

LƯƠNG Y : QUỐC ĐƯƠNG

# 500 BÀI THUỐC ĐÔNG Y GIA TRUYỀN TRỊ BÁCH BỆNH



500  
BÀI THUỐC  
ĐÔNG Y  
GIA TRUYỀN  
TRỊ BẠCH BỆNH

LƯƠNG Y : QUỐC ĐƯƠNG

500  
BÀI THUỐC  
ĐÔNG Y  
GIA TRUYỀN  
TRỊ BÁCH BỆNH



NHÀ XUẤT BẢN  
LAO ĐỘNG



CÔNG TY  
SÁCH PANDA

Công ty TNHH Sách Panda - Nhà sách Panda  
Rất mong sự đóng góp ý kiến của bạn đọc.  
Mọi ý kiến đóng góp xin gửi về email: support@pandabooks.vn



Vietnamese copyright by Panda Book Co., Ltd, Vietnam.  
All rights reserved.

## 500 BÀI THUỐC ĐÔNG Y GIA TRUYỀN TRI BÁCH BỆNH

Bản quyền tiếng Việt thuộc về Công ty TNHH Sách Panda

Cuốn sách này được xuất bản theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền  
giữa tác giả và Công ty TNHH Sách Panda.

Bản quyền tác phẩm đã được bảo hộ. Mọi hình thức xuất bản, sao chụp,  
phân phối dưới dạng in ấn, hoặc văn bản điện tử, đặc biệt là việc phát tán  
trên mạng Internet mà không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty  
TNHH Sách Panda là phạm pháp và phải chịu truy tố trước pháp luật, đồng  
thời làm tổn hại đến quyền lợi của công ty và tác giả.

Chỉ mua bán bản in hợp pháp.

# LỜI NÓI ĐẦU

Đông y được biết đến từ lâu với những bài thuốc nam chữa bệnh đơn giản, tiện lợi và hiệu quả. Thực tế đã chứng minh tính hiệu nghiệm của thuốc nam với các bệnh thông thường.

Nhà xuất bản Lao Động xin trân trọng giới thiệu cuốn sách “500 bài thuốc đông y gia truyền trị bách bệnh” tới bạn đọc. Các bài thuốc trong cuốn sách này được tập hợp từ nhiều nguồn tư liệu và những kinh nghiệm quý báu của dân gian.

Dây là tư liệu tham khảo để người đọc có thể sử dụng những cây, lá, củ, quả dễ tìm ở quanh ta để chữa các bệnh thông thường. Chúng tôi cũng xin lưu ý với bạn đọc rằng cuốn sách không thay thế bác sĩ điều trị, mong rằng đây sẽ là cảm nang cần thiết của mỗi gia đình.

# ॐ

Việt Nam, Đông y là thuật ngữ được sử dụng song song với "Y học cổ truyền", dùng chỉ nền y học có nguồn gốc Trung Quốc và Việt Nam xưa, để phân biệt với Tây y (Y học hiện đại).

Lý luận Đông y dựa trên nền tảng triết học cõi : Âm Dương, Ngũ Hành. Âm Dương, Ngũ Hành cân bằng thì cơ thể khỏe mạnh, việc chữa bệnh nhằm lập lại trạng thái cân bằng của các yếu tố đó (trong khi Tây y dựa trên các kiến thức về giải phẫu, sinh lý, vi sinh,v.v. cùng các thành tựu của các ngành khoa học hiện đại).

Bên cạnh Âm Dương, Ngũ Hành, cơ sở lý luận Đông y còn bao gồm: học thuyết thiên nhân hợp nhất, học thuyết kinh lạc, bát cương, học thuyết tạng tượng. Mặc dù tạng tượng học Đông y có nhiều điểm tương đồng với giải phẫu và sinh lý học Tây y, các từ Hán-Việt dùng để chỉ các tạng (Tâm, Can, Tỵ, Phế, Thận), phủ (Vị, Dảm, Tam tiêu, Bàng quang, Tiêu trường, Đại trường) trong Đông y không đồng nhất với các từ chỉ các cơ quan theo giải phẫu học Tây y (Tim, Gan, Lách, Phổi, Thận; Dạ dày, Mật, v.v.). Bởi lẽ Đông y có một hệ thống lý luận khác, theo đó, việc chia tách cơ thể thành các bộ phận khác nhau một cách rạch ròi chỉ là khiên cưỡng, do cơ thể là một thể thống nhất.

Chẩn đoán Đông y dùng các phương pháp "Vọng, Văn, Vấn,

"Thiết" để xác định bệnh trạng. Điều trị Đông y gồm có phương pháp châm cứu và các thuốc uống hoặc dùng ngoài da.

Phương pháp châm cứu dựa trên hệ thống kinh mạch được miêu tả chi tiết với hàng trăm huyệt trên cơ thể. Các huyệt và các đường kinh mạch có mối liên hệ với các tạng, phủ trong cơ thể, để điều trị các rối loạn ở tạng phủ nào, rối loạn kiệu nào thì can thiệp vào các huyệt tương ứng và một số huyệt khác để hỗ trợ nếu cần thiết. Điều đặc biệt là hệ thống các huyệt, kinh mạch đó không thể dùng các phương pháp giải phẫu, sinh lý của Tây y để miêu tả được, tuy rằng trong thời đại ngày nay, châm cứu được sử dụng như một phương pháp gây vô cảm (gây mê) trong một số cuộc phẫu thuật (Đông Tây y kết hợp).

Thuốc Bắc là các vị thuốc bào chế theo sách của Trung Quốc truyền sang (và phát triển bởi các lương y người Việt). Thuốc Nam là các vị thuốc do các thầy thuốc người Việt Nam khám phá. Các vị thầy thuốc nổi tiếng được xem là bậc tổ của nghề y Việt Nam là Lê Hữu Trác (còn lưu truyền bộ Hải Thương Y Tông Tâm Linh là sách cẩn bàn của Đông y) và Tuệ Tĩnh (tác giả của câu nói nổi tiếng "Nam dược trị Nam nhân" - thuốc Nam dùng chữa bệnh cho người Nam).

# I. ĐAU DÂY THẦN KINH VÀ XƯƠNG

## 1. Đau dây thần kinh hông, nguyên nhân và cách chữa

Nam giới mắc nhiều hơn nữ giới và gấp hầu hết trong độ tuổi lao động. Bệnh đau dây thần kinh hông làm ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe và qua đó ảnh hưởng đến khả năng lao động. Ngày nay, nhờ tiến bộ của khoa học kỹ thuật mà việc chẩn đoán bằng cận lâm sàng như chụp bao rễ thần kinh bằng thuốc cản quang tự tiêu, điện cơ đồ, chụp cắt lớp vi tính (CT), chụp cộng hưởng từ... và điều trị bệnh đau dây thần kinh hông có nhiều thuận lợi hơn trước đây.

Đau dây thần kinh hông là gì? Đau dây thần kinh hông (còn gọi là đau dây thần kinh toa) chủ yếu là đau các rễ thần kinh vùng thắt lưng (từ L5 đến cùng 1) và thoát vị đĩa đệm vùng thắt lưng. Đặc điểm của đau dây thần kinh hông là đau lan dọc theo đường di của dây thần kinh hông. Đường di của dây thần kinh này bắt đầu từ thắt lưng (L5) đi xuống mông dọc theo hai mặt sau của đùi xuống cẳng chân rồi có thể xuyên ra ngón cái, ngón út (còn tùy thuộc vào rễ bị đau là L5 hay cùng 1). Đáu hiệu nhận biết bệnh đau dây thần kinh hông nổi bật nhất là triệu chứng đau: đau lưng sau đó là đau dây thần kinh hông. Đau thường xuất hiện khi làm việc gắng sức như nhấc một vật nặng bỗng đau nhói vùng thắt lưng, những giờ sau đó và những ngày sau có thể đau tăng lên và bắt đầu lan xuống mông, xuống chân theo đường di của dây thần kinh hông. Tính chất đau cũng có khác nhau, đôi khi đau âm ỉ nhưng có khi đau dữ dội. Ngay cả khi ho, hắt hơi hoặc cúi

gập người xuống cũng đau. Ban đêm thường đau tăng lên nhưng khi nằm nghỉ ngơi, đầu gối hơi co lại thì đau có thể giảm và bệnh nhân thấy dễ chịu hơn. Ngoài đau có thể thấy tê cứng, dấu hiệu kiến bò hoặc như ai đó dùng kim châm phía bờ ngoài bàn chân chéo qua mu bàn chân đến ngón cái hoặc ngón út. Khi sờ vào vùng thắt lưng thấy cơ lưng phản ứng cứng. Cột sống mất đường cong sinh lý bình thường. Bệnh nhân có tư thế ngay lưng, vẹo người để chống đỡ với triệu chứng đau. Căng dây thần kinh hông: Người thấy thuốc có thể dùng một trong các nghiệm pháp đơn giản sau đây:

Cho người bệnh nằm ngửa, hai chân duỗi thẳng, bàn tay thầy thuốc đỡ hai chân bệnh nhân lên (đầu gối người bệnh phải thẳng) rồi từ từ nâng lên khỏi mặt giường nếu đau dây thần kinh hông thì chỉ nâng lên được một góc độ nhất định, nếu bệnh nhân đã thấy đau, từ từ nâng chân lên thì càng thấy đau tăng, không chịu đựng được (góc nâng lên càng nhỏ mức độ đau càng nhiều).

Bệnh nhân ngồi trên giường, hai chân duỗi thẳng, cúi đầu xuống, 2 ngón tay trỏ sè sờ vào hai ngón chân cái: nếu bệnh nhân thấy đau nhiều ở lưng mông, thì rất khó sờ được ngón chân. Muốn sờ được ngón chân người bệnh phải gập đầu gối lại. Hậu quả của đau dây thần kinh hông: Đau dây thần kinh hông có thể chỉ xảy ra một bên nhưng cũng có trường hợp bệnh xảy ra hai bên tùy theo nguyên nhân, ví dụ lao cột sống, thoát vị đĩa đệm giữa, ung thư. Đau dây thần kinh hông có thể đau cấp tính hoặc đau mạn tính. Thể đau cấp tính: Người bệnh đau dữ dội trong vài ngày, vài tuần có khi lâu hơn và khi dùng thuốc giảm

dau sẽ có tác dụng, vì vậy khi dùng thuốc mà không có tác dụng thì cần được hội chẩn để có hướng điều trị khác.

**Thể mạn tính:** Bệnh không được điều trị dứt điểm từ đầu thì có thể trở thành mạn tính, khi đó người bệnh thấy hay đau âm ỉ ở vùng mông và vùng thắt lưng. Ngoài ra, bệnh có thể tiến triển thành liệt nhẹ hoặc teo cơ.

### Cách phòng chống bệnh đau dây thần kinh hông?

Không mang vác nặng, đặc biệt là khi mang, vác vật nặng không đúng tư thế (tư thế bị lệch). Khi có hiện tượng dây thần kinh hông bị đau, đặc biệt là sau khi mang vác vật nặng, lệch tư thế cần đến cơ sở y tế để được khám và xác định, không tự tiện kéo, nắn hoặc làm các động tác thô bạo khác. Khi đã bị đau dây thần kinh hông cần được di khám chuyên khoa thần kinh và tuân thủ các chỉ dẫn điều trị. Điều trị đau dây thần kinh hông. Điều trị theo nguyên nhân là tốt nhất. Do vậy biện pháp tìm nguyên nhân chính xác là rất quan trọng. Muốn làm được điều này bệnh nhân cần đến khám ở cơ sở y tế chuyên khoa thần kinh để có hướng điều trị đúng. Điều trị theo triệu chứng giảm đau, hạn chế làm căng dây thần kinh hông. Trong giai đoạn cấp tính người bệnh nên nằm yên trên giường có nệm cứng, phẳng dùng một chiếc gối đặt vào khoeo chân làm cho đầu gối hơi gập lại để làm chùng dây thần kinh hông, động tác này giúp giảm đau đáng kể trong cơn đau cấp tính. Đây chỉ là biện pháp tình thế giải quyết giảm đau khi cơn cấp tính, tiếp theo là phải đến cơ sở y tế để được chẩn đoán và điều trị đúng phác đồ. Đối với loại bệnh mạn tính nên tập thể

đục nhẹ nhàng, đúng động tác. Có thể điều trị bằng kết hợp đông Tây y (xoa bóp, bấm huyệt, thủy châm, điện châm, thuốc đắp, thuốc uống...) nhưng phải do thầy thuốc đông y hoặc lương y khám và điều trị.

## 2. Tầm - món ăn chữa đau mỏi lưng

Đau mỏi vùng lưng, eo thắt lưng là tình trạng rất thường gặp. Một số món ăn bài thuốc sau, theo lương y Huỳnh Văn Quang và lương y Phan Cao Bình, có khả năng cải thiện bệnh:

Rượu ngâm dâu tầm: Trái dâu tầm ngâm rượu có công dụng chữa chứng đau mỏi lưng rất hay. Chọn rượu trắng loại ngọt, ngâm dâu cùng vị thuốc Ngũ gia bì và Đỗ trọng. Mỗi ngày uống một chén nhỏ, hâm cho rượu âm âm thì hiệu quả giảm đau cao hơn.

## 3. Cây cỏ xước

Cây cỏ xước: Dùng 50g nấu với 2 chén nước để uống trong ngày.

Để tránh đau mỏi lưng, bạn cần nâng tập thể dục, tránh ngồi quá lâu, ngồi sai tư thế...

## 4. Cây cầu tich chữa đau lưng, nhức xương

Cây Cầu tich còn có tên là Xương sống chó do hình thù giống như xương sống con chó. Do có lớp lông vàng bọc ngoài nên nó còn được gọi là Kim mao cầu tich, cây lông khỉ, cây lông cu li. Đây là vị thuốc chuyên trị đau lưng, gân xương nhức mỏi.

Cầu tích có tên khoa học là Cibotium barometz J. Sm. Họ kim mao Dicksoniaceae, mộc hoang khắp nơi, vị đắng ngọt, tính ấm. Thuốc vào hai kinh can thận, ôn dương bổ thận, mạnh gân xương, chủ trị đau mỏi lưng gối, dai dắt, dai dầm, bạch đới; tỳ thận hư có nhiệt, hư hàn.

Những bài thuốc có Cầu tích:

Trị đau lưng, gân mạch khớp chân khó cử động:

- Cầu tích, Đỗ trọng, Khương hoạt, Nhục quế mỗi thứ 30g; tỳ giải, Chè phụ tử, Ngưu tất mỗi thứ 50g; Tang ký sinh 40g. Rượu trắng 1.500 ml ngâm một tuần, lọc phần trong để uống. Hoặc ngâm 3 lần nhập lại để uống thì hiệu quả hơn.

- Cầu tích, khương hoạt, Đỗ trọng, Quế tâm, Tang ký sinh, Phụ tử chè mỗi thứ 3g; tỳ giải, Ngưu tất mỗi thứ 45g. Rượu trắng 2.500 ml ngâm như trên (hai bài trên cùng công dụng, cùng thành phần, khác liều lượng).

Trị can thận hư suy, phong thấp lưng chân đau: Cầu tích, Đan sâm, Hoàng kỳ mỗi thứ 30g, Dương quy 25g, Phòng phong 15g; rượu trắng 1.000ml.

Trị lưng đau, gối mỏi thuộc thận âm hư: Cầu tích, Thỏ ty tử, Dương quy, Phục linh, lương bằng nhau. Nghiền thành bột, luyện mật ong thành viên 9g. Ngày uống 3 lần. Mỗi lần 1-2 viên uống với nước sôi.

Bổ thận cường yếu (yêu = cột sống): Can thận bất túc, đau mỏi thắt lưng hay tiểu tiện, phụ nữ đới hạ. Cầu tích 16g, Ngưu tất,

Thỏ ty tử, Sơn thù du, Lộc giao (chưng), đỗ trọng mỗi thứ 12g, thực địa 16g. Sắc uống.

*Lương gối mỗi do thận can huy*: Câu tích 10g, Sa uyên tử 12-15g, Đỗ trọng 10-12g. Sắc uống ngày một thang.

Viêm cột sống tăng sinh có gai do can thận bất túc: Câu tích, Bạch thược, Thục địa, Thục thung dung, Ngưu tất, Cốt toái bồ mỗi thứ 15g; Sơn thù du, Câu kỷ tử, nữ trinh tử, Dương quy mỗi thứ 10g; Kê huyết dằng 30g; Mộc hương 6g. Sắc uống ngày một thang.

Đau nhức tất cả các khớp to nhỏ (riêng từng khớp hoặc cùng lúc nhiều khớp vào buổi sáng ngủ dậy hoặc về chiều tối nhiều hơn)

Câu tích 30g; Cốt toái, Huyết giác, Độc hoạt, Ngưu tất mỗi thứ 20g; Sinh địa, Mạch môn, Mộc qua, Đan bì, Cốt khí cú mỗi thứ 15g.

Nếu đau lưng, nhức mỏi, thêm Ba kích, Tục đoạn, Hà thủ ô mỗi thứ 12g. Chân tê bì hay hơi nề, gia Mộc thông, Tỳ giải, Thiên niên kiện mỗi thứ 12g. Sưng khớp có sốt, gia Hoàng dằng 12g, Bạch chỉ 6g.

Đau đầu, khó ngủ, táo bón, huyết áp cao thêm Quyết minh tử (hạt muồng sao) 24g.

Các khớp tê buốt, sưng phát cước, sợ nước, sợ lạnh ăn khó tiêu, đại tiện lỏng: Câu tích, Bạch chỉ, Cốt toái, Thiên niên kiện, Độc hoạt, Thương truật đều 15g; Bạch truật 20g; Xuyên

khung, Tô mộc, Tùng hương hay Nhū hương, Quế chi đều 10g; Phụ tử chế, Cam thảo đều 8g. Sắc uống hai ngày một thang.

### 5. Bài thuốc chữa đau nhức xương bằng rễ cây nhót

- Rễ cây nhót 120g, hoàng tửu 60g, chân giò 500g
- Đỗ nước vào nấu kỹ, thành món chân giò hầm; ăn thịt và uống nước thuốc.

### 6. Bài thuốc chữa đau mỏi lưng bằng đậu đen

- Lấy 50g đậu đen nấu với 30g đỗ trọng và 200-300g xương sống lợn (hoặc đuôi lợn) để dùng.

### 7. Bệnh phong thấp

Là chứng bệnh làm đau nhức, sưng đỏ các khớp xương, bắp thịt, và một số cơ quan khác trong cơ thể.

Bài thuốc:

Hà thủ ô:	20g	Sinh địa :	20g
Cỏ xước:	12g	Cốt toái bô:	12g
Vòi voi:	10g	Cốt khí:	10g
Phòng日凌晨:	20g	Huyếtճ:	12g
Hy thiêm:	12g	Bồ công anh:	12g
Thiên niên kiện:	12g	Dây đau xương:	10g

Sắc uống hoặc ngâm làm rượu uống

## 8. Chữa thấp khớp bằng cây Đại bi

Đại bi còn gọi Từ bi, băng phiến, mai phiến, long nǎo hương, ngải phiến, thuộc họ Cúc. Là loại cây thấp mọc thành bụi, cao 1,5-3m. Thân cây có lông mịn. Lá hình trứng, hai đầu nhọn, mặt trên có lông, bìa có răng cưa nhỏ. Gần cuống lá thường có 2-3 đốt thùy, lá xẻ sâu. Vò lá ngửi có mùi băng phiến.

Bài thuốc:

Đại bi (thân, rễ) khô: 20g

Ké dầu ngựa: 10g

Bạch chỉ: 20g

Thiên niên kiện: 20g

Sắc uống ngày 1 thang

## 9. Bài thuốc chữa phong thấp, thấp khớp bằng cây Đinh lăng

Rễ Đinh lăng 12g; cối xay, Hà thủ ô, Huyết rồng, Rễ cỏ xước, Thiên niên kiện tất cả 8g; Vỏ quýt, Quế chi 4g (Riêng vị quế chi bỏ vào sau cùng khi sắp nhắc ấm thuốc xuống).

Dỗ 600 ml nước sắc còn 250 ml. Chia làm 2 lần uống trong ngày. Uống khi thuốc còn nóng.

## 10. Bài thuốc chữa phong thấp và đau chân bằng gác

Gốc dây gác, Đơn gối hạc, Mộc thông, Tỳ giải mỗi vị 15g, sắc uống hoặc ngâm rượu xoa bóp chữa phong thấp, sưng chân.

## **11. Bài thuốc chữa té thấp bằng lá mơ**

Lấy lá mơ sắc lên với gừng, cho thêm đường uống. Lấy nước sắc này (không thêm đường) xoa bóp vào chỗ đau nhức do té thấp càng có hiệu quả.

## **12. Chữa đau lưng và dây thần kinh bằng ớt**

Quả ớt vị cay, tính nóng, có tác dụng tiêu đờm, ôn trung. Rẽ ớt có tác dụng làm hoạt huyết, tán thũng. Lá ớt có vị đắng, tính mát có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu.

Bài thuốc: Quả ớt giã nát, ngâm rượu với tỷ lệ 1/2 (một phần ớt tươi, 2 phần rượu) dùng xoa bóp. Có thể lấy hạt ớt phơi khô, tán bột viên làm cao dán (dùng riêng hoặc phối hợp với các vị thuốc khác).

## **13. Chữa chứng âm thư phát ở lưng**

Rau Diếp cá còn gọi rau Dấp cá, ngư tinh thảo. Có vị cay, tanh hôi, tính âm mát, hơi độc. Ưa chỗ âm thấp, có bóng râm. Thân cây ở phần xa gốc chính bò trên mặt đất thành cọng dài và có thể tạo ra các rễ phụ, trong khi các đoạn thân ở đoạn gần gốc mọc thẳng, lá mọc đối. Hoa màu trắng mọc ra ở các kẽ lá thành cụm.

Bài thuốc:

Lấy rau diếp cá giã nát, vắt lấy nước cốt bôi lên hoặc dùng lá chuối tươi gói lại, nướng chín, đắp vào chỗ đau, chữa một lỗ chích giữa để hoả độc tiết ra.

#### **14. Chữa chứng chân tay sưng đau do lội nước**

Hạt vừng còn gọi hạt Mè, Chi ma, Chi ma tử, Hồ ma, Hồ ma tử, Du tử miêu. Vị ngọt, tính hàn, không độc, chất trơn, nhuận trường, giải được độc, tiêu được nhiệt kết, sát trùng. Có 2 loại, vừng đen và vừng trắng, vừng đen bổ dưỡng và có nhiều được tính hơn vừng trắng, nên thường được dùng làm thuốc chữa bệnh.

Bài thuốc: Lấy hạt vừng để sống giã nhuyễn, đắp vào chỗ đau vài lần thì khỏi.

#### **15. Chữa bệnh phong thấp từ Hà thủ ô**

Là chứng bệnh làm đau nhức, sưng đỏ các khớp xương, bắp thịt, và một số cơ quan khác trong cơ thể.

Bài thuốc:

Hà thủ ô: 20g. Sinh địa : 20g.

Cỏ xước: 12g. Cốt toái bồ: 12g.

Vòi voi: 10g. Cốt khí: 10g.

Phòng日凌晨: 20g. Huyếtճ: 12g.

Hy thiêm: 12g. Bồ công anh: 12g.

Thiên niên kiện: 12g. Dây đau xương: 10g.

Sắc thuốc uống hoặc ngâm rượu để uống

#### **16. Bài thuốc chữa đau nhức chân tay cho người già bằng trâu cỗ**

- Trâu cỗ (cành lá và quả) 1.000g, Đậu đen 200g, đường

kính 150g, rượu trắng 200ml.

- Trâu cổ thái nhỏ, nấu với nước, cô lại gần thành cao lỏng.  
Đậu đen sao nấu mềm, nghiền nát, lọc lấy nước trộn với cao  
trâu cổ.

- Cho đường vào, tiếp tục cô đến khi được cao lỏng. Đổ  
rượu trắng vào cao, khuấy đều.

Ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 30ml trước bữa ăn và khi đi ngủ.

## 17. Chữa thương hàn về mùa đông

Nguyên nhân: Mùa đông khí trời giá rét, sức khỏe có thể  
suy yếu khi gặp thời tiết khắc nghiệt, dễ cảm nhiễm, thành  
chứng thương hàn, bí mồ hôi.

Tía tô - Tử tô, Xích tô, hom tô, hom deng (Thái), phần cưa  
(Tày), cần phân (Dao)... Cây nhỏ, cao 0,5 - 1m. Lá mọc đối, mép  
khía răng, mặt dưới màu tím tía, có khi hai mặt đều tía. Hoa  
nhỏ màu trắng mọc ở đầu cành. Quả bế, hình cầu, toàn cây có  
tinh dầu thơm và có lông. Loài tía tô mép lá quắn (*Perilla ocy-*  
*moides L. var. bicolorlaciniata*) có giá trị sử dụng cao hơn.

Bộ phận dùng: Cà cây, trừ rễ, gồm lá (thu hái trước khi ra  
cây hoa), cành (thu hoạch khi đã lấy hết lá), quả (ở những cây  
chỉ định lấy quả). Phơi trong mát hoặc sấy cho khô.

Bài thuốc:

Dùng lá Tía tô (một lượng lớn), nấu sôi, đổ vào một cái  
chậu.

Trên chậu úp một cái rá hoặc rổ, đặt hai bàn chân lên rồi trùm chăn lên xông.

Khi nước bớt nóng thì ngâm chân vào.

## 18. Bài thuốc chữa phong thấp

Chứng phong thấp thường gây đau đớn, nhất là khi trái gió trở trời. Dưới đây là bài thuốc có thể áp dụng tùy theo tình trạng bệnh của mỗi người. Lưu ý kiêng thịt gà, cá tanh và thức ăn nóng khi dùng thuốc.

Bài thuốc:

Thương truật ngâm nước gạo sao 28g, Nam uy linh tiên sao vàng 24g, Trần bì sao vàng 12g, Ô dược 24g, Nam mộc thông 24g, Nam sâm sao vàng 20g, Đại táo hay long nhãn 20g, Xuyên quy 12g, Hậu phác 12g, Nam mộc hương 12g, Huyết giác 8g, Chi tử sao đen 8g, Hạt mã đề 8g, Cam thảo 8g. Mỗi ngày dùng 1 thang sắc uống chia làm 2 lần/ngày.

Tùy theo chứng bệnh có thể gia giảm:

- Mang thai: bỏ Mộc thông, hạt Mã đề và Ô dược.
- Tức ngực, đầy hơi: tăng Ô dược lên 32g.
- Đại tiện táo: tăng Chi tử lên 12g.
- Tiêu tiện ít, nước vàng: tăng hạt Mã đề 32g và Mộc thông 32g.
- Tay chân phù thũng: tăng Mộc thông 32g, Mộc hương 12g, hạt Mã đề 12g.
- Chân tay tê bì, giá lạnh: tăng Thương truật 32g, Huyết

giác 10g.

- Nóng sốt, khát nước: thêm Cát cánh 12g.
- Thấp nhiệt, ngứa lở: thêm Kim ngân hoa 20g, Liên kiều 12g, Cát cẩn 8g, bớt vị Huyết giác.
- Tim yếu, khó ngủ: thêm Táo nhân sao den 12g, Phục thắn 12g, Cát cẩn 4g, bớt Huyết giác 4g.

Khi dùng thuốc cần kết hợp xoa bóp vận động nhẹ.

## 19. Đau lưng do hàn thấp

Nguyên nhân gây lưng đau:

- Do hàn thấp xâm nhập hệ cân cơ kinh lạc gây bế tắc vận hành kinh khí gây nên đau, hoặc do lao động quá sức mất thăng bằng khí cơ hoặc tổn thương cân cơ xương khớp gây đau. Triệu chứng điển hình là lưng đau nhẹ, đau nặng dần, thay đổi tư thế vẫn không giảm, thời tiết thay đổi làm đau hơn, rêu lưỡi trắng nhớt.

- Do công năng thận quá suy giảm không nuôi dưỡng được xương khớp, tinh túy hoặc thận bị trở trệ định tích lâu ngày gây đau.

Bài thuốc: dùng bài thuốc Bạch thược 8g, Cam thảo 2g, Đảng sâm 8g, Đỗ trọng 8g, Độc hoạt 4g, Dương quy 8g, Ngưu tất 4g, Phòng phong 4g, Phục linh 8g, Quế tâm 2g, Sinh địa 12g, Tang ký sinh 4g, Tần giao 4g, Tế tân 2g, Xuyên khung 4g. Sắc uống ngày 1 thang.

## **20. Đau lưng do thấp nhiệt vùng hông**

Đau do thấp nhiệt vùng hông và lưng đau, cảm giác đau nóng, tiêu ít, nước tiểu đỏ, vàng, rêu lưỡi vàng nhớt, mạch nhu sác.

Bài thuốc: Hoàng bá 40g, Khuong truật 40g. Các vị tán mịn, ngày uống ba lần, mỗi lần 15g, hòa với nước khuogn trấp.

## **21. Đau lưng do thận suy**

Đau do thận quá hư suy với triệu chứng đau âm ỉ liên miên, vận động đau tăng dần, gối mỏi, chân không có sức. Thận dương hư làm bụng dưới co cứng, mặt nhợt nhạt, chân tay lạnh, mạch trầm té.

Bài thuốc: Cam thảo 4g, đỗ trọng 12g, hoài sơn 16g, kỷ tử 8g, nhân sâm 8g, nhục quế 4g, phụ tử ché 2g, thù du 8g, thực địa 32g.

Các vị sao giòn, tán mịn, trộn mật hoàn viên (trừ thực địa chưng thành cao), ngày uống 3 lần, mỗi lần 20g.

## **22. Đau lưng do thận âm hư**

Đau do thận âm hư gây bức rút khó ngủ, miệng khô, sắc mặt đỏ, lòng bàn tay, bàn chân nóng, chất lưỡi đỏ, mạch té sác.

Bài thuốc: Cam thảo 4g, Kỷ tử 8g, Hoài sơn 12g, Ngô thù 8g, Phục linh 12g, Thực địa 32g. Các vị sao giòn, tán mịn, trộn mật, hoàn viên (trừ thực địa chưng nghiên mịn). Ngày uống 3 lần, mỗi lần 20g.

### **23. Đau lưng do lao động**

Đau do lao động quá sức gây thương tổn lưng, vùng đau cố định, sưng đau như dùi đâm, ấn vào càng đau hơn, chất lưỡi tối hoặc có điểm xuất huyết, mạch tê sác.

Bài thuốc: Chích thảo 4g, Đào nhân 12g, Địa long 6g, Dương quy 12g, Hồng hoa 12g, Hương phụ 12g, Tương hoạt 12g, Ngũ linh chi 12g, Ngưu tất 12g, Tần giao 12g. Sắc uống ngày một thang.

### **24. Dược thiện cho người bị di chứng tai biến mạch máu não với thể khí hư huyết ứ**

Chứng trạng: Bị bệnh lâu ngày, liệt bại hoặc tê bì nửa người, cơ thể mỏi mệt, ăn kém, nhiều lúc có cảm giác như thiếu không khí để thở, sắc mặt trắng nhợt, hay vã mồ hôi, chất lưỡi nhợt tối, có những điểm ứ huyết, tĩnh mạch dưới lưỡi giãn to...

Món ăn bài thuốc:

Bài 1: Thịt thó 250g, Hoàng kỳ 60g, Xuyên khung 10g, Gừng tươi 4 lát.

Cách chế: Thịt thó rửa sạch, loại bỏ mỡ, thái miếng; Xuyên khung và Hoàng kỳ rửa sạch. Tất cả cho vào nồi hầm chừng 2 giờ cho thật nhừ, chế đủ gia vị, chia ăn vài lần trong ngày, thường 2 ngày làm 1 lần.

Công dụng: Ích khí hoạt huyết, thông kinh lạc.

Bài 2: Đẳng sâm 15g, Dương quy 15g, Lươn 500g. Cách chế: Các vị thuốc cho vào túi vải buộc kín miệng; Lươn làm sạch, cắt khúc. Tất cả cho vào nồi cùng với các gia vị như hành củ,

gừng tươi... rồi hầm lửa nhỏ chừng 1 giờ cho nhừ. Nêm đủ mắm, muối, chia ăn vài lần trong ngày, thường 2 ngày làm 1 lần, 15 lần là một liệu trình.

Công dụng: Ích khí hoạt huyết, thông kinh lạc.

Bài 3: Dắng sâm 15g, Dao nhân 15g, Trà mạn 15g.

Cách dùng: Các vị sấy khô, tán vụn, trộn đều, mỗi lần lấy 3g bột thuốc hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

Công dụng: bổ khí, hoạt huyết, hóa ứ, thông kinh mạch.

Bài 4: Tôm nõn 200g, Hoàng kỳ 50g. Cách chế: Đem hoàng kỳ sắc kỹ lấy nước rồi cho tôm nõn vào nấu thành canh, chế thêm gia vị, dùng làm canh ăn hàng ngày. Công dụng: Ích khí, thông kinh, hoạt lạc.

Bài 5: Hoàng kỳ 100g, địa long khô (tâm rượu) 30g, hồng hoa 20g, xích thược 20g, đương quy 50g, xuyên khung 10g, đào nhân (bỏ vỏ và đầu nhọn, sao qua) 15g, bột ngô 400g, bột mì 100g, đường trắng lượng vừa đủ. Cách chế: Hoàng kỳ, hồng hoa, đương quy, xích thược và xuyên khung đem sắc kỹ lấy nước; Địa long tán thành bột, trộn đều với đường trắng, bột ngô và bột mì rồi cho nước vào nhào kỹ, nặn thành những chiếc bánh nhỏ, đặt đào nhân lên trên, bò vào lò nướng chín là được, mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi lần 2 cái. Công dụng: Ích khí hoạt huyết, thông lạc khởi nuy.

## 25. Või thể can thận suy hư

Chứng trạng: Liệt nửa người, gân mạch co quắp, duỗi khớp khó khăn, lưng đau gối mỏi, đầu choáng mất hoa, tai ù tai điếc, tinh thần trì trệ, quên nhiều, chất lưỡi đỏ, rêu mỏng, đại tiện bí...

Món ăn bài thuốc:

Bài 1: Hoàng kỳ 30g, Đại táo 10 quả, Dương quy 10g, Kỷ tử 10g, thịt lợn nạc 100g.

Cách chế: Thịt lợn rửa sạch, thái miếng; Các vị thuốc rửa sạch, cho vào nồi hầm cùng với thịt lợn thắt nhừ, bỏ bã Hoàng kỳ và Dương quy, chế đủ gia vị, chia ăn vài lần trong ngày, có thể dùng liên tục trong 1 tháng.

Công dụng: Tư bổ can thận, ích khí khởi nuy.

Bài 2: Đỗ trọng 30g, Ngưu tất 15g, Xương sống lợn 500g, đại táo 4 quả.

Cách chế: Đại táo bỏ hạt, đỗ trọng và ngưu tất rửa sạch, xương lợn chặt miếng, chần qua nước sôi cho hết huyết dịch, tất cả cho vào nồi hầm kỹ chừng 2-3 giờ, chế đủ gia vị, dùng làm canh ăn hàng ngày.

Công dụng: Bổ can thận, làm mạnh gân cốt.

Bài 3: Rùa 3 con (mỗi con nặng chừng 250g), dường phèn lượng vừa đủ. Cách chế: Cắt tiết rùa cho vào bát, bỏ dường phèn và một chút nước, khuấy đều rồi cho lên bếp đun cách thủy, ăn nóng, mỗi ngày 1 lần, 7 lần là một liệu trình. Công dụng: Tư âm, dưỡng huyết, thông mạch.

Bài 4: Kỷ tử 30g, thận dê 1 quả, thịt dê 50g, gạo tẻ 50g.

Cách chế: Thận dê và thịt dê rửa sạch, thái miếng, cho vào nồi cùng với kỷ tử và gạo tẻ ninh thành cháo, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày. Công dụng: Bổ can thận, thông mạch.

Bài 5: Kỷ tử 30g, cúc hoa 10g. Cách chế: Hai thứ hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: Tư âm bổ thận, sơ phong thanh can, giáng áp, dùng làm nước uống hàng ngày cho bệnh nhân bị di chứng trúng phong rất tốt.

## 26. Với thể tỳ hư đàm trệ

Chứng trạng: Liệt mềm nửa người, hình thể béo trệ, mệt mỏi như mất sức, ăn kém, chậm tiêu, sắc mặt vàng nhợt, nói khó, thường có hội chứng rối loạn lipid máu, miệng nhạt, chất lưỡi nhợt bệu, có vết hăm răng...

Món ăn bài thuốc:

Bài 1: Ý dĩ 30g, Bạch biến đậu 30g, Hoài sơn 30g, củ cải trắng 60g, Gạo tẻ 60g.

Cách chế: Củ cải rửa sạch, cắt miếng, đem nấu với Ý dĩ, Bạch biến đậu, Hoài sơn và gạo tẻ thành cháo, chế đủ gia vị, chia ăn vài lần trong ngày, 7 ngày là một liệu trình. Công dụng: kiên tỳ trừ thấp.

Bài 2: Nhân sâm 10g, rau Hẹ 12g, trứng gà bó lòng dò 1 quả, gạo tẻ 50g. Cách chế: Nhân sâm thái vụn, sắc kỹ lấy nước rồi cho gạo tẻ vào ninh thành cháo, khi chín bó lòng trắng

trứng và rau hẹ vào, chế thêm gia vị, ăn nóng. Công dụng: Ích khí hòa trung, trừ đàm thông dương.

Bài 3: Tráms tươi 500g, Uất kim 250g, bột Minh phàn 100g, Bạch cương tàm 100g, mật ong lượng vừa đủ. Cách chế: trúms dập nát, bạch cương tàm tán vụn. Đầu tiên, đem Tráms và Uất kim sắc kỹ với 1.000ml nước trong 1 giờ rồi lọc lấy nước thứ nhất, lại cho tiếp 500ml nước sắc cô lấy nước thứ hai, hòa hai nước với nhau cô lửa nhỏ cho đến khi còn 500ml rồi cho bột cương tàm, bột minh phàn và mật ong vào cô thành cao, để nguội, đựng trong lọ kín dùng dần, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 10ml. Công dụng: Trừ phong giải kinh, hóa đàm khai kết.

Bài 4: Thiên ma 10g, óc lợn 1 bộ. Cách chế: thiên ma thái vụn cho vào bát sứ cùng với óc lợn rồi đem hấp cách thủy cho chín, chế thêm gia vị, ăn nóng. Công dụng: trừ phong khai khiếu, tư dưỡng thông mạch. Những người bị rối loạn lipid máu không nên dùng bài thuốc này.

## 27. Chữa bong gân

(Chữa cá chấn thương, sưng nề, tụ máu)

Bong gân nghĩa là bong các tổ chức bám quanh khớp do một chấn động quá mức. Biểu hiện đau khi cử động, sưng nề, không di lại được hoặc hạn chế di lại (nếu bong nhẹ).

Xử trí: Sau khi bị thương, phải dùng nẹp bất động, hoặc dùng băng cố định sau đó dùng các thuốc sau:

### \*Thuốc đắp ngoài:

Lá Chùa vôi	Lá Bạc thau
Lá Đau xương	Lá Cúc tần
Lá Thủ dầu tía	Lá Ngải cứu
Lá Nắng hoa trắng	

Cách làm: Dùng 1-3 vị rửa sạch, giã nát trộn với giấm hoặc rượu, sao nóng đắp vào chỗ chấn thương. Khi nào khô lại thay miếng khác. Nên dùng phối hợp 3 vị với nhau sẽ tốt hơn 1 vị đơn độc.

### \* Thuốc uống trong

#### Bài 1:

Nghệ vàng 2 củ (thái mỏng sao rượu). Có nước 12g (thái mỏng sao rượu). Vỏ cây gạo 16g bỏ vỏ ngoài thái mỏng sao rượu. Cây lá lốt 16g sao vàng.

Tất cả cho vào xoong sắc còn 1 bát. Chia 2 lần uống trong ngày.

#### Bài 2:

Tua rễ sì 50g (nếu không có tua thay thế bằng cành sì 60g) chặt từng khúc 3cm. Sao vàng, sắc đặc còn 1 bát. Cho bệnh nhân uống. Nên pha thêm 1 chén rượu khi uống càng hay.

Do công năng thận quá suy giảm không nuôni dưỡng được xương khớp, tinh túy hoặc thận bị trở trệ định tích lâu ngày gây đau.

## 28. Trật khớp

- Tam thất thảo già nát thêm một lượng vừa phải bột mỳ khuấy thành hồ, dấp vào chỗ bị trẹo, mỗi ngày thay 1 lần trong 3 ngày.

## 29. Chữa bệnh gút

Theo Đông y, nguyên nhân chủ yếu gây bệnh gút là khí huyết suy yếu khiến ngoại tà xâm nhập cơ thể, gây nghẽn tắc kinh lạc. Hậu quả là khí huyết rối loạn, tà độc tích tụ ở các khớp, gây đau nhức, vận động khó khăn.

Gút (thống phong) là một dạng bệnh khớp do rối loạn chuyển hóa purine gây nên. Biểu hiện chủ yếu là: khớp xương sưng tấy, nóng đỏ, đau nhức kịch liệt, tái phát nhiều lần. Bệnh lâu ngày có thể dẫn đến dị dạng khớp, nổi u cục quanh khớp và dưới da, sỏi thận, suy thận...

Trong Đông y, thống phong là một loại bệnh Tý (chỉ trạng thái kinh mạch, xương khớp bị nghẽn tắc, đau nhức, vận động khó khăn). Đau xuất hiện ở khắp các khớp xương, đau ghê gớm như bị hổ cắn, nên còn gọi là chứng “Bạch hổ lịch tiết phong” (“lịch” là khắp cả, “tiết” chỉ khớp xương).

Nếu không chữa trị kịp thời, bệnh tà sẽ thâm nhập, gây tổn thương các tạng phủ, chủ yếu là hai tạng can, thận. Bệnh kéo dài lâu ngày khiến công năng của các tạng phủ suy yếu dần, khí huyết bị ứ trệ hóa thành cục “đàm” - dòng lại quanh các khớp dưới dạng những khối u. Đông y gọi những khối u đó là “thống phong thạch” (dá thống phong).

Từ xưa, các thầy thuốc Đông y đã nhận thấy thống phong có những biểu hiện bệnh lý rất phức tạp, không thể chỉ dùng một phương thuốc cố định mà chữa khỏi. Các bài thuốc gia truyền, kinh nghiệm dân gian tuy có thể mang lại một số kết quả trị liệu nhất định nhưng ít khi chữa khỏi hoàn toàn, tận gốc. Những người không hợp thuốc còn gặp tác dụng phụ ngoài mong muốn. Vì vậy, cần căn cứ vào các chứng trạng cụ thể để phân loại bệnh và sử dụng các phép trị, bài thuốc tương ứng:

#### Thê thấp nhiệt nghẽn tắc kinh mạch

Khớp xương dột nhiên bị sưng tấy, nóng đỏ, xung huyết, khó cử động, đau kịch liệt - gân như bị xé, xương như muốn nứt ra. Bệnh thường phát nồng vào ban đêm, kèm theo sốt cao, đau đầu, buồn nôn, mệt mỏi, chán ăn, miệng khát, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng khô.

Chữa thanh nhiệt trừ thấp, hoạt huyết thông lạc: Phòng phong, Hạnh nhân, Liên kiều, Tầm sa, Xích tiêu đậu, Khương hoàng, Hải đồng bì, Sơn chi mỗi thứ 10g, Ý dĩ nhân 30g, hoạt thạch 15g, Bán hạ 6g. Sắc kỹ với nước, chia 3 lần uống trong ngày. Nếu khớp xương nóng đỏ nhiều, thêm Nhãm đông dăng (dây kim ngân) 30g, Hồ trượng căn (cốt khí củ) 10g. Nếu đau nhiều, thêm Uy linh tiên 15g, Nhũ hương 6g, cùng sắc uống.

#### Thê huyết ứ đàm trở

Bệnh kéo dài nhiều ngày, hay tái phát, khớp xương bị biến dạng và cứng lại, vùng da quanh khớp xương đen sạm, đau kịch liệt ở một số vị trí cố định, chân tay tê dại, khó co duỗi.

Khi bệnh phát nặng, khớp xương có thể bị sưng, đau, nóng, đỏ, người phát sốt, khát nước, tiểu tiện són dỏ; hoặc khớp xương lạnh ngắt, gấp thời tiết lạnh đau càng kịch liệt, được chườm nóng thì thấy dễ chịu. Chất lưỡi dỏ tía, có những điểm ứ huyết.

Chữa hoạt huyết hóa ứ, hóa đàm thông lạc: Dào nhân, Hồng hoa, Khương hoạt, Tần cừu, Dương quy mỗi thứ 12g, Địa long, Ngưu tất mỗi thứ 20g, Ngũ linh chi, Xuyên khung, Mộc dược, Hương phụ mỗi thứ 9g, Cam thảo 6g. Sắc kỹ với nước, chia 3 lần uống trong ngày.

Nếu quanh các khớp còn nỗi lên những cục “thông phong thạch”, cần thêm Bạch giới tử 10g, Bạch cương tám 10g, cùng sắc uống.

#### Thể can thận suy hư

Bệnh kéo dài lâu ngày khiến cơ thể ngày càng tiêu tụy, hai tạng can và thận bị hư ton nặng. Sức đề kháng của cơ thể giảm khiến ngoại tà dễ xâm nhập vào cơ thể, dẫn đến những cơn đau lúc nặng lúc nhẹ, các khớp xương thỉnh thoảng lại sưng đau, nóng đỏ. Dạng bệnh này còn kèm theo các triệu chứng như: toàn thân mệt mỏi, kém ăn, sốt nhẹ về chiều, lưng đau gối mềm, phiền táo, tai ụ, đầu choáng, mắt hoa, miệng háo, ra mồ hôi trộm khi nằm ngủ, đại tiện phân lỏng hoặc tiêu chảy vào lúc sáng sớm (ngũ canh tà), tiểu tiện nhiều lần, chất lưỡi dỏ ít rêu.

Chữa trị bổ ích can thận, trừ thấp, thông kinh lạc: Phòng phong, Dương quy, Địa hoàng, Phục linh, Tang ký sinh mỗi

thứ 15g, Tần cửu, Xuyên khung, Bạch thược, Đỗ trọng, Ngưu tất mỗi thứ 10g, tế tân 3g, Nhục quế 7g, Nhân sâm 12g, Cam thảo 6g. Sắc kỹ với nước, chia 3 lần uống trong ngày.

Thêm phụ tử 8g, Can khương 8g nếu người bệnh thiên về dương hư, với những biểu hiện như sợ lạnh, da nhợt nhạt, tiêu tiện trong dài, đại tiện lỏng, lưỡi trắng nhợt. Phụ tử là vị thuốc có độ độc rất cao, cần được bào chế đúng phương pháp mới sử dụng được. Vì vậy, chỉ mua nó ở những cửa hàng Đông Nam được có uy tín. Mặt khác, phải cho Phụ tử vào sắc trước - nấu sôi với nước ít nhất 1,5 giờ để độc tố có đủ thời gian phân giải bớt, sau đó mới cho các vị thuốc khác vào cùng sắc uống.

Cần bỏ Nhục quế, thêm Kỷ tử 15g, Hà thủ ô chế 15g để tư bổ can thận nếu có triệu chứng thiên về âm hư, với những biểu hiện như hai gò má ửng đỏ từng cơn, sốt cơn về chiều, phiền táo, ra mồ hôi trộm khi nằm ngủ, dầu mặt choáng váng, tai ù, miệng khô khát, chất lưỡi đỏ ít rêu.

Nếu lưng gối đau mỏi nhiều, thêm Hoàng kỳ 30g, Tục đoạn 15g để bổ thận, ích khí. Nếu chân tay té đại nhiều, cần thêm kê huyết dằng 30g để dưỡng huyết, thông lạc.

## II. CÁC BỆNH VỀ GAN

### 1. Viêm gan mạn tính cần ăn gì?

Trong điều trị viêm gan mạn tính, vấn đề ăn uống có ý nghĩa hết sức quan trọng, có khi còn quyết định hơn cả dùng thuốc. Xin giới thiệu một số bài thuốc thức ăn như đậu đũa, rau

cần, củ cải... có lợi cho người mắc bệnh gan.

Bài 1: Đậu đỗ loại nhỏ hạt nấu với nước chín dù, cũng có thể nấu cháo với gạo tẻ để ăn. Không hạn chế định lượng.

Bài 2: Rau cần có thể để cả rễ lẫn lá, rửa sạch, mỗi ngày dùng 120g, cho thêm 6 quả táo tàu, nấu lên ăn cả nước lẩn cái ngày hai lần hết lượng trên.

Bài 3: Củ cải có thể rửa sạch luộc ăn, cũng có thể già nhỏ vắt lấy nước, nấu chín xong để ám, hòa ít mật ong vào uống, mỗi lần 100g, ngày hai lần.

Bài 4: Dưa chuột rửa sạch, để cá vỏ nấu lên hoặc làm nộm ăn.

Bài 5: Ruột trai, luộc lấy ruột, rửa sạch, dùng 100g, cho thêm 30g râu ngô nấu lên ăn.

Bài 6: Ếch đem lột da, bỏ nội tạng, rửa sạch, nấu với 15g quả sơn tra để ăn.

Bài 7: Ngũ vị tử 10g, cho thêm một quả trứng gà vào nấu lẩn để ăn hết trong ngày.

Khi đã bị xơ cứng gan, có biểu hiện sau khi ăn bị trướng đầy, rất khó chịu ở vùng bụng khoang dạ dày, cần chọn dùng các loại thức ăn chữa bệnh, làm giảm nhẹ hoặc tiêu trừ các triệu chứng, cải thiện công năng của gan, giúp ích cho phục hồi sức khỏe.

## 2. Mề già cầm chữa viêm gan

Mề gà, mề vịt, mề ngan, mề ngỗng (để cá màng ở trong), rửa sạch, hấp chín xong rang khô, nghiền thành bột, mỗi lần uống 6g, ngày uống 3 lần.

### **3. Tuy lợn chữa viêm gan**

Tuy lợn rang khô, nghiền thành bột, uống mỗi lần 6g, ngày uống 3 lần.

### **4. Tiết ngỗng chữa viêm gan**

~ Dùng 10g tiết ngỗng hoặc làm thành món tiết canh ngỗng với lượng tiết trên đê ăn, ngày một lần, ăn liền 15 ngày. Có tác dụng làm tăng thèm ăn, cải thiện tình trạng gan, lách sưng to, tăng cao số lượng hồng cầu và bạch cầu.

### **5. Bài thuốc chữa xơ cứng gan sinh báng ở bụng**

- 60g Đậu đũi loại nhỏ hạt, 250g quả bí dao đê cá vỏ và ruột, rửa sạch, nấu lán cho chín dù đậu đê ăn hết trong ngày.

### **6. Cá chép chữa xơ cứng gan**

Dối với những bệnh nhân xơ cứng gan có khuynh hướng xuất huyết, có thể ăn nhiều các loại màng lụa hạt lạc, ngó sen, bột ngô sen, nấm hương, gan lợn, sữa ong chúa, tảo tảo, hải sâm...

Một con cá chép đang còn sống khoảng 500g mổ thịt, bỏ ruột, đê cá vảy. Đậu đũi loại nhỏ hạt 100g, tỏi mấy nhánh đã nấu chín kỹ, xong nhét đầy trong bụng cá, gói buộc cá bằng lá chuối tươi xong vùi trong tro, than hồng cho thật chín dù cá, lấy ra ăn nhạt, ngày một lần, ăn mấy ngày liền.

### **7. Bài thuốc chữa vàng da, viêm gan, tiểu tiện đờ bàng cây dànèh dànèh**

Chi tử 12g, Nhân trần 24g, nước 600ml.

Sắc cồn 100 ml, chia 3 lần uống trong ngày, khi uống thêm chút đường vào cho đủ ngọt.

Hoặc dùng “Chi tử bá bì thang”.

Chi tử 16g, Hoàng bá 12g, Cam thảo 4g.

Sắc với nước uống.

### 8. Chữa xơ gan cổ trướng bằng mău đơn

Mău đơn là một dược thảo quý có tác dụng chữa trị nhiều chứng bệnh. Bộ phận dùng làm thuốc là vỏ rẽ phơi hay sấy khô, gọi là mău đơn bì

Mău đơn bì 8g, rẽ cỏ tranh 20g; Thục địa, Hoài sơn, Bạch truật, Địa cốt bì mỗi vị 12 g; Sơn thù, Trạch tả, Phục linh, Dương quy mỗi vị 8g.

Sắc uống ngày một thang.

### 9. Chữa xơ gan cổ trướng bằng Diệp hạ châu dầm

Diệp hạ châu dầm 100g sắc nước 4 lần.

Lần đầu với 3 bát nước lấy 1 bát thuốc, 3 lần sau mỗi lần sắc với 2 bát nước lấy nửa bát thuốc.

Trộn chung rồi thêm 100g đường, dun sôi cho tan đường. Chia làm 6 lần uống trong ngày.

Khi hết triệu chứng thì thôi dùng thuốc (khoảng 30-40 ngày).

## **10. Chữa vàng da do viêm gan bằng cà tím**

Trong Đông y và Tây y, quả cà đều là một vị thuốc. Cà có tác dụng chữa các bệnh táo bón, ho, bệnh ngoài da và nhiều bệnh khác. Một hoạt chất trong cà có tác dụng hạn chế sự phát triển của bệnh ung thư.

Bài thuốc: Cà tím trộn gạo, nấu cơm ăn trong 5-7 ngày.

Ngoài ra, để chữa các bệnh ngoài da và niêm mạc như bầm máu, lở loét ở da, chảy máu chân răng, ngón tay chân bị chín mé, nứt đầu vú, có thể lấy cà pháo đốt thành than, bôi tại chỗ.

## **11. Chữa viêm gan do siêu vi trùng mạn tính và vàng da**

Nhân trần Trung Quốc, Bồ công anh, Uất kim mỗi vị 30g.

Khương hoàng 12g.

Sắc uống ngày một thang.

Cũng có thể dùng

Nhân trần Trung Quốc 20g.

Quả dànè dànè 10g.

Đại hoàng 5g.

Sắc uống

## **12. Chữa viêm gan cấp tính**

Trong y học cổ truyền, viêm gan thuộc chứng hoàng đản (vàng da). Một chứng bệnh do thấp ở tỳ, nhiệt ở vị nung nấu làm ảnh hưởng tới chức năng sơ tiết của gan. Nguyên nhân và

cơ chế bệnh sinh, chủ yếu do cảm nhiễm ngoại tà hoặc cảm phải thời khí ôn dịch, hoặc thử tà ẩn phục làm cho thấp nhiệt uất kết, tà khí không có đường ra ở lại nung nấu hóa nhiệt, ảnh hưởng đến công năng sơ tiết, điều đạt của can, dàn mà sinh hoàng đản. Mặt khác, do ăn uống thiếu giữ gìn, tửu độc, lao thương quá độ làm tỳ, vị tổn thương, trọc khí uất kết phổi hợp với phong thấp hóa, thấp nhiệt nung nấu ứ lại sinh hoàng đản.

