên bằng hạt ngô đồng, mỗi lần uống 100 viên với nước trà vào lúc đói, thật là phương thuốc tiên.

4. Kinh trị người huyệt hư, nóng hầm trong xương, đồ mồ hôi trộm, hình dáng khô gầy, chảy máu cam, đại tiện ra huyết, mọi chứng huyệt nhiệt nói chung.

Thịt trâu và tủy trâu, thường dùng làm món ăn, ăn được nhiều rất bổ.

5. Truyền trị nội thương, trong bụng có hòn báng.

Trùn khoang cổ, lấy dao tre rạch bỏ đất trong ruột rửa sạch, ngào với mật ong, mỗi lần dùng 4, 5 con uống với nước trà vào lúc đói, uống 3 buổi sáng thì kiến hiệu. Nếu nhiều đờm thì lấy dầu mè tẩm trùn, sao cho khô, rồi mới ngào với mật ong mà uống.

6. Truyền trị bệnh nội thương, hư tổn người khô khan gầy rộc, tiểu tiện không ngăn giữ được, hoặc đại tiện đi lỏng.

Bong bóng heo đực, 1 cái, *Hột sen* bóc vỏ, bò tim, tán nhỏ. Rưới rượu ngon chút ít cho đều, bò vào đầy bong bóng buộc chặt, cho vào nồi nấu chín, đợi nguội mang ra cắt nhát cho ăn tùy thích. Ăn được 4, 5 lần là kiến hiệu.

Chi tử sao vàng sầm tán nhỏ, mỗi lần uống 1, 2 đồng nước với gừng.

7. Kinh trị chứng lao nhiệt (hết làm mệt thì sốt) và chứng sốt từng cơn.

Lá murop đảng, Lá câu kỳ. Hai vị bằng nhau giã nhỏ, hòa với nước chảy về phía đông, lọc bỏ bã mà uống. Hết cơn mệt một lúc thì hòa với một chén mật mía, ho tức ngực thì hòa với một chén mật ong, eo lưng đau, tai diếc thì hòa với chút muối.

8. Truyền trị các chứng sốt do nội thương hay ngoại cảm.

Lá và dây murop đảng không kể nhiều hay ít, nấu thành cao trữ lại để dùng, lúc dùng pha nước sôi hòa vào mà uống.

H - HU LAO

Hư lao không phải là một chứng riêng biệt, các bệnh lâu ngày không khỏi đều thành hư lao, hư lao lâu ngày không khỏi mà thành lao trùng, thì đâu thấy thuốc giỏi đời xưa cũng khó trả tay. Đó là nói bệnh đã thành hình rồi mới uống thuốc thời cũng như đợi đến khát nước mới đào giếng, đợi đến dấu vỡ mới đúc gươm thì muộn lắm rồi.

Ngày thường, ăn ở mất chừng mực, ham muốn quá độ, cũng có người bẩm thụ yếu kém, nhân đó mà sinh bệnh, nhưng trong hai yếu tố kể trên tổng quát cũng là hư kém cả.

Có lúc vì thất tình, lục đâm, ăn uống, nhọc mệt, tổn hại khí huyết, tinh hao, thủy kiệt, hỏa bốc nóng trong ngũ tạng, nung nấu giữa tam tiêu, làm cho thân khô ráo không có chút tư nhuần, nên sinh ra chứng ngũ tâm phiền nhiệt (15) tai diếc, mắt mờ, ho hen, tức thở, thô huyết, khạc ra máu, ỉa ra máu, chảy máu mũi, đồ mồ hôi trộm, di mong tinh, thần sắc tối tăm, hơi thở đoàn, chân tay yếu đuối, tân dịch khô kiệt, ăn uống ngày một kém. Bệnh không phải một sớm một chiều mà phát ra như thế, thì việc dùng thuốc không phải là một muỗng, một viên mà chữa khỏi.

1. Cao bổ âm: Kinh nghiệm dùng chữa tất cả chứng lao tồn, 5 chứng lao, 7 chứng thương, tinh ít tuy khô, thận suy huyệt kém, tất cả mọi chứng âm hư bất túc.

Yếm rùa 10 cân, ngâm nước lạnh 7 ngày, thấy vỏ đen đã tróc nát thì đem cạo sạch cho trắng, nướng qua, cho vào cối đá, giã nát ra, cho vào nồi đất đồ đầy nước bịt kín miệng lại, đặt vào nồi bung nấu cách thủy, cạn nước thì chuyển nước sôi vào, dưới nồi đun lửa luôn

15. Triệu chứng của bệnh hư lao thể hiện nóng ở hai lòng bàn tay, hai lòng bàn chân và dưới vùng tim, do âm hư, hỏa uất.

không hề tắt, nấu luôn một ngày một đêm, xem yém rùa nát mềm và nước đặc thì lấy ra bỏ xác, lóng lấy nước đổ vào cái chảo, dùng lửa củi dâu, đun lửa vừa vừa, đưa cà quấy liền tay, khi nào nhỏ một giọt vào nước lạnh mà không tan là được, đổ vào lọ cất kín, mỗi lần uống không kể nhiều ít, hòa vào nước sôi mà uống vào lúc đói, uống lâu ngày thì người mạnh các bệnh đều tiêu dần.

2. Cao bổ dương: Kinh nghiệm chữa chứng dương hư thân thể, tay chân, khí lực yếu ớt, ăn uống kém sút, tinh lạnh không thể có con, tất cả mọi chứng dương bất túc và hư hàn thì dùng cao này làm chủ.

Gac hươu không kể nhiều ít, cắt ra từng khúc, ngâm vào nước vài ngày cao bô da ngoài, nấu cách thủy như nấu cao bô âm, và cách uống cũng giống như cao bô âm. Nếu khí huyết đều hư thì nên hòa lắn cả 2 thứ cao mà uống gọi là cao bô âm dương thì công hiệu cũng không thể kể hết được.

3. Kinh trị chứng hư lao nóng rét, chân tay mình mẩy rủ mỏi và bị bệnh lao trái nóng âm i trong xương.

Rau má tía, Thanh hao (cà cành, lá, hoa, hột). Mỗi vị dùng 5 cân, cắt nhỏ, nước tiểu trẻ con 5 thăng, nước 5 thăng đổ vào nồi đất to, sắc lấy 1 nửa lọc bỏ bã lấy nước, nhão lửa, ngọt còn một dấu, dùng 40 cái mật heo, trích lấy nước mật hòa vào, lại cô thành cao, đưa ra đợi nguội, lại dùng cam thảo 2, 3 lạng nướng chín, tán nhỏ, trộn vào cao, già cho đều, làm viên bằng hạt ngô đồng, mỗi lần uống 20 viên, tăng dần đến 30, 40 viên, uống với nước cơm vào lúc đói rất hay.