Bài thuốc 1:

Rẽ chàm mèo	12g	Bại tương thảo	15g
Nhân trần	12g.	Sắc uống ngày một thang	

Bài thuốc 2:

Thân hoặc rẽ hoàng liên ô rô 25g.

Rẽ hoàng liên gai 15g.

Nhân trần 15g.

Sắc uống.

Trường hợp hoàng đản dùng

Đinh lich tử	4g	Long đởm thảo	4g
Sơn chi tử	6g	Nhân trần	6g
Hoàng cầm	6g	Sắc uống.	

**13. Bài thuốc chữa viêm gan mạn tính**

Đan sâm 15g Cây diền cơ hoàng (cây ban) 15g.

Sắc uống ngày một thang.

Hoặc dùng

Hy thiêm 12g.

Sắc uống hằng ngày.

#### 14. Chữa ung thư gan

Bạch hoa xà thiêt thảo còn có tên gọi khác như cỏ lưỡi rắn trắng, bồ ngòi bò, xà thiêt thảo, xà châm thảo, long thiêt thảo... Có tên khoa học là Hedyotis diffusa Willd, thuộc họ cà phê được dùng toàn cây làm thuốc. Bạch hoa xà thiêt thảo có vị ngọt, dắng, tính hàn. Có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lợi thủy, tiêu thũng, tán kết, kháng nham (chống u). Bạch hoa xà thiêt thảo có tác dụng ức chế tế bào ung thư lymphob, bạch cầu hạt và bạch cầu đơn nhân, tế bào carcinom... ức chế hiện tượng gây đột biến do aflatoxin B1 tạo ra. Một tác dụng nữa của bạch hoa xà thiêt thảo góp phần tạo nên tác dụng hỗ trợ điều trị bệnh ung thư là có tác dụng ức chế miễn dịch.

Bài thuốc:

Bạch hoa xà thiêt thảo: 30g      Chó đẻ răng cửa:      30g

Cam thảo dây:      10g

Sắc uống ngày 1 thang, chia uống 2-3 lần trong ngày.

#### 15. Chữa viêm gan, hoàng đản cấp tính

Chữa viêm gan, hoàng đản cấp tính, bụng trương cứng:

Hoàng bá      6g      Nhân trần      12g

Quả dànèh dànèh      9g      Đại hoàng      6g.

Sắc uống.

Có thể dùng rễ cây Đơn châu chấu (sao vàng) 15g hay cây trầu nước (hàm ếch) 20g, Đại kế 10g.

Sắc uống hằng ngày.

#### 16. Chữa viêm gan hoàng đản mạn tính

Đinh lich tử 4g Long đởm thảo 4g

Sơn chi tử 6g Nhân trần 6g

Hoàng cầm 6g

Sắc uống.

#### 17. Viêm gan do virut B

Cây diệp hạ châu - Chó đẻ răng cưa, kiềm cam (loại ngọt), kiềm đắng, rút đất trân châu thảo, lão nha châu, diệp hòe thái.

Diệp hạ châu đắng 10g

Nghệ vàng 5g

Sắc nước 3 lần, lần đầu với 3 bát nước lấy 1 bát thuốc. Lần thứ 2 và 3 với 2 bát nước, mỗi lần lấy nửa bát thuốc.

Trộn chung rồi thêm 50 gam đường, dun sôi cho tan đường. chia làm 4 lần uống trong ngày - sau 15 ngày dùng thuốc xét nghiệm lại, khi kết quả xét nghiệm máu đạt HbsAg (-) thì thôi dùng thuốc.

#### 18. Chữa suy gan

Chữa suy gan (do nghiện rượu, sốt rét, ứ mật, ly amip, nhiễm độc):

Diệp hạ châu đắng 10g (Nếu là loại ngọt dùng 20g).

Cam thảo đất 20g.

Sắc nước uống hàng ngày.

### 19. Ác ti sô trị bệnh gan, mật

Trong các loại dược thảo có tác dụng lợi mật, trị viêm gan, ác-ti-sô chiếm một vị trí quan trọng. Nó làm tăng mạnh lượng mật bài tiết, tăng lượng nước tiêu và nồng độ urê trong nước tiêu, giảm lượng urê và cholesterol trong máu.

Ác-ti-sô được dùng làm thuốc thông mật, điều trị hỗ trợ trong các bệnh viêm gan, suy gan. Dạng dùng là lá tươi hoặc khô (liều tương đương 2-10g lá khô một ngày), sắc uống hoặc nấu cao rồi bào chế thành viên, hay chiết xuất thành dạng cao lỏng tinh chế, dùng dưới hình thức giọt.

Viên cynaraphytol chứa 200mg cao tinh chế từ lá tươi ác-ti-sô. Ngày dùng 2-4 viên. Trà túi lọc ác-ti-sô được bào chế từ các bộ phận của cây với tỷ lệ: thân 40%, rễ 40%, hoa 20%. Mỗi túi chứa 2g, liều dùng không hạn chế.

### 20. Quả dành dành

Cao chiết từ quả dành dành làm tăng sự tiết mật. Trong thử nghiệm trên thỏ đã thắt ống dẫn mật chủ, cao nước và hoạt chất từ dành dành ức chế sự gia tăng bilirubin trong máu. Dành dành còn có tác dụng kháng khuẩn và chống viêm. Trong y học cổ truyền, nó là một vị thuốc được dùng từ lâu đời chữa bệnh vàng da. Ngày dùng 6-12g quả dưới dạng nước sắc hoặc hoàn tán.

- Vàng da, vàng mắt, sốt: Dành dành 5g, Hoàng bá 5g, Cam thảo 2g. Sắc uống ngày một thang. Hoặc: Nhân trần 20g, Dành dành 12g, Đại hoàng 4g. Sắc uống ngày một thang.

## 21. Đại hoàng

Có tác dụng làm tăng tiết mật, kháng khuẩn, lợi niệu. Với liều vừa phải (0,5-2g), chữa các chứng vàng da, kém ăn, ăn không tiêu. Ở liều cao, nó là thuốc tây nhẹ dùng cho người bị vàng da nặng, đầy bụng, đại tiện bí. Ngày dùng 3-10 g sắc uống. Phụ nữ có thai, đang cho con bú hoặc người bị sỏi niệu calci oxalat không dùng đại hoàng.

- Viêm gan, tắc mật: Đại hoàng tẩm rượu sao, tán bột. Ngày uống 2-4 lần, mỗi lần 2g.

## 22. Hoàng cầm

Có tác dụng ức chế kháng nguyên bề mặt của virus gây bệnh viêm gan B. Trong y học cổ truyền, Hoàng cầm được dùng điều trị bệnh vàng da. Ngày uống 6-15g dạng thuốc sắc hoặc bột.

## 23. Nghê

Tinh dầu nghệ có tác dụng làm tăng tiết mật nhờ thành phần p-tolylmethyl carbinol. Nghệ còn có tác dụng chống viêm và kháng khuẩn. Một bài thuốc có nghệ đã được áp dụng điều trị viêm gan do virus và hầu hết bệnh nhân thử nghiệm đều khỏi. Trong y học cổ truyền, nghệ được dùng chữa bệnh vàng da. Ngày uống 2-6g dưới dạng bột hoặc thuốc sắc, chia làm 2-3 lần.

## 24. Nhân trần

Cao chiết từ Nhân trần có tác dụng làm tăng tiết mật, tăng

chức năng thải trừ của gan, kháng khuẩn và chống viêm. Nhân trần đã được áp dụng điều trị cho các bệnh nhân mắc viêm gan do virus cấp tính, bệnh vàng da. Trong y học cổ truyền, Nhân trần được dùng chữa vàng da, sốt nóng, tiêu tiện không thông. Ngày dùng 8-20g, dưới dạng thuốc sắc, siro hoặc thuốc viên.

- Viêm gan, vàng da, vàng mắt: Nhân trần 30g, dànèh dànèh 12g, vỏ đại 10g (hoặc chút chít 8g). Sắc uống ngày một thang.

### 25. Cháo thuốc chữa các bệnh về gan

Để hỗ trợ chữa viêm gan, xơ cứng gan, có thể lấy táo tàu, lạc, đường đỏ, mỗi thứ 50g, gạo lứt 30g, nấu cháo ăn hàng ngày. Mỗi liệu trình kéo dài 30 ngày.

Sau đây là một số bài cháo thuốc khác:

- Chữa bệnh về gan do tỳ hư, xuất hiện báng ở bụng, chân tay mình mẩy phù thũng; Ý dĩ nhân (hạt bo bo), xích tiêu đậu, hạt sen (bỏ tâm và vỏ cứng ở ngoài), ngó sen, mỗi thứ lượng bằng nhau, nấu cháo ăn vào buổi tối.

- Chữa viêm gan loại hoàng đản (da vàng mắt vàng): Bột bạch phục linh 20g, xích tiêu đậu 50g, hạt bo bo 100g. Ngâm xích tiêu đậu nửa ngày rồi cho vào nấu cháo cùng hạt bo bo, khi chín nhừ thì cho thêm bột phục linh vào nấu tiếp, sau đó cho ít đường trắng để ăn trong ngày (chia mấy lần tùy ý).

- Chữa xơ gan cổ trướng: Bột ngó sen 10-15g, hạt bo bo 50-100g, Táo tàu 10 quả (bỏ vỏ và hạt). Nấu hạt bo bo cho chín mềm, cho táo tàu vào dun sôi trở lại. Sau đó cho bột ngó sen

(đã hòa cho tan đều với nước sôi) vào đun sôi lại lần nữa là được. Chia làm 2 phần ăn trong ngày.

- Hỗ trợ chữa bệnh viêm gan hoàng đản truyền nhiễm cấp tính: Nhân trần 30-60 g, gạo tẻ 50-100 g, đường trắng vừa đủ. Rửa sạch nhân trần, nấu lấy nước, bỏ bã. Gạo tẻ vo sạch, nấu với nước nhân trần thành cháo, cho đường vào khuấy đều, chia làm 2-3 lần ăn trong ngày. Mỗi liệu trình dài 7-10 ngày.

- Hỗ trợ chữa bệnh viêm gan B: Quyết minh rang cháy 0,2g, gạo tẻ, đường mạch nha lượng vừa đủ. Nấu quyết minh với nửa tô cháo gạo tẻ, sau đó bỏ đường mạch nha vào, chia làm 2 phần, ăn trong ngày.

### III. CÁC BỆNH VỀ THẬN

#### 1. Làm thế nào để biết có bị bệnh thận không?

Nếu bạn thấy một hoặc tất cả các triệu chứng sau, cũng không có nghĩa chắc chắn là bạn bị bệnh thận, nhưng bạn cần chú ý hơn và nên đi khám sức khỏe để biết rõ mình có bị bệnh hay không.

Cao huyết áp, bị sưng phồng ở mắt, tay, chân (phù), đau lưng, đi tiểu nhiều, đặc biệt là về đêm, thấy đau hoặc rát khi đi tiểu, nước tiểu có máu hay màu đen sậm.

#### 2. Chữa viêm cầu thận cấp do phế khí không thông

Biện chứng đông y: Ngoại tà tập phế, phế khí ứn uất không thông.

**Dơn thuốc:** Phong thủy thũng hiệu phương.

**Biện chứng dông y:** Ngoại tà tập phế, phế khí ưng uất không thông.

**Cách trị:** Sơ phong giải biếu, tuyễn phế lợi thủy.

**Công thức:** Thoa bồ đào 20g, Thấu cốt thảo 20g, Tùng la trà 20g, Ma hoàng 20g, Đại táo 7 quả.

Sắc uống, mỗi ngày 1 thang.

**Bàn luận:** Trong bài thuốc trên, Thoa bồ đào và Thấu cốt thảo sơ phong giải biếu, Ma hoàng, Tùng la trà tuyễn phế lợi thủy. Nếu không có Tùng la trà có thể thay bằng Hoa trà, không có Thoa bồ đào có thể thay bằng Bạch bồ đào. Uống xong ra mồ hôi.

### **3. Chữa viêm cầu thận cấp do nhiệt thấp**

**Biện chứng dông y:** Thấp nhiệt rót xuống dưới, đốt làm thương tổn âm của thận và bàng quang.

**Cách trị:** Thanh nhiệt lợi niệu chỉ huyết

**Công thức:** Sinh địa 12g, Mộc thông 12g, Cam thảo tiêu 6g, Trúc diệp 9g, Biên xúc 12g, Thạch vĩ 12g, Đại tiêu kê 30g, Hải kim sa 12g, Bạch mao căn 30g. Sắc uống mỗi ngày 1 thang.

Dây là chứng huyết lâm do thấp nhiệt rót xuống thiêu đốt làm tổn thương âm lạc của thận và bàng quang. Nếu mạch huyền sác, xích nhu sác, đó là mạch thấp nhiệt, còn mặt đó, lưỡi đỏ, rêu móng vàng, dầu vàng, sốt nóng đều là biểu hiện tà của thấp nhiệt uất mà bốc lên. Phù là triệu chứng, thấp

nhiệt bị tắc trệ, tan tiêu mất chức năng khí hoá, huyền phù không thông thoát, thấp tà đọng lại; còn tiểu tiện nhiều lần, đi tiểu nóng, đau, tái máu, đau lưng là do thấp nhiệt rót xuống hạ tiêu, đốt tồn thương âm lạc. Chữa bệnh này phải thanh nhiệt lợi niệu lương huyết cầm máu. Trong bài Gia vị đạo xích thang chú trọng dùng Đại tiêu kế, Bạch mao căn để thanh thấp nhiệt, khôi phục âm lạc, cầm tái máu, bệnh khỏi.

#### 4. Chữa sỏi thận

Bài thuốc này được sử dụng trong 10 ngày, nghỉ 20 ngày sau đó lại tiếp tục cho đến khi khỏi hẳn.

Nguyên liệu:

Dứa bắc (còn gọi là dứa ta, miền Nam gọi là quả thơm) 500g.

Phèn chua 0,2g

Cách làm:

Dùng một con dao nhọn đục một lỗ bất kỳ trên quả dứa tới tận trong, để nguyên vỏ

Phèn chua cho vào trong lỗ vừa đục, lấy lại lỗ đó đậy kín lại

Dốt dứa trên than hoa cho tới khi thấy vỏ và một số mắt cháy thành than là được

Dùng dao gọt hết vỏ cháy bên ngoài. Cắt thành lát cho vào máy xay sinh tố (máy ép trái cây), ép lấy nước uống trong ngày.

Chú ý:

Trước khi chữa bằng bài thuốc này nên di siêu âm để biết

được thận của bạn thế nào, độ lớn của sỏi bao nhiêu để theo dõi được kết quả.

Nên uống thật nhiều nước trong khi uống cùng với dứa (tốt nhất một ngày uống từ 1,5l đến 2l nước).

Nếu trong quá trình sử dụng, thấy một số biểu hiện như đau tức nơi vùng lưng (vị trí thận), hoặc dài buốt cứ kiên trì điều trị tiếp, vì đó là biểu hiện của việc sỏi bị bào mòn và di chuyển dần ra ngoài theo đường tiết niệu. Còn nếu cảm thấy buồn nôn, đau đầu thì nên dừng lại.

Hiện tại trên thị trường cũng đã có nước dứa đóng chai phục vụ những người không có điều kiện chế biến có thể mua giá chỉ khoảng 5.000đ – 10.000đ/0.5lít

### 5. Chế độ ăn ngày Tết cho bệnh nhân tiêu đường

Theo thống kê của các Tổ chức y tế ở Việt Nam và thế giới, sau những ngày lễ đón mừng năm mới, tỷ lệ bệnh nhân tiêu đường phải nhập viện do bệnh tiến triển nặng cao hơn nhiều so với ngày thường. Đó là do họ ăn uống và giải trí quá "vô tư" trong những dịp vui đó.

Vì vậy, trong mấy ngày Tết, bệnh nhân tiêu đường cần lựa chọn những món ăn có lợi cho sức khỏe của mình. Do họ thường có rối loạn chuyển hóa lipid nên cần hạn chế ăn thịt mỡ. Khi gói bánh chưng, bánh tét, thịt làm nhân bánh cũng cần được chọn kỹ nhầm giảm lượng mỡ xuống mức tối da. Không nên tận dụng dầu mỡ qua sử dụng để tiếp tục nấu món khác. Các món giò thủ, thịt dông, thịt kho tàu cũng chứa một lượng mỡ động vật cao, vì vậy không nên ăn nhiều hoặc ăn thường xuyên.

Thay vào đó, bệnh nhân tiêu đường có thể ăn những món vừa không kém phần hấp dẫn, vừa an toàn đối với mình, như giò nạc, giò bò, cá chép om riềng, cá lóc kho tộ...

Về đồ ngọt, cần tìm các sản phẩm có vị ngọt nhưng không làm đường huyết tăng cao như bánh mặn, chè kho nấu bằng đường dành cho người ăn kiêng, các loại nước ngọt dành cho người ăn kiêng (như Pepsimax, Dietcoke...). Hạn chế các loại bánh, mứt, kẹo bình thường để tránh tình trạng đường huyết tăng lên nhanh chóng.

Trong ngày Tết, phần lớn các món ăn là đồ nguội, do đó bệnh nhân phải hết sức chú ý đến vấn đề vệ sinh thực phẩm để tránh nguy cơ bị rối loạn tiêu hóa, nôn mửa hoặc tiêu chảy. Ở bệnh nhân tiêu đường type II, tiêu chảy dễ gây mất nước và điện giải, nếu không can thiệp kịp thời và tích cực sẽ dẫn đến bệnh lý trầm trọng

## 6. Chữa biến chứng của tiểu đường

Tiêu đường hay đái tháo đường là một vấn đề lớn của xã hội và y học ngày nay, có thể tóm tắt một số thông tin cơ bản sau.

Đái tháo đường là một bệnh về nội tiết trong đó cơ thể thiếu hoặc không có nội tiết tố insulin do tuyến tụy tiết ra. Insulin có chức năng giúp cho tế bào hấp thu glucose để tạo ra năng lượng, đồng thời insulin còn giúp cho gan dự trữ glucose. Nếu thiếu insulin sẽ làm nồng độ glucose trong máu tăng cao, cơ thể sẽ bài tiết glucose ra ngoài theo đường tiểu gây ra tiểu nhiều, khát nước nhiều, sụt cân, mau đói, mệt mỏi.

Người ta chia đái tháo đường ra làm 2 loại chính là:

1. Đái tháo đường type I: là loại đái tháo đường phụ thuộc insulin, thường gặp ở người trẻ tuổi < 35 tuổi, lứa tuổi hay gặp nhất là 10 - 16 tuổi. Đây là một dạng bệnh nặng trong đó các tế bào của tuyến tụy có nhiệm vụ tiết insulin bị phá hủy nên cơ thể hoàn toàn không có insulin để sử dụng. Nếu không điều trị bằng cách tiêm insulin, bệnh nhân sẽ hôn mê và tử vong.

2. Đái tháo đường type II: là loại đái tháo đường không phụ thuộc insulin, bệnh thường gặp ở người > 40 tuổi, người béo phì, trong đó cơ thể vẫn sản xuất insulin nhưng không đủ cho nhu cầu. Bệnh diễn tiến từ từ, có khi không có triệu chứng gì cả và bệnh nhân phát hiện tình cờ qua khám sức khỏe định kỳ có thử đường trong máu và nước tiểu.

Nguyên nhân của bệnh đái tháo đường:

Người ta nhận thấy bệnh đái tháo đường có tính di truyền, tuy nhiên chỉ có một số trường hợp người mang gen di truyền bệnh đái tháo đường phát triển thành bệnh, có thể là do các yếu tố thuận lợi làm khởi phát bệnh như: nhiễm virus, nhiễm trùng, viêm tụy, bệnh lý tuyến giáp, sử dụng thuốc corticoid, có thai, béo phì...

Để chẩn đoán bệnh đái tháo đường, người ta cho thử nồng độ đường trong máu và nước tiểu khi đói, làm nghiệm pháp dung nạp glucose.

Điều trị: mục tiêu của điều trị là giữ mức glucose trong máu càng ở mức bình thường càng tốt (bình thường nồng độ

glucose trong máu từ 0,7 - 1,2g/lít ở người trẻ và 0,8 - 1,5g/lít ở người > 60 tuổi)

- Đối với đái tháo đường type I: điều trị chủ yếu là tiêm insulin mỗi ngày 2-4 lần, đồng thời điều chỉnh việc ăn uống các chất bột đường về số lượng, thời gian giữa bữa ăn cho phù hợp với sự đáp ứng của từng người. Bệnh nhân trong khi điều trị có thể có những cơn hạ đường huyết do rối loạn sự cân bằng giữa glucose và insulin được đưa vào (chóng mặt, đờ mồ hôi, hôn mê...) nên đề phòng bằng cách lúc nào trong túi cũng có đường hoặc kẹo glucose.

- Đối với đái tháo đường type II: do tuyến tụy chỉ giám sản xuất insulin nên việc điều trị chủ yếu dựa vào chế độ ăn phù hợp bằng cách kiểm soát lượng bột đường đưa vào cơ thể hàng ngày tùy thuộc vào cân nặng, chiều cao, tính chất công việc và độ dung nạp của bệnh nhân, giảm trọng lượng cơ thể, vận động thường xuyên. Nếu áp dụng các phương pháp trên mà đường máu vẫn còn cao thì có thể dùng thuốc hạ đường huyết dạng uống để kích thích tuyến tụy sản xuất insulin nhiều hơn (phải điều trị thử sau đó mới gia giảm liều lượng, thời điểm uống trong ngày sao cho đạt kết quả tối ưu nhất).

Ngoài ra, đái tháo đường có thể gây ra các biến chứng như: bong vòm mạc,duc thùy tinh thể,xơ vữa động mạch,viêm dây thần kinh ngoại biên,loét chân,suy thận...nên bạn phải tái khám thường xuyên mỗi tháng để được theo dõi các biến chứng.

Bệnh đái tháo đường là một bệnh慢 tính,tuy nhiên bệnh nhân vẫn có một cuộc sống tốt đẹp và có ý nghĩa nếu bạn

kiểm soát tốt lượng đường trong máu thông qua kiểm soát việc ăn uống chất bột đường, vận động cơ thể, không để béo phì và dùng thuốc hạ đường huyết, để phòng và phát hiện các biến chứng (nhiều người vẫn chung sống với bệnh đái tháo đường vài chục năm).

Bài thuốc cố định dành cho các biến chứng của tiểu đường là Hoàng liên 10g, Sinh địa hoàng 24g, Tri mẫu 15g, Mạch môn 12g, Hoài sơn 8g, Cát cẩn 30g, sắc uống. Có thể gia giảm một số vị tùy theo thể bệnh.

## 7. Món ăn dành cho người bệnh đái tháo đường

Đối với người bệnh đái tháo đường, bên cạnh việc chữa trị bằng thuốc, thì chế độ ăn uống đóng vai trò hết sức quan trọng...

### Từ vỏ củ khoai lang trắng

Dùng 50g vỏ tươi củ khoai lang (loại có màu trắng) nấu nước uống cả ngày. Hoạt chất Caiapo (có trong vỏ khoai) có tác dụng giúp cơ thể tái xử lý tốt insulin vì bệnh nhân tiểu đường thường kháng insulin.

### Từ vỏ bí dao và vỏ dưa hấu

Dùng 20g vỏ bí dao, 20g vỏ dưa hấu và 20g thiến hoa phẩn, đem nấu với 1 lít nước, nấu sôi trong 10 phút. Uống cả ngày.

### Bí dao, củ mài, lá sen

Dùng 50g củ mài, 100g bí dao (còn tươi dùng cả vỏ lắn hạt) và 50g lá sen, đem nấu nước uống cả ngày.

## Bột quế

Nghiên cứu trên các bệnh nhân đái tháo đường typ III của các nhà khoa học cho thấy, những ai dùng 1g bột quế mỗi ngày, dùng liên tục trong 40 ngày đã giảm được 30% nguy cơ tăng lượng đường, cholesterol và chất béo trong máu - là những tác nhân gây ra bệnh tiêu đường, đồng thời giúp tiêu hóa nhanh lượng đường trong máu lên 20 lần. Tuy nhiên, các nhà khoa học cũng cảnh báo chỉ nên dùng từ 1g - 6g bột quế mỗi ngày vì dùng nhiều hơn sẽ không tốt cho cơ thể.

Bài thuốc dành cho người tiêu khát (chóng dõi, ăn nhiều, uống nhiều, sụt cân...)

Thành phần gồm: 60g Hoài sơn (củ mài), 30g Ý dĩ (hạt Bo bo), 100g củ Cà rốt tươi, 20g Kỷ tử và 20g gạo loại ngon, đem nấu cháo, nêm nếm gia vị cho ngon dễ ăn trong ngày. Hoặc có thể nấu lấy nước để uống.

Một nghiên cứu tại Mỹ còn cho thấy, những ai thường dùng nhiều ngũ cốc, các loại hạt như đậu phộng, đậu đũa, hạt điều và rau quả đậm màu (là những loại thực phẩm chứa nhiều magie) đã giảm đáng kể nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường type II.

## 8. Bệnh đái tháo đường

Biện chứng đông y: Tì âm không đủ.

Cách trị: Tư âm thanh nhiệt, sinh nhuận, chống khát.

Dơn thuốc: Trị tiêu chỉ khát thang.

Công thức: Sinh địa 30g, Hoài sơn 30g, Thiên hoa phấn 20g, Thạch hộc 20g, Tri mẫu 20g, Sa sâm 15g, Mạch đông 15g, Trạch tả 12g, Ngũ vị tử 6g. Sắc uống, mỗi ngày 1 thang. Nếu thấy dối và khát thêm: Thạch cao (sống), Hoàng liên; nếu khí hư nặng thêm: Nhân sâm, Hoàng kỳ; âm tôn cập dương thì thêm Phụ phiến, Nhục quế.

Biện chứng đông y: Âm hư.

Cách trị: Tư âm thanh nhiệt, sinh tân nhuận táo.

Dơn thuốc: Sinh tân nhuận táo âm.

Công thức: Thạch cao (sống) 60g, Đại sinh địa 30g, Mỗi ngày 1 thang, sắc uống thay trà. Có thể cho thêm Thiên hoa phấn. Thạch hộc để đường vị âm.

## 9. Tự chữa một số bệnh về tiêu tiện

Nếu bị tiêu tiện khó khăn hoặc không tiêu được sau phẫu thuật, có thể lấy túi tươi bóc hết vỏ, giã nát, vắt lấy nước, nhò vào dầu đường niệu. Sau 3-5 phút, tình trạng trên sẽ bị giải trừ. Nếu nhò một lần chưa có hiệu quả tốt thì nhò lần thứ 2, chắc chắn sẽ có kết quả mong muốn.

Sau đây là một số phương pháp đơn giản khác chữa các biểu hiện khác thường về tiêu niệu:

- Sỏi đường niệu: Rễ và lá cây ngô tươi mỗi thứ 60g, nấu lấy nước uống trong nhiều ngày, sỏi sẽ mòn dần.

Hoặc: Râu ngô và Kim tiền thảo mỗi thứ 30g, nấu lấy nước uống thường xuyên.

- Nước tiêu ngắn và đờ: Khé tươi 2-3 quả già nát, hòa với một cốc nước sôi để nguội, trộn đều, chia 2-3 lần uống trong ngày.
- Thủy thũng do viêm thận: Ăn hành tây. Chất Meletin trong củ hành tây có tác dụng lợi niệu rất rõ rệt.
- Bí tiêu hoặc đau rát đường niệu khi tiêu: Lấy vỏ hạt đậu xanh nấu lên uống.

Hoặc: Lấy 500g giá đỗ ép lấy nước, hòa thêm nước đường trắng vào uống, có thể lợi tiểu và hết đau rát.

- Tiêu tiện ra máu: Lấy nửa chén vỏ lụa của hạt lạc rang, nghiền thành bột, pha với nước sôi, uống thay trà.
- Dị niệu ở trẻ nhỏ: Mỗi buổi sáng sớm, khi ngủ dậy, ăn một bát cháo kê (cho đường vừa phải hoặc chút muối). Ăn liên tục trong 1 tháng sẽ khỏi.
- Tiêu tiện ra máu: Lá cây cà (loại cà pháo, cà bát, cà tím) đê qua nấm, rang khô, nghiền thành bột, hòa với chút rượu hoặc chút nước muối loãng để uống, mỗi lần 10g, ngày 2 lần.

- Tiêu tiện quá nhiều lần trong ngày: Dùng một trong các món ăn bài thuốc sau:

- + Tiêu hồi hương rang khô với chút muối, nghiền thành bột, ăn với bánh dày hoặc xôi nếp thường xuyên cho đến khi khỏi bệnh.
- + Thịt rùa đen lượng vừa phải, nấu với thịt thỏ thành món ăn trong ngày. Ăn mấy ngày liền sẽ khỏi bệnh.
- + Lấy ruột 1 con gà trống làm sạch, đem xào lên thành món ăn.

- + Nấu xôi đậu đen ăn với gan lợn mẩy ngày liền.
- + Phối dê và thịt dê nấu cùng nhau, ăn với chút muối, gia vị hoặc nước mắm, tương...

## 10. Chữa tiểu ra máu

Ngó sen, là thân rễ thắt khúc từng đoạn của cây sen, mọc ngập trong bùn ở ao, đầm, hồ. Đường kính 3-5 cm, mặt ngoài màu vàng nâu nhạt, mặt cắt có những khoang trống xếp theo hình nan hoa

Bài thuốc:

Ngó sen, Bồ hoàng, Sơn chi tử, Đam trúc diệp, Tiêu kế, Mộc thông mỗi vị 12g

Sinh địa 20g, Hoạt thạch 16g; Chích cam thảo, Dương quy mỗi vị 6g.

Tất cả thái nhỏ, sắc uống trong ngày.

## 11. Bài thuốc chữa tiểu tiện nhiều do dương hư

Bài thuốc: Thịt chó và khoai lang lượng bằng nhau, cho vào nồi hầm nhừ, nêm chút rượu và gia vị vào ăn hết trong ngày.

## 12. Chữa viêm đường tiết liệu (dái dắt và buốt)

Hoa mào gà - Kê quan hoa, Mồng gà... Là cây thảo thân đứng, có màu đỏ. Cụm hoa xòe ra hình quạt hoặc hình vại, có màu đỏ. Mọc nhiều nơi trong nước, được nhân dân ta trồng để làm cảnh và dùng hoa, hạt, toàn cây... làm thuốc chữa bệnh. Theo ông ý, mào gà đỏ có vị ngọt, tính mát. Có tác dụng tiêu viêm, cầm máu.

Bài thuốc:

Hoa Mào gà 20g, Bồ công anh 20g, Mã đề 20g, râu Ngô 15g, Rau má 20g.

Sắc uống ngày một thang.

### 13. Chữa thấp nhiệt, tiểu tiện không thông

Cây ngái có tên khác là sung ngái, dã vông hoa, người Tày gọi là mạy mợt. Là một cây nhỡ, cao 5-7m. Cành non có nhiều lông cứng, nhám, màu nâu xám, cành già nhẵn. Lá mọc đối, hình bầu dục hoặc trái xoan, dài 11-20cm, rộng 5-12cm, gốc tròn, đầu tù có mũi nhọn ngắn, mép khía răng, hai mặt có lông nhám; lá kèm có lông ngắn. Cụm hoa mọc ở gốc thân và cành già gồm hoa đực và hoa cái; hoa đực rất nhiều tập trung ở đỉnh cụm hoa, 3 lá dài lõm, nhị 1; hoa cái có bầu bọc bời dài. Quả phức dạng sung, hình cầu, thót lại ở gốc, đầu bẹt, vỏ ngoài có lông nhám.

Bài thuốc:

Rễ Ngái 50g, Thổ phục linh 50g, rễ Cối xay 30g, rễ Cỏ xước 20g, Mã đề 20g. Sắc uống hàng ngày.

### 14. Bài thuốc bổ thận cho người già

Kỷ tử 12g, Thục địa 12g, Tục đoạn 9g.

Tất cả thái nhỏ, sắc với 400ml nước còn 100ml, uống làm hai lần trong ngày.

### 15. Chữa trẻ em đái dầm

Cây bầu đất - rau Lúi, Khám khom, Kim thất, Dái dầm,

Thiên hắc địa hồng... Bầu đất là loại cây nhỏ có nhiều cành, thân nhẵn. Lá hình trứng tròn hoặc tù ở đáy, nhọn ở đầu, mọc so le. Mặt trên lá có màu xanh thẫm, mặt dưới có màu đỏ tím nên có tên Thiên hắc địa hồng. Cây này thường mọc hoang ở nhiều nơi và được trồng, dùng toàn cây làm thuốc.

Bài thuốc:

Bầu đất 20g, nấu canh ăn hàng ngày. Nên ăn vào buổi trưa.

Các buổi tối nên hạn chế ăn canh, uống nhiều nước.

### 16. Bài thuốc chữa viêm thận

Rau bầu đất nấu canh ăn, hoặc sắc nước uống với bột Thổ tam thất và Ý dĩ sao, cả hai vị bằng nhau mỗi lần 10-15g, ngày uống 2 lần.

Bài thuốc:

Khoai sọ rửa sạch, thái lát, rang cháy đen, nghiền thành bột mịn, thêm đường đỏ trộn đều.

Mỗi lần uống 30g, ngày uống 2 lần.

Hoặc

Khoai sọ 60g (rửa sạch gọt vỏ thái nhỏ), gạo tẻ 50-100g nấu cháo. Khi ăn thêm đường đỏ cho đủ ngọt.

### 17. Bài thuốc chữa viêm bàng quang

Sài đất tươi 30g, Bò công anh 20g, Mã đè 20g, Cam thảo đất 16g.

Sắc uống ngày một thang.

## IV. TIM MẠCH

### 1. Bài thuốc chữa cao huyết áp

Hành, tỏi, mộc nhĩ đen, mỗi thứ lấy đủ dùng. Cả 3 thứ này đem làm thức ăn, ăn hằng ngày.

### 2. Ăn uống phòng trị tăng huyết áp

Người ta từng nói “bệnh vào từ cửa miệng”, dự phòng bệnh tăng huyết áp cũng nên bắt tay từ việc cải tiến cơ cấu ăn uống, tăng cường điều dưỡng bằng ăn uống, thường thu được hiệu quả phòng trị rất tốt.

- Lá Ngải cứu rửa sạch, băm nhuyễn vắt lấy nước, uống bằng một chung rượu trước bữa ăn, có hiệu quả đối với bệnh tăng huyết áp.
- Củ Hành tím 10g, rửa sạch, sắc uống, có tác dụng hạ huyết áp.
- Thường xuyên uống nước nấu Cà tím (cà dái dê), hay ăn nhiều cà tím, hạ huyết áp đạt hiệu quả.
- Râu Bắp (ngô) 100g, sắc 3 chén nước, chia 3 lần uống trong ngày.
- Cà chua rửa sạch, ăn sống, mỗi lần 1-2 quả.
- Hàng ngày dùng hoa cúc tươi 20g hãm với nước sôi dùng uống thay trà, ngày 2-3 lần.
- Hạt dưa (hấu) 15g, ăn sống, có tác dụng hạ huyết áp.
- Rau cần tươi (cá rẽ) vắt lấy nước, thêm mật ong với lượng

bằng nhau trộn đều (nước rau cần phải dùng tươi mỗi ngày, không được dun nấu), mỗi lần 40 ml, ngày 3 lần, có hiệu quả tốt cho cả bệnh tăng huyết áp lẫn tăng cholesterol.

- Lá hương dương tươi 120g, rửa sạch, sắc uống, chia 3 lần uống trong ngày.

- Dậu xanh 100g, tỏi 50 tép (người dưới 50 tuổi tính theo mỗi một tuổi thì dùng 1 tép tỏi), đường phèn vừa đủ. Dậu xanh rửa sạch, tỏi bỏ vỏ, hai thứ cùng cho vào một cốc to, thêm 500 ml nước, đường phèn vừa đủ, đậy nắp, cho vào nồi tielm chín, uống canh (ăn đậu xanh). Uống vài lần trong ngày, liệu trình không giới hạn.

- Củ Năn 750g, Củ cải 750g, Mật ong 50ml. Củ năn và củ cải rửa sạch, băm nhuyễn, bỏ trong túi vải sạch vắt lấy nước, bỏ bã, thêm mật ong, chia uống 2-3 lần trong ngày.

- Râu bắp (ngô) 100g, vỏ dưa hấu tươi 400g, chuối lột vỏ 3 trái, thêm 8 chén nước sạch, sắc còn 2 chén, sau khi loại bỏ râu bắp và vỏ dưa hấu, nêm đường phèn, uống liền 2-3 lần, huyết áp có thể trở lại bình thường. Đây là bài thuốc dân gian tuyệt vời của Malaysia, vật liệu đơn giản, đạt hiệu quả cao.

- Củ cải tươi vắt lấy nước uống, mỗi lần 1 cốc, ngày 2 lần.

- Dây dưa leo (dưa chuột) 120g, sắc uống.

- Dậu xanh 500g, mè đen 500g, cùng rang chín tán bột, mỗi lần uống 50g, ngày 2 lần.

- Chanh 1 quả, củ năn 10 quả, sắc uống, thường uống đạt

hiệu quả cao hơn. Đối với người bệnh nhồi máu cơ tim cũng có sự cải thiện các triệu chứng.

- Vỏ đậu phộng sống, rửa sạch, hầm uống thay trà.
- Hoa tường vi tươi 30g, hầm uống thay trà.

### 3. Người cao huyết áp nên ăn gì?

- Cháo Mộc nhĩ đen và táo tàu:

Thành phần: Mộc nhĩ đen và táo tàu, gạo té (lượng vừa đủ dùng).

Cách chế biến: Mộc nhĩ đen ngâm nước cho nở ra rồi xé thành miếng nhỏ; táo tàu ngâm qua nước sôi, rửa sạch, thái nhô, bỏ hạt, cho ít đường vào trộn, ngâm 20 phút. Cho mộc nhĩ đen và gạo té vào nấu chung, nấu thành cháo, xong cho táo tàu và nước đường vào nấu thêm 10 phút nữa để làm món ăn (điểm tâm và bữa tối).

- Cháo rau cần:

Thành phần: 50g rau cần tươi (dễ cǎ rẽ) và 60g gạo té.

Cách làm: Rau cần tươi rửa sạch, thái nhỏ cho vào nấu cháo cùng gạo té. Mỗi ngày ăn vào buổi sáng và bữa tối, dùng liền trong 1 tuần.

### 4. Món dùng cho người tăng huyết áp nguyên phát

Thành phần: 50 tép tỏi, 100g đậu xanh, 20g đường phèn, nửa lít nước.

Cách làm: Tất cả đem chưng cách thủy cho đến khi đậu xanh chín. Có thể dùng cà nước lắn cái, dùng liên tục trong 10 ngày.

## 5. Các loại trà dùng thích hợp cho người tăng huyết áp

- Hoa cúc (4 phần), hoa hồng (3 phần) và chè xanh (3 phần) đem tán thành bột khô, mỗi ngày dùng độ 30gr hãm với 1 lít nước sôi để uống trong ngày, sẽ có công dụng mát huyết, hạ áp.
- Đơn sâm (75%), chè xanh (25%), tán thành bột khô, mỗi ngày dùng 30gr hãm với 1 lít nước sôi để uống cả ngày, có công dụng thông huyết, tán ứ.
- Cúc hoa, hoa hồng, chè xanh (mỗi thứ 6gr) và long đởm thảo 10gr. Tất cả đem hãm với 1 lít nước sôi, để uống cả ngày, có công dụng giãn mạch, hạ huyết áp, giảm cholesterol trong máu.
- Rau ngót (9 phần), chè xanh (1 phần), tán thành bột, mỗi ngày lấy 50gr hãm với 1 lít nước sôi để uống trong ngày, có công dụng tiêu mỡ thừa, hạ áp.
- Sơn tra (8 phần), lá sen (2 phần), tán thành bột khô, mỗi ngày dùng 30gr hãm với 1 lít nước sôi để dùng cả ngày, giúp hạ áp, tiêu mỡ.
- Dùng Chi tử và chè xanh với lượng bằng nhau tán thành bột khô, mỗi ngày dùng 60gr hãm với 1 lít nước sôi để uống trong ngày có công dụng hạ áp, mát huyết.

## 6. Hoa quả chữa cao huyết áp

Nếu bị cao huyết áp, bạn có thể lấy 1 quả chanh và 10 củ Mâ thây ăn sống (chanh ăn cá vỏ). Nhiều loại quả khác cũng giúp làm giảm huyết áp như chuối, dâu, sơn tra, táo...

Bài 1: Chuối tiêu 3 quả, đường phèn 100g, gạo nếp 100g, nước sạch 1 lít. Gạo nếp dun cùng nước sạch, chuối tiêu thái miếng nhỏ cũng cho vào nồi cùng đường phèn hầm thành cháo, ăn trong ngày. Chủ trị bệnh cao huyết áp, xơ vữa động mạch, bệnh trĩ ra máu, đái tháo đường.

Bài 2: Mã thầy 100g, gạo nếp 100g, đường trắng 100g, nước hoa quế 10g, nước sạch 1lít. Mã thầy gọt bỏ vỏ rửa sạch, thái mỏng hình quân cờ, cho vào nấu cháo cùng gạo nếp, sau thêm đường trắng và nước hoa quế vào là được. Ăn hết trong ngày. Chủ trị cao huyết áp, ho có đờm, vàng da, vàng mắt, táo bón, trưởng bụng.

Bài 3: Mỗi ngày ăn 5 quả chuối tiêu trớ lên cho đến khi có tác dụng hạ áp chắc chắn.

Bài 4: Lấy vỏ lụa hạt lạc tươi 12g, sắc lấy nước 2 lần, trộn đều, chia làm 3 phần (mỗi phần bằng một cốc trà), mỗi lần uống một cốc, ngày uống 3 lần, nên uống thường xuyên, giúp chữa cao huyết áp và bệnh đau mạch vành tim.

Bài 5: Dùng nhân sen (túc mầm phôi hạt sen) 2-3g, hãm với nước sôi lấy nước uống thay trà trong ngày, giúp giảm huyết áp.

Bài 6: Sơn tra tươi 30g, Táo 30g, rau cần tươi 3 cây, đường phèn 10g. Thái nhô sơn tra, táo, rau cần, dun cách thủy 30 phút thì bỏ đường phèn vào là được. Ăn cả nước lẫn cái, ngày ăn một thang. Dùng chữa cao huyết áp và mỡ cao trong máu.

Bài 7: Dài hoa hướng dương 1 cái, táo đỏ 20 quả. Đỗ 3 bát

nước sắc lấy 1 bát, uống nước ăn cái. Ngày một thang, chia 2 lần, giúp giảm huyết áp.

Bài 8: Củ ấu 30g, rau Cần cạn 30 g. Sắc uống ngày 3 lần vào trước bữa ăn, giúp chữa cao huyết áp.

Bài 9: Nhụy sen, quả Dâu, hạt cây Rau răm, cỏ Sen cạn mỗi thứ 12g, Sơn dược 15g, Ngưu dăng 15g, Mai rùa 30g (sắc trước). Sắc uống ngày một thang, chia 2 lần. Dùng cho người bị cao huyết áp do âm hư dương thịnh gây nên.

Bài 10: Quả Sơn trà tươi 1kg, Đào nhân 100g, Mật ong 25g. Lấy dao tách quả Sơn trà cho vào nồi đất hoặc vại sành cùng đào nhân, đổ ngập nước lạnh ngâm khoảng 1 giờ. Sau đó đun vừa lửa đến sôi, hạ lửa nhỏ riu riu để lâu chừng 30 phút đến 1 giờ, khi nước cỏ đặc còn khoảng 1 bát, rót ra bỏ cặn. Đổ nước thuốc vào 2 bình sứ, cho thêm mật ong, đậy nắp đun cách thủy 1 tiếng rồi tắt lửa, để nguội, đổ vào lọ nắp chật. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 thìa canh, uống ngay sau khi ăn cơm với nước uống.

Công dụng: Hoạt huyết, bô dạ dày, giúp tiêu hóa tốt, làm giảm huyết áp, mỡ máu, khai thông huyết mạch, bô dưỡng cơ tim; dùng lâu rất có lợi cho người bệnh huyết quản.

## 7. Nâng dần huyết áp thấp

Chứng huyết áp thấp bất kỳ do nguyên nhân nào, theo y học cổ truyền đều thuộc “chứng hư”, nhẹ thì do tâm dương bất túc, tỳ khí suy nhược, nặng thì thuộc thể tâm dương suy, vong dương hư thoát.

Huyết áp thấp trên lâm sàng thường chia ra huyết áp thấp triệu chứng và huyết áp thấp tư thế.

Huyết áp thấp triệu chứng: thường gặp trong các bệnh xuất huyết cấp, bệnh suy tim, nhồi máu cơ tim, nhịp tim không đều (tim đập quá nhanh hoặc quá chậm). Thiếu máu mạn tính, trạng thái kém dinh dưỡng kéo quá dài. Huyết áp tối đa dưới 90 mm /Hg. Huyết áp tối thiểu dưới 60 mm /Hg, mạch áp dưới 20 mm /Hg.

Một số bài thuốc chữa huyết áp thấp trong Đông y thường dùng như sau:

- Ích khí dưỡng âm thang.

Thành phần: Đảng sâm 15g, Mạch môn 9g, Ngũ vị tử 5g, Hoàng kỳ (trích) 15g, Nhục quế 2-4g, Trích cam thảo 9g, Phù tiếu mạch 30g, Táo 5quả.

Cách dùng: Mỗi ngày một thang, sắc nước chia làm 2 lần uống.

Công hiệu: bổ khí, ích âm, tăng huyết áp.

Chủ trị: chóng mặt (bệnh huyết áp thấp mạn tính). Triệu chứng: chóng mặt, đau đầu, tinh thần ủy mị, chân tay rã rời, mất ngủ, lưỡi đỏ nhạt, rêu lưỡi mỏng trắng, mạch hư.

Cách giải bài thuốc: Trong thang thuốc này lấy Đảng sâm ích khí làm chủ, Hoàng kỳ bổ khí thăng thanh dương, Cam thảo ích khí ở tâm, Phù tiếu mạch ích tâm khí, dưỡng tâm âm. Ngoài ra còn có Mạch môn thanh nhiệt dưỡng âm, Ngũ vị tử

thu tinh khí, hai thứ phối hợp với Đẳng sâm là bài “Sinh mạch tán” có công năng cải thiện chức năng cơ tim. Táo đỏ, Phù tiêu mạch, Cam thảo là bài “Cam mạch đại táo thang” có tác dụng dưỡng tâm âm, ích tâm khí để an thần định chí.

Đồng thời lại gia Nhục quế có tính chất ôn dương hợp với Trích cam thảo cường tráng tâm dương để cứu tâm khí làm khí thịnh, lực mạch dập tăng, khí huyết thông suốt. Một khi huyết mạch vận hành bình thường thì não bộ được lợi, có thể trị chóng mặt, huyết áp thấp.

Nói chung khi dùng bài thuốc này để điều trị thì uống trong vòng 5 – 20 thang, huyết áp đã tương đối ổn định.

#### - Thăng ích thang

Thành phần: Thục địa 30g, Hoài sơn 15g, Đan bì 15g, Trạch tả 9g, Phục linh 9g, Sơn thù 15g, Đẳng sâm 30g, Mạch môn 9g, Ngũ vị tử 9g, Hoàng kỳ 15g, Ma hoàng 9g.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, mỗi thang sắc 3 lần lấy 400ml chia thành 3 lần uống. Công hiệu: bổ khí, ích âm, tăng huyết áp.

Chủ trị: chóng mặt (bệnh huyết áp thấp).

Triệu chứng: chóng mặt, hoa mắt, tinh thần ủy mị, lương, đầu gối nhức mỏi, tai ứ, tim đập nhanh và loạn nhịp, thở dốc, đêm ngủ không yên, trí nhớ kém, khi mệt mỏi chóng mặt càng nặng, lười dó, mặt trầm.

Giải thích bài thuốc: Phương thuốc này chuyên trị huyết áp thấp, thuộc phạm trù chóng mặt.

**Biểu hiện lâm sàng:** Khi âm lưỡng hư, khí hư thì tinh thần ủy mị, tim đập nhanh và loạn nhịp, thở dốc, trí nhớ giảm, khi mệt mỏi thì bệnh thêm nặng, ít đờm, mạch căng, yếu. Âm hư thì chóng mặt, đầu gối, lưng nhức mỏi, tai ứ, đêm ngủ không yên, lưỡi đỏ, mạch yếu chậm. Vì thế cách trị là chú ý tới khí, bổ khí và dưỡng âm.

Trong đơn thuốc lấy Đảng sâm bổ khí làm chủ. Hoàng kỳ bổ khí, dưỡng âm của tỳ thận, Sơn thù bô can thận mà sáp tinh khí. Ngoài ra, Mạch môn, Ngũ vị phổi với Đảng sâm là bài “Sinh mạch tán” để ích khí dưỡng âm sinh mạch, hợp với Hoàng kỳ để tăng huyết áp. Dan bì lương huyết tán ứ tả can hoà.

Trạch tả để lợi thủy, tiết đường hoả ở thận vị, Phục linh trừ thấp kiện tỳ. Ba loại thuốc phổi hợp với Thục địa, Sơn thù, Hoài sơn là bài lục địa hoàng, bổ dưỡng can thận âm. Ma hoàng cay tán, để tán trệ thông dương, làm khí huyết lưu thông, chóng mặt có thể khỏi.

Bài thuốc này đã dùng để điều trị huyết áp thấp chóng mặt. Uống thuốc thường nhiều nhất là 20 thang, thấp nhất là 8 thang bệnh đã có nhiều chuyên biến.

#### 8. 20 món ăn có tác dụng giảm huyết áp:

Khi có bệnh tăng huyết áp, điều đầu tiên nên làm là điều chỉnh chế độ ăn (ăn nhạt, dù chất dinh dưỡng) kết hợp dùng thuốc lợi tiểu. Nếu bệnh không cải thiện thì mới dùng thuốc hạ áp; và ngay cả lúc này, chế độ ăn vẫn giữ vai trò rất quan trọng.

Cháo gạo lứt, đậu đỗ và ngô: Gạo lứt 80g, đậu đỗ 30g, ngô 30g. Nấu tất cả thành cháo nhừ. Mỗi ngày ăn 1 lần.

**Súp bột mì và rong biển:** Bột mì 80g, rong biển 20g, hành 10g, dầu vừng 30g. Rong biển rửa sạch, xào chung với hành bằng dầu vừng. Sau đó đổ vào ít nước, vặn lửa nhỏ nấu riu riu chừng 25 phút. Bột mì dùng nước nhào đều rồi cán mỏng, cắt thành từng miếng nhỏ, dùng 1 lít nước luộc chín, sau đó vớt ra bỏ vào nồi nước rong biển đã nấu ở trên, nêm vừa mắm muối là được.

**Dưa chuột trộn chua ngọt:** Dưa chuột 100g, tỏi 20g, hành 10g, giấm 10ml, dầu vừng 5g. Dưa chuột rửa sạch, cắt lát, hành rửa sạch, cắt khúc, tỏi bó vỏ, giã nát. Trộn đều tất cả với dầu vừng, nêm muối. Ăn mỗi ngày 1 lần.

**Canh cá quả, giá và cải canh:** Cá lóc 50g, giá 50g, cải canh 30g, tỏi 10g, hành 5g, bột canh. Làm sạch cá, xào chung với giá và cải canh, cho hành tỏi vào cho thơm. Sau đó cho vào nồi nước nấu sôi, nêm một chút bột canh là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

**Canh thịt lợn, cà tím và dưa chuột:** Thịt lợn nạc 50g, cà tím 50g, dưa chuột 30g, tỏi 10g, hành 5g, dầu vừng 10g, bột canh. Dưa chuột rửa sạch, cắt miếng; cà rửa sạch cắt miếng; thịt lợn rửa sạch, cắt miếng; hành cắt đoạn; tỏi bó vỏ giã nát. Đem nồi nóng đổ dầu vào, phi hành cho thơm, rồi xào với thịt lợn đã ướp tỏi. Sau đó cho nước vào nấu sôi, bỏ các thứ nấu thêm chừng 20 phút là được. Dùng ăn thay thức ăn.

**Canh thịt lợn và cần tây:** Thịt lợn nạc 100g, Cần tây 100g, Nấm hương 30g, Gừng 5g, Tỏi 10g, Hành 10g, Dầu vừng 10g, muối. Thịt lợn rửa sạch cắt miếng, cần tây rửa sạch, cắt khúc; nấm hương lụa sơ, bỏ cuống, cắt làm hai, rửa sạch; gừng cắt

lát, hành cắt đoạn, tỏi bóc vỏ, cắt lát. Để nồi nóng, đổ dầu vào, chờ dầu nóng, bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, bỏ thịt lợn vào xào sơ. Sau đó cho tất cả vào nấu thành canh với lửa nhỏ chừng 35 phút là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

Mộc nhĩ xào tỏi: Mộc nhĩ 40g, Tỏi 15g, Gừng 5g, Dầu vừng. Mộc nhĩ ngâm nước, bỏ rễ, thái nhỏ; Tỏi bóc vỏ, cắt lát, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ tỏi, Gừng, hành vào phi thơm, cho mộc nhĩ vào xào chín là được. Khi ăn rắc thêm bột tiêu. Mỗi ngày ăn một lần.

Canh sò nấu râu ngô: Thịt sò 30g, râu Ngô 50g, Hành 10g, gừng 3g, muối vừa đủ. Thịt sò rửa sạch, cắt miếng; râu ngô rửa sạch, bỏ vào túi vải; gừng cắt lát, hành cắt khúc. Cho tất cả vào nồi nấu với nước hoặc nước gà luộc. Nấu sôi bằng lửa lớn, sau đó vẫn lửa nhỏ nấu thêm 30 phút là được. Mỗi ngày ăn 1 lần, ăn cái, uống nước.

Canh rong biển và hạt bo bo: Rong biển 30g, Bo bo 30g, dầu Đậu tương 10g, gia vị. Rong biển rửa sạch, cắt thành sợi, bo bo rửa sạch. Rong biển xào sơ với dầu ăn, rồi nấu chung với hạt bo bo đến chín nhừ. Nêm gia vị vừa ăn.

Canh cá giếc nấu với vừng đen: Cá diếc 1 con (300g), vừng đen 15g, hành tiêu, gừng, gia vị. Cá làm sạch, lọc lấy thịt cho vào nấu với vừng đen; thêm hành tiêu, gừng gia vị.