4. Một phương thuốc cao kinh nghiệm.

Thanh hao cà rẽ, cành, hoa, lá hột một nắm cắt nhỏ. Nước 3 thăng, nước tiểu trẻ em 5 thăng. Cùng sắc lấy 1 thăng rưới bỏ bã, cô thành cao, viên bằng hột ngô đồng, mỗi lần uống 20 viên với rượu vào lúc đói và lúc đi ngủ rất hay. Hoặc chỉ dùng độc vị Thanh hao nấu cô thành cao, khi uống thì hòa vào nước tiểu em mà uống cũng được.

5. Một phương thuốc rất hay chữa bệnh hư tổn:

Hột sen già nửa cân, bóc vỏ bỏ tim, tẩm rượu 2 đêm, lấy một cái bao tử heo đục rưa sạch, dồn hột sen vào, lấy dây buộc lại, bỏ vào nồi đất đổ nước nấu cho chín, lấy ra phơi khô, tán nhỏ, dùng rượu khuấy hồ làm viên bằng hột ngô đồng, mỗi lần uống 50 viên với nước ấm trước lúc ăn, rất hay.

6. Kinh trị chứng lao tổn, và người già suy nhược, ung thư, phong hùi, sống mũi lở loét, uống vào thì da tróc, trùng ra, uống lâu thì bổ trung khí, làm cho không dối, thân thể nhẹ nhàng và sống lâu.

Thiên môn đồng phơi khô, tán nhỏ, mỗi lần uống 1 đồng với nước nóng, ngày uống 3 lần, kiêng ăn cá gáy.

7. Kinh trị chứng lao tổn, đồ mồ hôi trộm, di tinh, phương này có tác dụng bồi bổ, ích khí, mạnh chí;

Cù súng, nấu chín, bóc vỏ, 10 lạng. Cù mài, nấu chín, bóc vỏ, 20 lạng. Phơi khô tán nhỏ, mỗi lần dùng 2 đồng cân, nấu lẫn với cháo mà ăn vào lúc đói, ăn lâu, sẽ thấy khá dần.

8. Kinh trị người khí huyết suy kém, nóng hầm hập hư lao quá sức, mặt bùng den xám, đau lưng không ngồi lâu được, tóc rụng, răng khô, hay nhổ vặt.

Gac hươu 2 lạng, Ngưu tất, tẩm rượu, kiêng đồ sắt, sấy khô, 1 lạng rươi. Đều tán nhỏ, luyện mật làm viên, bằng hột ngô đồng, mỗi lần uống 50 viên với nước muối và ít rượu vào lúc đói rất hay.

9. Kinh trị mọi chứng lao tổn.

Tùy bò, ăn được nhiều thì thêm súc sống lâu và Cá diếc ăn được nhiều cũng bổ ích.

10. Kinh trị bệnh lao, sốt nóng hầm hập, tự đổ mồ hôi trộm, chứng này sốt liên miên thì khó chữa, sốt cách quãng thì dễ chữa.

- *Linh dương giác*, chè vụn tán nhỏ, mỗi lần uống 2 đồng với nước ấm vào lúc đói, thi khôi.

- *Nước tiểu trẻ em* (lấy ở trẻ em từ 3 tuổi trở lên) 5 bát, nấu lấy 1 bát, đổ *Mật ong* vào 3 chén hòa đều mỗi lần uống 3 chén, bệnh nhẹ thì uống 20 ngày, bệnh nặng thì 30 ngày.

- *Cá lạc, (Mạn lê ngư)* bò ruột, rửa sạch, đổ vào 2 chén rượu cho muối và giấm vào mà ăn nhiều sẽ kiến hiệu.

11. Kinh trị chứng âm hư hỏa bốc ho ra máu, và chữa được chứng tích tụ phong đờm, có tác dụng dưỡng 5 tạng, giết được trùng nấp trong cơ thể, trừ được ôn dịch, bổ khí, nhẹ người, không hay đói.

Cao thiên môn: Dùng *Cù tóc tiên leo* rửa nước sôi bỏ lõi, già vắt lấy nước 10 thăng, nhô lửa nấu đến còn 3 thăng, đổ vào bốn lạng *mật ong* cô đến độ nhão vào nước lạnh không tan thì đem rót vào lọ sành, đậy kín, chôn xuống đất ba ngày lấy lên để dành dùng. Liều dùng 1 muỗng, ngày 2 lần sáng sớm và tối đi ngủ hòa tan với nước sôi mà uống. Nếu đại tiện đi lỏng thì uống với rượu.

12. Kinh trị chứng cấp lao ho hắng khó chịu.

Đào nhân 3 lạng, ngâm nước bóc bò vỏ và đậu nhọn, *Gan heo* 1 cỗ. Nước đái trẻ con 2 bát, cùng nấu đến cạn, cho vào cối giã nát bét, làm viên bằng hạt ngô đồng, liều dùng 30 viên uống với nước nóng vào lúc đói.

13. Truyễn trị chứng lao thương ho mài tiếng, bụng to lòi gân xanh và trị chứng ngộ độc.

Gỗ mun hoa cho nước nóng vào mài lấy nước sệt cho uống rất hay.

14. Kinh trị chứng hư lao, ho hen đờm suyễn, tự đổ mồ hôi:

Phổi heo đục không cho dính nước dùng dao chẻ chọc thủng từng lỗ, mỗi lỗ đòn vào vài đồng cân *hạt rau dền* đồ chín, sang canh nấm cho ăn chỉ ăn 3, 5 lần thì kiến hiệu.

15. Kinh trị chứng lao tổn lâu ngày, thành lao trùng và chữa cả bệnh ho lao truyền nhiễm:

Cật heo đục 1 đôi, *Nước đái trẻ em* 2 bát, *Rượu* 1 chén. Đều cho vào nồi đất mà ngâm, nhô lửa nấu kỹ, sang dầu canh nấm hâm nóng cho ăn và uống cả cái lẩn nước. Ăn liên tục 1 tháng thì kiến hiệu. Hoặc có bệnh thổ huyết thì gia thêm *mầm cỏ may*, rất hay.

16. Kinh trị ho lao thổ huyết, chảy máu cam, nóng rét, ho đổ mồ hôi:

Thịt ếch nấu chín nhừ, rút bò xương, cho hành muối vào lại ninh kỹ thường ăn, có tác dụng giáng hỏa và đại bổ.

17. Kinh trị bệnh lao truyền nhiễm:

Gan meo đen dùng cho dính nước thái sống, phơi khô, tán bột, mỗi lần uống 1 đồng cân với rượu nhạt vào lúc đói, rất hiệu nghiệm.

18. Kinh trị bệnh lao gân chết.

Mạch môn đồng 2 láng, *Chích cam thảo* 2 láng, *Gạo tẻ* nửa vốc, *Lá tre* 15 lá, *Nước* 2 thang, sắc lấy 1 thang, chia uống 3 lần rất hay.