Canh rong biển với bí đao: Rong biển 30g, Bí đao 100g, Lạc 50g, thịt Lợn nạc 50g, gia vị vừa đủ. Cho cả 4 thứ trên nấu chung thành canh, nêm vừa ăn. Dùng trong bữa ăn liên tục 7 ngày.

**Thịt lợn nạc xào rau cần, giá đỗ:** Thịt lợn nạc 50g, rau Cần 150g, Giá 50g, Gừng 3g, dâu Đậu tương, Xì dầu 10g, Trứng gà 1 quả, Bột dao 20g. Thịt lợn nạc rửa sạch, cắt miếng; rau cần rửa sạch, cắt khúc; Giá rửa sạch, bỏ rễ; Gừng cắt lát; Hành cắt khúc. Cho thịt nạc, Trứng gà, Bột dao, Muối vào bát, đổ ít nước vào trộn đều. Đổ nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, rồi đổ thịt lợn đã trộn vào xào sơ, sau đó bỏ rau cần, giá vào xào chín là ăn được. Mỗi ngày ăn 2 lần.

**Canh cải bắp, đậu đỗ:** Cải bắp 100g, Đậu đỗ 15g, Gừng 3g, Hành 10g, Dầu lượng thích hợp, Muối vừa ăn. Cải bắp rửa sạch, cắt khúc; đậu đỗ ngâm nước rửa sạch; Gừng cắt lát; Hành cắt khúc. Đổ nồi nóng bỏ Gừng, Hành vào phi cho thơm, đổ vào nửa lít nước, bỏ đậu đỗ vào nấu 40 phút, sau đó bỏ cải bắp vào nấu chín, nêm muối là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

**Canh ốc, cần tây:** Ốc đồng 50g, thịt lợn nạc 20g, cần tây 50g, đậu đỗ 15g, nấm hương 15g, gừng 3g, hành 10g, tỏi 10g, xì dầu 10g, dầu một lượng thích hợp. Thịt ốc đồng rửa sạch, cắt miếng; thịt lợn cắt miếng; cần tây rửa sạch, cắt khúc; đậu đỗ rửa sạch; nấm hương ngâm nước cho mềm, bỏ cuống; cắt làm dôi. Dùng nồi nấu đậu đỗ với 1 lít nước cho đậu chín. Lấy nồi khác để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, bỏ ốc, thịt, vào xào sơ. Tiếp theo đổ đậu đã nấu chín cùng với nước vào nồi ốc, thịt. Cho cần tây, nấm hương, xì dầu vào, nấu sôi bằng lửa lớn, sau đó vặn lửa nhỏ hầm nhừ là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

**Cần tây xào đậu phụ:** Rau cần 100g, Đậu phụ 100g, Thịt lợn

nạc 30g, Nấm hương 30g, Gừng 3g, Hành 10g, Xì dầu 10g, Tỏi 10g, dầu ăn lượng thích hợp. Rau cần rửa sạch, cắt khúc, đậu phụ cắt miếng; thịt lợn nạc cắt miếng; nấm hương ngâm nước cho mềm, bỏ rễ, cắt nhỏ; gừng cắt lát; hành cắt khúc; tỏi cắt lát. Đổ chảo nóng dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi thơm, rồi cho tất cả các thứ vào xào chín là được. Mỗi ngày ăn 1 lần, dùng lúc đói bụng.

**Chè vừng đen, khoai mài:** Vừng đen 30g, Khoai mài 30g, đường phèn 3g. Vừng đen rang thơm, xay thành bột, khoai mài rang khô, tán thành bột, trộn hai thứ bột vào nhau. Nấu với 2 bát nước, dùng lửa lớn nấu sôi, nêm ít đường phèn, khuấy đều, nấu thêm khoảng 5 phút là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

**Cà tím xào tỏi:** Tỏi 30g, Cà tím 200g, Hành 10g, Muối 5g, Xì dầu lượng thích hợp. Tỏi bóc vỏ. Cà rửa sạch, cắt miếng, dùng lửa lớn hấp chín; sau đó lấy ra bỏ cà vào trộn đều với tỏi đã khử sơ với dầu mè, nêm ít xì dầu là được.

**Thịt lợn xào cần tây:** Thịt lợn nạc 50g, Cần tây 100g, Mộc nhĩ 30g, Gừng 5g, Hành 10g, Muối vừa ăn, Dầu ăn lượng thích hợp. Thịt lợn nạc rửa sạch, cắt miếng; cần tây rửa sạch, cắt khúc; nấm ngâm nước cho mềm, bỏ cuống, cắt làm đôi; gừng cắt khúc. Đổ chảo nóng dầu vào chờ sôi bỏ gừng, hành vào khử cho thơm. Bỏ các thứ còn lại vào thêm một ít nước, dùng lửa nhỏ nấu 25 phút là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

**Cháo gạo lứt, rau cần và mộc nhĩ:** Gạo lứt 80g, Rau cần 50g, Mộc nhĩ 20g. Gạo vo sạch; rau cần rửa sạch, cắt khúc; mộc nhĩ ngâm nước, bỏ cuống, xé thành miếng. Lấy gạo nấu

thành cháo gần chín, rồi bỏ mộc nhĩ và rau cần vào, vặn lửa nhỏ nấu thêm 30 phút là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

Canh giá, cải bẹ xanh, rong biển: Giá 100g, Cải bẹ xanh 100g, Rong biển 5g, Gừng 5g, Hành 10g, Muối, Dầu. Giá bỏ rễ, rửa sạch; Cải bẹ xanh rửa sạch; Rong biển rửa sạch; Gừng cắt lát; Hành cắt khúc. Đem nồi nóng đổ dầu vào chờ dầu sôi bỏ gừng, hành vào phi thơm. Rồi đổ 1 lít nước, nấu sôi rồi vặn nhỏ lửa trong 45 phút, nêm muối.

### 9. Dược thiện dành cho người huyết áp thấp mạn tính

- Trứng gà một quả, bột nhung hươu 0,3g. Đập trứng vào bát, bỏ bột nhung hươu vào, quấy đều và tráng chín, dùng làm đồ ăn điểm tâm hàng ngày, 20 ngày là một liệu trình. Bài thuốc này thích hợp với người huyết áp thấp mạn thê thận dương hư suy.

Thê thận dương hư suy có các biểu hiện đầu choáng, mắt hoa, tai ù diếc, hay quên, lưng đau gối mỏi, sắc mặt nhợt nhạt, tinh thần mỏi mệt, sợ lạnh, tay chân lạnh, tiêu tiện nhiều lần về đêm, ăn kém, đại tiện lỏng nát, chất lưỡi nhợt. Các bài thuốc:

- Kỷ tử 10g, Thỏ ty tử 10g, Nhục thung dung 6g, Bồ dục bò một quả, Bồ dục chó một quả, Thịt bò 100g, Thịt gà 50g. Bồ dục bò và chó làm sạch, bỏ dross, ngâm nước lạnh trong 30 phút; thịt bò và thịt gà thái miếng; các vị thuốc cho vào túi vải, buộc kín miệng. Tất cả cho vào nồi hầm lửa nhỏ cho thật nhừ rồi bỏ bã thuốc, chế thêm hạt tiêu, gừng tươi thái chỉ và gia vị vừa đủ, chia ăn vài lần trong ngày.

- Hoài sơn 50g, Nhục thung dung 20g, Thỏ ty tử 10g, thịt dê 200g, xương sống dê một đoạn, gạo tẻ 100g. Xương sống dê chặt vụn; thịt dê thái miếng; các vị thuốc cho vào túi vải, buộc kín miệng; tất cả cho vào nồi ninh với gạo thành cháo rồi bỏ bã thuốc, chế thêm hạt tiêu, tiểu hồi và gia vị vừa đủ, chia ăn vài lần trong ngày.

- Dâm dương hoắc 30g, rượu trắng 500ml. Đem ngâm Dâm dương hoắc với rượu trong bình kín, sau 7 ngày thì dùng được, mỗi ngày uống hai lần, mỗi lần chừng 15ml.

#### 10. Thể bệnh tâm tỳ lưỡng hư

Chứng trạng: Mệt mỏi nhiều, hay có cảm giác khó thở, chân tay rã rời, đầu choáng mất hoa, dễ có cảm giác hồi hộp trống ngực, hay vã mồ hôi, ăn kém, chậm tiêu, sắc mặt nhợt nhạt, đại tiện lỏng nát, miệng nhạt, chất lưỡi nhợt.

- Thịt bò 1.000g, rượu vang 250ml. Thịt bò rửa sạch, thái miếng, cho vào nồi hầm nhỏ lửa cho thật nhừ, cứ một giờ chắt nước cốt một lần rồi lại cho thêm nước dun tiếp. Làm 4 lần như vậy lấy 4 nước hợp lại với nhau, chế thêm rượu vang rồi cô lửa nhỏ thành cao đặc, để nguội, đựng trong lọ kín dùng dần, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 3 thìa canh.

- Gà mái một con (nặng chừng 1kg), Nhân sâm 10g, Hoàng kỳ 30g, Ngũ vị tử 15g. Gà làm thịt, chặt miếng; các vị thuốc cho vào túi vải, buộc kín miệng; tất cả bỏ vào nồi hầm lửa nhỏ cho thật nhừ, bỏ bã thuốc, chế thêm gia vị, dùng làm canh ăn.

#### 11. Thể bệnh trung khí bất túc

Chứng trạng: Mệt mỏi, thích nằm, ngại nói, ngại vận động,

hay có cảm giác khó thở, chóng mặt hoa mắt nhiều, chân tay buồn mỏi, chán ăn, miệng nhạt, dễ vã mồ hôi, đại tiện lỏng nát, chất lưỡi nhợt.

- Nhân sâm 10g, Bạch linh 10g, Hoài sơn 10g, Đậu đỗ 30g, bột gạo nếp 50g, đường trắng và mõ lợn vừa đủ. Các vị thuốc sao thơm, tán bột, trộn đều với bột gạo nếp và đường trắng, chế đủ nước, nhào kỹ rồi rán chín, dùng làm đồ điểm tâm hằng ngày.

- Dạ dày lợn một cái, hạt sen tươi 40 hạt. Dạ dày làm sạch, hạt sen bỏ tâm rồi cho vào trong dạ dày lợn, dùng chỉ buộc kín miệng, đem hầm nhừ, khi chín vớt dạ dày ra, thái miếng, trộn đều với hạt sen rồi chế thêm gừng tươi, hạt tiêu và gia vị vừa đủ, dùng làm thức ăn.

- Dâng sâm 100g, Thịt bò 500g. Thịt bò rửa sạch, thái miếng, ướp gừng tươi, hạt tiêu và một chút rượu vang; Dâng sâm cho vào túi vải, buộc kín miệng rồi đem hầm với thịt bò cho thật nhừ, chế thêm gia vị, dùng làm thức ăn hằng ngày.

## 12. Một số cách dùng sơn tra chữa cao huyết áp

- Sơn tra 15g, hà diệp (lá sen) 20g. Hai thứ tán vụn, hầm với nước sôi trong bình kín, chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: Hoạt huyết hóa ứ, thanh dẫn thông trệ, làm giãn mạch máu, dùng thích hợp cho người bị cao huyết áp và béo phì có kèm theo đau đầu, hoa mắt, chóng mặt.

- Sơn tra 10g, cúc hoa 10g, lá trà tươi 10g, ba thứ hầm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

Công dụng: Thanh nhiệt trừ đàm, bình can tiềng dương, dùng cho người bị cao huyết áp, bệnh lý mạch vành và rối loạn lipid máu.

- Sơn tra 24g, cúc hoa 15g, kim ngân hoa 15g, tang diệp (lá dâu) 12 g. Tất cả sấy khô, tán nhõ, hãm với nước sôi trong bình kín, chừng 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: Thanh can nhiệt, hóa ứ tích, dùng thích hợp cho những người bị cao huyết áp thuộc thể can nhiệt ứ trở biều hiện bằng các triệu chứng như đau đầu, chóng mặt, hoa mắt, mất ngủ, dễ cáu giận, miệng khô họng khát, đại tiện táo, chất lưỡi đỏ...

- Sơn tra 50g, gạo tẻ 50g, đường phèn vừa đủ. Sơn tra bỏ hạt, thái phiến, đem nấu với gạo tẻ thành cháo, chế thêm đường phèn, chia ăn vài lần trong ngày. Công dụng: Khứ ứ huyết, tiêu thực tích, dùng cho những người bị cao huyết áp, rối loạn lipid máu.

- Sơn tra sao đen 12g, Thảo quyết minh 12g, hoa cúc trắng 9g. Ba thứ sấy khô, tán nhõ, hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: Sơ phong, tán nhiệt, bình can, giáng áp, nhuận tràng thông tiện, dùng rất tốt cho những người bị cao huyết áp có kèm theo táo bón kéo dài.

- Sơn tra 9-15g, Hoàng kỳ 30-60g, Cát cẩn 15-30g, Tang kỵ sinh 15-30g, Đan sâm 20-40g. Tất cả đem sắc 2 lần, mỗi lần 30 phút, sau đó cô lại còn khoảng 300-400ml, chia uống vài lần trong ngày.

Công dụng: Bổ khí hoạt huyết, ích tâm kiện não, dùng thích hợp cho những người bị cao huyết áp có kèm theo rối loạn tuần hoàn não. Nó cũng cải thiện rối loạn nhịp tim thuộc thể khí hư huyết ứ, biểu hiện bằng các triệu chứng như: Tinh thần mệt mỏi, hay có cảm giác khó thở, ngai hoạt động, kém ăn, hay hoa mắt chóng mặt, dễ vã mồ hôi, đau tức hoặc đau nhói vùng ngực sườn, mạch có lúc không đều, đại tiện nát, phụ nữ kinh nguyệt không đều, bế kinh hoặc thống kinh.

- Sơn tra 16g, Sinh dỗ trọng 16g, Thảo quyết minh 16g, Tiên ngọc mè tu (râu ngô tươi) 62g, Hoàng bá 6g, Sinh đại hoàng 3g. Tất cả đem sắc với 6 bát nước, cò lại còn 3 bát, chia uống vài lần trong ngày.

Công dụng: Bổ can thận, thanh can nhiệt, giáng áp, dùng thích hợp cho những người bị cao huyết áp, béo phì.

- Hải dori 30g, Sơn tra 30g, Mã thầy 10 củ, chanh 3 quả. Hải dori rửa sạch, cắt ngắn; Sơn tra bỏ hạt, thái miếng; Mã thầy bóc vỏ, thái vụn; chanh cắt lát. Tất cả đem sắc kỹ, chia uống vài lần trong ngày. Công dụng: Hoạt huyết hóa ứ, cường tim lợi thủy, giáng áp, dùng tốt cho người bị cao huyết áp.

- Sơn tra 30g, Táo tây 30g, rau cần tây 3 cây, đường phèn vừa đủ. Sơn tra và táo bỏ hạt, thái miếng; rau cần rửa sạch, cắt đoạn. Tất cả cho vào bát to, đổ thêm 300 ml nước rồi đem hấp cách thủy, sau chừng 30 phút là được, cho thêm đường phèn, chia uống vài lần trong ngày. Công dụng: Hoạt huyết, giáng áp, dùng cho người bị cao huyết áp và rối loạn lipid máu.

- Sơn tra 150g, đậu xanh 150g, đường phèn vừa đủ. Sơn tra

bỏ hạt, thái miếng; đậu xanh rửa sạch, ngâm trong nước 30 phút. Hai thứ đem sắc kỹ, cho thêm đường phèn, chia uống hai lần trong ngày. Công dụng: Hoạt huyết hóa ứ, thanh nhiệt giáng áp, dùng thích hợp cho người bị cao huyết áp có các biểu hiện nhiệt chứng.

- Sinh địa 200g, Sơn tra 500g, Đường trắng 100g. Sinh địa rửa sạch, thái lát; Sơn tra bỏ hạt, thái phiến. Hai thứ đem sắc trước cho thật nhừ, cho thêm đường rồi đánh nhuyễn thành dạng cao lỏng, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 2 thìa canh. Công dụng: Đường âm lương huyết, hoạt huyết giáng áp và làm mềm mạch máu, dùng cho người bị cao huyết áp thuộc thể âm hư, biểu hiện bằng các triệu chứng người gầy, lòng bàn tay, bàn chân nóng, hay có cảm giác sốt nhẹ về chiều, miệng khô họng khát, đại tiện táo, tiểu tiện són dỏ...

- Sơn tra 30g, Quyết minh tử 30g, lá sen tươi nửa lá, đại táo 4 quả, thịt lợn nạc 250g, gia vị vừa đủ. Sơn tra bỏ hạt, thái phiến; quyết minh tử rửa sạch; đại táo bỏ hạt; lá sen rửa sạch thái nhỏ; thịt lợn rửa sạch thái miếng. Tất cả cho vào nồi hầm nhừ, nêm đủ gia vị, chia ăn vài lần. Công dụng: Thanh can tiết nhiệt, làm giãn mạch máu và giáng áp, dùng cho người bị cao huyết áp thuộc thể Can dương thương xung, biểu hiện: mặt đỏ, mắt đỏ, đau đầu, hoa mắt, chóng mặt, tính tình nóng nảy, ngực sườn đầy tức, đại tiện táo, có thể hay chảy máu cam.

### 13. Chống rối loạn lipid máu

Một số bài thuốc dùng Sơn tra dễ lập lại sự cân bằng của quá trình chuyển hóa lipid trong cơ thể và dự phòng tích cực

các bệnh lý thuộc hệ tim mạch như tai biến mạch não, cơn đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim...

### Công thức 1:

Trà mạn 6g, Sơn tra 15g, Hà thủ ô 30g, Hoa hòe 18g, Đông qua bì (vỏ bí dao) 18g. Tất cả sắc uống thay trà.

Công dụng: Tiêu thực giảm béo, làm mềm huyết quản, hạ lipid máu, dùng thích hợp cho những người béo phì có kèm theo rối loạn lipid máu.

### Công thức 2:

Sơn tra 30g, Tang thầm (quả dâu chín) 15g, gạo tẻ 30g. Tất cả nấu thành cháo, chia ăn vài lần trong ngày. Công dụng: Dưỡng huyết tư âm, hoạt huyết khứ ứ, thanh nhiệt và làm giảm mỡ máu, dùng thích hợp cho những người bị rối loạn lipid máu thuộc thể Âm hư dương Cang được biểu hiện bằng các chứng trạng như hoa mắt chóng mặt, lòng bàn tay và bàn chân nóng, hay có cảm giác sốt nóng về chiều, đau vùng trước tim, đổ mồ hôi trộm, đại tiện táo, tiêu tiện són đờ, chất lưỡi đờ ít hoặc không rêu...

### Công thức 3:

Sơn tra 30g, Hà diệp (lá sen) 10g, sắc uống thay trà. Công dụng: Thanh nhiệt, làm giảm mỡ máu, dùng cho người bị rối loạn lipid máu ở tất cả các thể. Nghiên cứu hiện đại cho thấy Hà diệp cũng có tác dụng làm giảm cholesterol máu trên thực nghiệm và làm sàng.

#### Công thức 4:

Sơn tra 10g, cúc hoa 10g, Thảo quyết minh 15g, tất cả sắc uống thay trà. Công dụng: Làm giảm mỡ máu, khử ứ thanh nhiệt, thông tiện. Dùng cho người bị rối loạn lipid máu và béo phì.

#### Công thức 5:

Sơn tra 15g, Kim ngân hoa 15g, Cúc hoa 15g, Tang diệp 10g. Tất cả sắc uống thay trà trong ngày.

Công dụng: Thanh nhiệt bình can, hoạt huyết hóa ứ, làm giảm mỡ máu, dùng cho người bị rối loạn lipid máu kèm theo cao huyết áp và các chứng trạng của Can dương thương cang như dầu choáng mắt hoa, mắt đỏ, lòng bàn tay bàn chân nóng, ngực bụng đầy tức, tai ứ, hay quên, đại tiện táo kết...

#### Công thức 6:

Sơn tra 10g, Hòe hoa 10g, hai thứ hầm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

Công dụng: Thanh nhiệt bình can, làm giảm mỡ máu, dùng cho người bị rối loạn lipid máu có kèm theo cao huyết áp.

#### Công thức 7:

Sơn tra 15g, Trạch tả 15g, Kỷ tử 30g, ba thứ sắc uống thay trà.

Công dụng: Tư thận dưỡng can, thanh nhiệt, làm giảm mỡ máu, dùng thích hợp cho người bị rối loạn lipid máu, cao huyết áp.

### Công thức 8:

Sơn tra 60g, gạo tẻ 100g, đường trắng 10g. Nấu Sơn tra và gạo tẻ thành cháo, chế thêm đường, chia ăn vài lần trong ngày. Công dụng: Tiêu thực tích, tán huyết ứ, làm giảm mỡ máu, dùng cho người bị rối loạn lipid máu.

### Công thức 9:

Sơn tra 30g, hoa hòe tươi 5g, lá sen non 15g, Thảo quyết minh 10g, đường trắng vừa đủ. Tất cả đem sắc kỹ lấy nước, chế thêm đường trắng, chia uống vài lần trong ngày. Công dụng: Làm giãn mạch máu, thúc đẩy tuần hoàn huyết dịch, thanh nhiệt và làm giảm mỡ máu, dùng cho người bị rối loạn lipid máu có hoặc không kèm theo cao huyết áp.

### Công thức 10:

Tiêu sơn tra 15g, Sinh hoàng kỳ 15g, Hà diệp 8g, Sinh đại hoàng 5g, Sinh khương 2 lát, Sinh cam thảo 3g. Tất cả sắc uống thay trà.

Công dụng: Bổ tỳ ích khí, thông phu trữ tích, làm giảm mỡ máu, dùng cho người bị rối loạn lipid máu, béo phì, vữa xơ động mạch.

### Công thức 11:

Sơn tra 15g, Đan sâm 15g, Quyết minh tử 12g, Hồng hoa 5g. Tất cả sắc uống thay trà, dùng liên tục từ 1-3 tháng. Công dụng: Hoạt huyết thông mạch, thanh nhiệt, làm giảm mỡ máu, dùng cho người bị rối loạn lipid máu, xơ vữa động mạch, thiếu

năng tuần hoàn não và động mạch vành.

Công thức 12:

Sơn tra 15g, Nhân trần 20g, Sinh mạch nha 15g. Tất cả đem sắc kỹ 2 lần, sau bỏ bã, chia uống 2 lần trong ngày, uống liên tục trong nửa tháng.

Công dụng: Thanh can lợi dờm, thanh nhiệt hóa thấp, làm giảm mỡ máu, dùng cho những người bị rối loạn lipid máu có kèm theo tình trạng chán ăn, đầy bụng, chậm tiêu...

Công thức 13:

Sơn tra 9g, Nấm linh chi 9g, Trạch tả 15g, Thảo quyết minh 15g, Xích thược 12g. Tất cả sắc uống trong ngày.

Công dụng: Hành khí tán ứ, thanh nhiệt và làm giảm mỡ máu, dùng cho những người bị rối loạn lipid máu, cao huyết áp, thiếu năng động mạch vành...

Công thức 14:

Sơn tra 50g, Mạch môn 30g, hai thứ đem ngâm với 1000ml rượu trắng, mỗi ngày lắc 2 lần, sau 10 ngày thì dùng được, uống mỗi ngày 20ml. Công dụng: Hoạt huyết hóa ứ, thanh nhiệt và làm giảm mỡ máu, dùng cho những người bị rối loạn lipid máu, vừa xơ động mạch.

Công thức 15:

Sơn tra 100g, Quyết minh tử 100g, Hà thủ ô 100g, Tang ký sinh 100g, Trạch tả 100g, Mật ong vừa đủ. Em các vị thuốc sắc kỹ lấy 500ml rồi hòa với mật ong, đun sôi một lát là được, uống

mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 50ml, 30 ngày là một đợt điều trị.

Công dụng: Hoạt huyết hành khí, hóa ứ thanh nhiệt và làm giảm mỡ máu, dùng cho những người bị rối loạn lipid máu, cao huyết áp.

Công thức 16:

Sơn tra 30g, Bồ công anh 70g, Tang ký sinh 30g, Hoàng kỳ 30g, Ngũ vị tử 10g. Tất cả sấy khô, tán bột, uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 2g, 30 ngày là một liệu trình điều trị.

Công dụng: Hoạt huyết hóa ứ, thanh nhiệt, ích khí bổ thận và làm giảm mỡ máu, dùng cho những người bị rối loạn lipid máu.

Công thức 17:

Sơn tra 30g, Cát căn 15g, Tang ký sinh 15g, Quyết minh tử 30g. Tất cả sấy khô, tán bột, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 8g với nước ấm, 30 ngày là một liệu trình.

Công dụng: Hoạt huyết hóa ứ, thanh nhiệt trừ thấp giáng áp, giảm mỡ máu, dùng cho những người bị rối loạn lipid máu kèm theo huyết áp cao.

Công thức 18:

Sơn tra 15g, Ký tử 10g, Hà thủ ô 15g, Thảo quyết minh 15g, Đan sâm 20g. Tất cả sắc kỹ, uống thay trà trong ngày. Công dụng: Hoạt huyết hóa ứ, ích khí bổ thận, thanh nhiệt, giảm mỡ máu, dùng cho những người bị rối loạn lipid máu, cao huyết

áp, thiếu năng động mạch vành.

## V. PHỔI

### 1. Hạt sen chữa ung thư phổi

Dể hỗ trợ cho việc điều trị ung thư phổi, có thể lấy Hạt sen 30g, Bách hợp 30g, Phổi lợn 200g (rửa sạch, thái miếng) hầm nhừ, sau đó cho thêm hành, gừng (thái chỉ) và gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

Hạt sen có công dụng dưỡng tâm, ích thận, kiện tỳ; Bách hợp tư âm, nhuận phế, chỉ khái, an thần, có khả năng ức chế sự phát triển của tế bào ung thư; phổi lợn bô phế, nhuận phế, giải độc. Cả ba vị phối hợp tạo nên công dụng tư âm, nhuận phế, chỉ khái, an thần, kháng ung của bài thuốc.

Bài thuốc được dành cho những người ung thư phổi thẻ phế âm hư: người gầy, tức ngực, ho khan, trong đờm có những sợi máu tươi, có cảm giác sốt về chiều, lòng bàn tay và bàn chân nóng, môi khô, miệng khát, ra mồ hôi trộm, đại tiện táo, tiểu tiện són dò.

### 2. Nấm linh chi

Nấm linh chi 15g, Mộc nhĩ đen 10g, Mộc nhĩ trắng 10g, dưỡng phèn 15g. Nấm linh chi rửa sạch, thái phiến; Mộc nhĩ ngâm nước ấm rồi làm sạch, thái vụn. Tất cả cho vào bát cùng với dưỡng phèn và một lượng nước vừa đủ, hấp cách thủy trong 60 phút. Bỏ bã nấm, ăn mộc nhĩ và uống nước.

Nấm linh chi có tác dụng tăng cường chức năng miễn dịch, ức chế sự phát triển của tế bào ung thư. Mộc nhĩ bồ phế, hoạt huyết, hóa ứ, có tác dụng kháng ung ở một mức độ nhất định. Các vị thuốc phối hợp tạo nên công năng bổ hư, kháng ung, tư âm, nhuận phế, chỉ khái của bài thuốc.

### 3. Ba ba

Ba ba 1 con (bỏ đầu, chia thành 4 miếng), dông trùng hạ thảo 10g, Đại táo 10 quả (bỏ hột), Hành (cắt đoạn), Gừng (thái phiến), Tỏi (đập dập) và gia vị vừa đủ. Ba ba cho vào nồi luộc sôi rồi vớt ra, cắt rời 4 chân, bóc bỏ mỡ ở chân, rửa sạch, cho vào bát cùng với dông trùng hạ thảo, đại táo, gừng, hành, tỏi và gia vị rồi hấp cách thủy trong 2 giờ. Ăn trong ngày.

Dông trùng hạ thảo bổ hư, nhuận phế, có khả năng ức chế sự phát triển của tế bào ung thư. Ba ba bồ phế, thận, lương huyết, dưỡng huyết, cũng có tác dụng kháng ung.

Bài thuốc có thể dùng cho cả các bệnh nhân bị ung thư gan và dạ dày.

### 4. Ung thư phổi thể phế thận lương hư

Triệu chứng: Tức ngực, khó thở, ho có đờm đính máu (sắc không tươi), dễ đổ mồ hôi, ngai nói, môi tím, mặt nồng, chân phù, hồi hộp, đánh trống ngực, đại tiện lỏng lúc tảng sáng; nam giới hoạt tình, liệt dương; nữ giới kinh bế, kinh thiêu. Dùng một trong các món ăn bài thuốc sau:

- Vịt trắng 1 con, dông trùng hạ thảo 15g, tỏi vỏ tím 20g, gừng tươi 10g, gia vị vừa đủ. Vịt làm sạch, chặt miếng, ướp

gừng và tỏi rồi đem hầm nhừ cùng dông trùng hạ thảo. Chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày, mỗi tuần ăn 2 lần.

Thịt vịt tư bổ ngũ tạng, huyết vịt có chứa chất kháng ung. Dông trùng hạ thảo ích thận, bổ phế, có khả năng ức chế sự phát triển của tế bào ung thư. Các vị thuốc phối hợp tạo nên công dụng ích phế, tăng tinh, phù chính, kháng ung của bài thuốc.

- Dông trùng hạ thảo 6g, kỷ tử 15g, bào ngư 60g. Bào ngư rửa sạch, ngâm nước ấm trong 3 giờ, rồi luộc chín. Sau đó cho vào bát sành cùng với dông trùng hạ thảo và kỷ tử, hấp chín, ăn cái, uống nước.

Kỷ tử nhuận phế, tư âm, bổ thận, ích tinh. Bào ngư rất giàu chất dinh dưỡng và có khả năng ức chế sự phát triển của tế bào ung thư.

- Nhân sâm 6g, hồ đào nhục 20g (không bỏ vỏ), gừng tươi 9g, đường phèn vừa đủ. Dem 3 vị thuốc sắc trong 30 phút rồi bỏ bã gừng, hòa với đường phèn, chia uống 2 lần trong ngày.

Nhân sâm đại bổ nguyên khí, có tác dụng cải thiện chức năng miễn dịch của cơ thể và chống ung thư. Hồ đào bổ thận, cố tinh, ôn phế, chỉ khái, ích khí, dưỡng huyết, có khả năng ức chế sự phát triển của tế bào ác tính.

## 5. Ung thư phổi thể phế tỳ khí hư

Triệu chứng: Ho nhiều, dờm trắng, dễ khạc, khó thở, ngai nói, sợ gió, sợ lạnh, sắc mặt nhợt nhạt, ăn kém, bụng đầy, đại tiện lỏng, tiêu tiện trong, dài.

- Phổi lợn 100 g, Ý dĩ 50 g, Gạo tẻ 100 g, gia vị vừa đủ. Ý

dī và gạo tẻ dāi sạch, cho vào nồi nấu cháo, khi dā nhù cho phổi lợn (dā cắt thành miēng) vào, dun thêm một lát là được. Chế gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

Ý dī kiện lợi tỳ, lợi thấp, bō phế, có tác dụng ức chế sự phát triển của tế bào ung thư. Phổi lợn nhuận phế, bō hū.

- Vit trắng 1 con (chừng 1 kg), Đại táo 60g, Sâm linh bạch truật tán 30g (dạng viên tē), gừng tươi và gia vị vừa đủ. Vit làm thịt, bỏ lòng rồi cho Đại táo (dā bỏ hạt) và Sâm linh bạch truật tán vào trong bụng, hầm nhừ, ché thêm gia vị, chia ăn vài lần.

Sâm linh bạch truật tán có công năng bō khí, kiện tỳ, trừ thấp, hòa vị. Thịt vit bō ngũ tạng, huyết vị có chất chống ung thư. Các vị phổi hợp tạo nên công dụng bō phế tỳ của bài thuốc, hỗ trợ dắc lực cho các biện pháp điều trị khác.

## 6. Thuốc chữa viêm phổi

Gừng 9g, Hành (cả củ) 3 củ, Đại hoàng 9g. Chi thực (quả quất non phơi khô) 9g, trắc diệp 1 nắm, cám gạo 1 bát, củ cải 3 miēng, rượu vang 250g

Cho tất cả các thứ già nhỏ, cho vào chảo sao nóng lên, cho vào túi vải đắp vào ngực. Mỗi ngày 2-3 lần

## 7. Chữa viêm màng phổi

Triệu chứng: Kết hung, tức là tà khí kết vào trong lồng ngực mà xuất hiện đau bên dưới tim, ăn vào thấy đầy, cứng.

Bài thuốc: Tỏi vừa dùng, dem bóc vỏ sạch, già nát

Trước tiên bôi một lớp vazolin lên chỗ đau, sau đó đắp tối dã giã, đắp miếng gạc vào dùng băng dính cố định lại. Tác dụng hoá kết, dừng đau.

Chú ý:

- Viêm màng phổi là chứng bệnh viêm tổ chức cục bộ do rất nhiều nguyên nhân dẫn đến như: Lây nhiễm, viêm nhiễm, thay đổi phản ứng, hoá học, vật lý... Biểu hiện lâm sàng đa số như đau ngực, sốt, ho ...

- Trong đông y đều gọi là "Kết hung", "nhiệt kết hung".

#### 8. Bài thuốc chữa viêm phế quản mạn

Gừng tươi 50g, rễ cây chè 100g, mật ong vừa dùng.

- Gừng, rễ chè rửa sạch cho vào ấm sắc một lúc, sau đó gạn lấy nước, cho mật ong vào khuấy đều cho vào lọ dùng dần. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.

#### 9. Chữa viêm phế quản mạn tính bằng lá trầu

Trầu 10 lá thái nhỏ, gừng 5 lát, tất cả cho vào bát giã nhuyễn, cho nước sôi ngập 3/4 bát, ngâm 20 phút, sau đó vò lá trầu rồi vắt hết nước thuốc, gạn để uống (ngày 2 lần, sau bữa ăn 30 phút). Mỗi liệu trình kéo dài 5-6 ngày, ngừng trên 1 tháng rồi uống lại nếu cần.

## **VI. TAI, MŨI, HỌNG**

### **1. Bài thuốc chữa hen suyễn**

Gừng tươi 250g, mật 250g, vừng đen 1000g, đường phèn 250g.

Gừng rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước, mật dem hấp chín, đường phèn tán nhó, hấp cho chảy ra, dem trộn với mật để đó. Sau đó vừng đen rang chín, chờ nguội, rưới nước gừng vào, rồi lại dem sao, lại chờ cho nguội thì trộn mật và đường phèn đã làm trước vào, cho tất cả vào lọ dùng dần.

Mỗi ngày uống 2 lần sáng, tối. Mỗi lần 1 thia canh.

Tác dụng bổ thận ích gan, nhuận phế, hết suyễn.

### **2. Bài thuốc chữa hen bằng tỏi**

Tỏi 1 củ, mật ong 30g.

Cả 2 thứ cho vào bát, đem hấp cách thủy cho chín, chia làm 2 lần ăn vào sáng tối. Uống với nước sôi để nguội. Mỗi ngày 1 thang.

### **3. Bài thuốc chữa ho lâu ngày không khỏi**

Gừng tươi, hành đào, dầu vừng, đường phèn, mật ong mỗi thứ 120g.

Gừng, hành đào đem thái thật nhó, sau đó cho cùng với dầu vừng, đường phèn và mật ong vào ấm đất, đun nhỏ lửa khoảng 1 tiếng đồng hồ cho đến khi có màu đỏ sẫm là được. Sau khi nguội cho vào lọ dùng dần. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần

1 thìa canh, uống với nước sôi để nguội.

#### 4. Bài thuốc viêm yết hầu nóng đỏ: (đối với trường hợp nặng)

Xạ can	12g	Hoàng cầm	8g
Cam thảo	8g	Cát cánh	12g

Sắc nước uống. Thời xưa các vị thuốc trên thường được tán thành bột mịn, trộn đều; khi uống dùng nước dun sôi để nguội mà chiêu thuốc. Bài thuốc này trong Đông y có tên là “doạt mệnh tán” nghĩa là giành lại tính mệnh đã nguy cấp.

#### 5. Bài thuốc ho suyễn lâu năm

Rễ dinh lăng, Bách bộ, Đậu săn, Rễ cây dâu, Nghệ vàng, Rau tần dày lá tất cả đều 8g. Củ xương bồ 6g; Gừng khô 4g. Đổ 600ml sắc còn 250 ml.

Chia làm 2 lần uống trong ngày. Uống lúc thuốc còn nóng.

#### 6. Bài thuốc ho ra máu:

Chanh 3 quả, Mật mía 30ml, nước 750ml sắc còn 1/3. Lấy chanh ra thái nhò cho vào nước sắc trộn. Uống nước ngày 1 lần, uống 3 ngày liền, ăn bã.

#### 7. Trị ho bằng cây cỏ

Húng chanh (còn gọi là tần dày lá) là một dược liệu chữa ho hen, cảm cúm. Tinh dầu húng chanh có tác dụng kháng sinh mạnh đối với vi khuẩn gây ho như tụ cầu, liên cầu, phế cầu...

Hiện nay, ở các quốc gia kỹ nghệ phát triển, dược thảo

đang được công chúng sử dụng rộng rãi. Những bài thuốc từ “mẹ thiên nhiên” như lá, củ, rễ, vỏ, hoa... đã mau chóng trở thành những phương tiện trị liệu ưa thích của nhiều người.

Trong ngành công nghệ dược phẩm nước ta cũng vậy. Ngày nay, để trị ho, người ta thường ưa chuộng những loại dược phẩm có nguồn gốc từ tinh dầu của các cây thuốc hơn. Tác dụng của chúng đã được chứng minh qua hàng trăm năm nay như Bạc hà, Tần dày lá, Gừng, Tràm...

**Gừng:** Là vị thuốc quý chữa bách bệnh, được dùng từ rất lâu ở Việt Nam cũng như trên thế giới, có tác dụng điều trị cảm mạo, làm ra mồ hôi, chữa ho mất tiếng, viêm họng, chống cảm lạnh và chống nhiễm khuẩn trong các chứng ho, sổ mũi. Gừng còn là vị thuốc chữa đầy bụng, ăn uống không tiêu, nôn mửa, tiêu chảy, đau bụng. Tinh dầu gừng có tác dụng kháng nhiều chủng vi khuẩn, làm loãng niêm dịch, giảm ho, chống viêm và giảm đau.

**Bạc hà:** Trong tinh dầu bạc hà có chất menthol có khả năng làm dịu ho, làm loãng niêm dịch, thường được dùng điều trị cảm sốt nhức đầu, sổ mũi, viêm họng, ho, kích thích tiêu hóa.

**Tràm:** Kết quả của các công trình nghiên cứu khoa học đã chứng minh, trong tinh dầu tràm chứa eucalyptol là một hoạt chất có tính sát trùng, dùng rất tốt để chữa ho, kích thích tiêu hóa. Nó được đào thải chủ yếu qua đường hô hấp sau khi phân tán trong huyết tương.

Hiện nay, việc ứng dụng công nghệ bào chế hiện đại từ các

thành phần thiên nhiên đang rất được chú trọng, đặc biệt là sự kết hợp các thành phần hoạt chất chiết xuất từ các cây thuốc, vị thuốc thiên nhiên.

### 8. Thương nhĩ tán - bài thuốc hay chữa viêm mũi dị ứng

Không chỉ thuốc Tây mới giúp bạn thoát khỏi các triệu chứng khó chịu của viêm mũi dị ứng. Bài thuốc cổ nổi tiếng của Trung Quốc Thương nhĩ tán có hiệu quả tốt với bệnh này, công thức chỉ gồm 4 vị thuốc dễ kiếm.

Bệnh viêm mũi dị ứng đang có xu hướng tăng do môi trường ngày càng ô nhiễm. Các thống kê cho thấy cứ 16 người thì một mắc bệnh này. Hơn 6,3% dân số mắc bệnh này.

Thương nhĩ tán (còn gọi là Thương nhĩ tử tán) là bài thuốc của danh y Nghiêm Dụng Hoà (Trung Quốc). Thành phần gồm Thương nhĩ tử (hạt Ké dâu ngựa) 7g, Tân di hoa 15g, Bạch chỉ 30g, Bạc hà 1,5g. Tất cả sấy hoặc phơi khô, tán thành bột mịn, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 6g. Theo cổ nhân, nếu dùng nước sắc củ hành và lá trà tươi để uống bột thuốc thì rất tốt.

Thương nhĩ tán có tác dụng làm thông mũi, chống đau đầu, thường được dùng để trị các chứng bệnh về mũi xoang mà Tây y vẫn gọi là viêm mũi dị ứng, viêm mũi cấp và mạn tính, viêm xoang cấp và mạn tính với triệu chứng chảy nước mũi, hắt hơi nhiều, ngạt mũi...

Kết quả nghiên cứu hiện đại cho thấy, hạt Ké dâu ngựa (Thương nhĩ tử) có tác dụng kháng khuẩn, chống viêm, giảm đau, ức chế miễn dịch, hương phấn hô hấp. Bạch chỉ giúp kháng khuẩn,

chống viêm, giảm đau, giải nhiệt. Tân di hoa tiêu viêm, giảm phù nề, chống dị ứng, kháng khuẩn, làm hưng phấn hô hấp. Còn bạc hà cũng có tác dụng giảm đau, kháng khuẩn, kháng virus, chống viêm, giảm ho, trừ đờm, giảm ngứa và lợi mật.

Ngoài dạng bột truyền thống, Thương nhĩ tán còn được sử dụng dưới hai hình thức: dùng nguyên bài sắc uống hoặc gia giảm theo thể trạng và tính chất bệnh lý. Khi sắc, cần cho bạc hà vào sau, còn tân di phải chìu hết lông hoặc cho vào túi vải để tránh gây ngứa

## 9. Rau khúc chữa ho

Rau khúc mọc hoang dại ở khắp nước ta, gồm 2 loại khúc nếp (được dùng làm bánh khúc) và khúc té. Lá rau khúc có tinh dầu còn được dùng ở dạng tươi hoặc khô để làm thuốc.

Theo Đông y, rau khúc vị ngọt, tính bình, có công dụng trị ho, tiêu đờm. Sau đây là một số bài thuốc:

Chữa chứng hen suyễn: Nếu bị lên cơn suyễn thì lấy một nắm rau khúc tươi rửa sạch vò nát, cho vào niêu đất với một miếng gừng giã dập, đổ vào khoảng 500 ml nước sắc còn 200 ml, chia làm 2 lần uống trong ngày.

Chữa ho, viêm họng: Khi bị ho, viêm họng, sưng amidan thì lấy rau khúc tươi rửa sạch nhai dập cùng với vài hạt muối rồi nuốt từ từ cả bã và nước. Ngày dùng như thế 3-4 lần, rất hiệu nghiệm. Hoặc lấy một nắm rau khúc tươi sắc với 300 ml nước còn 100 ml, chia uống 3 lần trong ngày.

## 10. Chữa viêm amidan

Trong y học cổ truyền, bệnh này được gọi là nhū nga. Đây là tình trạng hai bên họng trong hổ hạnh nhân sưng lên thành một cục hình dạng như con ngài tằm

Nếu tình trạng sưng chỉ có ở một bên thì gọi là đơn nhū nga, hai bên đều mọc gọi là song nhū nga. Nếu có hiện tượng lở loét gọi là lạn hầu nga. Một bên là nhẹ, hai bên là nặng, loét ra thì càng nặng hơn.

Nguyên nhân gây bệnh là ngoại tà xâm nhập cơ thể không được chữa trị kịp thời; hoặc do ăn uống, sinh hoạt không giữ gìn, nóng lạnh dột ngọt... Yết hầu là cửa ngõ của việc ăn uống, hít thở, thường xuyên tiếp xúc với bên ngoài. Khi ngoại tà theo đường ăn uống, hít thở xâm nhập vào họng, tà khí và chính khí sẽ giao tranh và gây ra sốt. Nếu chính khí khỏe thì tà khí lui, bệnh tình đỡ dần và khói. Nếu chính khí suy giảm hoặc không được chữa trị kịp thời thì họng càng đau nặng, đỏ, loét, gây ảnh hưởng tới toàn thân. Cách điều trị tùy thuộc vào thể bệnh:

Thực chứng: Sưng, đau, rất cô họng, sốt cao, sợ gió. Nhū nga sưng cao, xung quanh chân thu gọn. Lúc mới phát, bệnh nhân sợ rét, phát nóng, đau, ăn nuốt khó khăn, miệng ráo lưỡi khô; nặng thì nhū nga chảy mủ vàng, ngoài gáy phát ra hạch nhỏ lồn nhón như hạt châu, di động.

Dùng bài thuốc:

Ngưu bàng thang gia giảm: Ngưu bàng, Phù bình, Lô cǎn,

Cát cánh, Thiên hoa phấn, Xạ can, Sơn đậu cǎn, Sinh địa mỗi thứ 12g; Thăng ma, Nhân sâm mỗi thứ 10g; Cam thảo, Hoàng liên, Liên kiều mỗi thứ 8g. Cho 1.500ml nước, sắc lọc bỏ bã lấy 150ml. Ngày uống 1 thang, chia đều 5 lần.

Hư chứng: Nhū nga sưng đau, sốt nhẹ, người mệt mỏi, bệnh tái phát liên tục hoặc dây dưa không khỏi, ăn uống khó khăn, lâu ngày da vàng, chân tay đau mỏi, tiêu tiện vàng và ít dần, có khi gây phù mặt; Nặng thì phù toàn thân.

Dùng bài thuốc: Bổ trung ích khí thang gia giảm: Hoàng kỳ 24g, Cam thảo, Kim ngân hoa, Dương quy, Hoàng cầm, Hạnh nhân mỗi thứ 10g; Nhân sâm, Trần bì, Thăng ma, Sài hồ, Bạch truật mỗi thứ 12g, Liên kiều 8g. Hoàng kỳ sao mặt, Nhân sâm bỏ cuống, dương quy rửa qua rượu, Hạnh nhân bỏ vỏ và đầu nhọn. Cho 1.800ml nước, sắc lọc bỏ bã lấy 200ml. Ngày sắc 1 thang, chia đều 5 lần uống.

### **11. Bài thuốc chữa viêm họng, ho khan**

Lá Húng chanh tươi rửa sạch, ngâm với tí muối, nuốt nước dần dần.

Hoặc

Giã nhò 1 nắm vắt nước uống, làm 2 lần trong ngày.

Với trẻ con thì thêm tí đường, đem hấp cơm cho uống 2 lần trong ngày (Húng chanh còn gọi rau lá tần dày lá).

## 12. Chữa nấc

Nguyên nhân:

- Nấc là hiện tượng co thắt cơ hoành làm co đột ngột bụng và ngực, kèm theo một tiếng động khàn gây ra do không khí rung động khi bị đẩy ra khỏi thanh môn đang bị co.

- Nguyên nhân nấc tạm thời thường là rối loạn hoạt động tạm thời của cơ hoành. Còn nguyên nhân gây nấc dài thường do các bệnh như thoát vị cơ hoành, viêm miệng nội thực quản, áp xe dưới hoành, hoặc các bệnh phổi, màng phổi, bệnh tim như thiếu máu cục bộ, tăng urê huyết.

- Theo Đông y, nấc là do khí uất gây bất hòa trong nội tạng, làm ảnh hưởng tới cơ chế khí, sự điều hòa tân dịch không thuận và không đủ dinh dưỡng, phát sinh đờm đục, can khí lấn át vị khí mà gây nên.

- Một số bệnh lý như táo bón lâu ngày, tiêu tiện không thông, cơ thể hư nhược cũng gây nấc. Các nguyên nhân khác: ăn uống không điều độ, đồ ăn nóng lạnh lẫn lộn, thường xuyên uống đồ lạnh, hoặc dạ dày gặp lạnh, mất khả năng điều tiết nhiệt của nó di ngược lên cơ hoành gây nấc.

Người ta chia nấc làm 3 loại:

- Nấc do nhiễm lạnh: Thường có biểu hiện như buỗi sáng tiếng nhẹ, buỗi tối tiếng nấc nặng, liên tục, thời gian nghỉ giữa hai tiếng nấc ngắn, chân tay lạnh.

- Nấc do nhiệt thịnh: Thường tiếng nấc to, trong, mạnh,

thời gian giữa hai tiếng nấc không cố định, lúc ngắn lúc dài, miệng lưỡi khô, đi ngoài khó.

- Nấc do cơ thể suy hư, ốm yếu: Tiếng nấc yếu nhẹ, không liên tục, thời gian nghỉ giữa hai tiếng nấc dài, người mệt mỏi, không muốn ăn, ngủ kém.

Cách 1:

- Uống liên tục từng ngụm nước nhỏ, hoặc uống nước có ga, hoặc nuốt nước bọt liên tục.

Cách 2:

- Dùng ngón trỏ và ngón cái bàn tay, bóp kín hai cánh mũi, đồng thời khép kín miệng, phồng má rồi dần khí lên hai tai, mỗi lần làm như vậy 2-3 giây, nghỉ 2-3 giây, lặp lại khoảng 15-20 lần.

Cách 3:

- Nhấp hờ hai mắt, dùng hai ngón tay trỏ ấn nhẹ, sâu vào hai nhãn cầu 1-2 giây rồi nhả hờ hai ngón tay trỏ ra. Làm như vậy 15-20 lần.

### 13. Quất - thuốc quý trị ho

Cây quất không chỉ là cây cảnh cho ngày Tết mà còn là vị thuốc quý trong cả năm. Đặc biệt, đây là vị thuốc trị ho rất hiệu nghiệm, hiệu quả tăng khi kết hợp với các vị thuốc trị ho khác như hoa hồng bạch, hạt chanh...

Chơi Tết xong, nếu có điều kiện, bạn nên trồng quất ra vườn để cây tiếp tục ra hoa thơm, kết trái đẹp vào các năm sau; hoàn

cánh chật hẹp mới dành lòng bỏ nó đi. Nhưng trước đó, phải hái hết quả để làm thức uống giàu dinh dưỡng, có tác dụng phòng chữa bệnh cho gia đình. Riêng đối với một số bệnh thông thường của trẻ em và người già thì cây quất rất được trọng dụng vì nó vừa là thức ăn, vừa làm thuốc chữa ho tiêu đờm.

Theo Đông y, quả quất vị ngọt chua, tính âm, vào các kinh phế, vị, can. Nó có công năng hóa đàm, trị ho, giải uất, tiêu thực, giải rượu. Vỏ có tác dụng mạnh hơn. Quất dễ càng lâu càng tốt.

Quả quất giàu vitamin C, tinh dầu, chất đường, chất xơ pectin, một số muối khoáng có tác dụng dinh dưỡng và phòng chữa bệnh. Quả quất chín được dùng thay chanh, lá quất được dùng khi không có lá chanh. Chúng đều có tác dụng chữa bệnh hô hấp và tiêu hóa.

**Giải khát mùa hè:** Nước quất ngâm đường hoặc muối pha loãng, có đá hoặc không.

**Chữa ho:** Quả quất chín 10g, hoa hồng bạch 10g, hạt chanh 10g, rửa sạch, cho vào bát cùng với một ít mật ong hay đường phèn, dem hấp cơm 20 phút, lấy ra nghiền nát, chắt lấy nước để uống.

**Chữa ho gà:** Quất 10 quả, gừng tươi 6g, thiến trúc hoàng 6g. Sắc lấy nước uống ngày một lần.

**Ho do phế nhiệt:** Dùng quả quất với củ cải ép lấy nước uống.

An thần giám ho: Quất hai quả (bỏ vỏ, hạt, vách múi), bột ngó sen một ít, đường 100g, một ít hoa quế, nấu chè ăn.

Đau trướng bụng: Quất tươi chín ăn liền khoảng 5-10 quả lúc đói.

Nghẹn hoặc thỉnh thoảng bị nghẹn: Vỏ quất 20g sấy khô tán bột, sắc lấy nước uống.

Nôn mửa: Vỏ quất sao 9g, gừng tươi nướng, sắc uống.

Cảm mạo: Lá quất 30g, sắc với 3 bát nước còn một bát, hòa với ít đường cho dễ uống, uống nóng.

Ngoài ra, trong vỏ của quất, quýt, cam có chất tinh dầu giúp ngăn ngừa phát sinh ung thư gan, thực quản, đại tràng, da... Các nhà khoa học Nhật Bản cho biết, ăn quất cả vỏ sẽ cho vitamin C, chất xơ rất có lợi cho tiêu hóa và hạ được cholesterol, làm vững chắc thành mạch, chữa bệnh tăng huyết áp.

#### 14. Xử trí viêm xoang đơn giản tại nhà

Là bệnh phổ biến ở Việt Nam, phân loại viêm xoang cấp và mạn tính thực chất chỉ là phân biệt cách xử trí: cấp thường điều trị nội khoa, còn mạn thì phải điều trị ngoại.

Viêm xoang cấp theo thứ tự thường gặp là: viêm xoang hàm, xoang sàng, xoang trán, xoang bướm. Đôi khi xảy ra viêm nhiều xoang cùng một lúc.

Nguyên nhân: phổ biến nhất là do viêm mũi, do cảm, cúm, đôi khi do viêm họng, do răng. Ngoài ra có thể do tắm (nhảy cầu, lặn) do chấn thương, do áp lực thay đổi đột ngột khi đi

máy bay do dị vật ở mũi...do biến chứng gây viêm xoang của các bệnh cúm, sởi, ho gà, viêm phổi do phế cầu khuẩn.

- Vi sinh vật gây viêm xoang cũng là những vi sinh vật gây viêm nhiễm đường hô hấp trên

Yếu tố thuận lợi: môi trường ô nhiễm, ăn ở kém vệ sinh, vẹo vách ngăn, dị ứng, u lành, u độc ở mũi; tình trạng của phổi, phế quản: viêm xoang - giãn phế quản, kết hợp viêm xoang - giãn phế quản với dị tật tim sang phái

### Các thể viêm xoang cấp tính

Viêm xoang trán cấp: ít khi đơn thuần, thường phổi hợp với viêm xoang sàng trước. Khởi đầu như một số mũi thông thường kéo dài 5 - 6 ngày rồi xuất hiện những cơn đau đặc biệt của viêm xoang trán: cơn đau phía trên ổ mắt, một bên và có 2 chu kỳ mỗi ngày. Cơn đau tăng dần từ sáng đến giữa trưa thì đạt mức tối da, lúc đó mũi chảy nhiều mủ, xoang voi di và cơn đau dịu xuống, đến chiều lại tái diễn cơn đau đó. Đôi khi kèm chảy nước mắt, mắt đưa di đưa lại cũng đau, da vùng xoang tăng cảm giác, chì sờ cũng đau, ấn dây thần kinh trên hố mắt ở góc trên- trong ổ mắt cũng đau nhói

Viêm xoang hàm cấp: bắt đầu như số mũi thông thường nhưng kéo dài rồi xuất hiện cơn đau ở vùng dưới ổ mắt, một bên, đau xuyên về một phía hàm răng, đau tăng khi gắng sức, khi nhai, khi nǎm. Có điểm đau rõ dưới ổ mắt, hốc mũi xung huyết, thường tiến triển tốt trong 10 ngày.