III - GIUN SÁN (sến dãi)

Các loại giun sán sinh ra là do ăn uống vào bao tử những đồ sống sít, hoặc đồ ngọt béo, hoặc rượu thịt tanh tao, dạ dày không vận chuyển được, đình trệ lâu ngày, mà hóa sinh ra.

Muôn vật ở trong trời đất, có bốn cách sinh đẻ.

1. *là thai sinh* (đẻ con);
2. *là noãn sinh* (đẻ trứng);
3. *là tháp sinh* (đẻ ở nước);

4. *Là hóa sinh* (hóa ra con) giun sán ở đây là loại hóa sinh. Cho nên tùy từng loại mà hóa sinh ra các thứ sên lõi khác nhau. Nó có giống khác nhau, lúc phát bệnh thì bụng đầy trưởng, nôn mửa, nuốt chua, nhổ ra nước trong, mặt vàng, người gầy, không muốn ăn uống hoặc khi tích thành cục ẩn vào không chuyển động đau nhức không ngớt... chính là bệnh sên lõi. Nếu không chữa ngay, để cho nó chạy vào tim vào phổi thì át phải chết.

Nên theo các phương sau đây mà chữa.

1. Kinh trị các loại giun sán chòi, quấy trong bụng sinh đau nhức vùng tim, hoặc nhổ nhiều nước trong.

- Cá lạc nấu nhạt cho ăn no, ăn 3, 5 lần thì khỏi.

- Cỏ nụ áo phai khô tán nhỏ, luyện mật làm viên bằng hột ngô đồng liều dùng 40 viên, dần dần tăng đến 50 viên, nấu nước với mật làm thang uống vào lúc đói, kiêng rượu thịt.

- Son khô sao cháy tán nhỏ, luyện mật làm viên bằng hột ngô đồng, mỗi lần uống 10 viên với nước nóng, ngày uống 3 lần rất hay.

2. Kinh trị bị giun chòi mà đau tim.

Mật gấu 1 cục bằng hạt đậu, hòa tan với nước mà uống, rất công hiệu.

3. Kinh trị bị giun dúa chòi quấy, đau nhói trong bụng nhổ ra nước miếng trong.

Long đởm thảo 1 lạng, bồ gốc, cắt nhỏ, đổ 2 chén nước, sắc lấy một chén, nhịn đói 1 đêm, sáng mai uống hết, là kiến hiệu.

4. Kinh trị bạch thốn trùng (sán sơ mít).

- Hột ngút (chua ngút) tán nhỏ 3 đồng, tuân dầu tháng, tối hôm trước không ăn cơm, chỉ ăn thịt nướng, đến 4 giờ khuya, lấy rượu hòa vào bột hột ngút mà ăn, đến 9, 10 giờ trưa sau, thì sán ra chết hết. Sau đó nên ăn cháo để bảo vệ tang khí và khỏi hại tỳ vị, không được ăn cơm.

- Rễ lựu 1 nắm rửa sạch, Hạt cau khô 5 hạt. Bóc thành thang sắc đặc, sáng sớm dùng 1 miếng thịt heo nướng vàng ngâm vào miếng, để cho sán ngoi đầu lên, một lúc nhả thịt ra, uống nước thuốc vào, thì sán chết mà ra hết.

- Hột cau khô 14 hạt tán nhỏ, còn vỏ cau thời đó vào hai bát nước sắc lấy 1 bát, rồi hòa một đồng cát bột hạt cau đó mà uống vào lúc đói, ít ngày thì sán ra hết, nếu sán ra chưa thật hết, thì lại uống thêm như trên, hể sán ra hết mới thôi.

- Cành dâu, dùng dao tre cạo lây vỏ trắng 3 năm, nước 3 bát sắc lấy 1 bát, chờ ăn bữa cơm tối, sáng sớm mai đang đợi bụng là uống, thi sán liền xuống hết, uống 2, 3 lần thi dứt nọc - Rau xam sắc lấy 1 bát nước, cho ít muối và giấm vào mà uống vào lúc đói, thi sán ra hết mà lành, nên uống 2, 3 lần sán xuống hết là thôi.

5. Kinh trị chứng sán và giun dúa đều công hiệu.

- *Tổ ong* đốt tán nhỏ, dùng 1 đồng cân uống với rượu vào lúc đói, sán đều xuống chết hết.

- *Chì đen* bỏ vào xanh đồng, đốt lửa cháy tan, lấy que tre quấy cho nổi phần lên, hớt lấy 4 đồng cân, lúc đi ngủ ăn một miếng thịt heo, sáng mai đầu canh 5 lấy nước đường hòa với phần chì đó mà uống thì sán xuống hết, rồi ăn cháo, 1 ngày là dứt nọc.

6. Kinh trị chứng giun dúa, bụng đau như giùi đậm miệng ứa ra nước giải trong.

- *Lá ngải cứu* 1 nắm, nước 2 thăng, sắc còn 1 thăng cho uống, thì sẽ ra trùng hoặc đi ia ra.

- *Thịt nướng* ăn 1 miếng vào lúc gà gáy canh đầu, một lúc lâu uống một bát nước cốt lá *ngải cứu* vò ra, thì sẽ trực sán ra.

- *Rễ ý dí* cắt nhỏ, nửa cân, nước 3 thăng, sắc lấy phần nửa, uống vào lúc đói thì sán chết mà ra hết, rất công hiệu.

- *Lá ngải tươi* già vắt lấy nước 1 bát, đến đầu canh năm (4 giờ sáng) trước ăn một miếng thịt nướng, hồi lâu uống nước ngải vào thì sán tự ra.

- *Hột cau khô* 2 lạng thái nhỏ, rượu 2 bát. Sắc lấy nửa chia ra uống, sán ra hết là khỏi.

- *Cà dai* mổ lấy hột, phơi khô tán nhỏ luyện mật làm viên bằng hòn đạn, mỗi lần uống 3 viên vào lúc đói sán ăn mật là chết, mà chết hết, tự khỏi.

- *Mộc nhĩ cây hè* đốt tồn tính tán nhỏ, uống với nước nóng vào lúc đói độ 2 đồng cân, thì sán ra hết.

7. Kinh trị chứng giun chòi ra bằng miệng và mũi.

Ô mai sắc lấy nước thường uống và ngâm lèn yên ngay.

Cá chết nổi 3, 4 con, Dùng mõ heo rán cá, bỏ vào 10 hột *Ba đậu* cùng nghiên nhỏ, lấy bùn ngoài ruộng luyện dẻo làm viên bằng hột đậu xanh, phơi khô uống với nước lạnh, đi đại tiện ra đỉa là khỏi.

IV - BỔ ÍCH

Con người căn bản là nhờ tinh thần và khí huyết mà duy trì sự sống, nếu thủy hỏa điều hòa thì sự sống yên lành, thủy hỏa thiên lệch thì sinh ra đủ thứ bệnh.