- Trường hợp viêm xoang do răng, thường có sâu răng hàm

nhỏ hoặc răng hàm, ô áp xe quanh răng, mủ chảy vào trong xoang. Bệnh nhân đau nhức răng dữ dội, lợi quanh răng thường sưng, vài ngày sau mủ thối đổ ồ ạt vào xoang. Nhổ bỏ răng sâu bệnh khỏi nhanh chóng.

**Viêm xoang sàng cấp ở trẻ em:** Có thể gặp ở thời kỳ 2-4 tuổi. Triệu chứng biểu hiện chủ yếu ở mắt: sau khi sổ mũi, mí mắt trên và dưới nề đỏ, sưng húp, không mở được mắt, nhiệt độ không cao, vạch mí không thấy có tổn thương nhân cầu.

**Viêm xương tủy hàm trên, giả dạng viêm xoang hàm:** xuất hiện ở trẻ còn bú thường từ 1-3 tháng, thường do nhiễm tụ cầu khuẩn của xương hàm trên. Triệu chứng: nhiễm khuẩn nặng: mí mắt dưới mọng đỏ, má sưng, mũi chảy mủ, lợi răng cũng sưng, có khi có lỗ rò

Việc tắm hơi nước nóng dưới vòi hoa sen (chừng 5-10 phút một lần) đem lại cho bệnh nhân viêm xoang hai tác dụng: vừa được tắm sạch người, vừa được hít hơi nóng làm thông xoang, thông mũi.

**Viêm xoang** là một bệnh thường gặp, nhất là khi mùa mưa tới, hay mắc đi mắc lại. Triệu chứng gồm:

- Nhức đầu vùng xoang trán, giữa hai lông mày, trong tư thế đứng hay ngồi.
- Chảy nước mũi, lúc đầu dịch loãng trong (thường gặp trong viêm xoang do dị ứng), sau đó dịch đặc màu vàng hoặc xanh. Dịch có thể chảy ra theo đường mũi hoặc chảy xuống

họng làm bệnh nhân phải luôn khạc nhổ.

- Ho từng cơn vào ban đêm khiến người bệnh mất ngủ.
- Ngạt tắc mũi có thể từng lúc hoặc liên tục, kèm theo hắt hơi cũng làm cho bệnh nhân mất ngủ.

Xử trí viêm xoang theo Đông y tại chỗ:

Trong viêm xoang, niêm mạc vùng xoang bị viêm sung huyết, tăng tiết chất nhầy làm tắc nghẽn sự lưu thông không khí bình thường của xoang, nên tất cả mọi biện pháp cũng đều nhằm làm phục hồi sự dẫn lưu của các xoang. Điều này rất quan trọng vì khi các xoang được thông sẽ ngăn chặn được sự ứ đọng các chất tiết gây nhiễm khuẩn.

Hít hơi nóng: Mục đích là duy trì nhu động cho nhung mao niêm mạc xoang, giúp chất nhờn được lưu thông và các xoang được dẫn lưu. Cách mà dân gian hay làm là mua một ít lá xông trong đó có Bạc hà về nấu, xông cà người hoặc múc ra một bát lớn nước xông tỏa hơi, hít hơi nóng bốc lên, dầu phủ một khăn tắm lớn. Có thể thay thế bó lá xông bằng nhỏ một vài giọt dầu gió hoặc dầu có Bạc hà, Quế vào một bát nước sôi cũng có tác dụng tương tự.

Rửa hốc mũi bằng nước muối sinh lý: Bệnh nhân bị viêm xoang nên rửa từng bên mũi bằng nước muối sinh lý 0,9% có bán tại các nhà thuốc, hay tự pha một thìa cà phê muối vào hai tách nước ấm kèm theo một nhúm bicarbonat. Rót nước muối vào một bát đủ rộng, ngửa đầu ra sau, bịt một bên lỗ

mũi, hít nước vào lỗ mũi bên kia, rồi nhẹ nhàng hí mũi ra. Đổi bên lỗ mũi và cung làm tương tự.

Hí mũi đúng cách: Người bị viêm xoang hay khụt khít do cảm thấy chất nhầy tiết ra. Để giúp chất nhầy dễ thoát ra ngoài xoang, nên hí mỗi lần từng bên lỗ mũi, giúp tống vi khuẩn ra ngoài. Không nên hí cả hai bên lỗ mũi cùng một lúc vì sẽ làm tăng áp suất ở tai trong, đưa ngược vi khuẩn vào sâu hơn trong xoang. Khi hí mũi, nên dùng khăn hoặc giấy vệ sinh dùng một lần rồi vứt bỏ.

Massage và dấp nước nóng tại chỗ hai bên sống mũi giữa hai lông mày, có thể dấp khăn mặt nóng lên mắt, trán, hai gò má nếu xoang vùng đó đau. Ngoài ra, có thể người bệnh tự bấm huyệt vừa có tác dụng lưu thông máu ở vùng xoang đó vừa giảm đau.

Một số cách bấm huyệt:

- Dùng hai ngón tay bấm, sau đó day hai huyệt nghinh hương (nằm cách hai bên cánh mũi khoảng nửa phân) 1-2 phút cho đến khi cảm thấy nặng tức ở huyệt vị. Sau đó trở ngón tay, dùng mặt bên bấm khoảng giữa hai bên mũi nơi tiếp giáp xương và phần mềm, bấm nhẹ 1-2 phút.

- Hai tay vuốt từ dưới lên dừng lại ở hai huyệt nghinh hương, bấm khoảng 3 phút, sau đó dùng mặt trong hai ngón cái vuốt từ giữa trán đến chân tóc hai bên khoảng 10-20 lần, đồng thời bấm hai huyệt thái dương (nằm ở chỗ lõm hai bên thái dương, cách hai bên đuôi mắt khoảng 1-1,5 phân).

- Dùng hai ngón trỏ vuốt xung quanh hốc mắt, mũi tắc, bấm khoảng giữa hai bên mũi, day huyệt nghinh hương, nhân trung (nằm rãnh nhân trung giữa hai lỗ mũi) 3-10 phút.

### 15. Lá dâu chữa viêm xoang

Lá dâu 9g, Hoa cúc 6g, Hạnh nhân ngọt 6g, Gạo tẻ 50g. Sắc thuốc Lá dâu và Hoa cúc, bỏ cặn lấy nước nấu cháo với Hạnh nhân và gạo tẻ, mỗi ngày một thang, dùng liên tục vài lần.

### 16. Mai rùa chữa viêm xoang

Mai rùa (quy bản) 15g, thục địa 9g, trần bì 6g, mật ong liều lượng thích hợp. Cho các vị thuốc vào sắc rồi uống với mật ong, mỗi ngày một thang, dùng 5-10 thang liên tục.

### 17. Cây hoa cùt lợn chữa viêm xoang

Tuy có cái tên khó nghe và cũng không phải "của hiếm" nhưng cây cùt lợn lại là vị thuốc quý trong điều trị viêm xoang. Loại cây này có tác dụng chống viêm, chống phù nề, dị ứng trong cả đợt cấp và mạn tính.

Ở Việt Nam, viêm mũi xoang gặp ở 15-20% dân số. Bệnh khởi phát dưới ánh hưởng của khí hậu, môi trường, độ ẩm, điều kiện sống, sinh hoạt, sự mẫn cảm của cơ địa... và rất hay tái phát. Việc điều trị thường kéo dài 3-6 tháng, thậm chí có người phải điều trị nhiều năm liên tục với những thuốc Tây y đắt tiền. Mỗi đợt thuốc có thể tốn hàng triệu đồng khiến nhiều bệnh nhân không "theo" được.

Từ lâu, dân gian đã lưu truyền tác dụng chữa viêm mũi

xoang của cây hoa cứt lợn (còn có tên là hoa ngũ sắc, hoa ngũ vị, cây cỏ hôi; tên khoa học là Ageratum conyzoides).

Cứt lợn là một loại cây nhỏ, thân nhiều lông mềm, cao chừng 25-50 cm, mọc hoang ở khắp nơi, nhiều nhất là nông thôn. Hoa nhỏ màu tím, xanh. Cây phát triển rất dễ ở mọi loại đất, có những nơi mọc khắp cánh đồng. Người ta hái toàn cây, cắt bỏ rễ, dùng tươi hay khô. Cây cứt lợn có hàm lượng tinh dầu cao. Các thí nghiệm trên động vật cho thấy nó có tác dụng chống viêm, chống phù nề, chống dị ứng trong cả đợt cấp và mạn tính.

Cách sử dụng: Chọn lấy cây tươi về ngâm rửa sạch rồi đẽ ráo, giã nát, vắt lấy nước tẩm vào bông. Dùng bông này nhét vào lỗ mũi bên đau khoảng 15-20 phút. Rút bông ra để dịch mủ từ trong xoang và mũi giải phóng ra ngoài rồi xì nhẹ nhàng. Tránh xì mũi mạnh vì lúc đó, mủ từ trong mũi xoang có thể đi qua đường nối thông giữa mũi và tai (gọi là vòi nhĩ) gây viêm tai giữa cấp.

Hiện nay đã có một số thuốc chiết xuất từ cây cứt lợn, bào chế dưới dạng dung dịch nhỏ mũi, rất thuận tiện cho người sử dụng. Tuy nhiên, bệnh nhân nên tham khảo ý kiến của các bác sĩ tai mũi họng để có chẩn đoán chính xác (loại trừ trước các khối u mũi xoang) và hướng dẫn cách theo dõi khi tự dùng thuốc ở nhà.

## 18. Chữa viêm họng

- Lá rè quạt 1-2 miếng bằng ngón tay, muối 2g. Rửa sạch lá, nhai dập, ngâm với vài hạt muối, đến khi nào nóng họng

thì nhả ra. Ngày ngâm 1-2 lần, có thể nuốt nước.

- Lá chua me đất 50g, muối 2g. Rửa sạch lá, nhai cùng với muối và nuốt từ từ.

- Lá húng chanh 3-5 lá, muối 2g. Rửa sạch, nhai đậm, ngâm và nuốt nước.

- Rễ đậu chiều 8g, lá hoặc rễ rẻ quạt 8g, sài đất 20g, nghệ 8g. Đỗ 3 bát nước, sắc còn một bát, mỗi lần uống 1 chén, 60 phút uống một lần cho đến hết.

### 19. Chữa viêm mũi

- Để chữa viêm mũi, lấy 200g Hành tây rửa sạch, bỏ vào cối đá, cho thêm 1 thìa nước sôi rồi giã nát, nhỏ mũi ngày 3 lần. Nếu bị nghẹt thở, lấy 1 tép tỏi bóc vỏ, giã nát, nhét vào mũi, mũi sẽ thông rất nhanh.

- Mật lợn và bột hoắc hương rang lên, hít hoặc thổi thuốc vào mũi.

- Bồ kết tán bột, thổi vào mũi ngày vài lần.

- Hoa mộc lan 30g sấy khô, tán bột, đựng trong bình kín, thổi vào mũi ngày 3 lần, mỗi đợt điều trị 3 ngày.

- Cửu căn (rễ cây hẹ), giã lấy nước, để lắng, nhỏ vào mũi ngày 2 lần.

- Hành lá 7 cây, dầu bạc hà và dầu glycerin mỗi thứ 1 giọt. Hành rửa sạch, để khô, cắt nhỏ, giã nát, lọc lấy nước rồi cho dầu vào. Đựng thuốc trong bình kín, lắc đều trước khi dùng,

ngày nhở 3 lần.

- Thầu dầu 300 hạt, táo lớn gọt vỏ 15g, giã nát, dùng bông quấn thuốc cho vào lỗ mũi.
- Bột gừng trộn với mật ong nhét vào lỗ mũi.
- Hành tươi giã nát đưa vào lỗ mũi (sáng dùng phần củ, trưa dùng phần giữa, tối dùng phần còn lại).

## 20. Chảy máu cam do nhiệt

Cây Rau má: Thân bò lan, rễ đậm ra ở các mấu, lá có cuống dài. Bộ phận làm thuốc là toàn cây tươi hoặc khô - Vị hơi đắng, tính mát. Giải nhiệt, lợi tiểu

Bài thuốc:

Rau má (toàn cây): 16g Trắc bách (lá sao vàng): 12g

Nước vừa đủ.

Sắc lấy nước uống trong ngày, chia 2 lần. Đồng thời nút một lỗ mũi bằng lá non cây Dâu tằm hoặc lá cây Cỏ mực.

## 21. Chữa ung thư thực quản bằng cá diếc

Những người mắc bệnh này có thể lấy rau thai mèo 1 cái rửa sạch, rang khô rồi nghiền thành bột mịn, mỗi buổi sáng và tối hòa 6-10g với rượu để uống. Loại thuốc này có tác dụng chống ung thư, hòa vị và giảm đau.

Nguyên nhân gây ung thư thực quản có thể là uống nhiều rượu mạnh, hút thuốc lá, dùng nhiều thức ăn đồ uống nóng, có khuyết tật ở thực quản, loét đường tiêu hóa mạn tính và hội

chứng viêm thực quản. Ngoài ra, dinh dưỡng kém và hội chứng Ruwen (nuốt khó khăn do thiếu chất sắt) cũng dễ làm phát sinh bệnh này.

Cá diếc sống nặng 300g một con, tỏi lượng vừa đủ. Cá mổ bỏ ruột, để cả vảy; tỏi thái thành miếng nhỏ, nhét vào bụng cá, gói giấy trắng sạch bên ngoài, bao đất thật kín, đem phơi khô rồi đốt thành than. Sau đó lấy ra nghiền thành bột mịn, mỗi lần uống 3g, ngày 2-3 lần, có thể cho vào cháo để ăn. Loại thuốc này có tác dụng giải độc, tiêu thũng, bổ hư, thích hợp với bệnh nhân ung thư thực quản giai đoạn đầu.

### **22. Chữa ung thư thực quản bằng rau hẹ**

Rau hẹ rửa sạch, vắt lấy nước, trứng gà 2 quả chưng lên, chia làm 2 lần để ăn (nuốt dần). Nên thường xuyên ăn như vậy.

### **23. Chữa ung thư thực quản bằng tiết ngỗng**

Tiết ngỗng tươi (dùng ống tiêm hút máu ở dưới cánh con ngỗng) 5-10 ml, uống từ từ lúc còn nóng. Máu này có tác dụng hòa vị, giáng nghịch, giải độc, là phương thuốc tốt để chữa trị ung thư thực quản.

### **24. Chữa ung thư thực quản bằng đỉa**

Đỉa 10g, Rong biển 30g, nghiền thành bột mịn, mỗi ngày uống 10g với rượu.

### **25. Chữa ung thư thực quản bằng uy linh tiên**

Uy linh tiên, mật ong mỗi thứ 30g, sắc lấy nước uống, chia

làm 2 lần uống (sáng và tối), uống liên tục trong một tuần.

## 26. Chữa ung thư thực quản bằng ngũ tráp ẩm

Ngũ tráp ẩm (nước lê, nước ngó sen, nước mía, nước rau hẹ, sữa bò hoặc người), không câu nệ về lượng, hòa vào nhau thật đều, uống thường xuyên.

## 27. Điều trị viêm mũi dị ứng

Viêm mũi dị ứng là một bệnh viêm mũi cấp mà nguyên nhân do hiện tượng dị ứng cục bộ của một bệnh dị ứng toàn thân. Theo Đông y bệnh này được mô tả trong các chứng Tỵ Cửu và Tỵ Uyên. Nguyên nhân là do ngoại cảm phong hàn thấp dột nhập vào phế kinh khi phế khí và vệ khí hư không khống chế được phong hàn thấp.

Về phương pháp điều trị:

- Trước tiên phải chú ý phòng bệnh bằng cách ngăn ngừa những nguyên nhân gây dị ứng.

- Điều trị cục bộ: có thể dùng thuốc xông mũi như: dùng quả bồ kết nướng tán nhó - hoặc lá lốt phơi khô tán nhó thổi vào mũi - dùng hạt nhãn dốt lén khói dùng ống trúc dẫn khói xông vào mũi.

- Điều trị chung toàn thân: Tuỳ thuộc vào biểu hiện mà có pháp trị tương ứng. Một số vị thuốc nam có thể kết hợp làm bài thuốc chung như:

Vỏ dâu tằm ăn 12g, Ké dâu ngọt 12g, Tè tân 4g, Tân di hoa 4g, Kinh giới 8g, Kim ngân hoa 4g, rau Dấp cá 8g.

Có thể sắc uống 1 thang nếu thấy có kết quả thì uống liên tục một tuần, lâu lâu tái phát có thể uống lại.

Kết hợp thêm những động tác dưỡng sinh xoa bóp xoang, xoa mũi, tham khảo ở trang Web phần dưỡng sinh sẽ thấy kết quả.

### 28. Chứng ù tai

- 12g Long đởm thảo, 15g Trạch tà sắc lấy nước uống mỗi ngày 3 lần.

- 30g Câu kỷ, 12g Bạch quả sắc lấy nước mỗi ngày uống 2 đến 3 lần.

- 24g Tô bọ ngựa trên cây dâu, 15g Phúc bồn tử, 10g Lá tre sắc lấy nước uống mỗi ngày 3 lần.

### 29. Chứng điếc

50g Sài hồ, 50g Cỏ gấu chế, 25g Xuyên khung nghiền chung thành bột, một ngày 3 lần, mỗi lần 9g uống với nước sôi để ấm.

### 30. Sâu chui vào tai

Nước hành, dầu vừng trộn đều nhão vào tai, một lúc sâu sẽ chui ra.

### 31. Kiến vào tai

Một lượng vẩy tê tê sao nghiền thành bột hòa vào nước nhão vào lỗ tai, một lúc kiến sẽ bò ra.

### **32. Nhợt trong tai**

1 con rết sấy khô nghiền thành bột hòa vào rượu bôi vào trong tai, mỗi ngày 1 lần.

### **33. Chứng lở loét tai**

6g Xuyên lién, 6g Xác rắn, 6g Phèn phi, 4,5g Nhi trà, 2,4g băng phiến nghiền chung thành bột trộn với dầu cây chè dầu bôi vào chỗ đau mỗi ngày 2 lần.

### **34. Chảy máu trong tai**

- 6g Long cốt nung nghiền thành bột thổi vào lỗ tai  
- 30g Mạch đông, 30g Xương bồ, 60g Thực địa sắc với nước khoảng 10 phút là uống

## **VII. RĂNG LỢI**

### **1. Vị thuốc chữa cam răng**

Ngũ bội tử, còn gọi là tò trùng muối hay bầu bí, một vị thuốc thông dụng trong y học cổ truyền và kinh nghiệm dân gian. Tên khoa học là galla sinensis. Dược liệu có vị chua, chát, mặn, tính lạnh, thành phần hóa học chủ yếu là tanin với hàm lượng khá cao, khoảng 60% hay nhiều hơn. Khi dùng, dem dược liệu già nhô, dễ sống hoặc sao qua. Thuốc có tác dụng làm se, cầm máu, kháng khuẩn.

Trong Nam dược thần hiệu, ngũ bội tử được dùng trong những trường hợp sau:

- Chữa ho ra máu, khạc ra máu: Ngũ bội tử sao, tán nhỏ, uống mỗi lần 4g với nước chè sau bữa ăn. Ngày 2-3 lần.
- Chữa dài ra máu, lỵ ra máu: Ngũ bội tử tán bột mịn, thịt quả mơ muối giã nhuyễn (lượng hai thứ bằng nhau). Trộn đều làm viên bằng hạt ngô, mỗi lần uống 50 viên với rượu vào lúc đói.
- Chữa cam răng, hôi miệng: Ngũ bội tử 40g sao cháy, phèn phi và gỉ xanh đồng, đều 40g. Tất cả tán nhỏ mịn, trộn đều, khi dùng xát thuốc vào răng, lợi. Ngày 2-3 lần.
- Chữa lỵ ra máu lâu ngày: Ngũ bội tử 40g, phèn phi 20g. Hai vị tán nhỏ, rây bột mịn, trộn với hồ làm viên bằng hạt ngô. Mỗi lần uống 8-10g với nước cơm. Ngày 2-3 lần.
- Chữa cam tẩu mã, loét mũi, viêm tai chảy mủ: Ngũ bội tử 12g, Mai mực 12g, Hoàng liên 12g, Thanh đại 12g, Hồng đơn 12g, Tế tân 12g, Nhân trung bạch 12g, Phèn phi 8g, Mai hoa 4g. Từng thứ sao riêng, trừ Hồng đơn, Mai hoa và Thanh đại, rồi tán nhỏ mịn, trộn đều. Khi dùng, rắc thuốc vào vết thương, vết loét.
- Chữa băng huyết: Ngũ bội tử 4g, rễ cây vú bò 10g, vỏ cây máu chó 10g. Thái nhỏ, phơi khô, sắc với 200ml nước còn 50ml, uống làm 1 lần trong ngày. Dùng 3-5 ngày.
- Chữa trẻ em bị trớ: Ngũ bội tử 4g, một nửa đỗ sồng, một nửa nướng chín, Trích cam thảo 20g. Tất cả tán nhỏ, mỗi lần uống 4g với nước cơm hay nước cháo..
- Chữa vết thương, lở loét: Hằng ngày, dùng dung dịch nước sắc 5-10% ngũ bội tử để rửa. Rồi lấy ngũ bội tử 20g phơi

hợp với Hùng hoàng 20g và Phèn phi 10g, tán bột mịn, trộn đều, dùng rắc. Dung dịch này dùng súc miệng để điều trị các vết loét trong miệng.

## 2. Phương thuốc làm thơm miệng

Là hiện tượng nhiệt khí uẩn tích ở giữa các mô lồng ngực và từ trong miệng xung phát ra. Người thường vị thấp nhiệt, những thức ăn mà họ ăn vào hay bị ứ trệ lại trong dạ dày, tiêu hóa kém, đồng thời dẫn tới hiện tượng chán ăn, nấc cụt, buồn nôn, táo bón, trương bụng, đau bụng. Ngoài ra bệnh viêm lợi, sưng mưng mù cũng dẫn tới hôi miệng.

Trúc diệp 9g, Thạch cao 30g, Bán hạ chế 4g, Mạch môn 18g, Nhân sâm 5g, Cam thảo 3g, Gạo 8g.

Dùng nước sạch sắc tất cả các vị thuốc trên, uống nước thuốc mỗi ngày 3 lần.

Bài thuốc này dùng cho những người khí âm lưỡng hư kèm vị nhiệt, thường xuyên cảm thấy có một luồng hơi nóng chạy lên trên dọc theo lồng ngực, trong lồng phiền muộn, miệng khô lưỡi ráo, tim hồi hộp, ra mồ hôi lạnh, mất ngủ mệt mỏi, da dẻ sần sùi mà miệng hôi nhiều.

## 3. Thơm miệng từ Trầm hương

Trầm hương, Bạch đàn, Vỏ thạch lựu (trái lựu chua), Vỏ kha tử, Thanh đại, mõi thứ 9g, Dương quy, Xuyên khố luyện, Tế tân, hương phụ mõi thứ 18g; Mẫu dinh hương 6g; Tro hả diệp 3g; Nam nhũ hương 3g; Long não, Xạ hương mõi thứ 2g.

Dem Long não, Thanh đại, Nam nhũ hương nghiền nhô

riêng biệt. Xuyên khổ luyện xắt thành 4 miếng nhỏ sấy khô, Té tân bở đợt, sau đó đem tất cả nghiền nhỏ thành bột mịn, trộn đều thành một hỗn hợp. Mỗi lần dùng khoảng 2g bột thuốc, dùng thuốc đánh răng vào buổi sáng và tối, sau đó dùng nước ấm súc miệng. Bài thuốc này có tác dụng thanh nhiệt, giảm sưng cầm máu, khu phong tán hàn, giảm đau, dưỡng huyết, hoạt huyết, làm thơm miệng khử hôi, chắc răng.

#### 4. Thơm miệng từ cây Hoàng liên

Hoàng liên 5g, Dương quy thân 6g, Sinh địa 12g, Đơn bì 6g, Thăng ma 6g. Dùng nước sắc tất cả các vị thuốc trên, uống mỗi ngày 1 thang. Dùng cho những người bị hôi miệng có kèm khát nước, thích uống lạnh, môi đỏ, lở loét miệng lưỡi, lợi sưng đau, chảy máu chân răng, khô miệng ráo lưỡi, lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, mạch sác hữu lực. Vì bài thuốc này có tác dụng thanh tuyên vị hỏa, lương huyết dưỡng âm nên có thể chữa vị nhiệt xông bốc lên mà gây ra hôi miệng.

#### 5. Thơm miệng từ Thạch cao

Thạch cao 24g, Xích thược 6g, Bạc hà 3g, Nguyên minh phấn 3g, Bạch chỉ 3g. Sắc lấy nước bỏ bã. Dùng nước thuốc súc miệng thường xuyên.

Bài thuốc có tác dụng thanh nhiệt giảm sưng, hoạt huyết giảm đau, lương huyết cầm máu, khu phong trừ hôi miệng.

#### 6. Thơm miệng từ cây Hương nhu

Dây là chứng bệnh do nhiều nguyên nhân gây nên, có thể do những viêm nhiễm trong khoang miệng hay răng, lợi hoặc

ở đường hô hấp trên như viêm mũi họng, viêm tai giữa, viêm xoang... Cũng có khi do hở tâm vị hay sau một bữa ăn còn sót lại những mảnh thực phẩm bám ở khe, kè răng khiến vi khuẩn xâm nhập sinh ra mùi hôi.

Hương nhu hay còn gọi là cây é - có hai loại: Hương nhu tía và Hương nhu trắng.

Cách dùng: Lấy 40g Hương nhu sắc với 200ml nước, cô đặc lại dùng để súc miệng hằng ngày, đặc biệt nên dùng vào buổi sáng và buổi tối trước khi đi ngủ. Nên ngậm một lúc sau đó nhổ ra, không nuốt nước.

#### **7. Thơm miệng từ cây Tân dày lá**

Tân dày lá hay còn gọi là Húng chanh, Rau thơm lông, Tân thái...

Cách dùng: Lấy một nắm tân dày lá khô, sắc lấy nước đặc, dùng ngâm và súc miệng, sau vài ngày miệng sẽ hết hôi.

#### **8. Thơm miệng từ cây Ngò gai**

Rau ngò gai hay còn gọi là cây Mùi tàu, Ngò tàu, Ngò tây, Dã nguyên tuy...

Cách dùng: Lấy một nắm rau ngò gai sắc đặc lấy nước, cho thêm vài hạt muối vào rồi súc miệng. Dùng liên tục 5-6 ngày, mỗi ngày súc miệng vài lần, bệnh sẽ khỏi.

#### **9. Chữa chứng vị nhiệt hôi miệng**

Dược liệu: Dương quy thân 6g, Hoàng liên 5g, Sinh địa 12g, Đơn bì 6g, Thăng ma 6g.

Cách dùng: Đem các vị thuốc trên sắc nước, hâm lấy nước uống làm 2 lần trong ngày.

Đây là phương thuốc có công hiệu thanh tuyên vị hỏa, lương huyết dưỡng âm - nhờ thanh tuyên vị hỏa nên chữa được chứng do vị nhiệt xông bốc lên mà sinh ra hôi miệng. Do đó phù hợp với người hôi miệng kèm theo triệu chứng như khát nước, thích uống nước lạnh, môi đỏ, hay lở loét miệng, sưng đau răng lợi, chảy máu chân răng, lưỡi khô và đóng cặn...

Trong phương thuốc có Hoàng liên đắng, hàn, thanh nhiệt táo thấp, giải độc, có thể trực tiếp thanh tả vị nhiệt, vị là phủ của nơi khí nhiều, huyết ít. Vị có nhiệt thường ảnh hưởng đến huyết phân, nên dùng sinh địa, đơn bì thanh nhiệt, lương huyết, dưỡng âm. Dương quy dưỡng huyết làm giảm sưng đau.

#### 10. Thuốc Nam chữa viêm lợi

Dòng y cho rằng phần lớn ca viêm lợi là do vị nhiệt hoặc do cơ địa. Biểu hiện bệnh là lợi thường sưng nề, ấn tay vào có thể thấy mủ và máu trào ra; răng dễ lung lay, dài ra do lợi tụt xuống, hơi thở hôi.

Viêm lợi xuất hiện do ăn uống nhiều chất cay nóng như bia rượu, ớt, gừng...; hoặc có bệnh ở mũi xoang, hằng ngày nuốt mủ xuống dạ dày, do có bệnh lý nhiễm trùng, dùng quá nhiều kháng sinh kéo dài. Viêm lợi cũng hay đi kèm với một số bệnh toàn thân như rái thảo đường...

Cách phòng bệnh là không lạm dụng chất ăn cay nóng kéo dài. Hằng ngày, sau khi ăn hay uống thứ gì đều cần súc miệng

bằng nước sạch. Không nên đánh răng nhiều lần trong ngày vì dễ gây hại men răng, xay xát niêm mạc lợi. Có thể dùng các thuốc súc miệng đã được bán trên thị trường. Khi đã bị bệnh nha chu, phải chữa bằng cách châm thuốc vào chân răng hằng ngày để bớt sưng lợi, loại trừ mủ ở xung quanh chân răng, kết hợp với thuốc uống.

Về thuốc Nam bôi tại chỗ, có thể dùng bài: Nước ép lá trầu không hoặc rễ Cây chanh, rễ cây Lá lốt, ngâm rượu súc miệng hằng ngày. Hoàng liên, Hoàng bá, Hoàng cầm, Đinh hương, Đại hồi mỗi vị 20g, Tân bột, Ngâm cồn 50-60% để chấm răng, ngày chấm 2-3 lần sau khi đã súc miệng sạch.

Về thuốc uống trong, dùng thạch cao 12g, tri mẫu 10g, hoàng bá 10g, cam thảo 6g, hoắc hương 12g, sắc uống.

Nha chu viêm là bệnh khó chữa, cần tìm nguyên nhân và chữa toàn diện bằng thuốc Tây, kết hợp với việc lấy cao răng.

## 11. Viêm lợi răng

Viêm lợi là một chứng bệnh viêm phát sinh ở tổ chức lợi chân răng. Biểu hiện lâm sàng là lợi răng sưng đỏ, mép lợi tròn tù, tổ chức chân răng lỏng, dễ chảy máu, kèm hôi miệng, người bệnh có cảm giác đau hoặc ngứa căng lợi răng. Chứng viêm lâu dài có thể khiến cho lợi răng phì đại, tăng sinh gọi là viêm lợi dạng phì đại. Các kích thích cục bộ như cao răng, ban khuân, ban sắc tố có liên quan tới phát sinh viêm lợi răng. Đông y cho rằng bệnh này do dạ dày, lá lách tích nhiệt hoặc thận âm không đầy đủ dẫn tới.

**Nguyên tắc ăn uống:** Với người bệnh dạ dày hỏa thực nhiệt dẫn tới viêm lợi răng, nên chú ý ăn uống thanh đạm, cần ăn nhiều rau xanh, nhiều chất xơ cho nhuận tràng. Với người bị viêm lợi răng do thận âm không đầy đủ, nên bổ sung thức ăn bồi bổ thận âm như các loại tôm cá tươi và hoa quả tươi. Không nên hút thuốc lá và uống rượu.

- Để trị viêm lợi, chân răng sưng phù, lấy vừng đen 90g, rang hơi vàng, nghiền bột; bột mì 250g, sao vàng, hòa với bột vừng. Mỗi ngày hai lần, mỗi lần một thìa canh, hãm nước sôi thành dạng hồ, dùng ăn.
- Trám 250g, xào tái ăn, dùng chữa viêm lợi răng kèm theo hôi miệng.
- Cải trắng 250g, rửa sạch thái vụn, xào ăn hằng ngày. Dùng chữa viêm lợi răng kèm theo đi ngoài không thông.
- Rau cần 250g, làm nhân, bọc sủi cảo, dùng ăn. Chữa viêm lợi răng kèm tăng huyết áp.
- Trứng cá mực 60g, luộc chín, thêm gia vị xì dầu, dầu vừng trộn ăn. Dùng chữa chân răng sưng trương, răng lung lay.
- Hành củ 10 đoạn, ép nước, nhỏ vào 10ml rượu trắng, dùng rượu hành này chấm vào lợi răng, chữa viêm lợi răng chảy máu.
- Vỏ mía rửa sạch 30g, đốt tồn tính, nghiền thành bột, thêm dầu vừng hòa trộn, lấy một chút dấp vào lợi răng, chữa viêm lợi chảy máu.

- Ngó sen tươi 30g, sắc nước uống, mỗi ngày một thang, dùng chữa viêm lợi răng chảy máu.

- Nấm tươi 250g, rửa sạch thái lát, xào dầu lạc, thêm 250g đậu phụ trắng non, chút hành hoa và gia vị dùng ăn. Chữa viêm lợi răng, ăn kém.

## 12. Viêm quanh răng

Là một loại bệnh dạng tiến triển phát sinh ở tổ chức ôm đỡ răng. Biểu hiện là lợi răng sưng đỏ, hình thành túi xung quanh răng, xương máng răng co ngót, răng lung lay. Người bệnh tự cảm thấy không có sức nhai, hôi miệng. Xung quanh răng đau ê ẩm, có thể sốt, sưng hạch lympho, lợi răng tràn mủ, chảy máu. Bệnh này thường có các nhân tố kích thích cục bộ như cao răng, ban khuẩn, răng cắn tốn thương, cơ thể phục hồi kém hoặc có liên quan tới các bệnh toàn thân như bệnh nội tiết, bệnh máu, di truyền, dinh dưỡng. Đóng ý cho rằng bệnh này là do dạ dày hóa đốt mạnh hoặc thận khí hư tổn dẫn tới.

**Nguyên tắc ăn uống:** Người bệnh bị viêm quanh răng do dạ dày hóa đốt mạnh, nên giữ cho thông phú khí, do vậy nên ăn nhiều chất xơ như măng, rau xanh, đồng thời nên ăn ít thịt. Trường hợp viêm quanh răng do thận khí hư, nên ăn các thức ăn làm mạnh thận khí như các loại cá, trai, vừng, hồ dào. Người bệnh bị viêm quanh răng do không có lực nhai cắn, răng lung lay, ảnh hưởng đến nhai, do vậy không nên ăn các thức ăn cứng như các loại quả có vỏ cứng.

Bài thuốc:

- Hạt kê 100g, rửa sạch, lửa nhỏ nấu cháo. Thêm một quả

trứng gà. Mỗi ngày ăn một bát con. Dùng chữa viêm quanh răng kèm cơ thể hư yếu, váng đầu, nhai cắn không có lực.

- Bánh yến mạch 100g, lửa nhỏ nấu cháo, thêm 4 quả trứng chim cút, mỗi ngày ăn hai bát con. Dùng chữa lợi răng sưng đỏ, kém ăn, đi ngoài không thông.

- Cá trắm một khúc 250g, rán dầu, thêm nước và 15g mộc nhĩ đen nấu canh, ăn cá uống canh. Chữa viêm quanh răng, kèm tiểu trong nhiều, ù tai váng đầu.

- Bí xanh 90g cả vỏ và ruột, cho vào nồi nấu canh, bỏ bã, thêm muối hoặc đường uống. Dùng chữa viêm quanh răng, kèm yết hầu sưng đỏ đau có ho.

- Lá trúc non tươi 20g, thêm 5 lá bạc hà, hầm nước sôi, uống nguội, ngâm súc miệng. Chữa viêm quanh răng có kèm tràn mủ hôi miệng.

- Dưa chuột 2 quả, bỏ vỏ, ruột, thêm 15g thịt nạc băm, xào ăn, chữa viêm quanh răng có lợi răng sưng đau.

- Dâu xanh 30g, nấu canh, sau khi chín thêm bạc hà 3g, mỗi ngày ăn hai bát con canh dâu xanh bạc hà, chữa viêm quanh răng có tràn mủ quanh răng.

- Chim câu một con, giết vặt lông, bỏ nội tạng, thêm 9g tục đoạn, nấu canh ăn. Chữa viêm quanh răng kèm đau lưng.

Người bệnh viêm quanh răng do thận hư yếu mà dẫn tới răng lung lay, khi ăn uống bồi bổ nên chú ý ăn vừa mức, không nên phàm ăn tục uống, dễ phòng thương tổn lách, dạ

dày mà sinh nóng trong. Đồng thời nên coi trọng xử lý cục bộ bao gồm làm sạch lợi, trừ cao răng, ban khuẩn, tiêu trừ túi quanh răng, người bệnh nên kết hợp làm việc, nghỉ ngơi và vệ sinh khoang miệng bằng cách đánh răng sau khi ăn và buổi sáng ngủ dậy.

### 13. Các bài thuốc chữa hôi miệng

Nguyên nhân gây hôi miệng là dạ dày bị nhiệt, có thể lấy chanh tươi 2-3 quả rửa sạch, cắt đôi, vắt lấy nước, hòa mật ong vừa đủ ngọt; mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 1-2 thìa canh.

Cũng có thể áp dụng các biện pháp sau:

- Dưa chuột (dưa leo) rửa sạch, gọt lấy vỏ, đun nước uống ngày 3 lần.
- Rễ cỏ lau tươi 100-200g, đường phèn 30-50g, rễ cỏ lau tươi rửa sạch, cắt thành từng đoạn bỏ trong bát, cho đường phèn vào một ít nước, hấp cách thủy, lọc bỏ bã, lấy nước uống thay chè.
- Vỏ chanh rửa sạch, nhai kỹ nuốt dần, ngày vài lần.
- Dưa hấu ép lấy nước uống.

### 14. Chữa hôi trong khoang miệng:

- Vỏ quýt 30g rửa sạch, thái sợi, nấu thành nước uống hàng ngày.
- Hạt hoa quế 3g, nấu nước, dùng súc miệng mỗi ngày vài lần.
- Quả vải khô 2-3 quả, bỏ vỏ, hạt, lấy cùi ngâm trước khi đi ngủ, sáng hôm sau nhô đi, ngâm liên tục 10-15 ngày.

- Đu đủ 30g, hoắc hương 6g, đem sắc lấy nước súc miệng ngày 3 lần.

- Cau bồ thành từng miếng, dùng ngâm dần hàng ngày.

### 15. Chữa hôi miệng do đầy bụng khó tiêu

- Mơ xanh ướp muối, phơi khô, ngâm trong miệng sau bữa ăn.

- Lá cây Đậu xanh 15g, Hoắc hương 10g, sắc lấy nước, súc miệng ngày 3 lần.

- Quả lê bỏ vỏ, hạt, thái miếng mỏng, ngâm nước sôi để nguội trong nửa ngày, uống thay nước trong vài ngày liền.

### 16. Chữa hôi miệng từ một số dược thảo khác

Bài 1:

Đinh hương: 15g Cam thảo: 90g

Tế tân, Quế tâm mỗi loại 45g Xuyên khung 30g

Năm vị trên đều nghiền thành bột mịn, hoàn với mật, to như viên đạn. Trước khi đi ngủ uống 5g, một thời gian sẽ hết hôi.

Bài 2:

Quế tâm, Cam thảo, Tế tân, Quất bì mỗi loại lấy lượng bằng nhau, nghiền bột, dùng táo nhục và mật luyện thành hoàn to bằng hạt đậu. Mỗi lần uống 5-10g trước khi đi ngủ.

Bài 3:

Xuyên tiêu, Quế tâm, mỗi loại lấy bằng nhau, tán bột. Mỗi lần uống một thìa canh bột với rượu.

#### Bài 4:

Vỏ trăng rẽ thông (tùng căn), Quả sứ nhân (hạt bí bóc vỏ), Đại táo, mỗi loại có lượng bằng nhau, tán bột, rây. Mỗi lần uống một thìa canh bột với rượu, ngày uống 2 lần.

#### Bài 5:

Đậu khấu, Dinh hương, Hoắc hương, Dinh lăng hương, Thanh mộc hương, bạch chỉ, quế tâm, mỗi loại 30 g, hương phụ tử 60 g. Tùng hương, Dương quy mỗi loại 15g, Cau 2 quả (lấy hạt).

Các loại thuốc trên đều tán bột, hoàn với mật, viên to bằng hạt đậu. Mỗi lần ngâm một viên, nuốt dần nước dịch. Ngày ngâm 3 lần, đêm 1 lần.

Trong sách có chép về bài thuốc này như sau: ngâm 5 ngày miệng đã thấy thơm, 10 ngày người thơm, 14 ngày quần áo cũng thơm, 20 ngày người đi qua trong gió có mùi thơm, 28 ngày thì nước rửa tay rơi xuống đất cũng thơm, 35 ngày người khác bắt tay, tay họ cũng thơm.

#### Bài 6:

Hạt dưa hồng (dưa thơm) một ít, già thành bột, hoàn với mật to bằng hạt đậu xanh. Mỗi sáng, sau khi súc miệng ngâm 1 viên. Có thể chữa hôi miệng.

#### Bài 7:

Hương nhu một nắm sắc lấy nước súc miệng.

Bài 8:

Hạt mướp đắng nghiền bột, luyện với mật hoàn thành viên to bằng nửa quả táo ta.

Mỗi sáng sau khi súc miệng, ngâm một viên. Ngâm xong lại dùng viên khác chát vào chân răng, đợi tan ra nước bọt thì nhổ dần. Bài này chữa hôi miệng rất hiệu quả.

Bài 9:

Bạch chỉ 60g tán bột, ăn cơm xong uống 3g với nước.

Bài 10:

Lấy một ít Xuyên khung, sắc nước ngâm.

Bài 11:

Xuyên bạch chỉ, Xuyên khung, hai thứ lấy bằng nhau, tán bột, trộn đều luyện mật hoàn, hàng ngày ngâm, lâu dần miệng sẽ thơm.

Bài 12:

Dậu khấu, Tế tân hai thứ lấy bằng nhau, tán bột ngâm.

Bài 13:

Ích trí nhân        30 g    Cam thảo        10 g

Tán bột, thỉnh thoảng ăn. Ăn lâu, miệng từ hôi trở thành thơm.

Bài 14:

Nghiền bột Mật đà tăng, cho vào giấm, súc miệng sẽ khỏi.

### Bài 15:

Quả mai phơi khô, ngâm nó luôn có thể khỏi hôi miệng.

Thanh niên mắc chứng hôi mồm, hôi miệng nhiều khi tiếp xúc với người xung quanh rất e ngại. Có người còn e ngại tiếp xúc nói chuyện. Trị chứng hôi mồm, hôi miệng rất đơn giản, song phải rất kiên trì làm nhiều lần mới khỏi.

### Bài 16:

Lá trầu không 1000g. Thái nhỏ cho vào nồi, đổ khoảng 2 lít nước đun kỹ. Sau đó gạn lấy nước đặc, súc miệng ngày 3-4 lần. Hoặc dùng tăm bông chấm nước trầu không bôi vào răng, lợi hàng ngày. Vì trầu không ngoài việc chữa hôi mồm, hôi miệng còn chữa được cả bệnh lở loét viêm chân răng có mủ.

### Bài 17:

Hương nhu	10 g	Nước	200ml
-----------	------	------	-------

Cả hai thứ bỏ vào nồi đun sôi trong vòng 15 phút. Sau đó để nguội ngâm và súc miệng hàng ngày cho đến khi khỏi mới thôi.

Ngoài ra còn có một số loại mồm hôi khác. Hôi mồm do nhiều nguyên nhân nên cách trị cũng khác nhau. Xin kể như sau:

- Vì uống rượu mà mồm hôi: ăn quả quít nhỏ là hết hôi, nấu với nước uống cũng được.
- Vì ăn hành/ tỏi, hẹ mà miệng hôi... nhai đường (đường cát) là hết hôi.

## 17. Làm tráng răng

Bài 1:

Tang bạch bì (vỏ rễ cây dâu tằm) 250g, thái nhỏ, tẩm giấm 3 ngày rồi ép lấy nước thuốc xát vào răng, mỗi ngày 2 lần.

Bài 2:

Xuyên khung, Dinh hương liều lượng như sau, tán thành bột, xát vào răng mỗi ngày 2 lần, làm liên tục trong một vài tháng.

Bài 3:

Tế tân 70g, Bạch chỉ 70g, Sinh khương 210g, Cáo bản 70g, Bạch phàn (phen chua) 140g. Tất cả thái nhỏ, sấy khô, tán bột, mỗi lần lấy chút ít xát vào răng, mỗi ngày 2 lần.

Bài 4:

Hạn liên thảo (cỏ nhọ nồi) thu hái vào tháng 7 âm lịch 500g, rửa sạch rồi tráng lại bằng rượu trắng, dùng 120g muối tinh hòa nước và ngâm hạn liên thảo vào đó 3 ngày rồi đem hun trên bếp cho khô cạn và sao tồn tính, nghiền bột đựng vào lọ kín dùng dần, mỗi lần lấy một ít bột xoa lên răng, mỗi ngày vài lần.

Bài 5:

Sinh đại hoàng 30g, Thục đại hoàng 30g, Sinh thạch cao 30g, Thục thạch cao 30g, Cát toái bô 30g, Đỗ trọng 30g, Thanh diêm 30g, Phèn chua 15g, Phèn phi 15g, Quy thân 15g. Tất cả

sấy khô, tán bột. Mỗi sáng ngủ dậy, xoa chút ít bột vào răng, dùng nước nguội súc miệng nhổ ra. Dùng lâu răng sẽ trắng, sạch và chắc.

### **18. Cây Kha tử chữa nhức răng**

Trong trường hợp đau nhức âm ỉ, do viêm quanh răng, có thể dùng một miếng vỏ quả Kha tử, khoảng 3x3mm đặt vào cạnh chỗ chân răng đau. Ngâm như vậy sẽ hết đau nhức.

Kha tử là quả của cây Chiêu liêu, còn gọi là Xàng tiêu có tên khoa học là Terminalia chebula. Quả dài 3-4cm, có 5 rãnh, có nhân cứng, trong có hạt ăn được. Quả già phơi khô, dùng chữa đau nhức răng.

### **19. Cây Hoa cúc áo**

Lấy một cái hoa của cây cúc áo b López nát, đặt vào chỗ đau, sẽ giảm hắt hơi, đau nhức.

Cây cúc áo thường được trồng làm cảnh, hoa màu vàng. Bé quả màu nâu. Toàn thân có vị cay tê. Thành phần chủ yếu là tinh dầu cay, hăng, trong có chất spilantén và spilantola có tính sát khuẩn gây tê. Theo kinh nghiệm nhân dân, lấy hoa, lá già nhô đắp hoặc ngâm rượu, pha loãng, ngâm khi sâu răng, nhức răng.

### **20. Cây Cành giao**

Cây cành giao thuộc loại cây nhỏ, cao tới 4-7 mét, có nhiều cành, màu xanh, mang rất ít lá, thoát trông như cây không lá. Nhựa cây có tính sát khuẩn, giảm đau, thường dùng để chữa đau răng, sâu răng.

Ngắt một cành, của cây càنه giao hay còn gọi là cây xương khô để nhựa tiết ra rồi lấy bông tẩm nhựa này đặt vào hố răng đau.

## 21. Cây Hen

Ngắt lá cây Hen (còn gọi là cây Bồng bồng, cây Bàng biển) lấy nhựa tiết ra đặt vào hố răng cũng giảm được đau nhức.

## 22. Hạt na chữa đau nhức răng

Lấy hạt Na, còn gọi là măng cầu ta, đập hạt lấy nhân. Dem nghiền nhỏ rồi đặt vào hố răng, sẽ hết đau ngay. Các phương thuốc trên dù rất hiệu nghiệm nhưng chỉ có tính chất tạm thời để giảm đau đơn. Khi cơn đau qua đi bạn nên đến bác sĩ nha khoa để được điều trị dứt điểm.

## 23. Bồ kết chữa đau nhức răng

Bồ kết (1 quả) loại quả đã khô den, đập cả hạt, nướng cho hơi cháy vỏ ngoài, nghiền nhỏ cùng với diêm sinh lấy từ 10 đầu que diêm. Ngâm với rượu trắng cho thật đặc trong 2-3 ngày (muốn có tác dụng ngay, đun nhỏ lửa trong vài phút). Khi dùng, nhấp ít một ngâm vào chỗ răng đau trong 10-15 phút rồi nhô đi. Ngày làm 2-3 lần.

## 24. Trám trắng chữa đau nhức răng

Quả trám trắng đốt thành than, tán bột, trộn với ít xạ hương, bôi xia hàng ngày vào chỗ đau. (Nam dược thần hiệu). Nhân dân ở nhiều nơi lại dùng vỏ thân trám trắng, cao vỏ ngoài, rửa sạch, phơi khô, thái mỏng, sắc lấy nước đặc, ngâm

nhổ nước. Ngày làm nhiều lần. Có thể phối hợp với rễ cà dại, rễ chanh và vỏ cây lai hay cây trâu.

## 25. Gai bồ kết

Gai bồ kết 20g, Kim ngân 20g, Liên kiều 20g, Ngưu bàng 12g, Hạ khô thảo 12g, Chi tử 12g, Xích thược 8g, Xuyên sơn giáp 6g, Bạc hà 6g. Tất cả thái nhỏ, phơi khô, sắc với 400ml nước còn 100ml, uống làm hai lần trong ngày.

## 26. Viêm môi

- Ngũ bột tử và Hoàng bá với lượng bằng nhau nghiền chung thành bột, hòa nước bôi vào chỗ đau mỗi ngày 2 đến 3 lần.

- 15g Bạch tiên bì, 10g Sà sàng tử, 10g Xuyên cận bì, 30g Địa phu tử, 30g Khổ sâm. Mỗi ngày một thang sắc lấy nước ngâm môi, mỗi ngày 15 phút, hoặc dùng vải thấm.

## 27. Chứng viêm lưỡi

- Một lượng vừa phải vỏ dưa hấu sao cháy, nghiền thành bột xoa vào chỗ đau mỗi ngày 2 đến 4 lần.

- 50g Bồ công anh sống sắc nước uống ngày 2 đến 3 lần.

- 10g Kim ngân hoa, 10g Hạ khô thảo, 2g Cam thảo, sắc lấy nước uống thay nước trà.

## VIII BỆNH TRĨ

### 1. Các bài thuốc

Theo Đông y, trĩ là bệnh phát sinh ngoài giang môn – da phần bệnh nhân có ứ tích nhiệt thấp, ăn đồ cay nóng nhiều, kéo dài, hoặc do ngồi lâu huyết mạch không lưu thông, hoặc do đại tiện táo. Phụ nữ khi đẻ dùng sức rặn nhiều hoặc người bị lỵ kéo dài, trọc khí ứ, huyết khu trú ở giang môn. Có lẽ bệnh trĩ xuất hiện quá sớm nên sách cổ cách đây hàng ngàn năm đã nêu phương pháp phòng chữa bệnh này như sau:

Người bệnh có tích thấp nhiệt lâu ngày nên cần phòng tránh thấp và nhiệt. Thấp hại tỳ.

Thấp liên quan đến điều kiện sinh sống làm việc nơi ẩm thấp kéo dài hoặc ăn nhiều chất nhờn béo.

Tỳ là cơ quan có chức năng vận chuyển biến hóa thức ăn. Tỳ thống nghiệp huyết nghĩa là giúp dòng máu lưu thông. Nếu máu thoát ra ngoài mạch là tỳ yếu. Lo nghĩ hại tỳ.

Can có chức năng tàng huyết – uất ức kéo dài sẽ sinh nội nhiệt – nhiệt cũng làm máu dễ chảy ra ngoài, ăn uống các chất cay nóng cũng tăng sinh nhiệt.

Việc búi trĩ hay giang môn sa ra ngoài là do khí hư, tỳ khí hư không có khả năng nâng lên. Nhưng đã nói đến khí không thể không nói đến phế. Phế chủ xuất nhập khí. Phế khí yếu sẽ làm cho ăn uống kém như vậy lại ảnh hưởng đến tỳ khí. Cơ thể muốn khỏe mạnh, các cơ quan hoạt động điều hòa thì khí

và huyết của cơ thể phải đủ và lưu thông. Khí lưu thông huyết mới lưu thông. Huyết lưu thông thì khí cũng lưu thông. Người ngồi lâu ở một tư thế, hay bị ly mà phải rặn nhiều sẽ làm rối loạn lưu thông khí huyết. Huyết ứ trệ, gây cang giãn mạch vùng hậu môn. Càng ứ lâu lưu thông huyết càng kém và mạch cang giãn có thể vỡ mạch sinh chảy máu đó là trĩ xuất huyết. Phòng bệnh trĩ là luôn giúp cho khí huyết đủ và lưu thông. Công việc phải ngồi xổm nhiều, người lao động khiêng vác nặng mệt nhọc hay thời điểm sinh đẻ, phụ nữ phải rặn nhiều đó là điều kiện thuận lợi để trĩ hình thành hay đã bị trĩ sẽ nặng thêm. Để điều trị trĩ, Đông y dùng thuốc ngâm bôi và thuốc uống. Thuốc ngâm bôi sử dụng thuốc ngâm bôi tốt với trường hợp sau khi đại tiện trĩ bị lòi ra ngoài hậu môn.

Công thức thuốc ngâm bôi theo nguyên tắc làm mềm, làm khô búi trĩ để có thể tự co lên.

Bài 1: Hoàng bá 20g, Lá móng 20g, Tô mộc 30g, Bình lang 10g, Sa sàng 20g.

Bài 2: Sa sàng 20g, Ngũ bội 20g, Tô mộc 30g, Hoàng bá 20g, Bình lang 10g.

Bài 3: Tô mộc 30g, Ngũ bội 20g, Hoàng đằng 20g, Hoàng liên 10g.

Ngày dun 1 thang. Cách làm: cho 6-7 bát nước (1-2 lít nước) dun sôi liên tục 10-15 phút chất ra chậu sạch. Sau mỗi lần đại tiện xong rửa sạch hậu môn rồi ngồi ~~ngâm~~ 10-15 phút.

Lấy tay ấn búi trĩ lên, sau đó nặn ~~ngồi~~ 10-15 phút rồi mới

đi lại.

Thuốc uống: Tùy thể bệnh có thể dùng một trong các bài thuốc sau:

- Nếu người bệnh đại tiện ra máu đỏ, miệng đắng, nhớt, đó là thấp nhiệt uất tích trướng vị.

Bài thuốc: Địa du 15g, Quyển bá 15g, Nha đam tử bọc trong Long nhãn 20g, dun nước uống.

- Nếu đại tiện khó, phân có máu không tươi, ngực bụng trướng đầy.

Bài thuốc: Hoàng liên 10g, Trần bì 30g, Sơn tra 10g, Khuynh truật 10g, Bạch đầu ông 20g, Hoàng bá 15g, Thần khúc 10g, Mộc hương 10g, Mã sỉ liên 30g, Trần bì 10g, Ô mai 15g, Mạch nha 10g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Nếu người bệnh đau vùng hậu môn.

Bài thuốc: Dương quy 10g, Hòe hoa sao 1g, Đại hoàng đốt thành than 10g, Xuân bì tán 10g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Nếu đại tiện máu đỏ tươi hoặc nhạt, phân không thành khuôn, người mệt, nói nhỏ, bụng trướng, có thể đau bụng, mạch huyền sác vô lực.

Bài thuốc: Hoàng kỳ 20g, Táo nhân sao 12g, Trắc bá diệp 10g, Dương quy 12g, Phục linh 10g, Đẳng sâm 20g. Sắc uống, pha thêm 1 thìa mật ong.

- Nếu có biểu hiện uất nhiệt: Hoàng kỳ 30g, Thăng ma 10g, Đại hoàng sao đen 8g, Sài hồ 12g, Đẳng sâm 15g, Bạch truật 15, Gừng nướng cháy 10g, Địa du thán 10g, Bạch cập phấn 6g,

Cam thảo 10g, Xích linh 15g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Người bị trĩ có kèm chứng ho, tức ngực khó thở, người mệt mỏi: Mạch môn 12g, Hoàng kỳ 20g, Dương quy 12g, Cát cánh 10g, Cát lâm 12g, Hoàng cầm 12g, Ngũ vị 8g, Bạch truật 16g, Đan sâm 16g, Tứ uyên 10g, Cam thảo 6g, Khoản đông hoa 10g, Xích thược 1g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Nếu trĩ sa ra ngoài, lưng đau, người bệnh phiền táo không yên, có thể dùng: Tứ hoa địa đinh 8g, Cúc hoa 8g, Kim ngân hoa 12g, Xích thược 12g, Bán chi liên 10g, Thảo hà sa 10g, Bồ công anh 12g, Cam thảo sống 6g. Sắc uống ngày 1 thang.

Chế độ ăn với người bị trĩ là nên kiêng chất cay nóng, giảm chất chua, giảm hoặc bỏ thuốc và rượu, giảm hoạt động tình dục, tránh căng thẳng suy nghĩ nhiều làm khí yếu bệnh tăng.

## 2. Tự chữa trĩ bằng bấm huyệt và thuốc

Cố nhân có câu: "Thập nhân cứu trĩ", nghĩa là 10 người thì 9 người mắc trĩ. Theo Đông y, bệnh liên quan đến tình trạng khí trệ, huyết ứ ở ruột và dạ dày. Tây y cũng kết luận, tình trạng ứ máu trong hệ thống tĩnh mạch hậu môn đã gây ra trĩ.

Việc tác động vào một số huyệt vị như bách hối, túc tam lý, thừa sơn có thể giảm bệnh trĩ.

Thừa sơn là huyệt thuộc kinh túc thiếu dương bàng quang, nằm ở bắp chân, tại chỗ trũng của 2 bắp cơ sinh đôi, khi co bắp chân sẽ hiện rõ khe của cơ sinh đôi này.

Túc tam lý là huyệt thuộc kinh túc dương minh vị, nằm gần đầu gối, cách hông ngoài đầu gối ngang một bàn tay (3 thôn).

Bách hội là huyệt thuộc đốc mạch, nằm ở chính giữa đỉnh đầu, là giao điểm của đường thẳng nối giữa đỉnh hai vành tai với đường chính trung.

Ngoài việc bấm huyệt, bệnh nhân nên kết hợp dùng thuốc. Có thể tham khảo các bài thuốc sau:

- Ối vừa chín tới, gọt bỏ vỏ ăn ngày vài quả. Nếu như ăn ối cả vỏ thì có thể gây táo bón, nhưng nếu gọt vỏ thì lại hóa ra như thuốc nhuận tràng.

- Rau sam tươi (hoặc lá thiên lý, lá thuốc bông) rửa sạch, giã nát, dắp vào hậu môn, nơi trĩ sưng lòi ra.

- Chua me đất, rau sam mỗi thứ một nắm, bồ kết 1 quả giã nhỏ, nấu nước ngâm rửa, ngày làm 1-2 lần.

- Mật tiễn 3-5 hạt sống, cho dấm vào chậu sành, dùng mật tiễn mài lấy nước bôi vào chỗ đau, ngày 1-3 lần. Khi mới bôi có cảm giác đau, nhưng sau sẽ mát và không đau nữa.

- Dùng hạt gác mài với dấm, bôi vào trĩ (trĩ ngoại), ngày 3-5 lần.

- Một con ốc bươu lớn, rửa sạch, thả vào nước trong nuôi ít ngày, đợi khi ốc mở miệng, lấy 1 ít băng phiến cho vào miệng ốc, sau đó thả ốc vào chậu sạch, khi có nước dãi xanh chảy ra là được. Lấy bông thấm nước dãi ốc bôi vào trĩ, ngày 2-3 lần.

- Mật gấu (hoặc mật lợn) 1 g, pha trong 30 ml nước ấm cho đến khi mật tan, khuấy đều. Dùng tăm bông bôi mật vào trĩ,

ngày 2-3 lần.

- Quả sung (hoặc quả vả tươi) 10 quả, sắc lấy nước rửa trôi, ngày 2-3 lần.

### 3. Chứng thoát giang (lòi dom)

- 20 Hạt thầu dầu vân dó ninh với thịt lợn ba chỉ, bỏ Hạt thầu dầu ra rồi ăn.

- 50-100g Hành củ sắc lấy nước xông và rửa phần dom bị lòi ra, mỗi ngày 2- 3 lần.

- 15g hạt Cỏ gấu, 15g Hoa kinh giới sắc lấy nước để rửa ruột thẳng hoặc chỗ bị lòi ra.

## IX. CẢM VÀ SỐT XUẤT HUYẾT

### 1. Chữa cảm lạnh

Tía tô, kinh giới, vỏ quýt mỗi thứ 1 nắm, gừng 3 lát (tất cả đều dùng tươi), sắc lấy nước uống, ngày một thang, chia làm 2 lần.

Cảm lạnh là một chứng bệnh gặp cả 4 mùa, nhưng hay gặp nhất vào mùa thu và mùa đông. Nguyên nhân thường là trời lạnh mặc không đủ ấm, tắm nước lạnh đột ngột, đầm mưa hoặc ngâm dưới nước lạnh lâu, thay đổi áp suất và nhiệt độ không khí (thời tiết chuyển từ nóng sang lạnh hoặc ngược lại). Triệu chứng gồm ho, hắt hơi, ngạt mũi hoặc chảy nước mũi trong, sợ lạnh, sợ gió, sốt nhẹ, không ra mồ hôi, đau người, đau mỏi các khớp xương, người mệt mỏi.

## Dánh gió

- Tóc rói 1 nắm, gừng giã nát sao với rượu, tóc rói tẩm gừng rượu còn nóng, xát nhẹ trên da khi nào thấy da phớt hồng là được. Vị trí: Cột sống từ gáy cổ xuống thắt lưng, ở giữa và hai bên cột sống, từ giữa trán sang hai bên thái dương, gan lồng bàn tay và bàn chân, bụng và ngực.

- Cám gạo 1 bát con, rang thơm, bọc vào miếng vải mềm xát vào các vị trí như cách 1. Khi cám nguội lại rang nóng, xát đến khi da hồng thì thôi.

- Trứng gà luộc chín kỹ, bóc vỏ gói vào miếng vải mềm cùng với đồng bạc; cách xát làm như cách 1; nếu bị cảm khi bỏ ra thấy đồng bạc bị xám xịt.

- Dùng gừng rượu sao nóng hoặc xoa dầu nóng; lấy miệng bát có bờ nhẵn hoặc tiềng bạc, cao nhẹ ở 2 bên cột sống đến khi da nổi màu hồng. Nếu bị cảm nặng, vết cao có các nốt lâm chấm hoặc vết máu bầm.

## Nồi nước xông

Gồm 3 loại lá: Lá có tinh dầu giúp sát trùng dưỡng hô hấp như chanh, bưởi, sả, bạc hà, tía tô; lá có tác dụng kháng sinh như hành, tỏi; lá có tác dụng hạ sốt như tre, duối, cúc tần. Tùy theo được liệu ở từng địa phương, có thể thay đổi các vị thuốc cho phù hợp.

Dùng nồi to, đun nước sôi, bỏ các vị thuốc vào, lấy lá chuối bịt kín rồi dây nắp vung lại, đun sôi 5 phút thì bắc ra. Bệnh

nhân ngồi trên giường hoặc rải chiếu dưới đất, đặt nồi nước xông bên cạnh, dùng chăn mỏng trùm kín người, chỉ mặc đồ lót cho mồ hôi thoát ra. Khi xông thì chọc thủng vài lỗ lá chuối để cho hơi thoát ra.

Nếu không có lá chuối thì mở nắp vung từ từ, mồ hôi ra đến đâu, lấy khăn khô lau sạch. Thời gian xông từ 5 đến 10 phút, khi bệnh nhân cảm thấy dễ chịu và ra mồ hôi thì thôi. Xông xong lau khô mồ hôi, thay quần áo rồi ăn bát cháo nóng có hành, tía tô.

Cách này dùng trong trường hợp cảm lạnh không ra mồ hôi. Không được áp dụng cho phụ nữ có thai, trẻ em dưới 15 tuổi, người già bị suy kiệt, bệnh nhân thiếu máu, tiêu chảy mất nước, rong kinh, rong huyết.

#### Bài thuốc uống

- Củ gấu (hương phụ) 8g, Tía tô 8g, Vỏ quýt 4g, Cam thảo nam 8g. Các vị trên sắc uống ngày một thang, chia làm 2 lần.

- Tía tô 15g, Rau má 12g, Bạc hà 19g, Củ hành tươi 10g, Cam thảo đất 8g, đỗ 3 bát nước, sắc còn 1 bát, chia làm 2 lần, uống nóng.

- Bột xuyên khung 50%, Bột củ gấu 30%, Bột tế tân 20%, tán bột dập thành viên 0,5g, mỗi ngày uống 10 đến 20 viên, chia làm 2 lần.

- Lá tía tô 50%, kinh giới 20%, bạch chi 10%, bạc hà 10%, gừng 10%, dùng lá sao khô, tán bột, rây mịn, hòa mật ong

hoặc đường mía, vè thành viên, mỗi lần uống 4 đến 8g, ngày 2 lần, uống xong ăn cháo hành tía tô nóng cho ra mồ hôi. Trẻ em dùng bằng nửa liều người lớn.

- Gạo tẻ 1 nắm, gạo nếp 1 nắm, hành tăm, tía tô, kinh giới, gia vị vừa đủ. Gạo ninh nhừ, nấu loãng vừa phải. Thái nhỏ hành, tía tô, kinh giới, lấy lòng đỏ trứng gà cho tất cả vào bát to, đổ cháo đang sôi vào trộn đều, ăn nóng.

## 2. Món ăn trị chứng đau đầu

Chứng đau đầu không rõ nguyên nhân là tình trạng thường gặp ở nhiều người. Nhiều trường hợp cho kết quả xét nghiệm, X-quang bình thường nhưng cứ hay bị đau đầu. Đông y quan niệm ở trường hợp này là đau đầu do phong tà, thư tà, hàn tà.

Nguyên liệu: Một bộ óc heo (loại nhỏ); 10g vị thuốc thiên ma (có bán ở các hiệu thuốc đông y); 3 lát gừng tươi; 1 cốc rượu nhỏ (khoảng 50 ml).

Cách chế biến: Óc heo không được rửa (nước ngâm vào sẽ không hay), mà dùng loại giấy thấm, thấm cho khô, gỡ bỏ các gân màng bao bọc chung quanh. Bỏ óc heo, rượu, thiên ma, gừng vào thố, đậy nắp, đem chưng cách thủy trong khoảng 30 phút. Lấy óc heo ra châm muối ăn, có thể dùng luôn cà nước hầm. Mỗi đợt dùng từ 5 - 7 cái, mỗi ngày 1 cái.

+ Công dụng: Món này chữa trị chứng đau đầu không rõ nguyên nhân rất hay. Đó là những trường hợp hay bị đau đầu, nhưng qua kiểm tra không bị cao huyết áp, không bị viêm xoang, không mắc hội chứng tiền đình, không hẹp các động

mạch đưa máu lên não... Trường hợp này đồng ý quan niệm đau đầu là do bị phong tà (gió), thử tà (nắng) và hàn tà (lạnh) khu trú ở vùng đầu, khiến người ta thường bị đau đầu.

### **3. Bài thuốc chữa choáng đầu**

Cù cài 90g, hành củ 90g, gừng tươi 30g. Giã nát, trộn đều rồi dập lên trán ngày 1 lần trong 30 phút.

### **4. Hạt sen chữa bệnh đau đầu**

Do tác dụng an thần nên hạt sen có khả năng chữa các bệnh đau đầu, mất ngủ. Ngoài ra, các chứng tiêu chảy, phân sống, hoạt tinh, dai đầm cũng giảm bớt nhờ hạt sen.

Hạt sen có tác dụng tăng cường chức năng tỳ vị, bảo đảm dinh dưỡng cho toàn thân, điều hòa sự thu nạp thức ăn. Nó giúp cầm tiêu chảy, chữa tim đập nhanh, tiêu dục và một số bệnh phụ nữ.

Đau đầu: Hạt sen 20g, Đậu đen 40g (sao chín), Lá dâu non 20g, Vỏ núc nác (sao rượu) 12g, Lá vông non 40g, Thực địa 40g. Các vị sao chín đem đồ lên rồi giã nhuyễn cho ít đường viên bằng hạt ngô, sấy khô bỏ lọ dùng dần, ngày uống 2 lần, mỗi lần 20g.

Mất ngủ: Hạt sen 40g, Táo nhân 40g (sao đen), Thảo quyết minh 40g. Tán nhỏ luyện với hồ viên bằng hạt ngô, sấy khô mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi lần 20g.

### **5. Sốt xuất huyết**

Sốt xuất huyết là một bệnh nhiễm virut cấp tính, tỉ lệ tử

vong cao, nhưng nếu chăm sóc hợp lý, điều trị kịp thời, tỷ lệ tử vong có thể giảm còn 1-2%.

Tại Việt Nam bệnh sốt xuất huyết cũng là một vấn đề đáng quan tâm của toàn ngành y tế. Y học cổ truyền cũng có thể góp phần trong điều trị sốt xuất huyết.

Sốt xuất huyết theo y học cổ truyền là loại bệnh ban hoặc bệnh chán:

- Ban chán thuộc dương chứng, nhưng dinh khí đi nghịch làm hư hóa bốc bên trong, làm thương tổn chân âm, tỳ vị không kiên vận, không thông nghiệp huyết được nên xuất hiện dấu chứng ban chán (dấu xung huyết).

- Ở mức độ nặng hơn tác động vào phần huyết gây xuất huyết (huyết thoát khỏi thành mạch). Khi tình trạng xuất huyết nhiều, bệnh chuyển sang giai đoạn nặng y học cổ truyền gọi là chứng nhiệt quyết, xuất hiện triệu chứng thân minh nóng, tay chân lạnh; nếu chân âm thương tổn nặng sẽ chuyển sang giai đoạn hàn quyết, thân minh và tay chân lạnh.

- Y học cổ truyền xếp bệnh sốt xuất huyết vào nhóm ôn bệnh và ôn dịch vì có khả năng lây lan thành dịch bệnh. Nguyên nhân do nhiệt độc tấn công yao cơ thể, nếu tấn công vào:

Phản vệ gây sốt cao.

Phản dinh gây ban chán.

Nặng hơn chuyển sang chứng quyết :

Nhiệt quyết: Sốt cao, chảy máu răng, chảy máu cam, tay

chân lạnh.

Hàn quyết: chảy máu nhiều nơi, thân mình và tay chân lạnh.

Khi xảy ra dịch bệnh hoặc ở những nơi có nguy cơ sốt xuất huyết, nếu thấy bệnh nhân có xuất hiện ban chẩn, thì cần lưu ý các dấu chứng sau:

Sốt cao

Ban diêm là những chấm, những nốt nổi trên da, khi ấn vào không lặn, đây là dấu chứng báo hiệu tình trạng sung huyết, dấu chứng này cũng xuất hiện khi làm dấu hiệu dày thắt.

Ban diêm này sẽ lan ra thành những mảng bầm, xuất hiện một cách tự nhiên hay khi tiêm chích.

Xuất huyết: Chảy máu mũi, chảy máu chân răng.

Xuất huyết nội tạng: Nôn ra máu, tiêu ra máu, tiểu ra máu, xuất huyết âm đạo.

Rối loạn trí giác:

Mạch té sác: mạch nhanh nhô khó bắt hoặc không bắt được, huyết áp tụt.

Trong thời kỳ xuất hiện ban chẩn, sốt cao. Các dấu chứng trên xuất hiện nhiều hay ít, có hay không có, sẽ biểu hiện mức độ nặng nhẹ của sốt xuất huyết.

Dộ 1: Sốt + Ban chẩn.

Dộ 2: Sốt + Ban chẩn + Xuất huyết.

Dộ 3: Sốt + Ban chẩn + Xuất huyết + Sốc nhẹ.

Dộ 4: Sốt + Ban châm + Xuất huyết + Sốc nặng.

Các dấu chứng cần cảnh báo:

Dang sốt hạ sốt đột ngột.

Tay chân mát lạnh.

Đau bụng dữ dội.

Tiểu ít.

Bứt rứt, vật vã.

Y học cổ truyền sẽ góp phần điều trị tích cực sốt xuất huyết ở độ 1, độ 2.

Nếu bệnh nhân chuyển sang độ 3, độ 4 cấp cứu tây y, có thể kết hợp với y học cổ truyền.

Một số bài thuốc y học góp phần điều trị sốt xuất huyết:

Bài thuốc 1:

1. Lá cúc tần 12g Hạ sốt

2. Cỏ mực (cỏ nhọ nồi) 16g Cầm máu

3. Mà đè 16g Lợi tiểu

4. Trắc bá diệp (sao đen) 16g Cầm máu

5. Sắn dây củ (cát cẩn) 20g Thanh nhiệt

6. Rau má 16g Nhuận gan, thanh nhiệt

7. Lá tre 16g Hạ sốt, thanh nhiệt

8. Gừng tươi 03 lát Kích thích tiêu hóa, chống nôn, ôn vị, giải biếu, giải độc

- Nếu không có Sắn dây củ thì thay bằng Lá dâu 16g.
- Nếu không có Trắc bá diệp thì thay bằng Lá sen sao đen 12g, hoặc Kinh giới sao đen 12g.
- Cách dùng: cho 600 ml nước sạch, đun sôi 30 phút, để ấm, uống ngày 03 lần.

Bài thuốc 2:

1. Cỏ mực (sao vàng)	20g	Chỉ huyết, nhuận huyết
2. Cối xay (sao vàng)	12g	Lợi tiểu, hạ sốt, giải độc.
3. Rễ tranh	20g	Lợi tiểu, hạ sốt, giải độc
4. Sài đất	20g	Thanh nhiệt, giải độc, chống nhiễm trùng
5. Kim ngân hoa 12g		Thanh nhiệt, giải độc, chống nhiễm trùng
6. Hè khô thảo (sao)	12g	Lợi tiểu, thanh nhiệt, thanh can hỏa
7. Hoa hòe	10g	Cầm máu
8. Gừng tươi	03 lá	Kích thích tiêu hóa, chống nôn, ôn vị, giải biếu, giải độc

Cách dùng : cho 600 ml nước sạch, đun sôi 30 phút, để ấm, uống ngày 03 lần.

Bài thuốc 3:

1. Cỏ mực (sao vàng) 20g Chỉ huyết, nhuận huyết

2. Cam thảo 06g Thanh nhiệt, giải độc
3. Hoạt thạch 12g Lợi tiểu, hạ sốt
4. Mã đề 16g Lợi tiểu
5. Gừng tươi 03 lát Kích thích tiêu hóa, chống nôn, ôn vị, giải biếu, giải độc

- Nếu không có hoạt thạch thì thay bằng cối xay 12g.
- Nếu không có Mã đề thì thay bằng Lá tre 16g.
- Cách dùng: cho 600 ml nước sạch, đun sôi 30 phút, để ấm, uống ngày 03 lần. Nếu hết sốt thì ngưng thuốc ngay.

Bài thuốc 4:

1. Hoạt thạch 06 phần Lợi tiểu, hạ sốt
2. Cam thảo 01 phần

- Cách dùng: tán bột trộn đều, uống ngày 03 lần, mỗi lần uống 01 muỗng cà phê, hết sốt ngưng thuốc ngay.

Các bài thuốc trên điều trị cho trẻ em liều dùng như sau:

- Trẻ em từ 1-5 tuổi: liều bằng 1/3 liều người lớn.
- Trẻ em từ 6-13 tuổi: liều bằng 1/2 liều người lớn.
- Trẻ em 14 tuổi trở lên: liều bằng người lớn.
- Trẻ còn bú mẹ: cho mẹ uống thuốc qua sữa điều trị cho con.

Trong quá trình theo dõi và chăm sóc bệnh nhân sốt xuất huyết, cần nên lưu ý những điều nên làm và không nên làm

### Nên làm:

- Hạ Sốt: Lau ấm, mặc đồ thoáng mát, nơi kín gió có thể cởi đồ cho trẻ, dắt bằng vải mỏng.
- Bù nước: nước thường, nước trái cây, Orésol.
- Cho ăn nhẹ, nếu trẻ chịu ăn.
- Khi thấy xuất hiện dấu chứng có chiều hướng nặng hơn, đưa ngay trẻ đến bệnh viện.

### Không nên làm:

- Cạo gió, chích lè.
- Không sử dụng thuốc hạ sốt Aspirin.

### Tóm lại:

- Không phải tất cả các trường hợp sốt xuất huyết là nặng.
- Y học cổ truyền góp phần điều trị sốt xuất huyết ở độ 1, 2, điều trị kết hợp ở độ 3, 4.
- Chẩn đoán sớm, điều trị tích cực, chăm sóc tốt có thể giúp người bệnh hồi phục, giảm nguy cơ tử vong

## 6. Chữa sốt xuất huyết bằng hoa Mào gà:

Hoa mào gà - kê quan hoa, mồng gà....

Là cây thảo thân đứng, có màu đỏ. Cụm hoa xòe ra hình quạt hoặc hình vai, có màu đỏ. Mọc nhiều nơi trong nước, được nhân dân ta trồng để làm cảnh và dùng hoa, hạt, toàn cây... làm thuốc chữa bệnh. Theo Đông y, mào gà đỏ có vị

ngot, tính mát. Có tác dụng tiêu viêm, cầm máu.

Bài thuốc:

Hoa Mào gà 20g, lá Trắc bá sao đen 20g

Hoa Hòe sao đen 15g, Ké đầu ngựa 15g, lá Dâu 20g.

Sắc uống ngày một thang.

## 7. Món ăn giải cảm lạnh

Bạn đừng chê món cháo hành là quê mùa vì nó cực kỳ hữu dụng khi bạn bị cảm lạnh. Lấy hành tăm cà rốt 20g, gừng tươi 10g, gạo nếp 50g, nấu cháo ăn rồi trùm chăn nầm, khi mồ hôi ra đều thì bỏ chăn ra, lau khô thân mình, hết sức tránh gió.

## 8. Món ăn giải cảm thể phong hàn

Bệnh nhân sốt nhẹ, rất sợ lạnh, không có mồ hôi, đau đầu, đau mình mẩy, đau nhức các cơ khớp, tắc mũi nặng, chảy nước mũi trong, ngứa họng, ho, khạc dờm trắng loãng, không khát nước hoặc khát nhưng thích uống nước ấm.

Gừng tươi 10g, đường dó 15g. Gừng rửa sạch, thái chỉ rồi đem hầm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 10 phút thì dùng được, chế thêm đường dó, uống nóng, sau đó trùm chăn cho ra mồ hôi.

Rau mùi 15g, hành tươi 15 nhánh, gừng tươi 9g. Ba thứ rửa sạch, thái nhó sắc trong 10 phút, bỏ bã, uống nóng rồi đắp chăn cho ra mồ hôi.

Gừng tươi 25g, cà rốt 50g. Gừng tươi thái chỉ, cà rốt cắt

miếng, hai thứ đem sắc trong 15 phút, lấy nước, chè thêm đường đỏ, uống nóng.

### 9. Món ăn giải cảm thể phong nhiệt

Bệnh nhân sốt cao, hơi sợ gió và lạnh, có mồ hôi, đau đầu, đau mình mẩy, ho khạc đờm đính vàng, họng đau, mũi tắc, chảy nước mũi vàng hôi, miệng khát muốn uống.

Bạc hà tươi 30g (nếu khô dùng 10g), gạo té 60g, đường phèn vừa đủ. Đem Bạc hà sắc trong 5 phút, bỏ bã lấy nước; cho gạo vào nồi ninh thành cháo, khi chín đổ nước sắc Bạc hà vào dun một lát là được, chè thêm đường phèn, chia ăn 2 lần trong ngày, ăn nóng.

Dưa hấu và cà chua lượng vừa đủ. Dưa hấu gọt bỏ vỏ, thái nhỏ, ép lấy nước; cà chua luộc qua, bóc bỏ vỏ, nghiền nát rồi đổ nước dưa hấu vào, quấy đều rồi chia uống vài lần.

Rau cài bẹ 3 cây, hành củ cà rốt 2 củ, lô cốt 10g. Ba thứ rửa sạch, sắc trong 20 phút, lấy nước uống. Công dụng: tan tán giải biểu, thanh nhiệt trừ thấp.

### 10. Các vị thuốc chữa cảm mạo dễ kiếm

Tía tô: Có tác dụng hạ sốt cầm nôn, kích thích tiêu hóa, an thai.

Trần bì (vỏ quýt): Hóa đờm, mạnh da dày, giúp ra mồ hôi.

Gừng: Tán hàn, giải cảm, long đờm, trừ phong tà, rét lạnh, nhức đầu, ngạt mũi, trị ho, nôn mửa, kích thích tiêu hóa.

Hương phụ (củ gấu): Thông kinh, giảm đau.

Bạc hà: Hạ sốt, làm ra mồ hôi, tán phong nhiệt, sát khuẩn.

Dùng chữa cảm mạo, nhức đầu, ngạt mũi do lạnh, ho do lạnh.

Lá tre (trúc diệp): Thanh nhiệt, hạ sốt, an thần.

Kinh giới: Giải cảm, trừ phong, thanh nhiệt, thông huyết mạch, trị cảm cúm, cảm sốt, trị bệnh sởi.

Hoặc hương: Trị nôn mửa, kích thích tiêu hóa, thông bộ máy hô hấp. Chữa cảm cúm, nhức đầu, đau mình mẩy, mệt mỏi.

## 11. Phòng cảm bằng rượu tỏi

Mùa rét cần giữ ấm và deo khẩu trang khi đi ra đường để tránh cảm lạnh. Khi nơi ở có dịch cúm, cần phòng bệnh bằng cách:

Uống rượu tỏi: 100g tỏi già nát ngâm với 1/2 lít rượu 60 độ, ngâm trong 2 ngày, lọc trong, mỗi tuần uống 3 lần, mỗi lần uống 20-30 giọt với nước sôi để nguội.

Nhỏ mũi bằng nước tỏi: Nước sôi để nguội hòa với tỏi già (3 nhánh tỏi pha 10-15 giọt nước) lọc nước trong, nhỏ vào mũi. Không được nhỏ mũi cho trẻ sơ sinh (mà chỉ nên cho người).

## 12. Bài thuốc chữa sốt cao và khát nước bằng cà chua

Cà chua 200g Thái lát, sắc nước uống thay trà trong ngày

Uống lạnh hay nóng đều được.

Hoặc:

Nước ép Cà chua, nước ép dưa hấu mỗi thứ 200 ml. Trộn đều, chia 2-3 lần uống trong ngày.

### **13. Bài thuốc cảm gió, sợ rét, người đau mỏi và không ra mồ hôi**

Gừng tươi 10g, Lá chè 6g, Tía tô 10g, Kinh giới 10g, Đường đỏ 30g.

Gừng, Chè, Tía tô, Kinh giới rửa sạch cho vào ấm, đổ vừa nước, đun sôi từ 15-20 phút.

Sau đó cho đường đỏ vào rót ra uống tranh thủ khi còn nóng, ngày uống 2 lần.

### **14. Bài thuốc chữa cảm gió, lạnh**

Hành củ củ, rễ lá 2 nhánh, vỏ lạc tươi 12 cái. Cả 2 thứ đem rửa sạch, cho vào ấm sắc đun sôi khoảng 10 phút, bỏ bã, gạn lấy nước, uống lúc còn nóng. Sau đó lên giường nằm đắp chăn cho ra mồ hôi.

### **15. Bài thuốc khi mới bị cảm, ho và chảy nước mũi**

Tỏi 3 nhánh, lấy một nhánh tỏi bóc vỏ cho vào miệng ngậm, nhấm nháp rồi nuốt nước, đến khi hết mùi tỏi thì nhổ bã ra. Làm tiếp 2 nhánh còn lại. Làm 3 lần thì có hiệu quả. Tác dụng sát khuẩn, giải độc.

### **16. Bài thuốc chữa sốt rét bằng tỏi**

Tỏi vừa dù dùng, giã nhỏ, vê thành viên bằng hạt đậu. Trước tiên lấy 1 tờ giấy có lỗ thủng đặt vào huyệt liệt khuyết (tức là huyệt nằm cuối ngón tay cái gần cổ tay, cạnh xương nhô lên ở cổ tay) đắp viên tỏi này vào, dùng băng quấn chặt lại. Sau khi phồng lên có nước vàng là bệnh đỡ.

## **17. Bài thuốc phòng cảm cúm cho trẻ**

Tỏi 10g, Bạc hà 20g, lá Ngải cứu 30g, lá Đại thanh (còn gọi là bọ mẩy) 12g, Thạch xương bồ 12g. Tất cả đem giã nát, cho vào một túi vải nhỏ, đem treo trước ngực trẻ nhỏ là được.

## **18. Chữa thiên đầu thống bằng củ cải**

Bài thuốc:

Lấy củ cải (thứ non càng tốt) giã vắt lấy nước cốt, thêm chút băng phiến. Cho người bệnh nằm ngửa và lấy dung dịch trên nhỏ từ từ vào lỗ mũi: đau đầu bên trái nhỏ vào lỗ mũi phải, đau đầu bên phải thì nhỏ vào lỗ mũi bên trái.

Lưu ý:

99% lượng can xi trong củ cải tập trung ở phần vỏ, cho nên khi chế biến không nên gọt bỏ vỏ.

## **19. Dùng hoa chữa mất ngủ**

Bài 1: Hoa hồng tươi 50g (nếu khô dùng 15g), tim lợn hoặc dê 500g, muối tinh 50g, gia vị vừa đủ. Cho hoa hồng và muối tinh vào nồi, đổ nước sắc trong 10 phút, để nguội; tim lợn hoặc dê rửa sạch, thái miếng, để ráo nước rồi nhúng vào nước thuốc nhiều lần, vừa nhúng vừa nướng trên bếp than hoặc lò nướng cho đến khi chín là được, ăn nóng.

Công dụng: Sơ can giải uất, dưỡng tâm an thần, dùng rất tốt cho trường hợp mất ngủ do tâm huyết hư.

Bài 2: Hoa mai trắng 5g, hợp hoan hoa 10g, rượu vang 50ml. Ba thứ cho vào nồi sắc cách thủy, uống âm sau bữa ăn tối 60

phút.

Công dụng: Sơ can khai uất, lý khí an thần, dùng cho trường hợp mất ngủ kèm theo đau đầu, chóng mặt, trí nhớ giảm sút.

Bài 3: Hợp hoan hoa 50g, mật ong 100g, rượu trắng 300ml. 3 thứ cho vào bình kín, ngâm trong 7 ngày là dùng được, mỗi tối uống chừng 10 - 20ml trước khi đi ngủ.

Công dụng: Giải uất lý khí, an thần hoạt lạc.

Bài 4: Hoa bách hợp 20g, rượu vang 50ml. Hai thứ đem sắc cách thủy, uống ấm làm 1 lần vào buổi tối.

Công dụng: Nhuận phế, thanh hỏa, an thần, dùng cho trường hợp mất ngủ kèm theo cảm giác nóng lòng bàn tay, bàn chân, ngực, bụng bồn chồn rạo rực không yên, táo bón, đổ mồ hôi trộm...

Bài 5: Hoa hồng 12g, Hợp hoan 10g. Hai thứ đem ngâm khoảng 10 phút rồi sắc lấy nước, uống ấm trước khi đi ngủ.

Công dụng: Thư uất, lý khí, an thần.

Bài 6: Hoa hiên 30g, đường phèn 15g. Hoa hiên rửa sạch thái vụn, cho vào nồi, đổ nước sắc trong 15 phút, khi được hòa đường phèn, uống vào buổi tối trước khi đi ngủ.

Công dụng: Thanh nhiệt trừ phiền, giải uất an thần.

Bài 7: Hợp hoan hoa 15g, Bách hợp 20g, Gạo té 60g. Hợp hoan hoa rửa sạch, sắc kỹ lấy nước bỏ bã, cho gạo té vào ninh thành cháo, khi gần được thì cho Bách hợp vào, ăn vào buổi tối.

Công dụng: Thanh tâm nhuận phế, thư uất an thần, dùng cho những trường hợp mất ngủ do tâm tỳ hư nhược.

Bài 8: Hoa bách hợp 60g, Hợp hoan hoa 60g. Hai thứ sấy khô, tán bột, mỗi tối trước khi đi ngủ uống 6g với rượu vang.

Công dụng: Thanh nhiệt nhuận phế, thư uất an thần.

Bài 9: Cúc tươi 30g, thịt gà 300g, lòng trắng trứng gà, đậu Hà lan 20g, Dầu thực vật, nước dùng, rượu vang, gừng tươi và gia vị vừa đủ. Cúc hoa sắc kỹ lấy nước bỏ bã; thịt gà rửa sạch, loại bỏ gân, thái chỉ rồi trộn đều với lòng trắng trứng gà và một chút bột mì; cho dầu thực vật vào chảo đun nóng già rồi cho thịt gà vào đảo cho săn miếng thịt; phi hành tỏi cho thơm rồi đổ nước sắc cúc hoa, thịt gà, gừng tươi thái chỉ và một chút rượu vang vào, đun sôi vài phút là được, ăn nóng.

Công dụng: Thanh can minh mục, khu phong trấn tĩnh, dùng cho trường hợp mất ngủ kèm theo đau đầu, nhức mỏi mắt, thị lực suy giảm, huyết áp cao hoặc có xu hướng tăng cao.

Bài 10: Hoa bách hợp tươi 30g, đậu phụ 250g, tiết lợn 100g, vừng 15g, tỏi giã nát 15g, hạt tiêu 2g, nước dùng và gia vị vừa đủ.

Hoa bách hợp rửa sạch, tia lấy các cánh hoa, chần qua nước sôi rồi vớt ra ngâm trong nước lạnh độ 1 giờ; đậu phụ và huyết lợn luộc qua, cắt miếng; nước dùng đun sôi rồi cho hoa bách hợp, đậu phụ, huyết lợn, vừng và tỏi giã nát vào, chế đủ gia vị, đun nhỏ lửa cho sôi một lát là được, dùng làm canh ăn hàng ngày.

Công dụng: Bổ tâm dưỡng huyết thanh phế an thần.

Bài 11: Cam cúc hoa 60g, Hợp hoan hoa 15g, Linh chi 30g, Bá tử nhân 30g, Toan táo nhân 30g. Các vị rửa sạch, sắc trong 90 phút, chia uống vài ba lần trong ngày.

Công dụng: Dưỡng huyết nhu can, thanh tâm an thần, dùng cho trường hợp mất ngủ thể âm hư hỏa vượng, biểu hiện bằng các triệu chứng có những cơn bốc hỏa, lòng bàn tay chân nóng, ngực bụng bức bối không yên, đầu choáng mất hoa, hay mê mộng, đồ mồ hôi trộm, dai tiện táo, tiêu tiện són dỏ...

Bài 12: Hoa bách hợp tươi 25g, cá giếc 2 con (500g), Đầu thực vật, Gừng tươi, Rượu vang và gia vị vừa đủ. Hoa bách hợp tẩy lấy cánh rửa sạch; cá giếc làm sạch, bỏ nội tạng; cho Đầu thực vật vào cháo dun nóng già rồi cho cá giếc vào rán qua, sau đó chế nước vừa đủ, bỏ hoa Bách hợp và gia vị rồi dun nhỏ lửa cho chín, ăn nóng.

Công dụng: Kiện tỳ ích khí, thanh tâm an thần.

Bài 13: Hoa nhài 16g, Thạch xương bồ 6g, Trà xanh 10g. Tất cả đem hãm vào nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

Công dụng: Kiện tỳ ích khí, thanh tâm an thần.

Bài 14: Hoa chuối 30g, tim lợn 1 quả. Hoa chuối rửa sạch, thái nhỏ. Tim lợn rửa sạch, bắc tư, hai thủ cho vào nồi dun trong 30 phút, sau đó bỏ bã thuốc, ăn tim lợn và uống nước.

Công dụng: Bình can giáng nghịch, ích khí an thần, trấn tĩnh.

Bài 15: Hoa thiên lý vừa đủ, rửa sạch, đem xào với tim và

bầu dục lợn hoặc nấu canh với thịt nạc ăn hàng ngày.

Dông y có bài thuốc “cửu não thang” chữa các chứng đau đầu khá hiệu quả. Thành phần gồm Tân dì 12g, Xuyên khung 16g, tế tân 4g, Bạch chi 12g, Mạn kinh tử 8g, Dương quy 12g. Sắc uống 1 thang/ngày. Nếu bị đau đầu lâu ngày không khỏi bạn nên đến khoa thần kinh của các bệnh viện.

Một số bài thuốc trị mất ngủ khác

- Tim đê một quả nấu với táo đỏ, thêm gia vị vừa đủ, ăn hàng ngày. Mỗi liệu trình dài ít nhất một tuần.

- Tim lợn một quả, Dương quy 10g, Nhân sâm 5g, Viên chí 10g, hầm với lửa nhỏ liu riu cho đến khi tim mềm, rồi dùng cà nước và cái.

- Giò lợn 2 khoanh, Dương quy 30g, Viên chí 10g, Táo đỏ 5 quả, hầm nhừ, ăn vào buổi chiều (mỗi tuần khoảng 3 lần).

- Dạ giao dằng (Hà thủ ô) 60g, Táo đỏ 5 quả, Gạo tẻ 50g, đường cát trắng 30g, nấu nhừ, ăn khi còn nóng (cách một giờ trước khi ngủ).

- Hải sâm 250g, Hạt sen 200g, Đường cát trắng 250g, nấu dùng trong ngày.

- Gạo nếp 50g, Hạt sen 60g, Nấm linh chi 50g, đường cát trắng 30g, nấu nhừ, ăn cách một giờ trước khi đi ngủ.

Nếu không chữa trị sớm, hợp lý, người bệnh mất ngủ sẽ rơi vào vòng luẩn quẩn: mất ngủ, mệt mỏi, càng suy kiệt, rồi mất ngủ trầm trọng hơn.

## 20. Quất hồng bì giải cảm, chữa ho

Theo Đông y, lá Quất hồng bì vị cay, đắng, tính bình, có tác dụng giải thử (cảm nắng), cảm cúm, hạ sốt, long đờm và giảm ho. Quả vị chua, tính bình, hơi ấm, có tác dụng giảm ho, long đờm, kích thích tiêu hóa và cầm nôn mửa.

Quất hồng bì còn gọi là Hoàng bì, Quất bì (dễ nhầm với Quất làm cảnh). Tên khoa học: *Clausena lansium* (Lour) Skeels, thuộc họ cam quýt. Đây là loại cây thân gỗ, cao khoảng 3 đến 5m, thường mọc hoắc được trồng từ Hà Tĩnh trở ra Bắc, tới miền Nam Trung Quốc. Bộ phận làm thuốc gồm: quả (được bô dọc, phơi khô gọi là quất bì hay hồng bì); hạt của quả chín phơi khô, lá, vỏ rễ phơi khô.

Một số thí nghiệm cho thấy, cao chiết từ lá hồng bì có tác dụng chống co thắt trên hôi tràng chuột nhờ hoạt chất lasimit; kìm hãm một vài chủng ký sinh trùng sốt rét và diệt ký sinh trùng đường ruột. Ngoài ra, cao khô chiết suất bằng methanol có tác dụng kháng khuẩn: tụ cầu vàng (*Staphylococcus aureus*) và vi khuẩn đường ruột *E. coli*. Các thử nghiệm lâm sàng đã chứng minh quất hồng bì điều trị các chứng bệnh lý amip, trực trùng (phổi hợp với khử luyện tử, hòe hoa) cho kết quả tốt hơn tân dược (ganidan, tetracyclin).

Y học cổ truyền dùng nhiều bộ phận của quất hồng bì làm thuốc. Hạt và vỏ rễ cay vị đắng, cay, tính ấm, có tác dụng giảm đau và lợi tiêu hóa. Dân gian thường dùng nó trị đau dạ dày, đau thượng vị hoặc do co thắt ống tiêu hóa, phụ nữ sau đẻ. Lá quất hồng bì được dùng trong các chứng cảm mạo, sốt,

hỗ trợ điều trị sốt rét, gội đầu để sạch gàu, trơn tóc. Quả dùng cho người tiêu hóa kém, buồn nôn, ho kéo dài (nếu ho cấp tính do nhiễm trùng, cần phổi hợp kháng sinh; nếu ho do lao thì phải điều trị thuốc chuyên khoa).

Dùng kích thích tiêu hóa và phòng bệnh cho phụ nữ sau đẻ, có thể lấy vỏ thân hoặc rễ quất hồng bì 30g, rễ sứ quân 20g, quả khế chua 20g. Các vị sao vàng, sắc đặc, chia uống nhiều lần trong ngày. Có thể dùng trong nhiều ngày.

## 21. Chữa ngạt mũi và sổ mũi

Ngạt mũi và sổ mũi có thể do cảm lạnh hoặc do dị ứng. Chất nhầy mũi nhiều có thể gây viêm tai ở trẻ con hay viêm xoang ở người lớn

### Xử trí

- Trẻ nhỏ: dùng bơm tiêm (không có kim tiêm) hút sạch chất nhầy trong mũi.

- Trẻ lớn hay người lớn: cho ít nước muối vào lòng bàn tay và hít vào mũi làm chất nhầy loãng ra.

- Hít hơi nước nóng giúp làm thông mũi.

- Khi bị sổ mũi và ngạt mũi nên lau mũi chứ đừng xì mũi vì xì mũi có thể gây viêm tai và viêm xoang.

- Người hay bị viêm tai hoặc viêm xoang, sau khi bị cảm lạnh dễ bị ngạt mũi và sổ mũi, muốn ngăn chặn bệnh thì sau khi bị cảm lạnh cần nhỏ thuốc nhỏ mũi giám sung huyết mũi như pheninerphin mỗi mũi 2-3 giọt /1lần; không nhỏ quá 3 lần trên 1 ngày và không nhỏ quá 3 ngày.

## X. NAM GIỚI

### 1. Đóng y chữa chứng không phóng tinh

Không phóng tinh khi giao hợp không chỉ làm nam giới mất cơ hội hưởng cảm giác thỏa mãn mà còn là một trong những nguyên nhân dẫn đến vô sinh.

Bình thường, ở nam giới khỏe mạnh, hành vi tình dục bao gồm các giai đoạn: Ham muốn, hưng phấn, bột khởi, cương cứng, giao hợp, trạng thái khoái cảm tốt cùng (cực khoái), phóng tinh, thỏa mãn. Trường hợp dương vật vẫn bột khởi, cương cứng, có thể giao hợp nhưng không phóng tinh, cũng không có cảm giác cực khoái, dương vật cương cứng một thời gian rồi mềm dần được gọi là chứng bệnh “giao hợp không phóng tinh”, gồm các loại:

- Ông dần tinh, niệu đạo... bị viêm nhiễm, sưng tấy, kết sẹo, không cho tinh dịch phóng ra ngoài, nhưng vẫn có cảm giác phóng tinh và có cực khoái.

- Phóng tinh ngược: Hệ cơ trơn bị tổn thương do phẫu thuật tuyến tiền liệt hoặc bàng quang; hoạt động của hệ cơ trơn, cơ thắt cổ bàng quang bị rối loạn (không thắt lại khi phóng tinh), khiến tinh dịch không di ra theo niệu đạo mà phóng ngược vào bàng quang. Ngoài ra, có trường hợp quá trình giao hợp vẫn diễn ra bình thường, nhưng tinh dịch không phóng mạnh, mà chỉ chảy từ từ ra ngoài, gọi là “phóng tinh yếu”, “xạ tinh vô lực”, không thuộc phạm vi chứng bệnh “giao hợp không phóng tinh” Nguyên nhân dẫn đến không phóng tinh có rất

nhiều, chủ yếu là:

- Nhán tố thần kinh: Thường gặp nhất. Do quá căng thẳng khi giao hợp, các trung tâm phản xạ thần kinh bị ức chế, dẫn tới hiện tượng mất cực khoái và không thể xuất tinh.
- Mệt mỏi quá độ: Do làm việc quá sức, quá lo nghĩ và bận rộn với công việc, hoặc do thường ngày sinh hoạt tình dục không tiết chế, thủ dâm quá nhiều khiến tinh huyết suy kiệt, cơ thể bị suy yếu quá mức, gây ảnh hưởng đến trung tâm điều khiển phóng tinh mà dẫn đến bệnh.
- Bệnh tật hoặc tổn thương: Một số bệnh như cường tuyến giáp, dai tháo dương, chức năng tuyến yên bị suy giảm, tổn thương tủy sống, tổn thương cục bộ ở cơ quan sinh dục... cũng có thể dẫn đến giao hợp không phóng tinh.
- Do thuốc men: Một số thuốc hạ huyết áp, thuốc tê, thuốc gây mê, thuốc ngủ, thuốc an thần, một số loại Đông dược quá đắng lạnh (khô hàn)... cũng có thể gây trở ngại đến sự phóng tinh.
- Phương pháp, tư thế giao hợp không hợp lý, độ kích thích không đủ mạnh, không thể tạo trạng thái hứng phấn cao cũng có thể dẫn đến giao hợp không phóng tinh.

Theo Đông y, hiện tượng không xuất tinh khi giao hợp có liên quan mật thiết đến tạng thận và tạng can cũng như trạng thái của âm dương, khí huyết và hoạt động của tất cả các tạng phủ khác trong cơ thể. Tạng thận chủ quản chức năng sinh dục. Tạng can chủ cân (gân) và quản lý trực tiếp tòn cân

(dương vật). Thận khí yếu, thận tinh suy kiệt, tạng can bị nhiệt kết, khí hư huyết ứ... đều có thể khiến chức năng đóng - mở của "tinh quan" bị rối loạn. "Tinh quan" theo nghĩa hẹp là "cửa tinh", nghĩa rộng chỉ toàn bộ các hoạt động sinh lý trong quá trình phóng tinh.

Để chữa trị, có thể căn cứ vào các biểu hiện cụ thể (chứng trạng) nhằm nhận biết loại hình, xác định phép chữa và sử dụng các bài thuốc hoặc món ăn thích hợp.

Nhiệt uất kêt ở kinh can: Tôn can (dương vật) bột khởi cứng rắn, thời gian giao hợp tương đối dài (nói chung trên 30 phút), nhưng không thể đạt tới trạng thái khoái cực và không thể phóng tinh. Tôn can cứ cứng mãi, rất lâu mới mềm trở lại, có khi sau khi giao hợp cả giờ đồng hồ; lúc ngủ thiếp đi, tinh dịch mới tiết ra.

Người bị nhiệt kêt ở kinh can thường xuất tinh khi ngủ mê (mộng tinh). Ngoài ra, thường kèm theo các chứng trạng toàn thân như miệng đắng, họng khô; người bồn chồn, dễ cău giận, mắt đỏ, tai ứ, tiêu tiện vàng sèn, đại tiện táo. Chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, mạch huyền sác (căng như dây đàn, nhịp đậm nhanh). Ở một số người, tinh hoàn và hai bên phía bụng dưới có cảm giác tức đau khó chịu.

Phép chữa: Thanh can, giải uất, thông tinh quan.

Bài thuốc: Long đởm thảo (Sao rượu), Chi tử, Dương quy (Sao rượu), Sài hô, Mộc thông mỗi thứ 10g, Hoàng cầm (Sao rượu) 12g, Trạch tả, Xà tiền tử, Sinh địa (sao rượu) mỗi thứ

15g, Ngưu tất 6g, Xương bồ 6g, Đại hoàng 3g, Cam thảo 5g. Sắc nước uống mỗi ngày 1 thang.

- Trà thuốc: Dùng Hoàng hoa thái (hoa hiên) 30g, Mã xỉ hiên (rau sam) 30g; sắc nước uống thay trà trong ngày. Hoa hiên và rau sam đều là những thứ có tác dụng thanh nhiệt giải độc; có thể sử dụng để hỗ trợ điều trị chứng không phóng tinh dạng kinh can bị uất nhiệt.

- Cháo đậu đỗ: Dùng đậu đỗ nhỏ hạt (Xích tiêu đậu) 30g, Gạo té 30g, Đường trắng lượng thích hợp. Trước hết nấu chín đậu đỗ, sau đó cho gạo vào cùng nấu đến khi gạo chín nhừ; thêm chút đường cho đủ ngọt, ăn vào lúc sáng sớm thay bữa điểm tâm. Đậu đỗ nhỏ hạt có tác dụng thanh nhiệt, tán ứ, tiêu thũng; gạo té có tác dụng ích vị, sinh tân dịch. Đối với trường hợp bệnh nhẹ, chỉ dùng cháo này để chữa trị cũng có thể đạt kết quả tương đối khả quan.

Huyết ứ, tinh quan rối loạn: Không đạt đến khoái cực, không phóng tinh trong khi giao hợp, dương vật thường có cảm giác tức đau. Kèm theo các chứng trạng toàn thân như ngực đầy tức khó chịu, tính tình trầm mặc, không thích giao tiếp, dễ xúc động, nổi giận vô cớ. Chất lưỡi tím tái hoặc có diêm ứ huyết; rêu lưỡi mỏng. Mach trầm sáp (chìm, rit). Bệnh này thường kéo dài và điều trị tương đối khó khăn.

Phép chữa: Hoạt huyết hóa ứ, thông tinh quan.

Bài thuốc: Ngưu tất, Dương quy, Sinh địa mỗi thứ 12 g, Dao nhân (Nhân hạt dào), Hồng hoa (không phải là hoa hồng),

Xuyên khung, Xích thược, Chi xác, Sài hô mỗi thứ 10g, Cát cánh 6g, Cam thảo 3g. Sắc nước, uống ấm, chia 3 lần uống trong ngày.

- Cháo nhân hạt dào: Dùng hạt dào, dập bỏ vỏ, lấy phần nhân (dào nhân) 10g, cùng với 30-40g gạo tẻ, nấu cháo ăn vào buổi sáng sớm. Theo Đông y, dào nhân có tác dụng thông huyết ứ, nhuận táo, sinh tân dịch; thường sử dụng để chữa trị các chứng huyết ứ, cũng có thể sử dụng để chữa không xuất tinh do huyết ứ gây nên.

- Canh dào nhân mặc ngũ: Dùng Cá mực (Mc ngũ) 1 con, Đào nhân 6g, nấu thành món canh ăn. Cá mực có tác dụng thông huyết, di vào kinh can, phối hợp với dào nhân nên tác dụng thông ứ huyết càng mạnh; có thể dùng chữa không xuất tinh do huyết ứ gây nên.

Âm hư hóa vượng, tinh quan không mở: Tình dục dễ bị kích thích, tôn cân dễ bột khởi, nhưng có khi không đủ độ cứng, không phóng tinh trong khi giao hợp. Hay xuất tinh khi ngủ mê. Kèm theo các chứng trạng như phiền táo, tiêu tiện són đói, đại tiện bí. Miệng khô, chất lưỡi đờ, ít rêu. Mạch tê sác (nhỏ nhanh).

Phép chữa: Tư âm giáng hóa, điều tiết tinh quan.

Bài thuốc: Sinh quy bản 12g, Bạch thược, Sơn dược, Phục thần mỗi thứ 9g, Thực địa hoàng 15g, Tri mẫu, Hoàng bá (sao với giấm), Đan bì mỗi thứ 6g, Sơn thù nhục, Ngũ vị tử, Viễn chí, Xương bồ mỗi thứ 10g. Sắc nước uống mỗi ngày 1 thang.

- Móng lợn hầm hành: Dùng móng chân lợn 4 cái, hành 50g. Móng chân lợn rửa sạch, chẻ nhó, cho vào nồi, thêm nước, hành và mắm muối, dun sôi, giữ nhỏ lửa cho đến khi chín nhừ. Móng lợn có tác dụng tư âm dưỡng huyết, hành có tác dụng thông tinh quan. Hai thứ phối hợp với nhau, có tác dụng điều trị nhất định đối với những trường hợp không phóng tinh do âm huyết suy hư.

- Cháo sinh địa táo nhân: Dùng Sinh địa 30g, Toan táo nhân 30g, Gạo té 50g. Trước hết nấu Sinh địa và Táo nhân lấy nước, bỏ bã, sau đó cho gạo vào nấu cháo ăn. Sinh địa có tác dụng tư âm (dưỡng âm), thanh nhiệt. Táo nhân có tác dụng dưỡng huyết an thần. Dùng hai vị thuốc nấu cháo ăn có tác dụng hỗ trợ điều trị đối với những trường hợp không xuất tinh do âm hư hỏa vượng.

Mệnh môn hỏa suy, không đủ sức để mở tinh quan: Tình dục lãnh dạm, tôn cân bột khởi không cứng, thời gian giao hợp tương đối ngắn, không phóng tinh mà tôn cân tự nhiên mềm nhũn. Kèm theo các chứng trạng như lưng đau gối mỏi, người đuối sức, sợ lạnh, sắc mặt nhợt nhạt. Chất lưỡi nhạt, rêu lưỡi trắng. Mạch trầm té hoặc trầm trì (chìm nhô hoặc chìm, chậm).

Phép chữa: Ôn thận tráng dương, thông tinh quan.

Bài thuốc: Thực địa 12g, Sơn dược 12g, Sơn thù, Đỗ trọng, Thỏ ti tử, Dương khởi thạch, Ba kích thiên mỗi thứ 10g, Phụ tử chẽ 5g, Nhục quế, Tiên linh tỳ, Tiên mao, Dâng sâm mỗi thứ 20g, sắc nước uống mỗi ngày 1 thang.