Người uống rượu nhiều quá, đậm đặc nhiều quá thì hại tinh huyết, lo nghĩ nhọc mệt quá thì hại thần khí, giận dữ quá thì hại can khí, ưu sầu quá hại phế khí, vui mừng quá hại tâm khí, lo nghĩ quá hại tỳ khí, sợ sệt qua hại thận khí, cho nên sách Nội kinh có chép: "Khéo ăn ở thì khỏe mạnh, khéo ăn ở thì chết mất" ý nghĩa là như thế. Lại nói: "Tỳ là gốc của 5 tạng. Vì là gốc của 6 phủ, hễ tỳ vị điều hòa thì nuôi dưỡng được khắp các tạng phủ". Vì vậy, phép bổ dưỡng rất có quan hệ đến tinh mạng con người, thuốc thang cũng bổ ích cho đời sống. Cho nên tôi gộp nhặt một số bài thuốc bổ sau đây để tùy từng bệnh mà bồi dưỡng.

1. Bài "Phù tang chí bảo" phương thuốc kinh nghiệm.

Bài thuốc này khí vị hòa bình không nóng, không lạnh, uống liên tục được 3 tháng thì thân thể nổi đầy mụn, đó là do sức thuốc đẩy ra không nên cho là quái lạ. Sau đó khấp mình tươi sáng, da dẻ mịn màng đến nửa năm thì khí lực trở nên mạnh mẽ, tật bệnh dần thấy tiêu tan, cứ trường kỳ uống mãi không ngót thuốc, thì gan cốt trở nên khỏe mạnh, khí huyết dồi dào, tò tai sáng mắt, tinh thần khoan khoái, tăng tuổi thọ.

Lá dâu non (dùng thứ dâu vườn tốt, chớ nên dùng dâu núi, sợ có độc rắn rết), hái lúc mặt trời chưa mọc, độ vài ba chục cân, mang tới chõ nước chày rửa sạch bụi đất, phơi nắng cho khô.

Vừng (mè) đen phân nửa cho vào nước xát tróc vỏ, rồi chín lần đồ chín lần phơi.

Hai thứ cùng tán bột, luyện mật làm viên bằng hạt ngô đồng, mỗi lần dùng 100 viên, uống với nước nóng vào lúc đói.

2. Nghiệm phương thuốc chữa ngũ lao thất thương bổ ích tỳ vị, nhuận tim phổi, uống lâu càng tốt.

- *Hoàng tinh bò* vỏ nấu chín, phơi gần khô lại nấu lại phơi 9 lần, rồi cắt để dùng, hoặc ăn cả củ hoặc tán nhỏ hòa vào cháo mà ăn đều tốt.

3. Lại có phương chuyên bổ hư tổn, điều hòa tâm thận, bền tinh khí sáng tai mắt, mạnh trường vị:

Hạt sen bóc vỏ bỏ tim, tẩm rượu độ 3 giờ, phơi khô tán nhỏ, dồn vào bao tử heo nấu chín, cho ăn tùy thích, hoặc phơi khô tán nhỏ, luyện mật ong làm viên uống vào lúc đói, uống lâu càng tốt.

4. Lại có phương bổ phủ tạng, cường chí khí, tò tai sáng mắt.

Hạt sen già bóc vỏ bỏ tim tán nhỏ, mỗi buổi sáng dùng gạo hai vốc, nấu cháo bỏ vào nửa lạng bột hạt sen ấy, khuấy đều, ăn nóng, ăn lâu sẽ thấy công hiệu.

5. Kinh phương có tác dụng bổ trung, ích khí, cường âm, nở da thịt, trừ tà khí nóng lạnh, trừ hú lạnh ở hạ tiêu và tiểu tiện đi luôn, uống lâu sẽ thấy hay:

Củ mài, mài vào chậu sành cho thành bột, tẩm rượu sao thơm, rồi thêm 1 chén rượu khuấy đều, mỗi buổi sáng ăn vào lúc đói, dần dần thấy khá lên nhiều.

6. Kinh trị người trung niên hao tổn có tác dụng bổ gan sáng mắt, làm cho béo, trẻ đẹp, tăng trí nhớ.

Hạt bí dao 7 thăng, đựng vào túi lụa, nước nấu sôi 3 dao thì cho vào, hối lâu lấy ra phơi khô, lại nấu lại phơi 3 lần rồi tẩm giấm thanh hai đêm, phơi khô tán nhỏ, liều dùng 2 đồng cân uống với nước trà, dần dần thấy công hiệu.

7. Kinh trị những người suy nhược, ăn nó có tác dụng bổ ích nhiều:

- *Gà trống* den 1 con, giết chết, vặt lông moi bỏ ruột, ninh thật nhừ, cho hành gừng muối vào mà ăn, ăn càng lâu thì rất bổ ích.

- Ăn thịt *Chim cu* ngói được nhiều cũng rất bổ.

8. Nghiệm phương có tác dụng tráng thận mạnh chí.

Huyết trong con hổ mới giết được cho uống sống thì rất hay.

9. Bài thuốc kinh nghiệm, uống vào rất bổ, làm mạnh gân cốt, thêm tinh túy, bổ khí huyết, den râu den tóc, cường dương, nhẹ người dùng thuốc này phải uống hàng năm mới có công hiệu.

Hà thủ ô trắng và đỏ mỗi thứ dùng nửa cân, ngâm nước vo gạo 3 đêm, dao tre cạo bò vỏ ngoài, dao đồng thát lát (kiêng dụng cụ bằng sắt), sao khô tán nhỏ, luyện mật, làm viên bằng hạt ngô đồng, liều dùng 50 viên uống với rượu lúc đói. Kiêng ăn huyết heo, cá cờ vây, rau cải, hành tỏi.

10. Bài thuốc kinh nghiệm làm tò tai, sáng mắt, tăng trí nhớ:

Cửu tiết xương bò lấy về rửa sạch phơi rám 100 ngày, tán nhỏ liều dùng 1 đồng cân uống với nước trà, ngày uống ba lần, uống càng lâu càng công hiệu.

11. Bài kinh nghiệm này bổ 5 tạng, thêm khí lực, cứng xương dây tinh tuy, uống lâu thì hết bệnh, sống lâu rất bổ ích.

Vừng den (Mè den) thứ to hạt là tốt, 9 lần đồ, 9 lần phơi, cất kín mỗi lần dùng 2 vốc, rưới nước ướt, gói vào khăn vải xát bỏ vỏ, giã nát cùng gạo té trắng cùng tán bột, mỗi sáng sớm lấy ăn, hoặc luyện mật làm viên bằng hòn đạn mỗi lần uống 1 viên với rượu, ngày uống 3 lần, uống trong 1 năm thì thấy công hiệu. Kiêng ăn thịt chó, cá đục, rau sống.