- Cháo thịt dê: Thịt dê 100g, gạo tẻ 50g. Thịt dê rửa sạch, thái thành miếng nhỏ, nghiền vụn. Gạo vo sạch, cho vào nồi thêm nước, nấu đến khi cháo chín một nửa, cho thịt dê vào trộn đều, nấu tiếp cho đến khi cháo chín hẳn. Chia ra ăn lúc nào tùy ý.

- Chim sẻ hầm: Chim sẻ 3-4 con, hồi hương, gừng, hành, muối... lượng thích hợp. Chim sẻ làm sạch lông, bỏ ruột, cho vào nồi hầm nhừ cùng với các thứ gia vị. Dùng làm thức ăn trong bữa cơm. Cả hai món ăn đều có tác dụng ích thận, tráng dương, có thể điều trị tương đối hiệu quả chứng không phóng tinh cũng như các chứng dương nuy, di tinh do mệnh môn hỏa suy.

## 2. Bài thuốc chữa phạm phòng

Hẹ, Phân chuột, Dành dành, lượng bằng nhau, sắc uống.

## 3. Bài thuốc chữa liệt dương

Theo Đông y, có 3 nhóm nguyên nhân gây liệt dương: cơ thể suy nhược (tâm tỳ hư), rối loạn thần kinh chức năng (thận hư) và viêm nhiễm hệ tiết niệu sinh dục kéo dài (thấp nhiệt tích trệ). Dơn thuốc được kê tùy theo các nguyên nhân này.

### Liệt dương do suy nhược cơ thể

Thể này hay gặp ở người mắc bệnh mạn tính về tiêu hóa hoặc hệ thống tuần hoàn. Ngoài triệu chứng liệt dương, bệnh nhân còn có biểu hiện da xanh, mặt vàng, ăn kém, ngủ ít, thảng thốt, tinh thần bất an, doán hơi, doán khí.

Bài thuốc: Nhân sâm, Long nhãn, Bạch truật, Phục thần

mỗi thứ 12g, Hoàng kỳ, Dương quy, Toan táo nhân mỗi thứ 16g, Mộc hương 6g, Viên chí 6g, Cam thảo 4g. Mỗi ngày sắc uống 1 thang, uống trong 20 ngày thì nghỉ 10 ngày, liên tiếp trong 3 tháng.

#### Liệt dương do rối loạn thần kinh chức năng

Thể này do hoạt động tình dục quá độ, thủ dâm gây ra.

Nếu do thận âm hư, người bệnh có triệu chứng: liệt dương, di tinh, hoạt tinh, người gầy, da khô, đau lưng, mỏi gối, ủ tai, ngủ ít.

Bài thuốc: Thục địa 16g, Sơn thù, Trạch tả, Dan bì mỗi thứ 8g, Hoài sơn, Phục linh, Kỷ tử, Nhục thung dung, Ngũ vị tử, Trâu cốt, Long nhãn mỗi thứ 12g. Ngày sắc uống 1 thang, uống trong 20 ngày, sau đó nghỉ 10 ngày, trong 3 tháng liên tiếp.

Nếu do thận dương hư, người bệnh có triệu chứng: liệt dương (hoàn toàn hoặc không hoàn toàn), di tinh, hưng phấn giảm, đau lưng, mỏi gối, ủ tai, mệt mỏi, sợ lạnh, tay chân lạnh. Dùng bài thuốc: Thục địa, Thủ ty tử, Phá cổ chi, Bá tử nhân, Phục linh, Lộc giác giao mỗi thứ 120g, làm viên hoàn, ngày uống 30g.

#### Liệt dương do viêm nhiễm

Hay gặp trong sỏi tiết niệu, sỏi bàng quang, viêm bàng quang mạn tính. Người bệnh có triệu chứng: liệt dương, khát nước, tiêu tiện đỉ.

Bài thuốc: Hoàng bá nam 20g, Ý dĩ, Trâu cốt mỗi thứ 16g, Mạch môn, Kỷ tử, Thục địa, Ích trí nhân, Ô dược, Ngưu tất mỗi thứ 12g, Tỳ giải 24g, sắc uống ngày 1 thang, uống 20 thang

trong 1 tháng.

Chú ý: Trong thời gian uống thuốc, cần tránh quan hệ tình dục.

#### **4. Bài thuốc bổ dương**

Củ cải 1 lượng không gọt vỏ, thịt dê 2 lượng - đem hấp chín

Sau đó cho thêm vỏ quít, riềng và gừng, mỗi thứ 3g, chút hạt tiêu và vài nhánh hành, hấp thêm chút nữa rồi ăn khi còn nóng. Món ăn này có tác dụng giúp ích tiêu hóa, lại trợ dương và tán hàn. Cho nên những người hay lạnh bụng, tỳ vị hư hàn vào mùa Đông nên thường xuyên sử dụng món ăn này.

#### **5. Bài thuốc chữa sưng và đau tinh hoàn**

Hạt Quýt 12-20g sắc lên, pha thêm rượu vào uống.

#### **6. Bài thuốc chữa di tinh và dài đục**

Đậu đũa 100g                  Rau muống 100g

Nấu với thịt lợn hoặc thịt gà, làm thức ăn trong bữa cơm hàng ngày. Cũng có thể dùng đậu đũa 30g, sắc nước uống ngày 2 lần.

#### **7. Bài thuốc chữa di tinh do thận hư**

Hạt Đậu đũa 100g tươi (hoặc 30g khô).

Gạo tẻ 100g

Táo tàu 8-10 trái

Nấu thành cháo, trước mỗi bữa cơm ăn một bát

## **8. Bài thuốc chữa sa bìu tinh hoàn và bìu đau tức**

Bưởi non mới hình thành hạt: 1 quả.

Gọt vỏ sao vàng, hạ thổ nấu nước uống. Dùng vài ngày.

Lưu ý: Nước ép bưởi khi dùng chung với thuốc tây có thể không tốt cho sức khỏe vì nó chứa furanocoumarin - một chất có thể ảnh hưởng lên quá trình hấp thụ dược phẩm.

## **9. Chữa viêm lở loét phần dưới**

Tía tô - Tử tô, Xích tô, hom tô, hom deng (Thái), phẫn cưa (Tày), cần phân (Dao)... Cây nhỏ, cao 0,5 - 1m. Lá mọc đối, mép khía răng, mặt dưới màu tím tía, có khi hai mặt đều tía. Hoa nhỏ màu trắng mọc ở đầu cành. Quả bé, hình cầu. Toàn cây có tinh dầu thơm và có lông. Loài tía tô mép lá quăn (*Perilla ocy-moides* L. var. *bicolorlaciniata*) có giá trị sử dụng cao hơn.

Bộ phận dùng: Cà cây, trừ rễ, gồm lá (thu hái trước khi ra cây hoa), cành (thu hoạch khi đã lấy hết lá), quả (ở những cây chỉ định lấy quả). Phơi trong mát hoặc sấy cho khô.

Bài thuốc:

Lấy 1 nắm lá tía tô màu sậm, ngâm nước, rửa kỹ nghiền nát nhuyễn rít vào là khói.

## **10. Chữa mộng tinh**

Bài thuốc:

Dùng 100g hạt tía tô, tán nhò, mỗi lần uống 4g với rượu

Ngày uống 2 lần thì khỏi.

## **11. Chữa chứng thương hàn**

Triệu chứng:

Mắc phải chứng “Thương hàn âm chứng”, nam thì bìu dài co lại, nữ thì núm vú rút vào.

Chân tay bầm tím cong lại, nặng hơn thì răng nghiến chật ngắt xìu.

Rau cải - Giới, Giới thái

Rau cải có vị cay, tính ấm, không độc, thông lợi khoan khoái trong họng, ngực, yên thận,... Hạt cải (Giới tử) vị cay, tính nhiệt, không độc, khoan khoái trị được các chứng phong hàn, ho đàm suyễn... Rau cải, cải bẹ xanh có tính năng trợ tiêu hoá, làm tan mỡ...

Bài thuốc:

Lấy 1 nắm hạt cải, tán thành bột mịn, nhào với nước, đắp lên rốn. Lấy vật nóng chườm lên, toát mồ hôi ra thì khỏi

## **12. Thuốc cường dương từ thịt chó**

Dòng ý cho rằng thịt chó có tác dụng làm ấm thận, tráng dương, chống di tinh. Nó hỗ trợ điều trị các chứng do thận dương bất túc như liệt dương, xuất tinh sớm, di tinh...

Một số món ăn bài thuốc cường dương từ thịt chó:

Phụ tử - Gừng lùi tiêm (tần) thịt chó

Gừng tươi 150g lùi chín, thịt chó 1kg xắt nhuyễn.

Trước tiên, đổ dầu lạc vừa đủ vào nồi, cho tỏi vào xào sơ,

thêm nước vừa đủ, cho thịt chó vào. Phụ tử chế 15g, gừng lùi cắt lát, nấu chung trong 2 giờ, chia đều ăn nóng cho mỗi bữa ăn. Chủ trị liệt dương không cương, tinh loãng, lạnh, trong (không ấm, trong hơn), lưng gối ê mỏi, tay chân không ấm.

Trong bài, phụ tử chế giúp ấm thận cường dương, trừ lạnh, giảm đau. Gừng lùi có công năng, làm ấm hệ tiêu hóa, trừ lạnh, ích tỳ thận.

### 13. Phụ tử - đậu đen hầm thịt chó

Chó mực 1 con (tốt nhất là dùng chó sữa), Phụ tử chế 15g, Đậu đen 0,5kg, Gừng tươi già 12g. Chó làm sạch, bỏ nội tạng. Phụ tử chế, đậu đen, gừng tươi rửa sạch, cho vào bụng chó, dùng chỉ khâu lại, cho vào nồi thêm nước hầm đến chín mềm. Lấy đậu đen ra phơi khô, nuốt uống, mỗi lần 30g, ngày 2-3 lần.

Thịt chó sau khi nêm gia vị, làm món phụ cho nhiều bữa ăn. Chó đen bổ thận dương, hưng phấn dương sự. Phụ tử ôn thận trợ dương, có tác dụng như kích tố tuyến thượng thận. Đậu đen dưỡng huyết bổ hư, gừng tươi ích tỳ vị, tán phong hàn, giả độc tính của phụ tử. Món ăn này thích hợp cho người bệnh mỏi lưng gối, mất sức, liệt dương.

### 14. Hạt gòn - cầu pín tửu

Hạt bông gòn 200g, cầu pín (dương vật và tinh hoàn chó) 2 cái, Đỗ trọng 15g, rượu gạo vừa đủ. Hạt gòn xào chín bỏ vỏ. Cùng cầu pín, Đỗ trọng ngâm trong rượu gạo 15 ngày, mỗi ngày sáng và chiều uống 15g. Chủ trị các chứng liệt dương, cương nhưng không cứng, tinh dịch loãng, trong...

## **15. Rượu chó**

Thịt chó 1kg, nếp 1kg, men rượu vừa đủ. Thịt chó rửa sạch, cho vào nồi nước sôi nấu chín, xay nhuyễn. Nếp vo sạch, hấp chín 8/10, trộn cùng với thịt chó nhuyễn, sau đó thêm men rượu như cách chế rượu. Sau khi ra chế phẩm, mỗi ngày uống với lượng vừa lúc bụng đói. Công dụng: Đại bổ nguyên khí, thích hợp trong chứng suy giảm chức năng tình dục. Người bệnh dương hư nội nhiệt (sắc mặt trắng, tay chân không ấm...) không nên dùng.

## **16. Cầu pín tiêm (tần) thuốc**

Thỏ ty tử 15g, Tiên mao 15g, Xà sàng tử 15g, Nhục thung dung 15g, Ba kích 15g, Câu kỷ tử 15g, Hà thủ ô chẽ 20g, cầu pín 1 cái, chưng cách thủy cho chín, dùng canh ăn thịt. Thuốc có tác dụng tráng dương bổ thận, ích tinh tăng túy, hưng phấn thần kinh. Dùng trong các chứng bệnh liệt dương, suy giảm khả năng tình dục.

## **17. Các món ăn bài thuốc cho đàn ông vô sinh**

Gà trống 1 con, Cầu khôi tử 20g, Hoàng tinh 20g. Gà làm thịt, Moi ruột, rửa sạch, cho 2 vị thuốc vào hầm nhừ để ăn. Món ăn bài thuốc này thích hợp với bệnh nhân vô sinh có các triệu chứng: thắt lưng, đau gối mỏi nhức; miệng khô; hoa mắt, chóng mặt.

Đàn ông được coi là vô sinh nếu không có khả năng sinh con sau 3 năm quan hệ với vợ không dùng biện pháp tránh thai, đồng thời bộ máy sinh sản của người vợ không có vấn đề gì. Họ có thể dùng một trong các món ăn bài thuốc sau:

- Thịt chó 250g, Tiên mao, Tiên linh tì mỗi thứ 15g, nấu chín nhừ để ăn. Thích hợp với những bệnh nhân thắt lưng đau mỏi nhừ, chân tay lạnh giá, công năng tình dục suy giảm.
- Thịt dê 100g, Gạo tẻ 50g. Thịt rửa sạch, thái nhỏ, cho vào nấu cháo với gạo tẻ để ăn. Món ăn này dành cho những bệnh nhân thắt lưng mỏi nhừ, ít tinh trùng, liệt dương, xuất tinh sớm.
- Tôm nõn 250g, Rau hẹ 100g. Cho tôm đã rửa sạch vào rán, sau đó cho hẹ vào xào chín để ăn. Thích hợp với bệnh nhân vô sinh nói chung.
- Gan lợn 100g, Rau chân vịt 50g đem xào chín để ăn. Thích hợp với bệnh nhân tinh trùng ít hoặc sức hoạt động của tinh trùng yếu.
- Ba ba 1 con mổ thịt, rửa sạch, nấu lên ăn. Thích hợp với những người lòng bàn tay, lòng bàn chân và vùng mò ác lạnh, di tinh, xuất tinh sớm, thắt lưng mỏi nhừ.
- Trứng chim sẻ 4 quả, đánh lẩn với thịt của 5 quả long nhãn, nấu chín lên ăn, mỗi ngày 3 lần. Thích hợp với các bệnh nhân vô sinh nói chung.
- Dương vật bò 25g, Dương khói thạch (một loại khoáng chất) 25g, Bột hạt dẻ 25g, gạo tẻ 100g. Nấu Dương khói thạch lấy nước, dùng nước đó nấu cháo với dương vật Bò dẻ ăn, ngày 2 lần. Thích hợp với bệnh nhân liệt dương, không xuất tinh, tinh trùng ít và yếu.

## 18. Bài thuốc cho bệnh dương cương

Dùng thuốc uống

- Cam thảo sống 60g, Đậu đen 200g, sắc uống thay trà.
- Huyền sâm 90g, Mạch môn 90g, Nhục quế 3g, Bạch thược 60 g, Cam thảo 10 g, sắc uống mỗi ngày 1 thang.
- Huyền sâm 90g, Mạch môn 60g, Đan bì 15g, Sa sâm 30g, Hoàng liên 3g, Nhục quế 3g, sắc uống mỗi ngày 1 thang.
- Huyền sâm 90g, Mạch môn 90g, Nhục quế 1g, sắc uống mỗi ngày 2 lần. Hoặc Hoàng bá 10g, Tri mẫu 10g, Long cối 10g, Chi xác 10g, Đại hoàng 10g, sắc uống.

Dùng thuốc đắp ngoài

- Quả mướp tươi ép lấy nước với lượng thích hợp, ngũ bội tử tán bột 30g, hai thứ trộn đều với nhau rồi đắp lên dương vật, dùng băng quấn giữ bên ngoài, mỗi ngày làm 2 lần.
- Thạch cao sống 100g, mang tiêu 100g, dùng đại hoàng tươi ép lấy nước với lượng vừa đủ rồi trộn đều với thạch cao và mang tiêu, sau đó thoa thành một lớp mỏng lên dương vật, vùng bụng dưới và hội âm (vùng giữa gốc bìu và hậu môn).
- Hoàng liên 10g, Tri mẫu 10g, Chi tử 10g, Thanh bì 10g, Bạch chỉ 10g, Xuyên luyễn tử 20g, Dinh hương 6g. Tất cả sấy khô, tán bột rồi trộn đều với mật ong, mỗi lần lấy một chút bôi vào lòng bàn chân trái.
- Mang tiêu và băng phiến lượng bằng nhau, tán thành bột mịn. Dùng bột mì trộn với nước rồi làm thành những miếng

mỏng đặt vào rốn, ấn lõm ở giữa và cho 5g bột thuốc vào, nhô từ từ nước lạnh cho thuốc tan dần.

- Dùng nước đá xoa xát vào dương vật trong 15 phút, chú ý không được xoa lâu hơn để tránh bị thương tổn do lạnh.

### Day bấm huyệt

- Khép chặt ngón tay trỏ và ngón tay giữa rồi xoa xát huyệt Dũng tuyến hai bên lòng bàn chân 15 phút. Sau đó, dùng tay phải xoa xát vùng bung dưới theo chiều kim đồng hồ và ngược lại, mỗi chiều 50 lần. Vị trí huyệt Dũng tuyến: ở điểm nối 2/5 trước với 3/5 sau của đoạn nối đầu ngón chân 2 với diêm giữa bờ sau gót chân, trong chỗ lõm ở gan bàn chân.

- Day bấm mạnh các huyệt Tam âm giao ở trên đỉnh mắt cá trong 3 tắc, ngay sau bờ trong xương chày, Thái xung nằm ở khe giữa xương bàn chân 1 (ngón cái) và 2, trong góc tạo nên bởi hai đầu xương này, và Dũng tuyến, mỗi huyệt chừng 1 phút.

- Dùng tay xát mạnh lên xuống đường trăng giữa dưới rốn chừng 50 lần.

### Cứu pháp và dược đục

- Hành tây to 1 củ, Nhục quế 10g, Xuyên luyễn tử 20g. Xuyên luyễn tử và Nhục quế tán thành bột mịn, đem trộn đều với hành tây đã giã nhò rồi dấp vào hai huyệt Dũng tuyến ở lòng bàn chân, sau đó đặt mồi ngải lên đó và cứu.

- Phá cổ chi 20g, Hẹ 20g, Bạch chỉ 10g và vỏ quả dỗ tương 40g. Tất cả đem nấu lấy nước ngâm hai bàn chân và dùng vải xô sạch thấm nước xoa xát rửa vùng Đan điền (ở bung dưới).

- Nhục quế 30g, Thấu cốt thảo 40g, Bạch chỉ 20g, sắc kỹ lấy nước ngâm rửa hai bàn chân trong 15 phút.

Có thể chọn dùng một trong những biện pháp nêu trên hoặc phối hợp 2 hoặc 3 phương pháp cùng một lúc. Tốt nhất là sử dụng một phương thuốc uống trong kết hợp với một phương pháp dùng thuốc đắp ngoài hoặc day bấm huyệt.

Dể phòng chứng bệnh này cần chú ý mấy điểm sau đây:

- Cần tiết chế phòng sự, tránh thủ dâm, không động phòng sau khi uống rượu.

- Hết sức tránh các yếu tố gây kích thích tình dục quá mạnh

- Không tự tiện sử dụng các thuốc bổ dương tính có tính táo nhiệt quá mạnh.

- Giữ bộ phận sinh dục sạch sẽ, tránh để viêm nhiễm.

- Khi sinh hoạt tình dục mà không xuất tinh được thì phải đi kiểm tra ngay.

- Chú ý điều tiết tinh thần tình cảm, khi quá căng thẳng tinh thần kinh hoặc khi bức tức thì không nên phòng sự.

- Có thể sử dụng một trong những món ăn - bài thuốc để dự phòng: (1) Hạ khô thảo 15g, Hồng hoa 5g, hầm uống thay trà hàng ngày. (2) Trạch tả 15g, hầm uống thay trà hàng ngày. (3) Dậu đen 120g, Tỏi vỏ tím 2 củ, Gạo té 200g, ninh nhừ thành cháo, chia ăn vài lần trong ngày.

## 19. Xuất tinh sớm

Dòng y cho rằng, xuất tinh sớm phần lớn là do hư chứng. Khí âm hư hỏa vượng thì biểu hiện của nó là: bàn chân và bàn tay nóng, lưng đau, gối mỏi, dương vật dễ cứng, giao hợp gấp gáp, mơ mộng dễ tinh, nguội thận khí không vững vàng, sợ rét, nước tiểu nhiều và trong, dài đêm nhiều, dương vật cứng nhưng không chắc. Cách chữa:

Bài 1:

Cây xấu hổ	12g	Cây sen cạn	12g
Ngũ vị tử	10g		

Mỗi ngày 1 thang, sắc làm 2 lần.

Bài 2:

Thục địa tươi	15g	Đan bì	10g
Trạch tả	10g	Phục linh	10g
Sơn thù du	10g	Hoài sơn dược	12g
Hoàng bá	6g	Tri mẫu	12g
Sò biển	30g	Long cốt	30g

Mỗi ngày 1 thang, sắc làm 2 lần. Hai bài thuốc trên dùng cho người âm hư hỏa vượng.

Bài 3:

Hạt hoa súng	50g	Hạt dào	15g
--------------	-----	---------	-----

Rang lên cho thêm đường, sao làm thành bánh ngọt dễ ăn.

Bài 4:

Mộc nhĩ trắng 5g. Kỷ tử 10g

Ngũ vị tử 5g Rang lên, làm thành bánh để ăn.

Bài 5:

Tế tân 30g Đinh hương 20g

Ngâm với cồn 75%, sau một tuần, trước khi giao hợp bôi vào dương vật.

Bài 6:

Ngũ bội tử 15g

Nấu nước rửa dương vật, ngày 2 lần.

**20. Chữa suy nhược thần kinh, tăng cường sức khỏe bằng sâm dâu:**

Sâm dâu hay nhộng dâu là ấu trùng của một số loại xén tóc, sống trong thân cây dâu và lớn dần ở đó. Con to có thể bằng ngón tay, dài 3-5cm, toàn thân mềm, có màu trắng như sữa. Khi cần dùng, tìm những thân cây dâu già, to có lỗ phân dùn ra ngoài, cắt lấy và chè dọc lấy sâm. Chỉ dùng những con to. Dùng ngay hoặc phơi, sấy khô.

Bài thuốc:

Dùng sâm dâu (nam 7 con, nữ 9 con) cùng với gạo nếp, nấu cháo ăn ngày 1 lần.

## **21. Viêm hòn dáy cấp tính**

- 30g lá Đại thanh, 30g Đại hoàng, 30g Mang tiêu nghiền thành bột trộn lẫn với mật ong dăp vào chõ đau, ngày 3 lần thay.

## **22. Viêm đầu dương vật**

- 15g Uy linh tiên sắc lấy nước rửa chõ đau

## **23. Sưng bìu dáy**

- 2g Hồ phác nghiền thành bột chia làm 2 lần uống với nước mỗi ngày 1 lần uống liên 7 ngày.

## **24. Chứng thoát vị**

- 15 hạt vải sấy khô nghiền thành bột uống với nước sôi để ấm khi đói bụng, mỗi ngày 2 lần.

- 3g hoa hoè, 1g muối ăn nghiền chung thành bột uống với 12g rượu nhẹ, uống ấm ra mồ hôi nhẹ mỗi ngày 1 lần

# **XI. NỮ GIỚI**

## **1. Chữa chứng bực tức và lo sợ:**

Cù nghệ vàng còn có tên gọi Khương hoàng

Vị cay đắng, tính bình, có tác dụng hành khí, hoạt huyết, làm tan máu, tan ứ và giảm đau. Uất kim (cù con của cây nghệ) vị cay ngọt, tính mát, làm mát máu, an thần, tan máu ứ, giảm đau.

## Bài thuốc:

Nghệ khô 250g, Phèn chua 100g, tán nhô, viên với hồ bìng hạt đậu, uống mỗi lần 50 viên với nước chín (có thể uống mỗi lần 4-8g), ngày uống 2 lần.

## 2. Những cây thuốc quý đối với phụ nữ

Ích mẫu còn gọi là cây Chói đèn, thuộc họ Hoa môi. Cây thảo, cao từ 0,5 – 1m, thân cây vuông. Lá mọc đối, cuống dài, có răng cưa nồng, xẻ thùy. Hoa màu trắng hồng hoặc tím hồng, xếp thành vòng ở kẽ lá. Quả nhỏ, màu xám nâu, có 3 cạnh.

Bộ phận dùng làm thuốc: Phần cây trên mặt đất và hạt.

Cây Ích mẫu mọc hoang ở nhiều nơi và được bà con ở một số vùng trồng để làm thuốc. Theo y học cổ truyền, ích mẫu có vị đắng, tính mát, có tác dụng khử ứ, sinh tân, điều hòa kinh nguyệt, lợi thủy, dùng chữa các bệnh cho phụ nữ như kinh nguyệt bế tắc, máu ứ tích tụ sau khi sinh, trước khi thảy kinh bị đau bụng, hoặc kinh ra quá nhiều. Ích mẫu còn có tác dụng làm an thai, giảm đau, dễ đẻ. Thân và quả của cây già dập ngoài chữa vú sưng đau. Hạt dùng làm thuốc phụ khoa và có tác dụng làm eo tử cung. Trong cây chứa một số hoạt chất có tác dụng đối với huyết áp, tim mạch, hệ thần kinh, viêm thận phù cấp tính và kháng khuẩn.

Ngải cứu: Cây còn có tên là cây thuốc cứu, cây thuốc cao, thuộc họ cúc. Là loại cây sống lâu năm, thân thảo. Lá mọc so le, xẻ thùy, mặt trên của lá màu lục sẫm, phía dưới màu trắng xanh. Hoa màu lục nhạt, xếp thành chùm.

Bộ phận dùng làm thuốc: Phần cây trên mặt đất và lá phơi khô.

Theo y học cổ truyền, Ngải cứu đã phơi hay sấy khô có vị đắng, mùi thơm, tính âm, có tác dụng điều hòa khí huyết, kinh nguyệt không đều, trừ hàn thấp, ôn kinh, an thai, cầm máu do băng huyết, chứng bạch đới ở phụ nữ do tử cung lạnh, di lý, thô huyết, chảy máu cam, đau dây thần kinh và ghê lở. Có thể dùng tươi hay phơi khô sắc uống, hoặc tán thành bột uống. Phối hợp với Ích mẫu, Cỏ cú dùng điều hòa kinh nguyệt cho phụ nữ. Dùng Ngải cứu phối hợp với Tía tô sắc uống hoặc giã uống, có tác dụng chữa động thai.

Nhân trần: Cây còn có tên gọi là Chè các, thuộc họ hoa Mõm sói. Cây thảo, mọc đứng, cao khoảng 20 – 60cm, thân cây hình trụ, có lông mịn và có mùi thơm dễ chịu. Lá hình trái xoan dài. Hoa màu xanh hay tím xếp thành bông. Quả nang hình trứng, nhẵn, có hạt nhỏ.

Bộ phận dùng làm thuốc: Toàn cây, trừ rễ.

Theo y học cổ truyền, nhân trần có vị đắng, tính bình, hơi hàn, có tác dụng thanh nhiệt, lợi thấp, dùng chữa thân thể nóng, da vàng, tiêu tiện không tốt. Đặc biệt, nhân trần là loại cây rất thích hợp cho phụ nữ sau khi sinh đẻ. Dùng cây phơi khô sắc uống hàng ngày cho phụ nữ sau khi sinh có tác dụng tiêu hóa tốt, làm săn cơ bắp, da thịt hồng hào, chóng lại sức. Trong dân gian có câu ca truyền miệng: Nhân trần, Ích mẫu di dâu / Đẻ cho gái đẻ ốm đau thế này?

### 3. Chữa chứng khó có thai

Đông y gọi tình trạng khó mang thai là “chứng tử mòn”, bao gồm các trường hợp không thụ thai được hoặc đã thụ thai mà không có khả năng giữ cho noãn bào ở lại trong bào cung để phát triển.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến không thụ thai:

#### Do hư hàn

Triệu chứng: Bụng dưới lạnh ngắt hay bị những cơn đau bụng dữ dội, kinh nguyệt thường sút ngày, màu kinh nhạt, lượng kinh ít. Có thể kèm triệu chứng thận hư (đau lưng mỏi gối, ủ tai, tiêu tiện nhiều, lạnh đậm tình dục, lượng kinh ít, chất lưỡi nhợt) hay chân dương không sung túc (lưng đau như gãy, sắc mặt vàng xám, chân tay lạnh, bùn rún, nhức mỏi, miệng nhạt, thích ăn đồ cay âm, kinh nguyệt chậm kỵ kèm theo khí hư bạch đới, tiêu tiện không tự chủ; chất lưỡi nhợt, rêu lưỡi trắng, nhợt).

Nguyên nhân: Trong khi đang hành kinh, do không giữ gìn cẩn thận, ăn nhiều đồ sống lạnh, bị gió lạnh xâm nhập vào đường kinh huyết, kết đọng ở bào cung. Hoặc vì ham đâm dục không dè dặt, hoặc vì ngồi lâu nơi ẩm ướt làm thần kinh bị tổn thương.

Bài thuốc: Ngải cứu, Dương quy, Sinh địa hoàng mỗi vị 16g; Bạch thược, Hoàng kỳ, Xuyên khung, Tục đoạn mỗi vị 12g; Ngô thù du 8g; Hương phụ 20g; Quan que 4g. Các vị trên cho vào 2.400ml nước, sắc lọc bỏ bã lấy 200ml. Ngày uống một

thang, chia đều 3 lần uống trong ngày.

Nếu kiêm có thận hư dùng bài: Bạch truật, Bạch thược, Hoàng kỳ, Xuyên khung, Phục linh, tục đoạn mỗi vị 12g; Dương quy, Sinh địa hoàng mỗi vị 16g; Ngô thù du 8g, Hương phụ 20g; Quan quê 4g. Các vị trên cho vào 2.400ml nước, sắc lọc bỏ bã lấy 200ml. Ngày uống một thang chia đều 3 lần uống trong ngày.

Nếu chân dương không đầy đủ dùng bài: Bạch truật, thự dự, khiếm thực, đỗ trọng, thò ty tử mỗi vị 16g; nhân sâm, nhục quế, bồ cốt chỉ mỗi vị 10 g; ba kích 20 g; hắc phụ tử 12 g. Các vị trên cho vào 2.400 ml nước sắc lọc bỏ bã lấy 200 ml. Ngày uống một thang, chia đều 3 lần uống trong ngày.

#### Do huyết hư

Triệu chứng: Da mặt vàng sạm, tinh thần uể oải, đầu choáng mất mờ, người gầy yếu; kinh nguyệt ít, màu nhạt, không đúng kỳ; chất lưỡi nhợt, bệu, rêu lưỡi mỏng.

Nguyên nhân: Thân thể vốn âm huyết hư kém, không tiếp giữ được thận tinh để phát dục, sinh noãn.

Bài thuốc: Đại thực địa 40g; Dương quy, Bạch thược, Sơn thù nhục mỗi vị 20g. Các vị trên cho vào 2.000 ml nước, sắc lọc bỏ bã lấy 200ml. Ngày uống một thang, chia đều 3 lần uống trong ngày

#### Do đàm thấp

Triệu chứng: Người béo bệu, ậm ạch, buồn nôn, đầu

choáng, hay hồi hộp đánh trống ngực, ra nhiều khí hư trắng đặc dính; kinh nguyệt không đều, lượng kinh nhiều.

Nguyên nhân: Phụ nữ béo mập, ăn uống rượu thịt nhiều sinh ra dàm thấp, tắc động ở bào cung mà khó thụ thai.

Bài thuốc: Bán hạ chế, hương phụ mỗi thứ 20g; Trần bì, Thần khúc, Phục linh mỗi thứ 12g; Xuyên khung 16g. Các vị trên cho vào 2.000 ml nước, sắc lọc bỏ bã lấy 200ml. Ngày uống một thang, chia đều 3 lần uống trong ngày.

#### Do can uất

Triệu chứng: Tinh thần không thư thái, căng thẳng, hay cáu giận, uất ức không vui; đầy tức hai mang sườn hoặc chướng bụng mê sảng; kinh nguyệt không đều; chất lưỡi dờ, rêu lưỡi vàng mỏng.

Nguyên nhân: Tâm tình uẩn khúc, can khí uất kêt, sơ tiết không bình thường làm cho khí huyết mất điều hòa, gây ra khó thụ thai.

Bài thuốc: Dương quy, Bạch truật, Hương phụ mỗi vị 20g; Mẫu đơn bì, Thiên hoa phấn, Phục linh mỗi vị 12g; Bạch thược 40g. Các vị trên cho vào 2.400ml nước, sắc lọc bỏ bã lấy 200ml. Ngày uống một thang, chia đều 3 lần uống trong ngày.

#### Do huyết nhiệt

Triệu chứng: Mắt đỏ, môi khô hồng, trước khi hành kinh thường nhức đầu, hoa mắt chóng mặt, họng khô miệng đắng, ngũ tâm phiền nhiệt; kinh nguyệt trước kỳ, chất kinh đỏ, nhiều.

**Nguyên nhân:** Do ăn uống nhiều thứ cay nóng quá hoặc huyết hư hỏa thịnh, thiêu đốt chân âm làm âm huyết hư tổn. Nhiệt ẩn náu ở mạch xung, mạch nhâm làm cho mối liên quan: xung, nhâm, dốc, đới mất bình thường cũng gây khó thụ thai.

**Bài thuốc:** Bạch truật 16g; Mẫu đơn bì, Địa cốt bì, Mạch môn mỗi vị 12g; Thạch hộc 10g; Ngũ vị tử 4g; Sa sâm, Huyền sâm mỗi vị 20g. Các vị trên cho vào 2.400ml nước, sắc lọc bỏ bã lấy 200ml. Ngày uống một thang, chia đều 3 lần uống trong ngày.

#### **4. "Huyết linh" bài thuốc bổ máu cho phụ nữ sau khi sinh**

Huyết linh còn gọi là lục linh. Linh là tên tiếng Thổ của con khỉ, lục là nhau thai và "huyết linh" là máu chảy ra của con khỉ sau khi đẻ, phơi khô. Vị thuốc huyết linh có tác dụng bổ máu rất tốt cho phụ nữ sau sinh.

Chữa trẻ chậm lớn, kém ăn:

Huyết linh sấy khô tán nhỏ, cho vào cháo nóng cho trẻ ăn vào buổi sáng. Mỗi lần cho uống 1-2g. Dùng luôn trong 7-10 ngày.

Dơn thuốc này còn dùng cho phu nữ sau khi sinh xanh xao, gây yếu.

**Thuốc xoa bóp khi đau ngã**

Huyết linh không kể liều lượng, cho vào ngâm càng đặc càng tốt, thường dùng 1 phần huyết linh 5 phần rượu. Khi dùng, hâm nóng và xoa bóp vào chỗ sưng đau. Có thể dùng để uống.

## 5. Những vị thuốc làm thông tuyến sữa

Tắc tia sữa khiến người mẹ bứt rứt khó chịu, đôi khi gây sốt và sưng đau hai bầu vú, ảnh hưởng tới nhu cầu bú mẹ của trẻ. Rất nhiều vị thuốc Đông y có tác dụng chữa bệnh này, chẳng hạn như gai bồ kết, xơ mướp, du dù rừng, quả mua...

Tạo giác thích: Là gai ở thân và cành đã được chế biến khô của cây bồ kết (còn gọi chùm kết hay tạo giác). Gai bồ kết to dài 10-12 cm mọc thành cụm ở thân và cành. Người ta thường chọn chùm gai to, hai vè phơi hay sấy khô để dùng. Tạo giác thích vị cay, tính âm, vào hai kinh phế và đại tràng, có tác dụng hoạt huyết, tiêu viêm, trừ đờm, thông sữa, giải độc, làm tan ụng nhợt độc, sưng vú, tắc tia sữa. Liều dùng 4-8g, sắc uống hay tán bột làm viên, thường phối hợp thêm một số vị khác.

Ty qua lạc: Là xơ của quả mướp chín già đã được chế biến khô. Dùng quả già khô cứng, đập nhẹ cho rụng lớp vỏ ngoài, lắc cho rơi hết hạt, rồi phơi nắng cho khô, có thể cắt nhỏ thành từng đoạn. Xơ mướp vị ngọt, tính bình, vào ba kinh: phế, vị, can; có tác dụng thông kinh hoạt lạc, thanh nhiệt giải độc, lương huyết, chí thông, chữa đau nhức mâm má, gân xương vùng ngực và sườn, làm thông tuyến sữa. Liều dùng 5-10 g, sắc uống hàng ngày.

Mộc thông: Còn gọi Tam diệp mộc thông; là thân đã chế biến khô của cây Mộc thông. Mộc thông vị đắng, tính hàn, vào 4 kinh: tâm, phế, tiểu tràng, bàng quang; có tác dụng lợi niệu, lưu thông khí huyết, làm hạ sốt. Nó được dùng điều trị

các chứng tiêu tiện khó khăn, dài gắt do thấp nhiệt, mạch máu tắc nghẽn, tắc tia sữa, bế kinh... Liều dùng 5-10g sắc uống.

Thông thảo: Là lõi thân khô (phần bắc) của cây thông thảo, còn gọi là cây Thông thoát. Thông thảo là loại cây nhỏ cao 3-4 m, thân cứng nhưng giòn, bên trong có lõi xốp trắng. Cây càng già thì lõi càng đặc và chắc hơn. Cây mọc hoang ở vùng núi nước ta như Cao Bằng, Lào Cai, Đăk Lăk... Thông thảo vị ngọt, tính lạnh, vào hai kinh phế, vị; có tác dụng lợi tiểu, thanh thấp nhiệt, làm xuống sữa; dùng chữa các bệnh tiêu tiện khó khăn (ngũ lâm), thủy thũng, tắc tia sữa. Liều dùng 2,5-5 g, sắc uống.

Du dù rừng: Tên khoa học trevesia palmata, roxb vis; họ ngũ gia bì araliaceae, là cây nhỏ, cành nhiều gai, ruột bắc, mọc hoang ở khắp vùng núi nước ta, sử dụng như thông thảo để chữa tắc tia sữa.

Đông quỳ tử: Là hạt già dã chê biến khô của cây thương ma (cây cối xay - Trung Quốc). Đông quỳ tử vị ngọt, tính hàn, vào hai kinh đại tràng, tiêu tràng; có tác dụng lợi niệu, thông sữa, nhuận tràng. Dùng chữa các bệnh về đường niệu, phụ nữ tắc sữa, thiếu sữa, ung nhọt. Liều dùng 10-15 g, sắc uống.

Vương bất lưu hành: Là hạt chín khô của cây vương bất lưu hành; họ cam chướng. Vương bất lưu hành vị đắng, tính bình, vào hai kinh can, vị; có tác dụng hành huyết, thông kinh, làm thông sữa và đẻ mau, tiêu sưng tấy, làm liền miệng các vết thương. Nó được dùng điều trị các bệnh kinh nguyệt bế tắc, sữa không thông. Liều dùng 10-15g, sắc uống. Thường dùng quả cây mua dễ thay thế, cách dùng, liều lượng giống như

vương bất lưu hành.

Xuyên sơn giáp: Là vảy của con tê tê, loài động vật có vú, sống hoang dại ở vùng đồi núi các tỉnh Quảng Ninh, Cao Bằng, Thanh Hóa, Nghệ An... Xuyên sơn giáp mùi hơi tanh, vị mặn, tính hơi lạnh, vào hai kinh can và vị. Nó có tác dụng phá huyết, thông kinh lạc, tiêu thũng, bài nồng, lợi sữa; dùng chữa các chứng bệnh phong hàn, tê thấp, đau nhức khớp xương, tắc tia sữa, mụn nhọt sưng tấy, đậu sởi không mọc được. Liều dùng 5-10g.

## 6. Thai phụ bị tiểu đường nên ăn gì?

Hạn chế chất ngọt và tinh bột là nguyên tắc ăn uống cho những phụ nữ mang thai bị tiểu đường. Cơ thể họ hầu hết thuộc loại âm hư nên cần ăn các thực phẩm bổ âm giải nhiệt như mộc nhĩ trắng, Bách hợp.

Mức độ nguy hiểm của bệnh tiểu đường tăng lên nhiều lần khi người mắc là phụ nữ mang thai. Tiểu đường khi mang thai phần nhiều phát sinh ở nửa đầu của thai kỳ, chủ yếu liên quan tới việc thai nhi hấp thụ đường glucoza và acid amin. Ngoài ra, rau thai còn có tác dụng kháng insulin, khiến cho insulin tiết ra không đầy đủ. Bệnh ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của người mẹ và quá trình thai nghén như dễ gãy sảy thai, tăng huyết áp, thai nhi bị dị tật bẩm sinh.

Dòng ý cho rằng tiểu đường (tiểu khát) chủ yếu do cơ thể vốn âm hư, lại do ăn uống không điều độ, cuộc sống tĩnh thản hay căng thẳng, tình dục mệt mỏi quá độ... mà gây ra. Bệnh

gồm 2 loại: có triệu chứng điển hình (ăn nhiều, uống nhiều, tiểu nhiều, trọng lượng giảm, thị lực giảm, đường máu cao) và không có triệu chứng (dạng ăn, trọng gia đình có người bị tiểu đường hoặc tiền sử sinh nở con to, dị dạng).

Người bệnh tiểu đường lúc mang thai cần ăn ít chất ngọt và các thức ăn tinh bột. Lúc mang thai, đại da số cơ thể âm hư nên cần ăn các thứ bổ âm giải nhiệt như Mộc nhĩ trắng, Bách hợp... Ngoài ra, do tiểu nhiều nên mất nhiều nước nên phải bổ sung nước và chất điện giải; nên uống nhiều nước canh, ăn hoa quả để bớt háo khát (như quýt, lê tươi).

#### Một số món ăn bài thuốc

Lá khoai lang 50g, bí xanh 100g, cùng thái vụn thêm nước vừa đủ nấu chín, ăn mỗi ngày một lần. Dùng chữa bệnh tiểu đường khi mang thai, ăn nhiều uống nhiều.

Râu ngô 50g, nước 1,5 lít, sắc còn 700ml, chia thành hai lần uống hết trong ngày, dùng chữa bệnh tiểu đường khi mang thai, khát nhiều.

Râu ngô 30-60g, thịt trai 50-200g, cùng nấu, thêm gia vị, uống cách ngày, dùng chữa bệnh tiểu đường, miệng khát.

Mướp đắng 150g, bỏ hạt, ruột, rửa sạch, thái lát mỏng, cho dầu lạc vào chảo dùn, sau cho mướp đắng, lửa to xào đến 10 phần chín 7, thêm 100g đậu phụ, chút muối, tiếp dùng lửa to xào đến chín, mỗi ngày ăn một lần, ăn chữa bệnh tiểu đường khi mang thai, đổi, ăn nhiều.

Hành củ tươi 100g, rửa sạch, dùng nước sôi hâm, thêm xì dầu vừa đủ làm rau ăn cơm, mỗi ngày hai lần, dùng chữa bệnh tiêu đường khi mang thai, ăn nhiều.

Sinh son được 120g, nấu với 1 lít nước, thay trà uống lúc ấm, uống hết thì ăn Son được.

Bột sinh son được 80g, hạt sen bỏ lõi 20g, xích đậu già nhừ 15g, bột gạo nếp 500g, trộn đều làm thành viên tròn nhỏ, nấu canh cùng ăn. Hai bài trên dùng cho người tiêu đường lúc mang thai, ăn uống không điều độ.

Cám tiêu mạch, nấu cháo ăn, mỗi ngày ăn hai lần, mỗi lần một bát, dùng chữa bệnh tiêu đường khi mang thai có âm hư, người bức bối.

Rễ lau tươi 30g, gạo té 50g, thêm nước 1,5 lít, sắc rễ lau, lấy 1 lít nước sắc, cho gạo vào, nấu cháo ăn. Dùng chữa bệnh tiêu đường khi mang thai, âm hư, miệng khát.

Mẫu chốt của việc chữa trị tiêu đường thai nghén là kiểm soát uống để không chế lượng đường huyết trong máu không cho tăng quá vì có thể dẫn đến sảy thai, hôn mê do tăng đường huyết. Trường hợp nhẹ có thể chỉ cần dùng ăn uống để chữa trị. Trường hợp nặng cần dùng thêm thuốc để chữa, món ăn chỉ là phụ trợ, nếu không sẽ nguy hiểm đến tính mạng của mẹ và con.

## 7. Chữa chứng huyết ứ

Triệu chứng: Người bệnh thường kèm theo đau bụng trước khi thấy kinh.

Bài thuốc:

Nghệ đen và Ích mẫu, lượng bằng nhau 15g.

Sắc uống ngày một thang.

## 8. Bài thuốc chữa chứng đau bụng đi ngoài của phụ nữ sau khi sinh

Dùng rễ cây Nhót 60g, đường đỏ 30g, sắc nước uống.

## 9. Bài thuốc chữa huyết trắng

Bài 1:

Lá Ngải cứu                    2 năm

Cỏ Lồng gà                    3 năm

Cù Gáu                        1 năm

Cây Muồng dẹt              1 năm

Rễ Bông trang trắng        1 năm

Rau Ngổ ta                    2 năm

Sắc uống, mỗi ngày 1 thang, uống 10 ngày liền sẽ hết bệnh.

Bài 2:

Rau Cần tầu (giã nát)    1 năm

Nước Dừa xiêm                1 quả

Hai thứ trộn đều, gạn nước uống buổi sớm, mỗi ngày uống 1 lần, uống vài ba lần sẽ hết bệnh.

Bài 3:

Trứng gà 2 quả

Lá Ngải cứu tươi 1 nắm

Hai thứ bỏ vào nồi, đổ nước xâm xấp, luộc chín, ăn cà trứng và rau ngải, dùng vài lần sẽ hết.

Bài 4:

Buồng cau non, thái nhỏ 1 nắm.

Dâu xanh (cà vỡ dôi) nửa nắm.

Sắc uống, mỗi ngày 1 thang, uống liên 3 thang là hết bệnh.

## 10. Chữa khí hư

Kinh nguyệt ra nhiều, màu đỏ nhạt, loãng, kèm theo mệt mỏi, chóng mặt, hồi hộp, sắc mặt nhợt nhạt, chất lưỡi nhợt, réu lưỡi trắng mỏng, mạch hoãn vô lực.

Bài 1:

Dâng sâm 15g Chích hoàng kỳ 15g

Bạch truật (sao) 10g Sơn dược (sao) 10g

Hắc thăng ma 4g Ngũ vị tử 6g

Chích cam thảo 6g Đại táo 5 quả

Dó 1.000ml nước, sắc còn 450ml, chia uống 3 lần sáng, trưa,

chiều. Ngày 1 thang. Dùng liên tục trong mấy ngày hành kinh.

Bài 2:

Dâng sâm	15g	Chích hoàng kỳ	15g
Bạch truật (sao)	10g	Hắc thăng ma	4g
Bào khương	4g	Ô tặc cốt	10g
Ngũ vị tử	6g		
Ngải diệp (sao cháy vàng)			6g

Dỗ 1.000ml nước, sắc còn 450ml, chia uống 3 lần sáng, trưa, chiều. Ngày 1 thang. Dùng liên tục trong mấy ngày hành kinh.

Bài 3:

Dâng sâm	15g	Chích hoàng kỳ	15g
Bạch truật (sao)	10g	Dương quy thân	10g
Thục địa	20g	Bạch thuốc (sao)	10g
Tiên hạc thảo	10g	Chích cam thảo	6g
Đại táo	6 quả		

Dỗ 1.000ml nước, sắc còn 300ml, chia uống 3 lần sáng, trưa, chiều. Ngày 1 thang. Dùng liên tục trong mấy ngày hành kinh.

Bài 4:

Dâng sâm	15g	Chích hoàng kỳ	15g
Đại táo	10 quả		

Dỗ 800ml nước, sắc còn 300ml, chia uống 2 lần sáng, chiều, lúc bụng đói. Ngày 1 thang. Sau kỳ hành kinh uống liên tục khoảng 1-2 tuần.

### 11. Bài thuốc chữa chứng nôn ợe ở phụ nữ có thai

Can hương 40g, Nhân sâm 40g, Bán hạ chế 80g.

3 vị tán nhỏ, trộn đều dùng nước cốt gừng khuấy hỗn làm thành viên hoàn.

Uống 10g x 3 lần trong ngày.

### 12. Bài thuốc chữa kinh nguyệt không đều

Kinh nguyệt có lúc sớm, lúc muộn hoặc có tháng có, có tháng không, lượng kinh ít hoặc có thể kéo dài thời gian hành kinh từ 7-10 ngày chưa dứt, đặc biệt ở người từ 2 hoặc 3 đến 4 tháng mới có kinh 1 lần, hay đau bụng khi có kinh, người gầy, ăn ngủ kém có thể dùng bài thuốc sau:

#### Bài 1

Hương phụ (chè) 300g	Hồng Hoa 30g
Mộc hương 20g	Ích mẫu 250g
Thạch xương bồ 50g	Sa sâm 30g
Xuyên tam thất 60g	

Các thứ phơi khô tán bột mịn, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 2 thìa cà phê đầy, trước bữa ăn sáng và tối.

#### Bài 2

Rẽ ngọc lan hoa vàng	15g	Ngái cứu	15g
Ích mẫu	15g	Nghệ vàng	10g.

Sắc uống ngày 1 thang, chia 3 lần. Uống 3 ngày liền. Cần uống thuốc vào trước kỳ kinh 4 ngày.

### 13. Chữa rong huyết

Ngó sen (là thân rễ thắt khúc từng đoạn của cây sen), mọc ngập trong bùn ở ao, đầm, hồ. Đường kính 3-5 cm, mặt ngoài màu vàng nâu nhạt, mặt cắt có những khoang trống xếp theo hình nan hoa.

Bài thuốc:

Ngó sen, Hoàng cầm, A giao mỗi vị 12g, Sơn chi tử 12g, Địa du 12g.

Mẫu lệ, Quy báu mỗi vị 20g; Sinh địa 16g, Địa cốt bì 10g, Cam thảo 4g.

Sắc uống ngày một thang.

### 14. Bài thuốc chữa thiếu sữa sau khi sinh

Sung tươi 120g, móng lợn 500g, hải thủ đem hầm thật nhừ, chè thêm gia vị, chia ăn vài lần. Bài này có công dụng bổ khí huyết, hạ nhũ chấp (làm ra sữa) dùng rất tốt cho sản phụ sau đẻ suy nhược, khí huyết bất túc, sữa không có hoặc có rất ít.

### 15. Chữa phụ nữ khi hành kinh bị băng huyết

Sâu dâu hay nhộng dâu là ấu trùng của một số loại xén tóc, sống trong thân cây dâu và lớn dần ở đó. Con to có thể băng

ngón tay, dài 3-5cm, toàn thân mềm, có màu trắng như sữa. Khi cần dùng, tìm những thân cây dâu già, to có lỗ phân dùn ra ngoài, cắt lấy và chẻ dọc lấy sâu. Chỉ dùng những con to. Dùng ngay hoặc phơi, sấy khô.

Bài thuốc:

Lấy sâu dâu 30g sấy khô cho gân cháy đen (đốt tồn tính) tán bột. Uống với 100ml rượu hâm nóng, mỗi lần 4-6g, ngày 2-3 lần.

## 16. Chữa chứng đau mình sau khi sinh

Triệu chứng:

Người phụ nữ khi mới sinh con thường bị đau nhức các khớp xương chân tay, người té liệt, đau đớn, nặng nề, khó chịu, co duỗi khó khăn.

Dân gian gọi đó là chứng phong sản hậu. Y học cổ truyền cho rằng nguyên nhân chủ yếu gây phong sản hậu là sự hao tổn khí huyết khi sinh, phong hàn hoặc huyết hư, huyết ứ.

Bài thuốc:

Lấy dâu đen 500g (rang cho gân cháy), Táo tàu 21g, ngâm với 1 lít rượu trong nửa tháng.

Bỏ bã, uống rượu thuốc. Mỗi ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 20-30 ml, dùng trong 7-8 ngày.

## 17. Bài thuốc chữa bế kinh

Hoa ngâu 10g, Rượu 50g

Cho hoa vào rượu, thêm vào chút nước, nấu cách thủy đến

khi hoa chín nhừ, để nguội uống.

Uống trước ngày có kinh 3 ngày, uống liên trong 5 ngày, ngày uống 1 lần.

### 18. Bài thuốc chữa ngứa âm hộ

Phèn phi 10g, nấu với nước, rửa âm hộ mỗi ngày một lần trước khi đi ngủ.

Chú ý:

Trước khi rửa âm đạo, dù với bài thuốc nào đều phải tắm rửa toàn thân sạch sẽ.

Khi rửa và đặt thuốc phải rửa tay thật sạch bằng xà phòng hoặc ngâm tay vào nước muối nhạt hay nước vôi đặc.

Các dụng cụ cũng phải đảm bảo thật sạch.

### 19. Viêm âm đạo tính trich trùng

- Dùng dung dịch Hoàng liên 4% tẩm bông nhét vào âm đạo mỗi ngày một lần, một tuần là 1 liệu trình.

- 30g Lang độc thảo sắc lấy nước đofi rửa âm đạo mỗi ngày 2 đến 3 lần.

- 30g Thương nhĩ tử, 30g Bồ công anh sắc lấy nước rửa chỗ ngứa mỗi ngày 3 đến 4 lần

### 20. Eczema (chàm) ở âm hộ

- 120g Thổ phục linh sắc lấy nước dùng hơi nóng xông chỗ đau, đợi khi nước mát dùng nước rửa chỗ đau ngày 2 đến 3 lần.

- 20g Kho sâm, 60g Thổ phục linh sắc lấy nước uống mỗi

ngày 3 đến 5 lần.

- 120g rau Sam sấy khô nghiền nát, 30g bột Chàm trộn lẫn với dầu vừng đắp vào chỗ đau.

## 21. Âm đạo lở loét

- 60g hoa Hòe nghiền thành bột trộn với dầu vừng đắp vào chỗ đau mỗi ngày 2 đến 3 lần.

- 120g rau Sam già nát đắp vào chỗ đau ngày 2 đến 3 lần.

- 50g mai Ba ba dổi thành than tốn tính, nghiền thành bột trộn với dầu vừng đắp vào chỗ đau ngày 1 đến 2 lần.

## 22. Cố tử cung viêm mạn tính

- 60g lá Sung dùng 1 chậu nước sắc còn 1 nửa tắm ngày 1 đến 2 lần.

- 30g hoa Sen, 20g Ô tiêu xà, 12g Dương quy sắc lấy nước uống ngày 2 đến 3 lần.

## 23. Bài thuốc chữa viêm áp xe vú

Rau má tía 1 nắm, lá Cải dại 1 nắm, kinh giới 1 nắm.

Cà 3 thứ dun với 3 bát nước đáy, lấy 1 bát, gạn lấy nước trong, uống nóng.

Nếu người uống được rượu thì pha thêm một thìa hoặc một chén rượu nhỏ.

## 24. Bài thuốc chữa đau bụng kinh

Tử bi, băng phiến, mai phiến, long não hương, ngải phiến. Thuộc họ cúc. Là loại cây thấp mọc thành bụi, cao 1,5-3m.

Thân cây có lông mịn. Lá hình trứng, hai đầu nhọn, mặt trên có lông, bìa có răng cưa nhỏ. Gần cuống lá thường có 2-3 dôι thùy, tức là chỗ dó lá xé sâu. Vò lá người có mùi bǎng phiến.

Bài thuốc:

Đại bi (thân, rễ) khô	20g	Hương phụ	20g
Ngải cứu	20g	Ích mẫu	30g
Bạch chỉ	20g	Sắc uống	trong ngày.

## 25. Chữa chứng phụ nữ có thai bị đau bụng ra máu

Cây Gai còn có tên là Gai làm bánh, Trũ ma... Cây được trồng khắp nơi để lấy sợi, hay lấy lá. Lá được dùng làm bánh Gai ăn rất ngon, sợi trước đây dùng làm dây Gai và còn được dệt làm lưới đánh cá. Rễ và lá được dùng làm thuốc.

Bài 1:

Lấy rễ cây Gai mới hái, hoặc phơi khô 30g sắc với 600ml nước, cô lại còn 1/3 chia làm 3 lần uống trong ngày, uống 1-2 ngày là có hiệu quả.

Bài 2:

Rễ Gai 2 phần, cành tía tô 2 phần và thêm 1 phần ngải cứu (mỗi phần chứng 4g), thái nhó phơi khô, sắc với 400ml nước cô còn 1/4 uống làm một lần trong ngày. Nếu có rỉ máu thì thêm 10g lá huyết dụ.

Bài 3:

Rễ Gai tươi 4 phần, lá Ngải cứu 1 phần, tía tô 1 phần (mỗi

phân chừng 12-13g) sắc với nước uống trong ngày.

### 26. Bài thuốc chữa tắc sữa

Rễ dinh lăng 40g, gừng tươi 3 lát.

Đỗ 500 ml nước sắc còn 250 ml. Chia làm 2 lần uống trong ngày. Uống khi thuốc còn nóng.

### 27. Phát sốt sau khi đẻ

- 15g hạt địa phu sắc nước uống nóng để ra mồ hôi, hoặc dùng Dương Quy sắc nước uống ngày 2 đến 3 lần.

- 120g rau sam bó vào nồi hấp chín, sau đó nấu canh ăn.

- 40g Bồ công anh, 15g Dương quy sắc nước uống ngày 2 đến 3 lần.

### 28. Bài thuốc an thai bằng bí ngô

Phụ nữ có mang thai động không yên: lấy 3-5 cuống dưa dem rửa sạch, cho nước vào sắc kỹ, chia làm 2-3 lần uống trong ngày.

### 29. Bài thuốc chữa viêm tiết niệu

Hoa mào gà 15g, Biển súc 10g, Thái lài tía 8g, rễ Cỏ tranh 8g, rau Má 15g, râu Ngô 10g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần, uống liền trong 5-7 ngày.

### 30. Bài thuốc rong huyết sau khi sinh

Thường kèm theo kém ăn, đau đầu, mệt mỏi, thì dùng tam thất, hồi đầu có lượng mồi thứ như nhau tán nhỏ. Mỗi lần uống 2-3g, chiêu với nước chín nguội, ngày uống 2-3 lần vào khoảng giữa buổi và trước khi đi ngủ. Uống 5-7 ngày.

### **31. Bài thuốc chữa ít sữa sau khi sinh**

Quả sung 50g	Mít non 40g	
Dâu xanh 20g	Gạo nếp 50g	
Gạo té ngon 50g	Chân giò lợn 1 cái.	
Ninh nhử tất cả ăn trong ngày.		

### **32. Bài thuốc chữa sót nhau**

Dùng một nắm lá rau bù ngót rửa sạch, đâm nhuyễn và cho vào một ít nước (nước đun sôi để nguội), vắt lấy chừng 100 ml. Chia làm 2 phần để uống (mỗi lần cách nhau 10 phút); sau chừng 15-30 phút, nhau sẽ ra hết và sản phụ hết đau bụng.

### **33. Bài thuốc thời tiền mãn kinh**

Hạt sen 20 g,	Mộc nhĩ trắng	50g
Gạo nếp 50 g,	Đường	30g

Mộc nhĩ rửa sạch thái nhỏ; hạt sen, gạo nếp xay bột cho 250 ml nước vào đun nhở lửa, khi chè sôi cho mộc nhĩ, đường vào quấy đều sôi lên là được.

Cho người bệnh ăn ngày một lần vào buổi chiều, lúc đói, ăn trong 7 ngày.

### **34. Chữa thai lưu**

Rau cài - Giới, Giới thái

Rau cài có vị cay, tính ấm, không độc, thông lợi khoan khoái trong họng, ngực, yên thận... Hạt cải (Giới tử) vị cay, tính

nhiệt, không độc, khoan khoái trị được các chứng phong hàn, ho đàm suyễn... Rau cải, cải bẹ xanh có tính năng trợ tiêu hoá, làm tan mỡ...

Bài thuốc:

Hạt cải, sao qua, tán nhô.

Mỗi lần dùng 2 đồng cân (6.50g) với rượu.

### 35. Chữa nước ối khô khó sinh

Hạt vừng - Hạt mè, Chi ma, chi ma tử, hồ ma, hồ ma tử, du tử miêu. Vị ngọt, tính hàn, không độc, chất thơm, nhuận trường, giải được độc, tiêu được nhiệt kết, sát trùng. Vừng đen và vừng trắng, vừng đen bổ dưỡng và có nhiều được tính hơn vừng trắng, nên thường được dùng làm thuốc chữa bệnh.

Bài thuốc:

Lấy 1 bát dầu mè, 1 bát mật ong đỗ vào nồi đồng nấu.

Đợi sôi 2,3 lần hớt bọt, trộn thêm 1 lượng hoạt thạch, uống khi còn nóng

Lấy dầu và mật xát vào bụng trên và bụng dưới sẽ sinh được ngay

### 36. Chữa sẩy thai

Dậu tằm hay còn gọi là đậu xanh. Là loại đậu chứa nhiều protit, ngoài ra nó còn chứa vitamin B1, B2, canxi, sắt, photpho, mỡ, đường. Dậu tằm thích hợp với các chứng tiêu hoá không tốt, phù thũng, đặc biệt tốt cho bệnh nhân bị viêm thận mạn tính.

Bài thuốc:

Dùng vỏ đậu tằm sao chín tán bột, mỗi lần 10g.

Khi uống cho thêm đường trắng, ngày uống 2 lần.

### 37. Một số bài thuốc chữa chứng phù khi mang thai

Cá chép 1 con (300g) làm sạch; cho đậu đỗ (60g) đã rửa sạch vào bụng cá, khâu kín, thêm 300ml nước, dun nhỏ lửa cho chín nhừ, ăn nóng vào lúc đói. Cần ăn trong 2-3 ngày, mỗi ngày 1 lần.

Thai phụ thường bị phù vào tháng thứ ba, tư và sáu, bảy, cần được theo dõi huyết áp, protein niệu và các triệu chứng khác để đề phòng chứng sán giật. Trong các trường hợp phù nhẹ, huyết áp không tăng, người mệt mỏi, ngai nòi, miệng nhạt, có thể dùng các bài thuốc sau:

- Vỏ bí đao 200g dun kỹ với nước, chất lấy 150ml nước đặc, chia 3 lần uống trong ngày, uống liền 5-7 ngày.

- Cá chép 1 con (300g), gạo té 100g, muối vừa đủ. Cá chép làm sạch, cho gạo và nước vào ninh thành cháo, khi ăn cho thêm muối. Ngày ăn 1 lần lúc nóng, cần ăn liền 2-3 ngày.

- Bí đao 1 quả (350g) gói kín bằng lá chuối, đem nướng trên than hồng, khi lá chuối cháy là được. Bỏ hạt, nạo lấy thịt bí, chia hai lần ăn trong ngày, cần ăn trong 3-5 ngày.

- Mộc nhĩ đen 30g, cá chép 1 con (250g), mỡ lợn 5 ml, muối vừa đủ. Cá chép làm sạch; mộc nhĩ đen ngâm nước nóng, rửa

sạch, thái nhỏ, cho vào bụng cá; cho mỡ lợn và muối khắp mình cá, đem hấp cách thủy. Ăn nóng ngày 1 lần. Cần ăn 2 lần, lần nọ cách lần kia 5 ngày.

- Râu ngô 30g, ruột cỏ bắc đền 30g, vỏ bí đao 60g. Tất cả sắc kỹ, chắt lấy 50ml nước đặc, chia 3 lần uống trong ngày. Cần dùng trong 5-7 ngày.

- Ngô non 100g, cá chép 1 con (250g), muối vừa đủ. Cá chép làm sạch, ướp muối; ngô non giã dập. Tất cả hầm cách thủy cho chín. Ăn nóng ngày 1 lần trong 2-3 ngày.

### 38. Dược thiện dưỡng thai

Trong y học cổ truyền, lý luận và kinh nghiệm về dưỡng thai, an thai rất phong phú và độc đáo. Người xưa đã khéo lựa chọn và phối hợp một số thực phẩm, dược phẩm để chế biến thành những món ăn - bài thuốc (dược thiện) vừa thúc đẩy quá trình sinh trưởng của thai, lại nâng cao được sức đề kháng, phòng chống bệnh tật của người mẹ. Những món dược thiện “dục thai báo sản” này mang đậm tính tự nhiên, dễ dùng, an toàn và được thai phụ rất dễ chấp nhận.

Bài 1: Thịt gà 250g, cao gạc hươu 15g, sâm Cao Ly 8g. Chọn thịt gà mái tơ (nếu có thịt gà ác thì tốt nhất) rửa sạch, lọc bỏ da và mỡ rồi chặt miếng; sâm Cao Ly thái phiến; cao gạc hươu cắt vụn. Tất cả đem hầm cách thủy chừng 3-4 giờ là được, chế dù gia vị, chia ăn vài lần.

Dùng thích hợp cho thai phụ hình thể gầy yếu, tinh thần mệt mỏi, lưng đau gối mỏi, động thai ra huyết ít và loãng,

thiếu máu, thai nhi chậm phát triển... Không dùng cho những trường hợp động thai thể Huyết nhiệt, biểu hiện bằng các triệu chứng: tâm phiền bất an, lòng bàn tay và bàn chân nóng, miệng khô họng khát, mặt đỏ môi hồng, âm đạo ra huyết màu đỏ tươi hoặc đỏ tía, có thể có máu cục, đại tiện táo, tiểu tiện són đỏ, chất lưỡi đỏ, ít rêu...

Bài 2: Trứng gà 2 quả, Ngải cứu 20g. Lá ngải cứu rửa sạch, trứng gà luộc chín bóc vỏ, hai thứ cho vào nồi, chế đủ nước, đun to lửa cho sôi rồi dùng lửa nhỏ đun tiếp chừng 1-2 giờ là được, cho thêm gia vị, ăn trong ngày, dùng liên tục 7-8 ngày.

Dùng thích hợp cho những thai phụ có các biểu hiện của chứng Hư hàn như sắc mặt nhợt nhạt, sợ lạnh, chân tay lạnh, lưng đau gối mỏi, hay có cảm giác khó thở và hồi hộp trống ngực, miệng nhạt, chán ăn, đại tiện lòng loãng, tiểu tiện trong dài, chất lưỡi nhợt, dễ sảy thai, âm đạo ra huyết lượng ít sắc nhợt... Những trường hợp động thai thể Huyết nhiệt thì không nên dùng bài này.

Bài 3: Thịt dê 250g, Ba kích thiên 15g, Đỗ trọng 12g, gừng tươi 5 lát. Thịt dê rửa sạch thái miếng, các vị thuốc rửa sạch, tất cả cho vào nồi hầm nhừ trong 2-3 giờ là được, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

Dùng thích hợp cho người tỳ và thận hư yếu, tinh huyết không đủ dẫn đến tình trạng thai nhi chậm phát triển, thai phụ hình thể gầy yếu, ăn kém, mệt như mất sức, lưng đau gối mỏi, tay chân lạnh, đại tiện lòng nát, chất lưỡi nhợt... Những trường hợp động thai do Huyết nhiệt hoặc thai phụ phát sốt

do ngoại cảm thì không được dùng bài này.

Bài 4: Thịt bò 250g, Đẳng sâm 30g, Hoàng tinh 15g, Gừng tươi 4 lát. Chọn loại thịt bò tươi mềm (nếu được thịt bê là tốt nhất) rửa sạch, thái miếng; Các vị thuốc rửa sạch. Tất cả cho vào nồi, chế đủ nước, dùng lửa to dun sôi rồi tiếp tục hầm như bắc lửa nhỏ chừng 2-3 giờ là được, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

Dùng thích hợp cho thai phụ bị huyết hư biểu hiện bằng các triệu chứng như hay hoa mắt chóng mặt, hồi hộp trống ngực, mệt mỏi, ngủ kém hay mè, sắc mặt nhợt nhạt, chất lưỡi nhợt, thai nhi chậm phát triển... Những thai phụ đang bị sốt do ngoại cảm hoặc di lồng ly do thấp nhiệt thì không được dùng bài này.

Bài 5: Cá chép 1 con nặng chừng 500g, Lạc 30g, Xích tiêu đậu 24g, Gừng tươi 6 lát. Cá chép làm sạch, bỏ nội tạng, đem rán qua; lạc và xích tiêu đậu rửa sạch. Tất cả cho vào nồi, chế đủ nước, dùng lửa nhỏ hầm kỹ chừng 2-3 giờ là được, thêm gia vị, ăn nóng.

Dùng thích hợp cho những thai phụ thể chất hư nhược, hay có cảm giác khó thở, ăn kém, đầu choáng mất hoa, hồi hộp trống ngực, tiêu tiện bất lợi, phù nhẹ chi dưới... Những trường hợp rối loạn tiêu tiện, tiêu buốt, tiêu rắt, tiêu đục do thấp nhiệt không nên dùng bài này.

Bài 6: Cá giếc 2 con, lá Tía tô 15 g, Sa nhân 6g, Gừng tươi 6 lát. Lá tía tô, Sa nhân và Gừng tươi rửa sạch, cá giếc mổ bụng, bỏ hết nội tạng, rửa sạch. Tất cả cho vào nồi, chế đủ

nước, dùng lửa nhỏ hầm thật kỹ chừng 2-3 giờ là được, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

Dùng thích hợp cho thai phụ tỳ hư khí trệ mà nôn và buồn nôn nhiều, ăn kém, chậm tiêu, ngực bụng đầy trướng, mệt mỏi, đại tiện lỏng nát, tiểu tiện trong dài, chất lưỡi nhợt...

Bài 7: Thịt thò 250g, củ Cải đỗ 250g, Đẳng sâm 30g, Hồng táo 6 quả. Chọn loại thịt thò non mềm, rửa sạch, thái miếng; củ cải đỗ gọt bỏ vỏ, rửa sạch, cắt đoạn; hồng táo bỏ hạt, Đẳng sâm rửa sạch. Tất cả cho vào nồi, chế đủ nước, dùng lửa to đun sôi rồi hầm thật nhừ bằng lửa nhỏ chừng 2-3 giờ là được, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

Dùng thích hợp cho thai phụ thê chất hư nhược, chức năng tiêu hóa suy kém, sắc mặt nhợt nhạt, tinh thần mệt mỏi, ăn kém, thai nhi chậm phát triển... Những trường hợp tỳ vị hư hàn hoặc bị cảm sốt chưa khỏi thì không nên dùng bài này.

Bài 8: Thịt lợn nạc 100g, Sâm Cao Ly 10g, A giao 12g. Sâm Cao Ly rửa sạch, thái phiến; A giao thái vụn; thịt lợn rửa sạch, thái miếng. Tất cả cho vào bát, chế đủ nước rồi đem hầm cách thủy chừng 2-3 giờ là được, chế thêm gia vị, ăn nóng.

Dùng thích hợp cho thai phụ bị động thai thê Khí huyết lung hư, biểu hiện bằng các triệu chứng như hình thê gầy yếu, sắc mặt nhợt nhạt, ngại hoạt động, hay có cảm giác hồi hộp trống ngực, âm đạo ra huyết lượng ít sắc nhợt, lưng đau gối mỏi... Những trường hợp đang sốt do cảm mao hoặc có chứng huyết nhiệt thì không nên dùng bài này.

### 39. Chữa phụ nữ không có hứng thú sinh hoạt vợ chồng

Bệnh này ngoài một số ít người do thể chất yếu đuối ra, còn phần lớn là do các nguyên nhân sợ sệt, nhút nhát, xấu hổ, mà gây nên sự ức chế đối với sinh hoạt tình dục.

Cách chữa:

Bài 1:

Một ít lộc nhung, ngâm với rượu cho mềm, nấu lên ăn, mỗi lần từ 15-30g, ngày 2 lần.

Bài 2:

Một ít dầu Ha sú ma, cho thêm đường phèn, nấu lên uống, ngày 1 lần.

Bài 3:

Cam thảo, Hồng sâm mỗi ngày một thang, sắc làm 2 lần.

Bài 4:

Cá ngựa ngâm với 50g rượu, sau 7 ngày dùng được mỗi lần 15-30cc (khoảng 1-2 thìa canh) mỗi ngày 1-2 lần.

Bài 5:

Tiên linh tỳ	15g	Cỏ linh chi	12g
--------------	-----	-------------	-----

Lá thạch nam	15g
--------------	-----

Ngày một thang, sắc làm hai lần.

Bài 6:

Nhau thai 1 cái	Sa sâm	25g
-----------------	--------	-----

Cùng nghiền thành bột, mỗi lần uống 5g, ngày 2 lần.  
Phương thuốc từ 1-6 dùng cho người hạ nguyên hư lanh,  
không muốn giao hợp.

Bài 7:

Hương phụ	10g	Hợp hoan bì	10g
Hạt tía tô	10g	Quảng dụ kim	3g
Ô dược	3g	Lá thông	10g
Tiêu bạch thuật	5g	Vỏ chấp sao	3g

Mỗi ngày 1 thang, sắc làm 2 lần, sắc trong 10 phút, dùng  
cho người vì tư tưởng bị ức chế nên sinh ra chán ghét tình dục.

Bài 8:

Thịt ốc sên	5g
-------------	----

Cho hạt tiêu, rượu, gừng và gia vị nấu ăn.

Bài 9:

Sữa ong chúa	40g	Mật ong	500g
--------------	-----	---------	------

Quấy đều, mỗi lần 15cc, ngày 1-2 lần, không được pha với  
nước sôi.

Một ít thịt chim sẻ, cho thêm gia vị nấu ăn, mỗi lần 5 con.

Bài 10:

Sa sâm tử cây tố rắn 50g. Nghiền thành bột, mỗi lần lấy 5g,  
hoà với mật ong, cho vào túi vải, khi đi ngủ nhét vào âm đạo.

### Bài 11:

Phu tử	10g	Bồ cốt chỉ	15g
Tiên linh chi	12g	Mao đằng	10g
Hạt tiêu	60g	Sài hồ	10g
Quế	10g	Dinh hương	6g

Cùng nghiên thành bột, lấy một nửa cho vào túi, deo ở bụng dưới, một tuần thay một lần.

### 40. Bài thuốc làm giảm triệu chứng ốm nghén

Có chị có thai, ăn ngủ kém, người gầy gò sút cân hay ói mửa thường xuyên, ăn gì cũng không chịu, ói mửa ra nước vàng, nước xanh.

#### Bài thuốc:

Thục địa	20g	Quy đầu	15g
Hắc hương	10g	Tía tô	10g
Xuyên khung	10g	Bắc đằng sâm	12g
Hà thủ ô	10g	Bạch truật	12g
Ký tử	10g	Bắc đỗ trọng	10g

Sinh khương (gừng tươi) 3 lát.

Sắc thuốc: nước thứ nhất đổ 2 bát rưỡi sắc còn 1/4 bát.  
Nước thứ nhì: cũng vậy. Uống từ 2 đến 5 thang là thấy êm dịu  
đã chịu ngay.

#### **41. Ho hen khi mang thai**

- 6g hạnh nhân ngọt, 15g nho trăng khô sắc nước uống mỗi ngày 2 đến 3 lần.

- 20g xì dầu, 20g đường trăng, 1 quả trứng gà.

Đem xì dầu trộn với đường trăng, rồi dập trứng gà vào hấp chín. Mỗi tối trước khi đi ngủ ăn 1 lần trong 7 ngày liền.

- 20g Bạch khẩu nhân, 12g Sa nhân, 12g Trần bì nghiền chung thành bột, Mỗi lần 6g, uống với nước sôi, mỗi ngày 1 lần trong 3 ngày.

#### **42. Không kiềm chế được tiểu tiện khi mang thai**

- 30g Bạch vi, 30g Bạch thược nghiền chung thành bột mỗi lần 6g uống với nước sôi đê ấm, có hòa mật ong mỗi ngày 2 đến 3 lần.

- 30g Tang phi tiêu, 15g Ích trí nhân sắc nước uống mỗi ngày 2 đến 3 lần.

#### **43. Đi tiểu không thuận lợi khi mang thai**

- 6g Hoạt thạch nghiền thành bột, uống với nước sôi đê ấm, ngoài ra còn dùng 15g Mã đê già nát dập vào rốn.

- Một chén nước bí đao, một chén mật ong khuấy trộn đều uống nhiều lần.

- 150g thịt lợn nạc, 25g quỳ qua tử nhân, đem thịt thái nhò nịnh cùng quỳ qua nhân, ăn mỗi ngày 2 lần.

#### **44. Huyết áp cao khi mang thai**

- Một lượng vừa phải giá đậu tương luộc 3 đến 4 tiếng, vắt lấy nước mỗi ngày uống 3 đến 4 lần.
- 9g Thảo quyết minh tử (hạt muồng), một khối hải đới pha uống nước thay chè.

Trong thời gian uống thuốc thì 3 ngày đo huyết áp 1 lần, nếu huyết áp bình thường thì không uống nữa, nếu huyết áp cao trở lại thì lại tiếp tục uống.

#### **45. Động kinh khi mang thai.**

- Nước ngó sen sống uống ngày 2 đến 3 lần.
- Hoa kinh giới sấy khô nghiên thành bột mỗi lần 6g uống với rượu nhẹ ngày 2 đến 3 lần.
- 150g khoai mì, 100g gạo nấu cháo ăn liên tục

#### **46. Choáng do mất nhiều máu sau khi sinh**

Đối với người hôn mê bất tỉnh choáng váng mất máu nhiều sau khi đẻ, trước hết nên dùng phương pháp điều trị ngoài như xông giấm cho tỉnh lại, sau khi tỉnh lại rồi lại cho uống thuốc, tuyệt đối không thể bắt uống thuốc khi còn đang hôn mê, để tránh hiện tượng thuốc xuống khí quản gây bất trắc. Ngoài ra, choáng do mất máu nhiều sau khi đẻ thuộc về người chảy máu quá nhiều, có thể tham khảo phương pháp điều trị chảy máu sau khi đẻ.

- 30g Đảng sâm, 30g Dương quy sắc uống mỗi ngày 2 đến

3 lần.

- 12g Ngũ linh chi, 12g Bồ hoàng sống nghiền thành bột mỗi lần 6g uống với nước đái trẻ con mỗi ngày 2 đến 3 lần

- 6g Ngũ linh chi, 6g Bồ hoàng sống, 3g Hoàng cầm sắc nước uống mỗi ngày 2 đến 3 lần.

#### **47. Bài thuốc chữa viêm vú**

- Sài đất 50g, Bồ công anh 20g, Kim ngân hoa 20g, Thông thảo 20g, Cam thảo đất 16g. Sắc uống ngày một thang.

#### **48. Vú viêm loét lâu ngày không khỏi**

- Một lượng vừa phải lá Tùng và Bách đốt thành than hoà với mật ong, bôi vào chỗ đau.

#### **49. Núm vú bị ně**

- 30g Bạch chỉ nghiền thành bột dỗ sữa người vào đun sôi để người bôi vào chỗ đau, mỗi ngày 3 lần

- 20g lòng đỏ trứng gà trộn đều với Lộc giác sương bôi vào chỗ đau ngày 3 lần.

#### **50. Vú có cục cứng**

- Phúc bồn tử sắc với rượu và nước mỗi thứ một nửa, mỗi ngày uống 2 lần.

- Cây bóng nước sắc với rượu uống mỗi ngày 2 lần.

#### **51. Chữa chứng ngực nhói**

Thiếu nữ ở tuổi 14 nếu dội vú chưa phát triển, kinh nguyệt

không bình thường thì phải kịp thời chữa trị. Nguyên nhân gây bệnh có thể là khí huyết hư hoặc tỳ vị hư. Cách chữa khác nhau tùy theo từng thể bệnh.

Dôi vú phát triển là một đặc trưng đánh dấu sự trưởng thành của nữ giới. Lúc 10-11 tuổi, đầu vú bắt đầu nhô lên, ngực bắt đầu to. Khi bắt đầu thấy kinh, thường vú đã phát triển vì đây là kết quả sự phát dục của buồng trứng. Nếu đến tuổi dậy thì (12-13 tuổi) mà vú chưa phát triển thì nên nghĩ tới khả năng thiếu nội tiết hoặc chậm phát triển sinh lý.

Vú kém phát triển là do khí huyết hoặc tỳ vị hư.

**Khí huyết hư:** Lượng kinh ít, sắc mặt hơi tối, đến tuổi 13 mà vú còn bé như hạt đậu, người mệt mỏi, sắc lưỡi nhạt, rêu lưỡi trắng, mạch hư nhõ. Phép chữa: Ich khí bổ huyết, điều kinh kiện nhũ.

Bài thuốc: Dương quy, Bạch thược, Đắng sâm mỗi thứ 10g, Xuyên khung, Tử hà xa (sấy khô nghiên bột), Phục linh, Bạch truật mỗi thứ 8g, Cam thảo 6g, Bồ công anh 12g, Thục địa 16g, Sơn giáp 6g. Đỗ ngập nước, sắc còn 300ml, ngày chia 3 lần, uống nóng. Uống đến khi kinh nguyệt bình thường.

**Tỳ vị hư nhược:** Đau trướng ở vị quản, thường kém hấp thu, rối loạn kinh nguyệt, sắc lưỡi đỏ, rêu lưỡi trắng dày, mạch hơi huyền.

Phép chữa: Kiện tỳ hòa vị, nuôi vú.

Bài thuốc: Phật thủ, Hoắc hương, Mạch nha mỗi thứ 8g;

Mộc thông, Vỏ dưa khô, Dương quy mỗi thứ 10g, Bồ công anh 12g, Cam thảo 6g, Đỗ ngập nước, sắc cồn 300ml, chia làm 3 lần uống trong ngày. Uống đến khi thấy kinh nguyệt đều.

Ngoài ra, những người vú kém phát triển nên dùng những món ăn bổ dưỡng như:

Cháo tử hà xa: Tử hà xa 20g (sao tẩm gừng tươi), dương quy 6g, gạo té 2 lạng. Dựng tử hà xa, Dương quy vào túi, cho vào nồi nấu cháo cùng gạo để ăn ngày một tô.

- Trứng tử hà xa: Tử hà xa 15g (sao tẩm gừng rượu), Dương quy 6g, trứng gà 2 quả. Sắc tử hà xa, Dương quy lấy nước cốt, đập trứng gà vào, thêm đường, nấu chín, ăn ngày một tô.

## 52. Nghệ thuật hồi xuân

Dối với người Trung Quốc cổ đại, nói đến thuật hồi xuân trước hết là nói đến phương pháp hô hấp bụng. Cách thở này làm cho bụng thót lại và nở ra hết cỡ, khiến cho máu ở khoang bụng lưu thông tốt hơn. Việc thở bụng một cách chủ động sẽ có ích cho lục phủ ngũ tạng, kích thích ăn uống và chống được táo bón.

Cách tập thở: Ké cao đầu trên gối hoặc ngồi lên một chiếc ghế tựa cao (đầu và lưng được nâng đỡ), các đầu ngón tay đặt nhẹ lên bụng để cảm nhận được sự chuyên động của hơi thở. Thở nhẹ nhàng, thả lỏng tối đa 2 vai và ngực, hạ thấp xương sườn xuống, bụng thóp vào. Khi hít vào thì thả lỏng hơi thở cho bụng phình ra, phần ngực vẫn trương nở.

Tuy nhiên, thở bụng chỉ là bước đầu tiên trong phép thở của người Trung Quốc cổ đại. Sau đó, cần tiến hành thở thót

bụng khi hít vào và phình bụng khi thở ra.

Cách làm:

- Ngồi trên ghế cứng hoặc đứng, nhắm mắt trong 2-3 giây để ổn định tư tưởng. Thở hắt để đẩy không khí bẩn trong phổi ra ngoài.

- Thả lỏng cơ bụng và toàn thân rồi hít hơi ngược với cách thở bình thường, dùng sức để thót bụng lại, hít hết sức rồi thả lỏng phần vai, phình bụng và từ từ thở ra.

Cần chú ý đến vị trí của đầu lưỡi: Khi hít vào, đầu lưỡi phải dán vào phần trong của răng trên, hít hơi ra mũi; khi thở ra, từ từ buông lỏng đầu lưỡi và dán vào hàm dưới.

Ngoài phép thở, trong y học cổ truyền còn nhiều phương pháp giúp kéo dài tuổi xuân khác như vận động và xoa xát các vùng trên cơ thể.

Vận động

Vận động cánh tay

Cách vận động này có thể chữa các bệnh trúng phong, xơ cứng động mạch, cao huyết áp, hạ huyết áp, viêm khớp, suy nhược thần kinh, bệnh tim, thận, kinh nguyệt không đều và các chứng sản hậu. Cách thực hiện như sau:

- Dang rộng hai chân hoặc đặt 2 chân theo độ rộng của vai; dùng sức đứng trên 2 ngón chân cái. Nửa người trên buông lỏng, nửa người dưới dùng hết sức lên gân.

- Thả lỏng 2 cánh tay, nhẹ nhàng xòe 2 bàn tay, dung đưa

cánh tay theo tỷ lệ ra phía trước 3 phần, ra phía sau 7 phần.

Sau khi tập, thân thể lập tức ấm lên mà bạn ít tốn sức, ít ra mồ hôi. Nên tập vào sáng, trưa, chiều, mỗi buổi 100 lần rồi tăng dần lên. Nếu kiên trì tập như vậy, bạn sẽ thấy sảng khoái bội phần, da dẻ mịn màng, ăn ngon, cảm giác mỏi vai biến mất.

#### Động tác "mèo đuỗi lưng"

Ở người có tư thế không cân đối, gánh nặng của cột sống thường tăng lên quá sức chịu đựng của thần kinh cột sống, dẫn đến các bệnh cao huyết áp, biếng ăn, suy nhược thần kinh, thiếu máu chứng hàn, béo phì, lệch tử cung. Cần nắn ngay ngắn cột sống bằng cách vận động theo các bước sau:

- Đứng thẳng người, 2 tay thả lỏng, khoa tay như đang bơi ếch (dang 2 cánh tay rồi lại trở về tư thế cũ) 8 lần.

- Vừa dang 2 tay vừa quỳ gối xuống đất, sau đó thả 2 tay xuống, 2 bàn tay đặt xuống đất (rộng ngang vai), cúi lưng xuống, chùng 2 khuỷu tay, mặt nhìn về phía trước. Mặt cúi gần mặt đất, từ từ di động thân trên về phía trước (lúc này phải dùng cánh tay đỡ trọng lượng toàn thân, móng nhô cao). Khi đã vươn tới giới hạn lớn nhất, từ từ trở lại tư thế quỳ như trước. Lặp đi lặp lại 8 lần.

- Vừa từ từ dang rộng 2 cánh tay vừa đứng thẳng người, 2 tay đặt trở lại 2 bên người, dang rộng chân, di 8 bước trong trạng thái nghỉ ngơi.

Chú ý: Trước khi bắt đầu, hãy vệ sinh giường nệm, nền nhà rồi phủ một tấm khăn tắm lên nền nhà để tránh bẩn. Dù

đang mùa đông cũng nên hé cửa sổ.

### Xoa xát các kinh huyệt.

Việc xoa xát mặt hợp lý có thể làm bạn trẻ lại đến 15 tuổi. Ma sát của sự xoa xát sẽ làm da mặt tươi tắn, mượt mà, nếp nhăn biến mất. Hãy tiến hành theo cách sau:

- Đặt ngang bàn tay, xòe rộng để che toàn bộ gương mặt, dùng sức xoa từ trán xuống xương lưỡng quyền, hàm dưới cuồng họng.

- Khi xoa tới vùng gần môi thì hàm dưới cần há ra, xoa xát thật mạnh tới vùng cổ. Tay trái và tay phải nối tiếp nhau làm.

Nếu kiên trì xoa mặt, da sẽ phát nhiệt, máu tuần hoàn tốt, chất cặn bã sẽ được thải ra ngoài, tránh mụn và nếp nhăn. Ngoài ra, các hoóc môn cũng được tiết ra đều đặn, giúp chống lại sự lão hóa.

### Xoa xát bên mũi làm đau óc tinh táo

Chứng ngạt mũi, viêm xoang có thể ảnh hưởng đến trí não, khiến đầu óc nặng nề, nóng nảy và không tập trung chú ý được, trí nhớ giảm sút. Để dễ phòng, bạn hãy dùng ngón tay trỏ đặt vào 2 bên mũi, dựa vào sống mũi mà xoa bên dưới. Người không có triệu chứng bệnh làm 36 lần, người có chứng viêm xoang nhẹ hay mũi quá nhạy cảm làm nhiều gấp 2-3 lần.

### Xoa xát vùng tai là tập thể dục toàn thân

Trên tai có 120 kinh huyệt, ăn thông với tất cả các khí quan. Việc xoa xát, kích thích tai sẽ làm toàn cơ thể thay đổi, những

bộ vị không thích hợp của cơ thể được điều chỉnh, mặt mũi trở nên đẹp đẽ.

Cách làm:

- Xoa 2 tay cho ấm lên và tạo ra dòng điện trong cơ thể.
- Dứa ngón tay trỏ vào trong tai khẽ xoay tròn. Làm khoảng 10 lần thì dùng đầu ngón tay trỏ bịt nhẹ lỗ tai, 2-3 giây sau rút tay ra. Làm như vậy thường xuyên sẽ tránh được viêm tai giữa hoặc viêm tai.

Để ngăn lão hóa, đồng thời để chữa ù tai và tất cả các bệnh về tai, hãy xoa theo cách sau:

- Đặt ngón tay cái vào phía sau tai, dùng 4 ngón còn lại xoa xát toàn bộ tai (cần dùng sức nhẹ nhàng, xoa từ chố dặt ngón tay xuống phía dưới, không để sót chố nào).
- Dùng bàn tay ấn tai vào từ phía sau tai, vò mạnh, xoay tròn 36 lần.
- Dùng bàn tay bịt chặt tai lại, 5 ngón tay đặt sau gáy, ngón tay trỏ đặt lên ngón tay giữa, khẽ dùng sức bật lên một lúc, trong tai sẽ vang lên tiếng kêu bụp bụp.

Xoa xát gốc đùi để tăng khả năng tình dục

Những cặp vợ chồng tuổi trung niên nếu bắt đầu có cảm giác mệt mỏi thì nên áp dụng phương pháp này. Việc xoa xát gốc đùi có thể thúc đẩy và tăng cường việc tiết ra các hoóc môn giới tính.

Cách làm: Đặt 2 tay vào 2 bên phía trong gốc đùi, xoa xát theo hướng nghiêng 36 lần, sau đó xoa xát bên trái bụng dưới 36 lần. Nếu kết hợp với xoa thắt lưng thì hiệu quả cường tinh tăng.

### 53. Làm cho da trắng

- 8 quả trứng gà ngâm vào rượu trắng cho ngập, đậy kín sau 28 ngày đổ rượu đi. Lấy lòng trắng bôi lên mặt trước khi đi ngủ.
- 250g nhân hạt dưa hấu, 200g hoa mộc, 100g vỏ dương liễu trắng (hoặc vỏ quất) nghiền chung thành bột, uống với nước cơm sau khi ăn, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1 thìa.

### 54. Làm cho sắc mặt hồng hào

- 2 củ cà rốt tươi mới, 20g bột ngó sen, 1 cái lòng đỏ trứng gà. Tất cả nghiền thành bột bôi lên mặt trong 20 phút rồi rửa sạch

## XII. TRẺ EM

### 1. Chữa dài đầm bằng Đông y

Dài đầm thuộc hội chứng di niệu, do thận bị suy yếu, hoạt động của bàng quang bị rối loạn gây ra. Phép chữa thường là điều bổ chức năng của tạng thận, làm vững chắc khí lực vùng hạ tiêu, điều hòa sự co bóp của bàng quang.

Một vài bài thuốc:

- Hoài sơn sao thơm 80g, ô dược 60g, Ích trí nhân (quả ré) 60g. Ba thứ sấy giòn, tán bột mịn, luyện với hồ, vo thành viên bằng hạt bắp, sấy khô bảo quản nơi khô ráo. Ngày uống 2 lần,

mỗi lần 8-12g, uống lúc đói bụng. Trẻ em tùy tuổi dùng nửa liều hoặc 1/3 liều.

- Bong bóng lợn 1 cái, mổ ra rửa sạch cho các vị thuốc: Ích trí nhân 10g-12g, Ngũ vị tử 10-12g, bọc lại. Nấu chung với gạo nếp chín nhừ, vớt bỏ xác thuốc, ăn cả cái lẩn nước một lần vào buổi chiều. Ăn liên tục 5-7 ngày.

- Tang phiêu tiêu (tổ bọ ngựa trên cây dâu tằm) 12g, Thủ ty tử 8-10g, Ích trí nhân 8-10g, ô dược 8-10g, hạt sen 10-12g, phá cõi chỉ 12g, ba kích 12g, đảng sâm 12g; sắc với 750ml nước, còn lại 200ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

Ngoài ra, trẻ dai dẳng không nên ăn canh vào bữa cơm chiều. Trước khi đi ngủ 2 giờ, hạn chế uống nước. Việc chữa trị dai dẳng cho trẻ em là cả một quá trình đòi hỏi sự kiên nhẫn, có sự hợp tác của trẻ, cần tránh trứng phạt hay la mắng dễ làm cho trẻ hoảng sợ, lo lắng, có thể làm cho trẻ dai dẳng nặng hơn. Cần khuyên như động viên, cần thiết đưa trẻ đi khám bác sĩ sẽ có giải pháp hợp lý hơn.

## 2. Bài thuốc dành cho trẻ bị bệnh sởi

Khí trời khô, nóng, khiến trẻ dễ mắc các bệnh mụn nhọt, ban sởi, ngứa...

- Sử dụng trong thời kỳ ban còn ẩn bên trong, hoặc mới bắt đầu mọc lưa thưa (ngày thứ nhất đến ngày thứ hai mắc bệnh).

Lúc này thường trẻ có các triệu chứng như: ho, sốt cao, ngáp, chảy nước mũi, lười chơi, hay khóc nhè, mặt và mắt ửng đỏ, khát nước... Bài thuốc dùng như sau:

Thành phần các vị thuốc gồm: lá Dâu tằm, Sài hồ, Sa sâm (mỗi thứ 10g), Bồ ngót, râu Bắp, lá (hoặc hạt) Đậu sắng, Ké đầu ngựa, Mía lau (mỗi loại 8g), Rẽ tranh, lá Tre, Cam thảo, Kinh giới, Kim ngân hoa (mỗi loại 6g), cùng 2 lát Gừng sống. Không nhất thiết phải đầy đủ những vị thuốc trên, đem sắc với 4 chén nước, còn 1 chén, chia làm 3 - 5 lần để dùng trong ngày.

#### - Thời kỳ ban sởi mọc

Sởi bắt đầu lộ ra ngoài rõ vào ngày thứ 3 đến ngày thứ 5. Lúc này thường kèm các triệu chứng như: ho, khát nước, mắt sưng đỏ, nốt sởi nổi khắp người... Bài thuốc dùng gồm từ 4 - 5 vị thuốc trong những vị thuốc sau: lá Dâu tằm (8g), Bạc hà (6g), Rẽ tranh (6g), Táo (2quả), Trần bì (vỏ quýt 4g), Cam thảo (4g), Gừng sống (3lát), Kim ngân hoa (8g)... đem sắc uống.

### 3. Chữa tiêu chảy bằng ổi

Quả ổi xanh có hàm lượng tanin cao nên có tác dụng cầm tiêu chảy (dùng khi bình thường dễ gây táo bón). Ổi xanh cũng có thể giải độc ba đậu và các chất độc khác gây tiêu chảy. Các bộ phận của cây ổi đều là những vị thuốc dân gian có tác dụng chữa bệnh tốt.

Búp ổi: Có tác dụng làm săn, cầm máu. Khi bị đau bụng, đi ngoài, lấy 5-7 búp ổi, rửa sạch, nhai với vài hạt muối, nuốt nước, ngày 2-3 lần. Có thể phối hợp với các vị thuốc khác:

- Chữa tiêu chảy: Búp ổi 20g sao qua; vỏ Quýt khô 10g; Gừng nướng chín 10g. Tất cả cắt nhỏ, sắc với 400ml nước còn 100ml, uống làm 2 lần trong ngày. Hoặc búp ổi 20g, củ sả 16g, củ riềng 8g. Thái nhỏ, sao qua, sắc lấy nước đặc uống.

**Lá ổi:** Được dùng rất phổ biến để chữa đau bụng, tiêu chảy, nhất là ở trẻ nhỏ. Khi dùng, lấy lá ổi 20g phơi hợp với vỏ quả bòng 20g, phơi khô; lá chè tươi 10g; gừng tươi 2 lát. Sắc uống.

Dùng ngoài, lấy lá ổi băm nhỏ, nấu nước tắm hằng ngày chữa rôm sảy, lở ngứa. Nước sắc đặc của lá ổi dùng rửa vết thương phần mềm, vết loét, làm sạch mủ, mất mùi hôi, làm tổ chức hạt phát triển tốt. Cao đặc lá ổi bôi lên vết bong có tác dụng nhanh chóng tạo màng che phủ, làm se khô vết thương.

**Quả ổi:** Ngoài tác dụng chữa tiêu chảy, ổi còn tốt cho người bị tiểu đường. Các nhà khoa học đã cho những người bệnh tiểu đường không phụ thuộc insulin uống dịch ép quả ổi, kết quả cho thấy dịch ép này có tác dụng hạ đường máu rõ rệt.

Qua nhiều lần thử nghiệm, một bác sĩ người Ấn Độ nhận thấy việc dùng thường xuyên hằng ngày một lượng ổi chín khoảng 500 g sẽ làm giảm nguy cơ bệnh tim mạch, giảm cholesterol trong máu và hạ huyết áp (nhất là loại ổi da sần và ruột màu đỏ).

#### 4. Thực đơn cho trẻ bị thủy đậu

Khi trẻ bị thủy đậu, nên nấu nước đậu xanh (1 lạng đậu nấu với nửa lít nước) cho uống thay nước cho đến khi khỏi bệnh. Có thể thêm ít đường phèn hoặc đường đỏ, hoặc nấu cháo đậu xanh loãng. Các loại đậu đen, đỏ, trắng cũng dùng được.

Các món ăn sau cũng tốt cho bệnh nhân thủy đậu, bạn có thể lựa chọn cho thích hợp khẩu vị của trẻ:

**Nước thân cây rạ:** Thân cây rạ bỏ lá rơm ngoài 15g. Nấu lấy nước cho trẻ uống thay nước hằng ngày.

Nước Mã thầy, Bồ công anh mỗi thứ 15g, nấu nước uống. Có thể thêm đường.

Cháo rẽ lau: Rẽ lau tươi 10-20g, Gạo 50g, hai thứ nấu cùng.

Cháo lá sen: Lá sen tươi 100g, gạo 100 , nấu lá sen lấy nước nấu cháo. Thêm ít đường phèn hoặc đường đỏ.

Cháo lá tre: Lá tre tươi 30g, gạo 100g. Nấu lá tre khoảng 20 phút lấy nước nấu cháo.

Cháo ý dĩ (hạt bo bo): Hạt bo bo 30g, nấu cháo với 60g gạo. Ngày ăn hai lần trong vài ngày.

Cháo rẽ lau, sinh địa: Rẽ lau 20 g, Sinh địa 10 g, Thạch cao 10g, Gạo 100g. Nấu thuốc trước, lấy nước nấu cháo nhừ.

Cháo phục linh: Phục linh 15g, Hoa mai vàng 15g, Gạo tẻ 50g. Nấu kỹ phục linh với hoa mai vàng lấy nước để nấu cháo. Ăn nóng.

Cháo bách hợp: Bách hợp 10g, Dậu đỗ 20g, Hạnh nhân 6g (bóc vỏ bỏ mầm), gạo 30g, nấu cùng cho nhừ. Dùng vào thời kỳ khởi bệnh.

## 5. Trẻ biếng ăn

Đối với trẻ biếng ăn do tỳ vị hư nhược, có thể dùng món ăn sau: Cá chép 1 con (300-500g), gừng tươi 20-30g, vỏ quýt 10g, gia vị vừa đủ. Cá chép mổ bụng, bỏ hết ruột; gừng thái nhỏ cho vào túi vải cùng vỏ quýt và gia vị rồi nhét vào bụng cá, hấp cách thủy hoặc nấu chín. Chia 2 phần cho trẻ ăn trong ngày (cả nước lẫn cái).

Sau đây là 2 món ăn bài thuốc khác:

Nước ép dưa hấu, cà chua

Dưa hấu và cà chua lượng bằng nhau. Dưa hấu bỏ vỏ, bỏ hạt (lấy phần ruột đỏ; cà chua chọn quả chín đỏ, tươi, rửa sạch rồi nhúng qua nước sôi để bóc vỏ. Cho 2 thứ vào ép lấy nước uống ngày 1-2 lần, mỗi lần 50-200 ml tùy theo nhu cầu trẻ. Ép xong phải uống ngay, để lâu sẽ dễ bị nhiễm khuẩn.

Công dụng: Thanh nhiệt, tiêu tích, kiện vị, dùng cho trẻ biếng ăn do tỳ vị tích nhiệt.

Cá diếc, thịt dê hấp ý dĩ

Cá diếc 1 con (100g), thịt Dê 100g, Ý dĩ 15g, gia vị vừa đủ. Cá diếc mổ bụng, bỏ hết ruột, thịt dê thái miếng, Ý dĩ đãi sạch vỏ. Tất cả cho vào nồi hấp chín, ăn trong ngày.

Công dụng: Kiên tỳ, ích vị, trừ thấp, dùng cho trẻ biếng ăn do hàn thấp, hại tỳ.

Chú ý: Có thể sử dụng thường xuyên các món ăn trên (tuần vài lần). Tuy nhiên, nên chọn những món phù hợp với cơ thể trẻ bằng cách theo dõi xem trẻ có thích ăn hay không. Ngoài ra, cần thay đổi món ăn cho trẻ và đảm bảo đủ chất (thịt, cá, trứng, sữa, rau quả tươi).

## 6. Chứng khóc đêm (dạ dày)

Biện chứng:

1 - Tỵ hàn: Lá lách lạnh thì xuất hiện chứng: Mặt xanh trắng, môi lưỡi trắng nhợt, hay có các chứng như: nôn mửa, ỉa

lỏng, đi ly ra mũi trắng, đau bụng da vàng, phù thũng, chân tay lạnh...

Phép chữa: Phải ôn tỳ (làm cho ấm lá lách) nên dùng bài:

Hắc phương	8 phần	Hậu phác	5 phần
Sa nhân	5 phần	Trần bì	5 phần
Chích thảo	5 phần	Sinh khương	2 lát

Các vị sắc đặc uống nóng, hoặc tán bột hoàn hô làm thuốc viên, lớn nhỏ tùy ý, thuốc này nếu gia Thương truật, Bạch chỉ, Tô cánh, Xuyên khung, Hương phụ, Sơn tra (sao đen), Mạch nha (sao đen), thì chữa được chứng cảm khí lạnh ăn uống không tiêu mà dinh tích lại.

2 - Tâm nhiệt (Tim nóng): thì mặt đỏ, đầu lưỡi đỏ, hay có các chứng như:

Dau mắt, đau lưỡi (sưng tay cứng) buồn phiền khát nước, đái dục, có khi đái ra máu...

Phép chữa: Phải Thanh tâm (làm cho trong mát trái tim), nên dùng bài:

Sinh địa	2 đồng cân
Mộc thông	1 đồng cân
Mạch môn	1 đồng cân
Xà tiền (sao)	1 đồng cân
Trúc diệp	1 đồng cân
Cam thảo	3 phần

Đăng tâm              1 nắm

Xuyên liên              5 phân

Các vị sắc đặc uống nóng.

Hoặc dùng bài thuốc:

Đăng hoa (Hoa đèn dầu ta) 3 viên (hạt tròn). Một vị sắc uống. Ngoài ra chở nén cho uống nhằm những thứ thuốc tiêu dàm pháp khí để đến nỗi tốn hại đến chân nguyên.

Phép chữa ngoài:

1 - Dùng Đạm đậu kỵ, Sinh khương (gừng) mấy củ hành, đập nát cả ra cho vài hạt muối sao nóng bọc vào khăn mà chườm bụng thì khỏi (bài này chữa trẻ con gò lưng khóc, đó là đau bụng vì bị khí lạnh).

2 - Lấy Chu sa mài với nước giếng mới gánh mà bôi chỗ lõm ngực và giữa các bàn chân bàn tay thì khỏi.

3 - Lấy Ngũ bội tử tán nhỏ hoà với nước bọt làm bánh rịt trên rốn lấy vải buộc lại.

4 - Ngô thù 5 đồng cân tán nhỏ hoà với giấm thanh đắp vào 2 gan bàn chân rồi lấy vải buộc lại thì khỏi khóc.

5 - Vì đau bụng mà khóc thì gò lưng lại, nhưng có nước mắt (nếu không là kinh), dùng: lá trầu không hơ trên ngọn đèn dầu ta cho nóng mà chườm bụng rốn thì khỏi.

## 7. Chữa trẻ em suy dinh dưỡng

Bệnh này thuộc chứng "cam tích" trong đông y. Trên lâm sàng chủ yếu phân làm 3 loại: khí trệ thực tích, tỳ hư tích trệ và tỳ thận hư.

Biểu hiện lâm sàng: cam tích thời kỳ đầu, cơ thể hơi gầy, kém ăn hoặc ăn nhiều đi cầu nhiều, phân khi lỏng khi đặc, đầy bụng, có thể có sốt nhẹ, miệng khát, lòng bàn chân bàn tay nóng, người bứt rứt, hay khóc, ngủ không yên, rêu lưỡi hơi vàng, mạch té hoạt.

Bài 1:

Chỉ thực	5g	Trần bì	5g
Thần khúc	10g	Sơn tra	10g
Mạch nha	10g	La bặc tử (sao)	6g
Kê nội kim	6g	Hoàng liên	5g

Đỗ 600 ml, sắc còng 150 ml, chia uống 3 lần sáng trưa chiều, cho uống sau bữa ăn hoặc lúc đói bụng. Ngày 1 thang.

Bài 2:

Trần bì	10g	Kê nội kim	10g
Thần khúc	20g	Mạch nha	20g
Sơn tra	20g		

Cùng sấy khô, tán bột mịn, trộn đều, mỗi lần 3g pha với nước sôi để uống. Ngày 3 lần.

Nếu cơ thể gầy nhiều, bụng trương to, thậm chí nổi gân xanh, sắc mặt vàng héo, trẻ bút rút khó chịu, hay mút ngón tay, nghiến răng, kém ăn, có thể muốn ăn những thứ lạ như bùn đất..., đi cầu phân lỏng, có khi còn ỉa ra giun, chất lưỡi nhợt, rêu lưỡi nhầy, mạch té hoạt vô lực.

Bài 3:

Đảng sâm	6g	Bạch truật (sao)	6g
Phục linh	6g	Hồ hoàng liên	5g
Sử quân tử	10g	Kê nội kim	6g
Thần khúc	10g	Mạch nha	10g
Sơn tra	10g	Chích cam thảo	3g

Đổ 800 ml nước, sắc còn 150 ml, chia uống 3 lần sáng trưa chiều cho uống sau bữa ăn hoặc lúc bụng đói. Ngày 1 thang.

Bài 4:

Đảng sâm	10g	Bạch truật (sao)	10g
Phục linh	10g	Sơn dược	10g
Thần khúc	10g	Mạch nha	10g
Sơn tra	10g	Kê nội kim	10g
Sử quân tử	10g		

Cùng sấy khô, tán bột mịn, trộn đều, mỗi lần 3g pha với nước sôi để uống. Ngày 2-3 lần.

## 8. Trị dáí dám cho trẻ em

Dái dám là một bệnh hay gặp ở trẻ em 3 tuổi trở lên, khi trẻ em ngủ sâu, dáí mà không biết, đôi khi nầm mê di dáí ở ngoài nhưng thực tế dáí ở giường, khi quần ướt trẻ tinh dâý, mỗi đêm có thể dáí dám 1-2 lần, được coi là bệnh khi trẻ lên 5 tuổi. Bệnh có thể kéo dài đến tuổi thanh niên. Ngoài ra chứng này có khi do trẻ từ bé không để ý đến rèn luyện thành thói quen. Chứng dáí dám tuy phần nhiều ở trẻ em nhưng người lớn mà mắc thì cũng thường thấy trên lâm sàng. Nguyên nhân gây ra bệnh dáí dám do thận khí hư hàn, không ưa ẩm thíc, được bàng quang, do cơ chẽ suy nhược của phế, tỳ bị hư hoặc do thói quen xấu ở trẻ em. Ngoài ra có thể do viêm nhiễm đường tiết niệu, sinh dục hoặc bệnh giun kim ở trẻ em. Với người lớn có thể còn do suy nhược thần kinh, suy nhược cơ thể.

I. Ở thê phế khí hư, tỳ hư: triệu chứng gồm dáí dám nhiều lần nhưng lượng nước tiểu ít, sắc mặt trãng, người gầy, mệt mỏi, ăn kém, phân nát, tự ra mồ hôi hoặc ra mồ hôi hoặc ra mồ hôi trộm...

### Bài 1: Cố phù thang gia giảm

Hoàng kỳ	12g	Thăng ma	8g
Ích trí nhân	8g	Ích mẫu	8g
Đương quy	8g	Phục thần	8g
Sa uyên tật lê	8g	Bạch thươn	8g

Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 2:

Hoài sơn	12g	Tang phiêu diêu	8g
Đảng sâm	12g	Thỏ ty tử	8g
Mạch môn	8g	Kỷ tử	8g
Khiếm thực	12g	Sa sâm	8g

Sắc uống ngày 1 thang.