12. Bài kinh nghiệm này uống vào dẹp nhan sắc.

Hoa sen, ngày 7 tháng 7 âm lịch, hái lấy 7 phần, *Cù sen* ngày 8 tháng 8 hái lấy 8 phần, *Hột sen* ngày 9 tháng 9 bóc lấy 9 phần. Đều phơi râm tán nhỏ, mỗi lần uống 2 đồng cân với rượu nóng, đây là phương pháp thuốc rất hay.

13. Bài "Cam cúc phương" kinh nghiệm.

Mầm cúc lấy vào thương tuần tháng 3, *Lá cúc* hái vào tháng 6, *Hoa cúc* hái vào tháng 9, đến tháng 12 thì nhổ cả cây. Cả 4 thứ đều phơi râm 100 ngày số lượng bằng nhau, tán nhỏ, liều dùng một đồng cân, uống với rượu, hoặc luyện mật làm viên bằng hạt ngô đồng, liều dùng 7 viên, uống với rượu, ngày uống ba lần. Uống được 100 ngày thì nhẹ người, da dẻ nhuận mượt, uống 1 năm thì tóc xanh trở lại.

14. Bài "Đi loại hữu tinh hoàn" kinh nghiệm, có tác dụng bổ khuyết bổ tạng phủ tinh tuy, đại bổ hư lao.

Lộc giác sương, *Quy bản* (tẩm mỡ hoặc váng sữa nước vàng) *Lộc nhung* (tẩm mỡ hoặc váng sữa nướng vàng) mỗi thứ 6 phần, *Hổ hĩnh* (xương cẳng chân trước hổ tẩm rượu nướng vàng) tùy xương sống lưng đực, mỗi thứ dùng 4 phần, cùng tán nhỏ.

Các vị trên luyện mật cho đều, viên bằng hột ngô đồng mỗi lần uống 50 viên dần dần đến 70-80 viên uống với nước muối vào lúc đói.

15. Bài cao Thiên môn kinh nghiệm, có tác dụng bổ phổi, chữa ho ra máu, trừ tích tụ phong đờm, nhuận ngũ tạng, sát trùng lao, trừ ôn dịch bổ khí nhẹ mình uống vào không đói.

(Cách chế và liều dùng xem mục Hư lao, phương số 11 ở trên)

16. Kinh trị chứng phong tê thấp lâu ngày và bổ chính khí, lợi trường vị, tiêu thủy thũng, trừ tà khí trong xương, cung chữa chân co quắp.

Hột ý dì tán nhỏ, lần với gạo té mà nấu cháo, ăn hàng ngày rất công hiệu.

17. Phương thuốc uống vào không đói, đã kinh nghiệm (dây là phương thuốc tiên)

Hột sen già đồ chín bóc vỏ bỏ tim, giã lấy nước, nấu nhỏ lửa lấy 5 đấu, đồ mật và rượu vào một đấu. Hột mè tán nhỏ 2 thăng. Cùng nấu đến lúc viên lai được thì rút lửa đi, dùng bột đậu xanh trộn vào làm bánh ăn, vuông ba tấc dày nửa tấc, mỗi lần ăn 1 bánh, ngày ăn 3 lần, 100 ngày trở lên rất tốt, kiêng ăn cá gáy.

18. Phương thuốc tịch cốc nhịn cơm không đói.

Nước lụt, đại hạn và sâu keo dời nào mà không có, nhân dân gấp phải tai nạn ấy thì hết của xiêu nhà, thiệt mình, bỏ con, cho nên người dời không thể không biết phương thuốc này:

Đậu đen 5 đấu, xát sạch, đồ 3 lần, bỏ vỏ, *Mè den* 3 đấu, ngâm nước một đêm, cũng đồ 3 lần, xát bỏ vỏ. Đều giã nát, nấm thính từng cục to bằng nấm tay, bỏ vào chõ mà đồ từ 8 giờ tối đến 12 giờ đêm, 4 giờ sáng sau nhắc chõ ra. 12 giờ trưa đem phơi khô rồi tán nhỏ, ăn bớt khô đến no thì thôi, kiêng không ăn qua một thứ gì khác. Ăn no lần thứ nhất được 7

ngày không đói, ăn no lần thứ hai được 49 ngày không đói, ăn no lần thứ ba được 300 ngày không đói, ăn no lần thứ tư được 2400 ngày không đói, sau không cần nữa mà vĩnh viễn không đói. Không kể già trẻ, cứ theo đúng phép mà ăn thì người mạnh khỏe, da dẻ đỏ tươi, lâu ngày không khô héo. Nếu khát nước thì nghiên mè đen sắc nước mà uống, thì lại nhuần được tạng phủ. Nếu muốn lại ăn được các vật thì dùng *Hột quy* 3 vốc, nghiên nát sắc nước để nguội mà uống với thuốc, uống như vậy rồi thời tửu sắc hay ăn uống các thứ khác đều không hại gì.

V - THƯƠNG THỰC

Ăn uống là mạch sống của con người, tỳ vị là nền tảng của thân thể. Nền tảng ấy rất quan hệ, muôn vật nhờ đó mà sống, cho nên ăn uống có chứng mực thì tùy vị điều hòa, tỳ vị điều hòa thì tạng phủ yên tĩnh thì các bệnh không sinh, nếu ăn uống sai trái một chút thì bệnh phát ra ngay. Cho nên Nội kinh có nói "*Ăn mà nuôi sống, cái ích đó do ta làm nên, ăn mà hại sự sống, cái hại đó cũng do ta làm nên*". Bởi vì bệnh hay phát vào những người tạng phủ yếu ớt mà những người giàu sang, an nhàn, trong tỳ vị đã trở nên hú lanh, ngoài thân thể lại lười vận động, thì đồ ăn cũ chưa tiêu, đồ ăn mới lại tổng vào, tỳ vị yếu không tiêu hóa nổi mới thành chứng tích thực. Lúc bệnh phát sinh thì trương bụng thở gấp, tức ngực thở chua, hơi thổi bệnh nặng thì nóng rét dữ dội hoặc đau đầu giống như sốt rét, như thế là đúng chứng.

1. Kinh trị chứng trung khí vốn hư tổn, tỳ vị yếu không tiêu, hoặc sinh các chứng khát nước di ly.

Cá *diếc to*, bò ruột, lấy 5, 6 tép tỏi dồn vào bụng cá, ngoài gói vài lớp giấy, nướng chín, bỏ tỏi đi, ăn cá, ngày ăn 2, 3 lần tự nhiên sẽ ăn được nhiều, lại chữa chứng bụng bị tắc nghẽn, ăn không xuống. Phương này công dụng điều hòa được dạ dày, chắc được ruột, không nên khinh thường.

2. Kinh trị chứng vị hư khí nhiệt không ăn được.

Nước gừng nửa chén. *Sinh địa* sắc đặc lấy nước một ít. Mật 1 muỗng, nước 2 chung, hòa đều mà uống rất hay.

3. Chuyên trị chứng trương bụng do ăn uống quá nhiều.

Thuốc *súng* 34 viên, nghiên với nước lạnh uống tức khắc nhuận trường, và đồ ăn tiêu hết.

4. Kinh trị chứng tỳ vị hư yếu không muốn ăn uống.

Củ *mài* sao, *Bạch chỉ* tắm mật một đêm sao khô. *Hột sen* sao các vị đều nhau tán nhỏ luyện với nước làm viên, bằng hột đậu xanh, mỗi lần uống 40, 50 viên với nước cơm là kiến hiệu.

5. Kinh trị tỳ hư bụng yếu, ăn kém không tiêu mặt sinh vết den.

Mứt *hồng* 5 cân, *Váng sữa* 1 cân, *Mật ong* 1/2 cân. Trước lấy váng sữa và mật hòa đều nấu sôi, rồi cho mứt hồng vào nấu sôi 10 dạo, rót vào lọ sành mà đựng, mỗi ngày ăn 5, 3 quả vào lúc đói, rất bổ.

6. Kinh phương dùng để an thần điều khí, ích vị, giải rượu, tiêu thực.

Thanh bì 1 cân, ngâm nước bỏ chất dắt, cao bò xơ trắng. Muối 5 lang. *Chích cam* thicc 6 lang, *Hồi hương* 4 lạng. Nước 2 bát, nấu khuấy liền tay, chờ cạn hết nước, thì nhỏ lửa sấy khô, đừng để khô quá, rồi bỏ hết các vị, chỉ dùng thanh bì, cứ sau mỗi bữa ăn, cắn ăn 2, 3 vò, rất hay.



Ba đậu nam
(Dầu me)



Chóe chuột
(Nam tinh)



Bán



Biển súc
(Rau đắng)



Bóng báng



Bưởi bung



Bướm bướm



Gà gai leo



Canh chau

7. Kinh trị đồ ăn tích trong dạ dày không tiêu được.

Cuống dưa đà sao vàng 2 đồng ruồi. Đầu dò 2 đồng ruồi. Đều tán nhỏ. Lấy đậu sỉ một vốc, nước 7 chung nấu chín, lọc bỏ bã hòa thuốc tán vào, mỗi lần một đồng cát. Uống thêm ít nữa cho đến lúc mửa ào ra thì thôi.

8. Kinh trị đồ ăn tích động không tiêu, hoặc ăn nhầm đồ độc, bụng trương lên, muốn sinh thó tát.

- *Nước sôi nửa bát, nước lạnh nửa bát, bỏ vào tí muối cho mửa ra là lành.*

- *Hoắc hương, Tr่าน bì, Hậu phác* tắm nước gừng sao. Các vị đều bằng nhau cho uống là khỏi ngay.

9. Kinh trị chứng nóng trong ngực, phương này có tác dụng tiêu thực hóa đờm.

Tr่าน bì, rửa nước nóng, sao qua nấu làm nước chè mà uống là tốt.

10. Truyền trị bệnh nặng mới khỏi vội ăn uống bừa bãi sinh đau bụng đầy bụng.

Mai ba ba đốt ra than, tán nhỏ hòa với nước cơm mà uống là yên.

11. Truyền trị chứng yếu bao tử trong ngực bức tức ăn uống không được.

- *Hột màng tang* phơi khô, tán nhỏ, nước gừng giã với *thần khúc* làm hột, bằng hột ngô đồng, mỗi lần uống 30 viên, uống với nước gừng hoặc nước nóng.

- *Cây ké dầu ngựa*, phơi khô tán nhỏ, luyện mật hoặc hột *thần khúc* làm viên bằng hột ngô đồng, mỗi lần uống 10 viên với rượu, ngày uống 3 lần là hiệu nghiệm.

12. Kinh nghiệm cách uống rượu không say.

Ăn một nhúm muối là uống được rượu gấp bội.

VI - BỆNH TÌNH CHÍ

Bệnh tình chí là do tình hướng vào cái gì, chí dốc vào cái gì mà sinh bệnh. Người ta do mừng, buồn, giận, vui, lo, nghĩ, sợ, bày tình đó mà thương tổn mà biến ra mọi bệnh, thì căn bản là bệnh đã ăn sâu, không phải châm cứu hay thuốc thang mà chữa được. Cho nên đời xưa chữa bệnh có nhiều cách: như *chính trị* *tòng tri* và *nghịch tri*. Nay dùng tình chí mà chữa bệnh tình chí tức là tòng tri vậy.

Nội kinh nói: "Mừng quá hại tâm khí thì lấy sợ mà chữa, giận quá hại đến can khí thì lấy thương cảm mà chữa, nghĩ hại đến tỳ thì lấy giận mà chữa, lo hại đến phế thì lấy mừng mà chữa, sợ sệt hại đến thận khi thì lấy nghĩ mà chữa, đó cũng giống như khi trời uất thì nhờ có gió mới tan, khi đất dai uất thì nhờ có sấm mới vỡ. Do đó biết dụng tâm của thánh hiền, tinh vi trong tinh vi, huyền diệu trong huyền diệu, không thể dòm ngó, do lường được. Tôi giới thiệu mấy phép tâm thuật cứu người của tiên hiền để cho người sau theo đó mà suy rộng thêm, biến thông thêm, thì tấm lòng muốn cứu sống người, có thể dùng mãi không hết.

1. Vì lo nghĩ sinh bệnh lấy giận mà chữa.

Xưa vua Tề vì lo nghĩ quá mà thành bệnh, mọi thứ thuốc không chuyển nghe nói có một thầy thuốc giỏi là Văn Chí bèn cho người mời đến. Ông Chí nói với thái tử rằng: "Làm cho đức vua tức giận thì sẽ lành bệnh, nếu đức vua có giết tôi thì nhờ Thái tử hết sức cứu cho". Thái tử nói: "Không can gì, thầy cứ chữa cho". Văn Chí vào yết kiến vua, bước đi ngang tàng xéo bừa lên long sàng. Quả nhiên vua nổi giận, sai kẻ thù hạ bắt ông Chí xuống để xử tử. Thái tử lén đến bên cạnh bày tỏ can ngăn, không bao lâu bệnh vua lành.

2. Vì mừng quá mà thành bệnh thì lấy sợ mà chữa:

Xưa người tinh Thái Nguyên là ông Triệu Tri Tắc, từ lúc đậu tiến sĩ rồi vì mừng quá mà sinh bệnh âm thầm không dậy được. Mời danh sư là Sào Thị đến xem mạch Sào Thị chỉ chép mồm, chép miệng, không nói gì mà phủ áo ra về. Ông Triệu rất lo sợ khóc rống lên, liền gọi con bảo rằng: "Thầy thuốc giỏi đã không chịu chữa, thì mệnh ta rất nguy. Rồi mấy giờ sau khỏi bệnh".

3. Vì tức giận mà sinh bệnh thì lấy thương xót mà chữa.

Xưa ông Lý Khắc Dụng điều quân tấn công một thành đã hai tuần mà không hạ được, rồi tức giận quá mà sinh bệnh, ợ mửa, hôn mê, tìm khắp thuốc hay mà vẫn không hiệu. Bỗng gặp được ông sư giỏi thuốc xem mạch rồi ra ngoài nói "Bệnh tướng quân vì uất giận, không có việc thương cảm thì không giải được". Ông bèn mạo bức thư nhà, sai người hốt hoảng đưa đến nói: "Bà vợ ở nhà bị chết bất ngờ". Ông Dụng liền đau thương quá ngã lăn ra, qua hôm sau là khỏi bệnh.

4. Vì lo mà sinh bệnh thì lấy mừng mà chữa:

Xưa có người vì nhỡ tay giết chết người, lo chạy hết gia tài mới khỏi tội, rồi lo lắng quá sinh ra bệnh điên cuồng không biết gì cả. Người nhà tìm khắp thày thầy thuốc mà bệnh vẫn y nguyên, bỗng gặp thày thuốc bảo rằng "Bệnh này vì quá lo sinh ra thì nên làm cho mừng là khỏi bệnh". Bèn lấy thiếc và đồng đúc thành bạc nén, chôn dưới vũng bùn, rồi đưa người bệnh đến đào, người bệnh thấy được vô số bạc nén, thì mừng quá mà bệnh khỏi bao giờ không biết.

5. Vì sợ quá mà sinh bệnh thì lấy lo mà chữa.

Xưa có một bà người ở kinh đô làm nghề may vá thêu thùa rất khéo, một hôm may chiếc áo ngự gần xong, nhỡ tay rơi vào lửa cháy mắt, rồi sợ mà sinh bệnh rao rực mắt ngủ, kinh sợ không yên, đã uống nhiều thuốc mà bệnh tro tro không chuyển. Thày thuốc thăm dò căn bệnh mới bảo ông chồng rằng: "Bệnh này, vì kinh sợ mà sinh ra, không làm cho lo nghĩ thì khó mà khỏi được". Liên bày cho cách chữa mẹo. Sáng hôm sau, ông chồng sắm sửa hành lý giả cách đi sang ngoại quốc mua gấm về đèn cho vua, bà vợ mười phần lo nghĩ không sao quên được, từ đó bệnh ngày bớt dần, rồi khỏi hẳn.

6. Vì lo nghĩ sinh bệnh thì lấy sợ mà chữa.

Xưa có ông Giám quân, vì lo nghĩ sinh bệnh, ngực tức cứng, cơm cháo không nuốt vào được, người con mời ông Thái y là Hách Doãn chữa cho. Doãn bảo: "Bệnh này nếu không lừa cho kinh sợ thì khó mà chữa được". Thời ấy ông Lý Tông Khanh làm quan Ngự sử, ngay thẳng nghiêm chỉnh, ngày thường ông Giám quân rất khiếp sợ, người con tới nhà quan Ngự sử Khanh khóc lóc cầu cứu. Ông Khanh đến bừng bừng nổi giận, kể tội trách mắng, ông Giám quân nghe đến run sợ hãi hùng, mồ hôi toát đầy lưng, chốc lát là chứng bệnh tiêu tan. Bởi lo nghĩ thì khí kết lại, kinh sợ thì khí nổi lên, khí nổi thì thoát ra, trong người nhẹ nhõm.

7. Vì thương nhớ quá sinh bệnh thì lấy ghét mà chữa.

Có một cô gái đối với mẹ rất triều mến, lúc gà chọi thì mẹ mất, cô thương nhớ quá mà sinh bệnh, tinh thần phờ phạc, nằm ngủ lì bì, trâm thủ thuốc không chữa nổi. Người chồng mời vị lương y Hàn Thế Lương đến chữa. Ông Hàn bảo: "Cô này thương nhớ mãi không thôi, tất thành bệnh nặng, không thể chữa bằng thuốc, mà nên dùng mẹo mới chữa được". Bèn thăm dút tiền cho bà đồng bống mà dặn dò những chuyện kín cho biết rõ ràng. Ngày hôm sau chồng bảo vợ rằng: "Mình thì nhớ mẹ thiết tha, không biết mẹ ở dưới cùu tuyển có nhớ mình không? Sao không tới bà đồng bống nhờ gọi hồn mẹ lên mà hỏi?" Vợ nghe lời tới bà đồng, đốt hương khấn vái, hồi lâu bà đồng thương len, nghiên răng kèn ket, mọi việc trong nhà nói vanh vách, không sai chút nào. Người con gái khóc than nức nở, hồn mẹ quát mắng rằng:

"Khóc lóc làm chi, sinh mạng tao vì mày xung khắc mà phải chết non, nay tao ở âm ti muốn báo thù mày, mày sở dĩ ốm đau lôi thôi mãi chính là tao làm đó, khi sống tao với mày là mẹ con, nhưng khi chết thì tao với mày là thù địch". Nói rồi người con gái không khóc nữa, đổi sắc mặt mà nói: "Ta tưởng vì thương nhớ mẹ mà sinh bệnh, lại hóa ra chính mẹ ta làm hại ta, thôi ta cần gì mà thương nhớ nữa".

VII - BỆNH NGƯỜI GIÀ

Bệnh người già là bệnh suy yếu. Tất cả mọi người lúc đầu chịu khí trời đất mà sinh, lâu ngày cũng chịu khí trời đất mà già, như nhà Phật đã nói: "Sinh, Lão, Bệnh, Tử" 4 chữ ấy từ xưa khó tránh. Trong sách có câu: "Nhân sinh bách tuế vi kỳ" nghĩa là đời người ta sống lâu đến 100 tuổi, nhưng vì ăn ở không chừng độ, hư hỏng mất chân khi đến nỗi mau yếu mau già.

Người đến được tuổi già có 6 điều cốt yếu:

- Là khí lực phải nhàn rỗi, tay chân phải yên ổn.
- Là thanh tâm tiết dục, chớ nên mong ước được việc này việc nọ.
- Là mùa đông phải được ấm, mùa hè phải được mát, phải thích với thời tiết chớ để phong hàn thấp thâm nhập.
- Là cần ăn nhưng ăn nhiều bữa, chớ ăn ít bữa mà ăn quá no, đồ ăn nên nóng, lòng mềm, dẻo, không nên ăn sống lạnh, cứng, rắn.
- ... (lược)
- ... (lược)

Làm được mấy điều cốt yếu kể trên thì giữ gìn được tính mạng yên ổn được sớm hôm, an nhàn thành thói, dù phương diều dưỡng, thi sống đến tuổi thọ 100 năm cũng không xa.

1. Cháo chim sẻ chữa người già, tặng phủ hư tổn, gây yếu ngán hơi.

Chim sẻ 5 con, nhổ lông moi ruột rửa sạch, nấu chín rồi đổ vào 1 chén rượu lại nấu một lúc nữa, đổ thêm vào 2 bát nước, cho hành vào 3 tép thái nhỏ, gạo tẻ 2 vốc, nấu cháo cho ăn mỗi sáng sớm là bổ.

2. Kinh trị người già bị hư hàn đau lưng đau thận, uống nhiều thuốc bổ cũng không khỏi.

Cắt dê một đôi, Bắc Đô trong 1 miếng dài hai tấc, rộng 1 tấc.

Đỗ trọng tán nhỏ cùng nấu với cật dê cho chín rồi ăn bầu dục, vận động khiến lưng thật mềm nhũn, rồi mới uống thuốc bổ thì khỏi hẳn.

3. Kinh trị người già yếu bao tử ăn uống không biết ngon.

Xương sống dê 1 bộ, đập vỡ nát, nấu nhừ rút bỏ xương, rồi cho hột kê vào mà nấu cháo, thường ăn thì rất tốt.

4. Kinh trị người già yếu đại tiện táo bón.

Cao da trâu sao phồng, Hành 3 củ. Cùng nấu cho tan ra, đổ vào 2 chén mật, uống vào lúc đói, rất hay.

5. Kinh trị người già bệnh tiêu khát, nóng bên trong, uống nước nhiều, đi tiểu luôn, miệng khô, phiền nóng.

Bao tử heo rửa sạch 1 cái, Hành 10 củ, Đậu sỉ 3 nắm, Nước 3 bát. Cùng nấu chín nhừ, lấy bao tử ấy mà ăn vào lúc đói, ăn càng nhiều càng tốt.

- *Gà ri* 1 con, nhổ lông bỏ ruột, băm nhỏ, thêm hành và muối, cho vào nước cùng nấu thật chín, hē khát thì uống nước và ăn hết thịt gà, rất hay.

6. Kinh trị người già bị thủy thũng, thở gấp không ăn, ngoài da sưng to, tay chân đau buốt co duỗi khó khăn.

- Cá chép 1 lạng (lấy thịt), hành 10 củ, *Hột mè* 1 thang. Trước giờ hột mè đổ vào 2 bát nước, lọc bỏ bã lấy nước, bỏ củ hành, vỏ quýt, gừng, muối mỗi thứ chút ít vào cùng nấu chín, ăn vào lúc đói, rất hay.

- *Thịt trâu, cho gừng, giấm, vỏ quýt, hành, muối* đều chút ít, đổ nước vào nấu thật chín, tùy sức mà ăn vào lúc đói, rất hay.

- *Rễ dâu* 3 nắm (kiêng đồ sắt) dùng dao tre cạo bỏ vỏ ngoài, nước sôi 5 bát, nấu còn 3 bát, đổ *hột kê* vào 4 vốc, nấu cháo thường ăn vào lúc đói hoặc buổi chiều tối, là yên.

- *Chuột cống* 1 con lột bỏ da ruột chỉ lấy thịt xắn nhỏ, thêm gạo té 3 vốc và gừng, hành mà nấu cháo, ăn vào lúc đói chỉ ăn 3 lần là khỏi.

- *Vịt cổ tía* (xanh đầu) 1 con, nhổ lông bỏ ruột thịt chặt nhỏ cho gạo té vào đổ nước nấu chín, vỏ quýt, gừng, hành trắng, muối đều chút ít, nấu cháo thường ăn, rất công hiệu.

7. Kinh trị người già hay nghẹn, bụng đầy, không ăn được:

Gừng 3 lát, *Vỏ quýt* 1 lạng, đều xắt nhỏ, đổ 2 bát nước sắc lấy nửa, nhấp xuống dần dần, sẽ khai vị, ăn uống được, rất hay.

8. Kinh trị người già hay són dài luân.

Mẫu lè 2 lạng, *Nhung hươu* thuỷ bỏ lông tẩm váng sữa nướng 2 lạng, *Cao da trâu* 1 lạng. Mỗi lần dùng 5 đồng cân, nước 1 bát, sắc lấy 6, 7 phần uống vào lúc đói, rất hay.

9. Kinh trị người già bị tiểu tiện.

Mà đè cà cành và lá, giã nát vắt lấy một chén nước, hòa vào ít mật ong mà uống là đái thông ngay.

10. Kinh trị người già bị dài tiểu tiện:

Gừng 1 lát, *Hành* 3 củ, *Muối* 1 nhúm, *dâu si* 1 nắm cùng giã nát vắt làm bánh tròn, đặt vào lõi rốn, hồi lâu là thông.

11. Kinh trị người già mình nóng, dài ra máu.

Hột mã đè 3 vốc, giã nát, bọc vào khăn vải, đổ 2 bát nước, sắc lấy nửa, bỏ mã đè đi, đổ *Hột kê* vào 3 vốc cùng nấu cháo, ăn vào lúc đói, rất công hiệu. Ăn được nhiều thì sáng mắt trừ nhiệt.

12. Kinh trị người già lạnh dạ di ỉa lỏng.

Hẹ 1 nắm, *hành trắng* nửa nắm, *gạo té* 1 vốc, nước 2 bát, cùng nấu, lại cho *Vỏ quýt*, *hồ tiêu*, *gừng*, *muối* đều chút ít làm canh, ăn vào lúc đói, là kiến hiệu.

13. Kinh trị người già hay suyễn thở vì yếu phổi.

Hột tử tô 1 lạng, sao qua, nghiền nhò, nước hai bát hòa đều, lọc bỏ bã lấy nước, đổ gạo 3 vốc, cùng nấu cháo, ăn vào lúc đói, rất hay.

14. Kinh trị người già mất mồ vì can hư.

- *Dâu si* 1 vốc giã qua, nước 2 bát, nấu sôi dạo lọc bỏ bã lấy nước, dùng *gan gà* một co cùng gạo té nấu cháo, mỗi lần ăn vào lúc đói, ăn lâu sẽ kiến hiệu.

- *Hạt kê dâu ngựa* nửa lạng, giã nát, nước hai bát, khuấy đều, bỏ bã lấy nước, đổ gạo té hai vốc, nấu cháo ăn vào lúc đói rất hay.

15. Kinh trị người già trúng phong, tay chân tê dại, gân cốt yếu sức.

Nôn Lá *ké dâu ngựa* 3 lạng, *Dâu si* 1 vốc, *Nước* 2 bát, *Bột gạo* 1 vốc, *Hồ tiêu*, *gừng*, *muối*. Đều chút ít, cùng nấu làm canh, ăn vào lúc đói rất hay.

Bảng VI



Ban



Bưởi bung



Cá gai leo



Bông gao



Chu biển



Canh châu



Cỏ lưỡi rắn



Cỏ seo gà



Chua nguit