II. Ở thể can kinh uất nhiệt: triệu chứng là dai dàm, nước tiểu vàng, bàn chân nóng, đêm hay nghiến răng, môi đỏ, rêu lưỡi vàng.

Bài 1: Long đàm tả can thang gia giảm

Long đàm thảo	6g	Sài hồ	8g
Sinh địa	8g	Hoàng bá	6g
Mộc thông	8g	Chi tử	8g
Cam thảo	6g	Tri mẫu	8g

Sắc uống ngày 1 thang.

III. Ở thể thận khí hư hàn: triệu chứng gồm dai dàm khi ngủ, có khi đi dai 2-3 lần 1 đêm, sắc mặt trắng sợ lạnh, lưng gối mỏi mệt, dai nhiều lần, nước tiểu trong dài...

Bài 1:

Tổ con bọ ngựa	40g	Ích trí nhân	40g
Hoàn tán, ngày uống	10g		

## Bài 2:

Dăng sâm	12g	Thỏ ty tử	8g
Ba kích	8g	Ích trí nhân	8g
Phá cő chỉ	12g	Tổ con bọ ngựa	12g

Sắc uống ngày 1 thang.

Nguyên nhân: thường do ăn và uống phải thức ăn, nước uống bị nhiễm khuẩn hoặc tiếp xúc với phân của người mắc bệnh.

Yếu tố thuận lợi: không rửa tay trước khi ăn, ăn rau sống rửa không sạch, uống nước là chứa nhiều vi khuẩn gây bệnh. Trẻ không được nuôι bằng sữa mẹ hoặc mắc một số bệnh như sởi, suy dinh dưỡng...

Bệnh cảnh lâm sàng: thay đổi tùy theo mức độ nặng nhẹ

- Hội chứng tiêu hóa: ỉa chảy, phân loãng, nhiều nước, đi nhiều lần (có khi 15-20 lần/ngày). Phân mùi chua hoặc khó ngửi, có nhiều mũi nhầy hoặc có máu. Có thể nôn.

- Mất nước điện giải: nhẹ: quấy khóc, vật vã hoặc lờ dờ, khát nước, nước tiểu giảm khối lượng, khóc không có nước mắt, miệng khô, thở nhanh, sâu hơn bình thường, mạch nhanh nhỏ, thóp lõm, huyết áp tụt.

### 9. Ỉa chảy cấp ở trẻ em

Định nghĩa: Trẻ em đi đại tiện nhiều lần (trên 3 lần một ngày) và tính chất phân thay đổi: phân loãng, nhiều nước.

Bệnh ỉa chảy cấp thường diễn ra dưới 5 ngày, nếu trên 2

tuần là ỉa chảy kéo dài.

- Sốt: có thể sốt hoặc không.

Điều trị:

- Bồi phụ nước điện giải bằng các đường uống, tiêm truyền tĩnh mạch hoặc dùng ống thông mũi- dạ dày.

Một số dung dịch để uống: ORS 1 gói pha trong dung 1 lít nước sôi để nguội cho uống trong một ngày. Nếu chưa có sẵn gói oresol, có thể dùng 1 thìa cà phê muối (3,5g), 8 thìa cà phê đường (40g) pha vào 1 lít nước hoặc dùng bột gạo nấu thành nước cháo: bột gạo 50g (5 thìa canh), muối 3,5g (1 thìa cà phê), 1 lít nước; đun sôi 2-5 phút. Cho thêm vài thìa nước quả vào cháo để bổ sung kali.

Một số dung dịch tiêm truyền: huyết thanh, glucoza, lactat Ringer...

- Dinh dưỡng: không nên kiêng khem tránh thiếu hụt chất dinh dưỡng. Ngay sau khi bồi phụ nước điện giải, có thể cho trẻ bú và ăn ngay. Những trẻ nuôι bằng sữa bò sau khi bù đủ nước điện giải, cho trẻ ăn sữa loãng hơn bình thường hoặc cho ăn sữa pha với oresol (1/3 sữa pha với 2/3 ORS). Dần dần cho ăn theo chế độ bình thường, khi trẻ khỏi bệnh, mỗi ngày cho ăn thêm một bữa trong một tuần để lấy lại sức.

## 10. Bài thuốc chữa dạ dày bị lạnh, nôn ợ

Hệ giã vắt nước thêm nước gừng và sữa, uống.

## **11. Cảm mạo phát sốt của trẻ em**

- 50g cà rốt sắc uống hàng ngày 2 đến 3 lần.
- 30g Khô sâm sắc lấy nước xoa vào mình mỗi ngày 3 đến 5 lần.
- 250g dưa chuột, 500g đậu phụ cắt thành miếng nấu canh ngày ăn 3 đến 5 lần.

## **12. Kinh phong (co giật)**

- Một nắm Mâ dê tươi già lấy nước pha vào nước sôi hòa lẫn mật ong đê uống.
- 12g hoa sen, 1g vỏ trứng gà sắc lấy nước uống ngày 1 đến 2 lần.
- 20g lá dưa chuột sắc lấy nước hòa vào 12ml mật ong uống ngày 1 đến 2 lần.

## **13. Bệnh quai bị**

- 120g bồ công anh rửa sạch cá lá và rễ già nát, thêm vào 1 lòng trắng trứng gà, đắp vào chỗ đau khi khô bỏ đi đắp cái khác.
- 100g rau sam già nát đắp vào chỗ đau ngày 2 đến 3 lần.
- 30g đậu đỗ nhỏ, 15g Đại hoàng, 30g bột chàm đem nghiền nát trộn đều chia ra 5 gói đều nhau. Dùng 2 lòng trắng trứng gà hòa với 1 gói đánh thành hồ loãng, bôi vào chỗ đau, sau khi bôi khô lại bôi tiếp.

#### **14. Viêm gan ở trẻ em**

- 40g rễ cỏ tranh khô sắc lấy nước, thêm 1 lượng vừa đủ đường uống mỗi ngày 1 thang.
- Lê tươi cắt miếng ngâm giấm, mỗi ngày ăn 2 đến 4 lần, mỗi lần ăn 2 đến 3 miếng trong 10 ngày.

#### **15. Bệnh lỵ ở trẻ**

- 3 đến 6 quả mướp đắng rửa sạch già vắt lấy nước mỗi ngày uống 2 đến 3 lần.
- 3g trà xanh nghiền thành bột chia làm 3 uống với nước sôi làm 3 lần trong ngày.

#### **16. Bệnh bạch hầu**

60g cỏ ích mẫu tươi già nát lấy nước, pha thêm 20% giấm, 2 tiếng bôi vào họng 1 lần. Nếu nước tiết ra làm tắc thì dùng đũa đồng cuốn bông đưa sâu vào trong họng dê bôi xát làm cho nôn ra chất nhờn.

#### **17. Bệnh ho gà**

- 30g lá điệp cá sắc nước uống, ngày 3 đến 5 lần trong ngày, uống 1 tuần.
- 30g củi bưởi trắng sắc lấy nước hòa với 60g mật ong uống ngày 2 đến 3 lần.

#### **18. Chứng chảy nước dãi**

- 9g Bạch truật sống già nát, pha thêm đường và nước sắc uống trong ngày, uống khoảng 3 đến 5 ngày là khỏi.

- Rễ Dâu tươi rửa sạch giã lấy nước, nhổ nhiều giọt vào miệng mỗi ngày 4 đến 6 lần.

### 19. Chứng lười ăn

- 6g Thương truật, 3g Nhục quế nghiền thành bột trộn nước dăp vào rốn, sau 24 tiếng lại thay.

- 30g Liên tử hoa, 30g Cốc tinh thảo ninh cùng với 1 con éch, mỗi ngày 1 thang

- 10g Hồ tiêu trắng, 5g Dinh hương, 5g Nhục quế nghiền thành bột dăp vào rốn, mỗi ngày thay 1 lần.

### 20. Cam tích

- 30g hạt gác sau khi phết bơ, nghiền thành bột lấy 1,5g hấp với 1 quả trứng gà để ăn. Mỗi ngày 1 lần trong 15 ngày.

- 1 con cóc mõ bụng, 6g Sa nhân bỏ vào bụng khâu lại, đặt trên ngói dốt thành than, nghiền thành bột, mỗi lần dùng 1/5, một ngày uống 2 đến 3 lần với nước sôi.

### 21. Chứng thoát vị ở trẻ con.

- 6g Trầm hương nghiền thành bột, mỗi lần 1g uống mỗi ngày 2 đến 3 lần với nước sôi.

- 3 đến 5g Lưu hoàng, 6g lá ngải cứu, lấy vải trắng gói lại bỏ vào trong rượu gạo tấm, dun nóng lên đem là chỗ đau ở bụng dưới. Dụng này chủ trị chứng thoát vị đau đớn, bìu đái co vào trong của trẻ.

### 22. Bệnh còi xương

- Một lượng vỏ trứng gà nướng vàng nghiền thành bột mỗi

ngày ăn 2 lần. Trẻ em từ 6 tháng đến 1 tuổi mỗi lần dùng 0.5g, từ 1 đến 2 tuổi mỗi lần 1g, từ 2 tuổi trở lên mỗi lần 1,5g.

- 30g Xuyên đỗ trọng sắc với nước và rượu mỗi thứ một nửa. Mỗi ngày 1 thang, uống nóng.

- 500g Hà thủ ô, 500g Ngưu tất ngâm vào rượu trong 7 ngày rồi lấy ra phơi khô, nghiền thành bột viên thành từng hạt nhỏ, mỗi ngày uống 30 đến 50 viên.

### 23. Chứng bại liệt

- 20g Đậu tương, 15g Lá lạc sắc lấy nước uống, mỗi ngày 1 thang chia làm 3 lần trong ngày.

- 15g Đậu xanh, 12g Lá sen, 10g Hạt sen, 6g Bách hợp sắc nước uống mỗi ngày một thang chia làm 3 lần uống ấm.

- 12ml nước củ Cải trắng pha với đường uống mỗi ngày 2 đến 3 lần.

### 24. Bài thuốc chữa chứng nôn ợ ở trẻ đang bú

Nghệ đen 4g, muối ăn 3 hạt, dun với sữa cho sôi chừng 5 phút, hòa tan tí chút Ngưu hoàng (lượng bằng hạt gạo).

Cách dùng: Chia uống nhiều lần trong ngày.

### 25. Chữa nấc bằng nước quả vải

Nguyên nhân:

Nấc là hiện tượng co thắt cơ hoành làm co dột ngọt bụng và ngực, kèm theo một tiếng động khàn gây ra do không khí rung động khi bị dây ra khỏi thanh môn đang bị co.

Nguyên nhân náu tạm thời thường là rối loạn hoạt động tạm thời của cơ hoành. Còn nguyên nhân gây náu kéo dài thường do các bệnh như thoát vị cơ hoành, viêm miệng nói thực quản, áp-xe dưới hoành, hoặc các bệnh phổi màng phổi, bệnh tim như thiếu máu cục bộ, tăng urê huyết.

Theo Đông y, náu là do khí uất gây bất hòa trong nội tạng, làm ảnh hưởng tới cơ chè khí, sự điều hòa tân dịch không thuận và không đủ dinh dưỡng, phát sinh đờm đục, can khí lấn át vị khí mà gây nên.

Một số bệnh lý như táo bón lâu ngày, tiêu tiện không thông, cơ thể hư nhược cũng gây náu. Các nguyên nhân khác: ăn uống không điều độ, đồ ăn nóng lạnh lẫn lộn, thường xuyên uống đồ lạnh, hoặc da dày gặp lạnh, mất khả năng điều tiết nên khí của nő di ngược lên cơ hoành gây náu.

Người ta chia náu làm 3 loại:

Náu do nhiễm lạnh: Thường có biểu hiện như buổi sáng tiếng nhẹ, buổi tối tiếng náu nặng, liên tục, thời gian nghỉ giữa hai tiếng náu ngắn, chân tay lạnh.

Náu do nhiệt thịnh: Thường tiếng náu to trong mạnh, thời gian giữa hai tiếng náu không cố định, lúc ngắn lúc dài, miệng lưỡi khô, di ngoài khô.

Náu do cơ thể suy hụt, ốm yếu: Tiếng náu yếu nhẹ, không liên tục, thời gian nghỉ giữa hai tiếng náu dài, người mệt mỏi, không muốn ăn, ngủ kém.

## Bài thuốc:

Vải chín 10 quả, mật ong 1 thìa cà phê.

Vải bóc lấy cùi cho vào cốc với mật ong hấp cách thủy, khi cùi vải chín thì ép lấy nước đê riêng, ăn cùi vải trước.

Vừa uống vừa đem từ 1 đến 9, uống 2 lần trong ngày.

## 26. Bài thuốc chữa giun

Tỏi 30g, hạt hương nhô 30g, nhân quả sứ quân tử 30g.

Cả 3 thứ đem giã nát rồi sắc, gạn bỏ bã lấy nước, chia làm 3 lần uống lúc đói.

## 27. Chứng hen suyễn

- 2 quả trứng gà rán ăn nóng với mật ong ngày 2 lần.

- 20g chè xanh, 2 quả trứng gà cho 300ml nước vào đun cho trứng chín, bóc vỏ cho vào đun cho đến khi nước cạn thì ăn trứng.

## 28. Chứng ho hen ở trẻ

- 20g mật ong, 3g dầu Vừng hoà vào nước sôi uống ngày 2 lần.

- 3g Mộc nhĩ đen, 5g đường phèn thêm nước nấu chín để ăn ngày 4 lần.

## 29. Chứng loét rốn

- Hạnh nhân nghiền thành bột đắp vào rốn.

- Hoàng bá nghiền thành bột đắp rốn.

### **30. Chứng chốc đầu**

- Nghệ vàng 10g, mật lợn 3 cái. Giã nghệ lấy nước cùng mật lợn hấp cách thuỷ 30 phút.
- Nấu nước bồ kết, nhúng khăn đắp lên chỗ chốc lở cho bờ vây chốc.
- Nấu nước kinh giới gội đầu cho sạch.
- Bôi thuốc lên mỗi ngày 1 lần và rửa 1 lần.

## **XIII. DẠ DÀY VÀ DƯỜNG RUỘT**

### **1. Bài thuốc chữa kém ăn, mệt mỏi, đường ruột, chậm tiêu, trướng bụng**

Nghệ đen hoàn:

Nghệ đen 160g, Cốc nha 20g, Khiên ngưu (sao) 40g.

Hạt Cau 40g, Đẳng tâm (Bắc lung) 16g, Mộc hương 16g, Thanh bì 20g, Thanh mộc hương 20g; củ Gấu 160g, Tam láng 160g, Đinh hương 16g.

Tất cả các vị tán thành bột mịn, hoàn thành viên.

Liều dùng:

Ngày uống 8 đến 12g với nước sắc gừng (nướu chín).

### **2. Bài thuốc chữa lỵ**

Bài 1: Gừng tươi 15g, lá ngô thù du 15g.

Cả 2 thứ rửa sạch, giã nát, sau đó cho vào nồi xào cho nóng

lên, đắp vào huyệt trưỡng cường (dưới xương cụt 0,5 thốn giữa xương cụt và hậu môn) đặt gạc lên, dùng băng dính cố định lại

24 giờ sau thì bỏ thuốc đắp này đi, bệnh có thể chuyển biến tốt.

### 3. Bài thuốc phòng bệnh ly

Tỏi sống 3-4 nhánh.

Hằng ngày làm gia vị, ăn cùng với thức ăn khác.

Tác dụng phòng bệnh, sát khuẩn.

### 4. Một số bài thuốc trị táo bón

Táo bón có nhiều nguyên nhân gây nên, thông thường là do chế độ ăn thiếu rau, uống ít nước, bệnh trĩ... Có thể phòng táo bón bằng cách ăn nhiều rau, uống nhiều nước, vận động các bắp thịt ở bụng. Dùng bài thuốc sau:

- Khoai lang 50g, mía dỏ 60g. Khoai lang tươi đẽ cá vỏ, rửa sạch, xay nhó; mía ép lấy nước, hai thứ trộn đều với nhau, dun nhó lửa, quấy đều tay cho chín, chia 2 lần ăn trong ngày; ăn 5-7 ngày.

- Mật ong 25ml, vừng đen 20g. Vừng đen giã dập cùng mật ong, thêm 150ml nước quấy đều, dun nhó lửa. Khi chín chia 2 lần ăn trong ngày vào lúc đói, cần ăn liên 7 ngày.

- Đậu xanh 40g, đường dỏ 30g. Đậu xanh đẽ cá vỏ giã dập, cùng đường dỏ cho vào nồi thêm 350ml nước dun sôi kỹ, khi

nhữ chia 2 lần ăn trong ngày, ăn liền 7 ngày.

- Hoa kim ngân 30g, mật ong 20ml. Hoa kim ngân cho vào nồi, thêm 250 ml nước đun sôi kỹ, chắt lấy 150 ml, cho mật ong vào quấy đều chia 3 lần uống trong ngày, cần uống liền 7-10 ngày.

- Cà rốt 50g, mật ong 25ml. Cà rốt rửa sạch, xay nhô, cho vào mật ong, thêm 150ml nước khuấy đều, đun nhỏ lửa, khi chín chia 2 lần, ăn lúc đói, ăn liền 7 ngày.

- Đậu đen 50g, mật ong 25ml. Đậu đen ninh nhừ, cho mật ong vào quấy đều, cho bệnh nhân ăn như bài trên.

- Hà thủ ô 150g, Táo tàu 13 quả. Hà thủ ô sấy khô, tán bột, táo tàu bóc lấy cùi, bỏ hạt, già nhô, cho bột hà thủ ô vào, thêm nước cháo để luyện viên bằng hạt đậu xanh, phơi khô. Ngày uống 30-50 viên chia 2 lần, uống với nước sôi để nguội.

## 5. Chữa tiêu chảy bằng hoa mào gà

Hoa mào gà – kê quan hoa, mồng gà. Là cây thảo thân đứng, có mầu đỏ. Cụm hoa xòe ra hình quạt hoặc hình vại, có mầu đỏ. Mọc nhiều nơi trong nước, được nhân dân ta trồng để làm cảnh và dùng hoa, hạt, toàn cây... làm thuốc chữa bệnh

Bài thuốc:

Hoa Mào gà	10g	Vỏ dộp Cây ôi	8g
Vỏ quả Lựu	10g.	Sắc uống ngày một thang.	

## 6. Bài thuốc chữa viêm dạ dày, tá tràng

Khoai lang 500g, rửa sạch, gọt vỏ, thái nhỏ, già nát cho vào

vải bọc ép lấy nước rồi đun sôi để uống.

Ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 chén con.

Uống liền trong 20 ngày là một liệu trình. Nghỉ 5 ngày lại uống tiếp liệu trình khác.

## 7. Cá mực chữa đau dạ dày

Dòng y cho rằng mực có tác dụng bồi máu dưỡng âm, chữa ứ tắc thông kinh, tăng cường chức năng gan thận. Nó cũng là vị thuốc quý giúp chữa chứng đau dạ dày.

Cá mực có giá trị dinh dưỡng cao, không những lợi cho phụ nữ mà đối với nam giới cũng có tác dụng tâm bối. Cá mực có chứa nhiều protein, các vitamin B1, B2, PP, canxi, phospho, sắt... Nhiều peptit mà nó chứa trong cơ thể có tác dụng chống độc, chống phóng xạ. Những người thiếu máu, chóng mặt, tai ụ, đi tinh, xuất tinh sớm, phụ nữ kinh nguyệt không đều, ít sữa đều có thể ăn được.

Mai cá mực, có tác dụng hạn chế axít khá mạnh, dùng cho những người đau dạ dày bị ợ chua. Nó còn có tác dụng cầm máu, ổn định tinh trùng và chữa các bệnh băng huyết, ho ra máu, đại tiện có máu, đi tinh.

Bài thuốc:

Lấy 12g mai cá mực, 6g trân bì, 100g thịt lợn nạc, 100g gạo té. Cho mai cá mực, trân bì, gạo té vào nồi ninh trước thành cháo, đợi cháo chín mới cho thịt nạc đã thái mỏng vào đun 5-6 phút nữa, thêm gia vị vừa đủ, khi ăn bỏ mai cá mực và trân bì.

Trong món này, mai cá mực có thể cầm máu, ổn định tinh và giảm chua. Trần bì có hương thơm, điều khí, khai vị, hòa trung. Thịt nạc có nhiều chất dinh dưỡng, có tác dụng bồi bổ tỳ vị. Cả 3 thứ này nấu cháo với gạo té để ăn sẽ có tác dụng điều dưỡng tỳ vị, điều khí giảm đau, là món ăn thích hợp cho những người bị loét dạ dày - tá tràng, vị toan quá nhiều, khoang dạ dày đau dai trướng.

### 8. Bài thuốc chữa loét dạ dày - hành tá tràng

Món ăn chế biến từ dạ dày lợn có thể trở thành bài thuốc giúp làm giảm nỗi phiền toái mà người bệnh loét dạ dày - hành tá tràng thường phải chịu đựng.

#### Bài thuốc 1

Nguyên liệu: Bột sa nhân 10g, dạ dày lợn 1.000g, các gia vị như bột tiêu, gừng tươi, hành hoa, mỡ lợn, muối, bột canh, rượu, bột đậu, mỗi thứ lượng vừa đủ.

Cách làm: Chà xát muối và giấm cho sạch dạ dày lợn, rửa sạch, chần qua bằng nước sôi, vớt ra cao sạch màng trong dạ dày rồi rửa kỹ lần nữa. Sau đó, cho dạ dày vào nồi cùng với bột tiêu, gừng thái lát, hành luộc chín rồi vớt ra để nguội, thái miếng. Cho dạ dày lợn đã thái, bột sa nhân, mỡ lợn, mì chính, bột đậu vào nước luộc, khuấy đều là được. Thuốc có công dụng chỉ thống, hành khí, hóa thấp, tinh tỳ, có thể áp dụng cả với người bị viêm dạ dày mạn tính.

## Bài thuốc 2

Nguyên liệu: Bạch truật 250g, Bạch cập 120g, Gừng khô 10g, dạ dày lợn 1 cái, rượu, muối, gia vị lượng vừa đủ.

Cách làm: Bạch truật rửa sạch, cho vài thia con rượu vào trộn đều. Bạch cập rửa sạch, cạo vỏ; gừng khô rửa sạch, dê ráo nước. Dạ dày lợn đem chà xát muối và giấm thật kỹ, nhất là phía trong, sau đó chần qua nước sôi, cạo rửa sạch màng trong. Tiếp đến, khía to một miệng dạ dày, miệng kia khâu lại, nhồi Bạch truật, Bạch cập và Gừng vào rồi khâu kín lại. Cho dạ dày vào luộc trong nồi gốm, khi sôi thì cho một thia rượu vào, đun nhỏ lửa cho đến lúc chín nhừ.

Vớt dạ dày ra, để nguội, bô lấy các thứ ở trong ra, sấy khô, nghiền thành bột cho vào lọ dùng dần. Dạ dày lợn đem ra thái ăn như thường. Nước luộc chia làm 4-6 lần uống. Bột thuốc mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 5g với nước sôi để ấm. Thuốc có công hiệu kiện tỳ vị, bồi bổ hư tổn, ôn trung trừ hàn, thu liếu trừ thấp.

Một số bài thuốc chữa dạ dày khác đơn giản mà hiệu nghiệm

- Để chữa viêm loét dạ dày và hành tá tràng, có thể lấy Táo tàu 10 quả, Hồng hoa 10g, sắc lấy 200 ml nước, trộn đều với 60g mật ong lúc thuốc còn nóng, uống vào sáng sớm khi đói bụng. Mỗi liệu trình kéo dài 7 ngày.

- Xương cá mực 30g, thịt gà 150g, Gừng 2 nhánh, Táo tàu 2 quả, tất cả cho nước vào ninh nhừ, ăn cả nước lẫn cá; có tác

dụng chữa đau dạ dày, hành tá tràng do thừa axit.

- Nước ép cải bắp 250g nấu sôi, uống trước bữa ăn ngày 2 lần, liên tục trong 10 ngày sẽ hết đau và lành dần vết loét ở dạ dày, hành tá tràng.

- Củ cải và ngó sen tươi lượng bằng nhau, rửa sạch, giã nát, lọc lấy nước uống ngày 2 lần, mỗi lần 50g; có tác dụng chữa xuất huyết dạ dày.

- Mỗi ngày uống 100 mg vitamin E chia 3 lần, liên tục trong 2-3 tuần. Có thể kết hợp với việc uống mật ong 60g và bột nghệ 30g mỗi ngày.

- Khoai tây gọt bỏ vỏ, nghiền nát, lọc lấy nước, đun sôi để uống ngày 3 lần, mỗi lần 1 thìa to, liên tục trong 2-3 tuần.

- Lấy 15 hạt dinh hương nhét vào 1 quả lê đã khoét rỗng ở giữa, hầm chín để ăn. Thuốc có tác dụng chữa chứng hay nôn mửa và nấc do viêm loét dạ dày, hành tá tràng.

- Chuối hột già đem sắt móng, phơi khô trong râm mát, tán bột. Uống mỗi lần 2 muỗng cà phê với nước nóng vào trước bữa ăn, ngày 3 lần. Dùng liên tục 1-2 tuần.

## 9. Dược thiện cho người viêm loét dạ dày, tá tràng

Viêm loét dạ dày, tá tràng thể hàn tà phạm vị có thể dùng gạo tẻ 100g nấu thành cháo rồi hòa với Sa nhân 5g (tán bột), chia ăn vài lần trong ngày. Nếu thiếu Sa nhân, có thể thay bằng Ngô thù du 10g, Gừng tươi 3 lát hoặc hạt tiêu 3g, Gừng tươi 3 lát.

Hàn tà phạm vị là thể bệnh thường phát vào mùa lạnh hoặc khi ăn đồ sống, lạnh. Bệnh nhân đau bụng thành cơn, sợ lạnh, thích ấm nóng (nếu chườm nóng vùng thượng vị hoặc uống nước nóng thì đỡ đau); không khát, nếu có khát thì thích uống nước nóng; rêu lưỡi trắng, mạch khẩn. Người mắc thể này cũng có thể dùng món ăn bài thuốc sau:

- Cá Giếc tươi 250g, Gừng tươi 30g, Quất bì 10 g, hạt Tiêu 3g. Cá đánh vảy, bóc mang, bỏ nội tạng và rửa sạch; Gừng rửa sạch, thái phiến, Quất bì thái chi. Dùng vải lụa gói gừng, Quất bì và hạt tiêu rồi nhét vào bụng cá, cho nước vừa đủ, hầm nhỏ lửa, ăn cá, uống nước khi đói bụng.

#### Viêm loét dạ dày, tá tràng thể can khí phạm vị

Vùng thượng vị đau trường, lan ra hai bên màng sườn, không thích xoa nắn, nếu ăn vào thì đau tăng. Bệnh nhân buồn nôn, ợ hơi, ợ chua, đầy hơi, ăn khó tiêu, nếu ợ hơi hoặc trung tiện được thì dễ chịu, đại tiện không thông khoái, tinh thần uất ức, rêu lưỡi trắng dày, mạch huyền.

- Mạch nha sống 30g (rửa sạch), Thanh bì 10g (thái phiến), sắc kỹ cả hai trong 25 phút rồi lọc bỏ bã, lấy nước, chia uống vài lần trong ngày khi còn ấm.

- Phật thủ 15g rửa sạch, thái vụn, hãm với nước sôi trong bình kín rồi hòa thêm một chút đường phèn, uống thay trà trong ngày. Cũng có thể dùng phật thủ 20g thái vụn, sắc lấy nước rồi cho 100g gạo té nấu thành cháo, chế thêm một chút đường phèn, chia ăn vài lần trong ngày.

- Rễ cây Quất vàng 30g rửa sạch, thái đoạn, dạ dày lợn 150g thái miếng, hầm cá hai thứ cho chín rồi chế thêm gia vị, ăn dạ dày, uống nước hầm.

#### Viêm loét dạ dày, tá tràng thể tỳ vị hư hàn

Vùng thương vị đau âm ỉ suốt ngày. Bệnh nhân thích chườm nóng và xoa nắn, có cảm giác lạnh bụng, đầy hơi, ăn kém, chậm tiêu, có thể buồn nôn và nôn ra nước trong, gầy sút, mệt mỏi, da niêm mạc nhợt, đại tiện lòng nát, tay chân lạnh, lưỡi nhợt bệu, mạch trầm tế.

- Cá giếc to 2 con, Sa nhân 6g, Trần bì 3g, Tiêu hồi hương 6g, Hạt tiêu, Hành, Gừng, Tỏi, muối ăn vừa đủ, Dầu lạc 1.000g. Cá đánh vảy, bỏ mang và nội tạng, rửa sạch; hạt tiêu giã nhỏ, Trần bì thái chỉ, Gừng thái phiến, Hành cắt đoạn, Sa nhân đập dập... Tất cả trộn đều rồi cho vào bụng cá. Đổ dầu vào chảo cho ngập cá rồi rán chín, sau đó lấy cá ra, dùng nồi khắc phi hành tỏi, cho thêm một chút nước rồi rim cá nhỏ lửa với gia vị cho ngấm kỹ để ăn.

- Hạt sen bỏ tâm 40 hạt, dạ dày lợn 1 cái, gia vị và dầu thực vật vừa đủ. Dạ dày làm sạch rồi cho hạt sen vào trong khâu kín, đem hầm nhừ, sau đó thái chỉ, chế thêm gia vị, trộn lẫn hạt sen rồi ăn.

#### Viêm loét dạ dày, tá tràng thể ẩm thực đình trệ

Thường do ăn uống thái quá, thức ăn đình trệ lâu ngày gây nên. Vùng thương vị đầy trưởng, tức nặng khó chịu, ợ hơi, nuốt chua, nôn ra thức ăn chưa tiêu, nôn được thì bụng đỡ

dau, đại tiện không thông thoảng, rêu lưỡi dày, cáu bẩn.

- Thắn khúc 10-15g đập vụn, sắc kỹ, lấy nước nấu với 100g gạo tẻ thành cháo, chia ăn vài lần trong ngày.

- Mạch nha sống 10g rửa sạch, sao vàng, Sơn tra 6g sao cháy. Cà hai sắc kỹ trong 30 phút, bỏ bã, lấy nước, hòa thêm 10g đường đỏ, chia uống vài lần trong ngày.

### Hai bài thuốc dùng chung cho các thể

- Đại táo 25g, Bạch truật 30g, Kê nội kim 15g (tán bột), Bột mì 500g. Sắc kỹ đại táo và bạch truật trong 1 giờ. Sau đó loại bỏ hạt táo, tiếp tục sắc nhở lửa rồi nghiền thành dạng bột nhão. Cho bột Kê nội kim, Bột mì và lượng nước vừa đủ, trộn đều và nặn thành những bánh nhỏ, nướng chín, ăn dần.

- Hoài sơn 30g, Ý dĩ 30g, Hạt sen bỏ tâm 15g, Đại táo 10 quả, Gạo tẻ 50-100g. Tất cả cho vào nồi nấu thành cháo, hòa thêm một chút đường trắng, chia ăn vài lần trong ngày khi bụng đói.

## 10. Bệnh giun

30 quả Cau, 30 quả Bách bộ sắc nước uống ngày 3 lần

## 11. Bệnh giun móc

- 100 hạt cau già nát cô đặc trong 1 tiếng thêm nước nấu thêm 1 tiếng uống sáng lúc đói và uống tối

- 10g Cau, 3g Xuyên tiêu, 12g Ô mai sắc uống ngày 3 lần

## 12. Bệnh giun kim

- 60g rau sam tươi nấu canh ăn ngày 2 bữa

- 60g rau sam, 15g hoa tiêu sắc nước xông rửa hậu môn mỗi ngày 2 lần

### 13. Bệnh sán dây

124g hạt cau sắc uống ngày 3 lần

### 14. Bệnh giun chí

60g rễ cau sắc nước thèm đường uống ngày 2 lần khi đói.

### 15. Viêm ruột thừa

- 180g xương bồ tươi sắc lấy nước uống ngày 2 lần.

- 120g ram Sam tươi già lấy nước hòa với mật uống hàng ngày

### 16. Viêm ruột thừa cấp tính

- 12g gừng tươi rửa sạch già nát rồi cho 20g bột mì vào trộn đều đắp vào chỗ đau mỗi ngày 1 lần trong khoảng 3 tiếng.

- 120g Bạch hoa xà thiêt thảo tươi sắc nước uống, ngày đầu uống 4 thang, ngày thứ 2 uống 2 đến 3 thang, mỗi thang chỉ uống 1 lần.

### 17. Viêm ruột thừa có mủ

- 12 củ Tỏi, 60g Mang tiêu, 60g bột Đại hoàng, giấm

Tỏi bóc vỏ già nát cùng Mang tiêu, trước hết lấy giấm bôi vào chỗ ẩn xuống thấy đau rồi bôi thuốc dây khoảng 3mm, lấy vải ngăn không cho thuốc chảy ra ngoài, sau 2 tiếng bỏ đi và dùng nước ấm rửa, rồi lại lấy bột Đại hoàng hòa vào giấm bôi

lên trong 12 giờ.

### 18. Chứng tắc ruột

- 250g dầu đậu tương uống 2 lần trong 2 giờ
- 250g mật ong đun ấm uống ngay.

### 19. Chứng sỏi mật

- 250g chè xanh phơi khô nghiền thành bột, pha với nước sôi uống nóng sáng sớm khi chưa ăn và trước khi đi ngủ, mỗi lần 6g.

- 40g hạt Sen, 12g Ô mai sắc lấy nước uống

## XIV. NGOÀI DA

### 1. Món ăn bài thuốc chống bạc tóc

Dέ mái tóc đen lâu, bạn dùng đậu đen đồ chín, phơi khô, sao thơm, đựng trong lọ kín. Mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi lần 6g, nhai kỹ rồi chiêu với nước muối nhạt

Thông thường, ở tuổi 50, hiện tượng bạc tóc bắt đầu xuất hiện và tăng dần cho đến khi tóc trở nên bạc trắng hoàn toàn. Thế nhưng, vì nhiều lý do khác nhau, có người tóc bạc xuất hiện quá sớm hoặc quá nhanh.

Y học cổ truyền cho rằng tóc là phần dư của huyết. Thận tàng linh, tinh sinh huyết, cho nên tóc là phần tươi tốt biểu hiện ra bên ngoài của thận. Khi thận hư, huyết thiếu thì tóc sớm bạc, khô gãy và dễ rụng. Để phòng chống hiện tượng bạc

tóc, y học cổ truyền sử dụng rất nhiều biện pháp khác nhau nhằm mục đích bổ dưỡng tinh huyết, nhu nhuận lông tóc, trong đó có một liệu pháp khá độc đáo là dùng các món ăn - bài thuốc:

Mỗi ngày dùng 50g đậu đen hầm với xương lợn làm canh ăn. Hoặc dùng Đậu đen 250g, Vừng đen 100g, Bạch quả 30 hạt, hà thủ ô 150g, tất cả sao chín, tán thành bột mịn, đựng trong lọ kín dùng dần, mỗi ngày ăn 30g.

Hà thủ ô chế 300g, thỏ ty tử 400g, phá cỏ chi 250g. Các vị sấy khô, tán vụn, mỗi ngày dùng 40g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 30 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

Công dụng: Tự bổ can thận, cường thân kiện thể, dùng cho người bị bạc tóc sớm có kèm các triệu chứng đầu choáng mắt hoa, lưng đau gối mỏi, tinh thần mệt mè, ăn kém, đại tiện lỏng loãng.

Hà thủ ô chế, Nữ trinh tử, Tang thầm (quả dâu chín) mỗi thứ 12g, hàn liên thảo (cỏ nhọ nồi) 10g. Tất cả sấy khô, tán vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

Công dụng: Dưỡng âm, tự bổ can thận, dùng cho người bị bạc tóc sớm có kèm triệu chứng mệt mỏi, hay đau đầu chóng mặt, thị lực giảm sút, lưng gối đau mỏi, hay quên, ngủ kém...

Hà thủ ô 20g, Gan lợn 250g, Mộc nhĩ 30g, Cải bắp 50g, dâu thực vật và gia vị vừa đủ. Sắc kỹ Hà thủ ô, lấy nước bỏ bã;

Gan lợn rửa thật sạch, thái miếng, ướp gia vị rồi dùng lửa to rán qua; cải bắp và Mộc nhĩ rửa sạch, thái chi. Cho gan lợn vào đun với nước sắc hà thủ ô một lát, kế đó cho cải bắp và mộc nhĩ vào, tiếp tục đun sôi vài phút là được, chế dù gia vị, dùng làm canh ăn hằng ngày.

Mạch môn (bỏ lõi) 120g, Thiên môn, Dương quy, Thục địa, kỷ tử mỗi thứ 30g, Nhân sâm 15g, Sinh địa, Hà thủ ô mỗi thứ 60g, ngưu tất 15g. Tất cả sấy khô, thái vụn, đem ngâm với 5 lít rượu trắng, sau 30 ngày thì dùng được, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 20ml.

Công dụng: Bổ dương khí huyết, tăng tuổi thọ, dùng cho người bị bạc tóc sớm, rụng tóc nhiều kèm theo các triệu chứng như cơ thể suy nhược, da nhợt, chán ăn, mất ngủ, hay hồi hộp, dễ đổ mồ hôi, suy giảm khả năng tình dục...

Kỷ tử, Hà thủ ô, Mật ong mỗi thứ 120 g; Dương quy, Sinh địa, Thiên môn mỗi thứ 60g; Đẳng sâm, Thủ ty tử, Phá cổ chỉ, Sơn thù mỗi thứ 20g, Ngưu tất 90g, rượu trắng 3 lít. Các vị thuốc sấy khô, thái vụn, đem ngâm với rượu, sau 7-10 ngày thì dùng được; uống đều đặn mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 20 ml.

Công dụng: Bổ can thận, dưỡng tinh huyết, dùng cho người bị bạc tóc sớm có kèm các triệu chứng lưng đau gối mỏi, đầu choáng mắt hoa, ăn kém, tinh thần mệt mè, dương sự suy yếu, răng rụng, tai ứ tai diếc.

Hà thủ ô 180g, Ngưu tất 240g, Kỷ tử 120g, Thục địa, Sinh địa, Thiên môn, Mạch môn, Dương quy, Nhân sâm mỗi thứ

60g, Nhục quế 30g, Bạch khúc (men rượu) 500g, Gạo nếp 7.000g. Các vị thuốc sấy khô, thái vụn; bạch khúc tán mịn. Gạo nếp đồ thành xôi rồi trộn đều với bột thuốc và Bạch khúc, cho vào hũ kín miệng, ủ ở nơi ấm, sau 14 ngày thì bỏ bã lấy nước, uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 10-30 ml.

Công dụng: Bổ can thận, dưỡng khí huyết, tăng tinh, dùng cho người bị bạc tóc sớm có kèm các triệu chứng phiền táo mất ngủ, lưng đau gối mỏi, ăn kém, hay hoa mắt chóng mặt...

### 2. Bài thuốc chữa rụng tóc

Nghiền lá Tía tô lấy nước, hoặc dun lá Tía tô thành đồ uống. Kiên trì uống nước lá Tía tô trong một thời gian dài.

### 3. Bài thuốc chữa hôi nách

#### Bài 1:

Vôi sống	500g	Thanh mộc hương	60g
Phong hương	60g	Nhũ hương	60g
inh hương	60g	Quất bì	90g
Dương khởi thạch	90g	Phèn chua	120g

Tất cả các vị trên đều nghiền bột, rái lên một tấm vải, úp tấm vải mặt có thuốc vào nách, bên ngoài dùng một dải lụa đeo buộc cố định.

#### Bài 2:

Thanh mộc hương	30g	Phụ tử	30g
-----------------	-----	--------	-----

Vôi sống 30g Phèn chua 15g

Tất cả nghiền thành bột mịn, trộn với phấn thơm thường dùng. Xoa vào nách, mùi hôi sẽ mất.

Bài 3:

Trộn bột đồng thanh với giấm ăn, đổ vào cái chén bằng bạc, đốt thật nóng, dùng tấm vải nhúng vào rồi chườm nách. Nếu nguội lại đốt cho nóng thuốc.

Bài 4:

Tân di (hay mộc lan, hay mộc bút) Té tân, Xuyên khung, Thanh mộc hương, mỗi loại lấy bằng nhau, tất cả sấy khô, nghiền bột, đốt cho bột cháy, hun khói vào nách.

Bài 5:

Rau dền rang ngựa một bó, đập dập, trộn với mật, nhồi thành một cục. Dùng bùn bọc kín, bỏ vào lửa nướng chín, gỡ lấy đất ra, lại sao cho nóng ran, dùng miếng vải bọc thuốc chườm vào nách. Ban đầu cố chịu nóng, thấy nguội thay lớp khác.

Bài 6:

Bỏ vôi sống vào giấm (dụng trong chai để lâu 3 năm) trộn đều, bôi vào ổ nách.

Bài 7:

Rễ câu kỷ khô 15g Rễ tường vi khô 15g

Cam thảo 15g Rễ thương lục 30g

Hồ phẩn 30g Hoạt thạch 30g

Tất cả nghiền bột, trộn với giấm làm thành hồ, bôi vào nách. Bài thuốc này còn có thể chữa lông bàn tay, hoặc âm hộ ra nước có mùi hôi.

Bài 8:

Dốt phèn đen cho khô, nghiền bột, rắc vào nách. Tám bài thuốc trên dây đều lấy từ từ "Bản thảo cương mục" của Lý Thời Trân đời Minh.

Bài 9:

Lấy một ít mật đà tăng trộn với dầu vừng. Trước hết rửa nách bằng nước vo gạo, chờ khô, bôi thuốc lên. Sau đó lại dùng 3g mật đà tăng vào, kẹp vào nách chỗ có bôi thuốc, lấy băng vải cột cố định lại, mỗi ngày thay một lần. Làm liên tục 5 lần sẽ khỏi.

Bài 10:

Lấy 10 đồng tiền cổ (từ đời Trần về trước) dùng que thép xâu thành chuỗi, nung trong lửa cho đỏ lên rồi lại nhúng vào giấm. Tôi di tôi lại 10 lần, sau đó cho một ít xạ hương, tất cả nghiền thành bột mịn, bôi vào nách, sau mấy lần sẽ khỏi.

Bài 11:

Lấy một ít phèn chua tán thành bột mịn, dùng khăn lụa bọc lại, chườm luôn vào nách.

Bài 12:

Lấy một ít gừng tươi giã nát, lấy nước, bôi nhiều lần vào nách.

Bài 13:

Lấy một ít dạ minh sa (phân dơi) nghiền bột, trộn đều với nước đậu xị, bôi vào nách sẽ mất mùi hôi.

Bài 14:

Bắt một con nhện to. Cho một ít bột Xích thạch chỉ và muối vào bùn đất vàng, nhồi nhuyễn, xong bọc đất quanh con nhện. Cho vào lò nung cho chín. Lấy ra, thêm một ít khinh phấn vào giấm làm thành cao. Trước khi đi ngủ đắp vào nách. Sáng hôm sau, đại tiện tất có nước đen, dùng nhiều lần sẽ khỏi hôi nách.

Bài 15:

Lấy một con ốc đồng sống, bỏ vào nước, chờ nó mở miệng bỏ vào một hạt Ba đậu, bỏ ốc vào cốc. Mùa hè thì một đêm, mùa đông thì 7 đêm thịt ốc tự nhiên biến thành nước. Thường nước này bôi vào nách, có thể chữa tận gốc bệnh hôi nách.

Bài 16:

Bài này lấy trong "Tiểu phẩm phương" của Trần Đình Chi đời Tần. Phèn chua luyện trong lúa, sau đó nghiền thành bột, đựng trong túi lụa. Mỗi lần trước khi rắc thuốc phải rửa sạch nách.

Bài 17:

Bài này không những chữa hôi nách mà dùng lau người và

áo quần cũng thơm. Rút từ "Tiểu phẩm phương" của Trần Đình Chi đời Tân.

Cam thảo, rễ cỏ và cây Thông, địa táo, hạt Dưa hồng, mỗi thứ lấy bằng nhau, tất cả nghiền bột. Mỗi lần uống một thìa canh ngày uống 3 lần với nước ấm.

#### 4. Chữa mẩn ngứa

(Mẩn ngứa ngoài da gọi là dị ứng).

Mẩn ngứa còn gọi là bệnh Mề đay (hoặc sách cổ gọi là phong chân khôi). Nguyên nhân mẩn ngứa có nhiều nhưng thường do thức ăn, ký sinh trùng, thời tiết nóng hoặc lạnh đột ngột. Biểu hiện ở da là những nốt ban ngứa, da đỏ hoặc phù tại chỗ. Một số người có những cơn đau bụng dữ dội. Một số xuất hiện những ban đỏ, ngứa rất khó chịu, tồn tại tối hàng tuần. Tuy là bệnh không gây đau đớn, nhưng ngứa ngày ảnh hưởng đến giấc ngủ, giảm sút sức khoẻ và hiệu quả làm việc.

Chữa mẩn ngứa có rất nhiều loại thuốc và nhiều phương pháp khác nhau. Tất cả các thuốc đều nhằm giảm dị ứng, chống giãn mạch, khử histamin.

##### Bài 1: Bài thuốc tắm

Củ ráy 100g rửa sạch, thái lát cho vào nồi đổ nước vào đun tắm. un sôi cho vào ít hạt muối, bắc ra để nguội tắm.

Chú ý: Tránh dây nước lâ vào nồi nước tắm (khi đã đun sôi) nếu dây vào tắm sẽ ngứa thêm. Tránh dây nước tắm vào mắt.

Bài 2:

Lá đơn đỏ (đơn mặt trời) 12g (1 nắm to).

Lá xấu hổ 12g (1 nắm to).

Lá cối xay 12g (1 nắm to).

Rửa sạch cho vào nồi, đổ nửa lít nước sắc còn 2/3 bát ăn cơm. Uống 1 lần, ngày uống 1-2 lần.

Bài 3:

Kim ngân hoa 12g

Hoa húng chó (húng đỏ) 12g

Hoa kinh giới 12g

Cho vào nồi, đổ 1/2 lít nước sắc còn 1 bát ngày uống 1-2 lần.

Bài 4:

Vỏ núc nác 12g

Thổ phục linh (củ khúc khắc) 12g

Đơn mắt quỷ 12g

Cỏ chỉ thiên 12g

Đổ 1 lít nước sắc còn 1 bát. Uống 1 lần, ngày uống 1-2 lần.

**5. Chữa dị ứng**

Để chữa dị ứng mẩn ngứa, bạn có thể chọn một trong những vị sau sắc uống: cây Đơn kim 15g, lá Đơn tía (Đơn lá đỏ) 15g, cây Đơn nem 10g hoặc lá Đơn tướng quân 15g.

Để điều trị dị ứng, điều quan trọng là xác định được nguyên nhân và loại trừ “dị nguyên”. Có rất nhiều bài thuốc chữa dị ứng:

- Gặp mưa, lạnh, người nổi ban đỏ, ngứa ngáy khó chịu, dân gian thường gọi bị “lát”: Cần vào chỗ ấm tránh mưa lạnh. Dùng một miếng vải vó cũ cho vào chảo rang lên cho nóng chừng 40-45 độ C rồi chườm vào vùng bị lát. Có thể lấy 3 lá gừng tươi, giã nát thêm ít nước sôi và một chút đường cho uống để tăng tác dụng ôn trung.

- Rễ Chàm mèo 12g, Kim ngân hoa 10g, Đại hoàng 9g, Hoàng bá 8g, Cam thảo 5g, hoặc Phù bình 6g, Thuyền thoái 3g; Phòng phong, Kim ngân hoa mỗi thứ 5g. Sắc uống.

- Dị ứng mẩn ngứa do ăn phải các chất lạ, đặc biệt các protein lạ như các loại hải sản, nhộng tằm: Dùng Kinh giới 25g, sao vàng sắc uống, kết hợp lấy một ít lá Kinh giới sao với cám rồi xát nhẹ lên vùng da bị ngứa, ngày 2-3 lần cho đến khi khỏi. Nếu mẩn ngứa do tuần hoàn huyết dịch trì trệ, thêm Chỉ xác 12g sắc với Kinh giới; hoặc dùng lá Đơn tướng quân 15g, Sài đất, Kim ngân hoa mỗi vị 12g; cỏ Nhọ nồi 10g; Núc nác 8g; Thổ phục linh 15g. Sắc uống. Trường hợp lở ngứa nổi sần do huyết trệ thêm Dan bì, Xích thược, Quy vị mỗi thứ 10g.

- Trường hợp ngứa phát ban do phong nhiệt dùng Thương nhĩ tử, Địa phu tử mỗi thứ 6g; hoặc dùng Bồ công anh 15g; Cúc hoa, Kim ngân hoa mỗi vị 9g, Cam thảo 5g. Sắc uống ngày một thang. Có thể dùng lá Đơn tướng quân 20g hoặc Nhᾶn dông daskell, Thổ phục linh, Thương nhĩ tử mỗi vị 20g. Sắc uống.

- Nếu huyết nhiệt gây ra mụn nhọt, mẩn ngứa dùng bài Ngũ vị tiêu độc ẩm: Kim ngân hoa 20g, Bồ công anh, Cúc hoa, Sinh địa, Cam thảo đất mỗi thứ 10g. Sắc uống.

## 6. Trị mụn trứng cá

- Nguyên nhân: do nhiệt độc - bao gồm nội nhiệt và ngoại nhiệt. Ngoài ra còn do những nguyên nhân khác nữa như: thấp nhiệt, đàm thấp, huyết ứ, mạch xung, nhâm bị mất điều hòa...

- Mụn trứng cá có nhiều dạng: mụn nhỏ, mụn to, mụn đầu đen, mụn mưng mủ (viêm tấy, ấn đau), mụn bọc (viêm sâu hơn và bọc mủ ở sâu), mụn mạch lươn (với các bọc mủ liên kết với nhau và có đường thông nhau), mụn trứng cá dò (giãn mạch, hình thành những sợi chỉ dò trên một vùng da dò, trên đó rải rác mụn trứng cá)...

- Cách trị:

- Dùng "Tạo giác thích" (gai bồ kết) 30g, thêm giấm gạo 100ml, sắc lấy nước đặc, lọc bỏ bã. Dùng bông sạch thấm nước thuốc bôi vào chỗ da có mụn cá, ngày 2 - 3 lần.

- Dùng "Bèo cái tía", "Thương nhĩ thảo" - mỗi thứ 15g, sắc lấy nước, rửa mặt 2 lần sáng, tối, liên tục 10 ngày.

- Dùng "Bạch chi" 10 phần, "Phòng phong" 5 phần, "Cúc hoa" 5 phần, "Đan sâm" 5 phần; tất cả tán thành bột mịn, trộn đều, cất vào lọ nút kín dùng dần. Sáng và tối dùng 5g bột thuốc sắc lấy nước đặc, bôi lên da mặt, sau 5 phút rửa sạch lại bằng nước sạch.

- Dùng lá mướp non, già nát, vắt lấy nước cốt, bôi lên chỗ da có mụn trứng cá.

- Cắt quả mướp, lấy dịch tiết ra từ lát cắt bôi lên chỗ da có mụn trứng cá.

- Dùng vỏ quả mướp, sấy khô, tán thành bột mịn. Mỗi ngày trước lúc nằm ngủ, lấy một ít bột thuốc trộn với rượu trắng, bôi lên những chỗ da bị mụn trứng cá.

## 7. Chữa lở loét bằng cà chua

Bài thuốc:

Lấy ngọn cây cà chua rửa sạch, già nát, thêm vài hạt muối, dập lên nơi tổn thương rồi băng lại. Mỗi ngày làm vài lần cho đến khi khỏi.

Hoặc:

Nấu cà chua với dầu hay mỡ cho đến khi bốc hết hơi nước, sau đó dùng như một loại thuốc mỡ để bôi lên những nơi mụn nhọt, lở loét.

## 8. Bài thuốc chữa bóng lửa bằng cà chua

Tách lấy vỏ cà chua có dính thịt quả dập lên chỗ bóng, thỉnh thoảng lại thay. Thuốc có tác dụng chống đau rát và kích thích da chóng hồi phục.

## 9. Bài thuốc ngừa dầu

Dùng chè xanh nấu lấy nước đặc để gội đầu, sẽ hết ngừa.

## **10. Bài thuốc chữa ngứa và lở loét ở trẻ em**

Lấy búp chè tươi nấu lấy nước đặc, rửa vết thương khi nước còn ấm. Cũng có thể dùng búp chè tươi rửa sạch, giã nát dắp vào chỗ tổn thương.

## **11. Bài thuốc chữa da nứt nẻ chảy máu bằng chè**

Những người da bị nứt nẻ, rướm máu do trời hanh, có thể dùng ít búp chè tươi rửa sạch, giã nát, dắp vào chỗ tổn thương và băng lại. Như vậy, vết nứt sẽ nhanh chóng liền miệng.

## **12. Bài thuốc chữa ong đốt và rắn cắn**

Lá nhót tươi rửa sạch, giã nát vắt lấy nước cốt với rượu uống. Còn bã đem dắp vào vết cắn.

## **13. Bài thuốc chữa say rượu**

Uống liền mấy cốc trà đặc. Chất thein trong trà có thể hòa tan và làm loãng chất cồn, đồng thời không làm tổn hại đến tỳ vị.

## **14. Bài thuốc chữa độc thuỷ ngân**

Trà 30g, hãm lấy nước đặc uống. Sau đó uống ngay 500ml sữa bò rồi đưa đến bệnh viện.

## **15. Bài thuốc chữa độc hơi than**

Khi bị trúng độc hơi than, bệnh nhân cần uống ngay 3 cốc trà đặc để giải độc trước khi được đưa đến bệnh viện.

## **16. Chữa trùng đốt**

Triệu chứng: Trùng hút máu, bụng trương nước thời kỳ cuối

### Bài thuốc:

Tỏi 2 củ, đậu xanh 400g, đường cát vừa đủ dùng. Tỏi bóc bỏ vỏ, đậu xanh rửa sạch, ngâm nước 4 tiếng đồng hồ. Sau đó cho tỏi, đậu xanh vào nồi, cho nước vừa phải, đun to lửa đến khi sôi thì đun nhỏ lửa cho đến khi chín nhừ, cho đường cát vào là được. Mỗi ngày ăn 1 thang, ăn liền 1-2 tuần. Nếu không thấy đỡ, thì đổi cách chữa khác. Trong thời gian ăn canh này, phải kiêng ăn muối, các thứ cay, đắng, nóng. Tác dụng sát trùng, giải độc, tiêu sưng.

### 17. Bài thuốc chữa hắc lào

Củ riềng già 100g, giã nhò, ngâm với 200ml rượu hoặc cồn 70 độ. Chiết ra dùng dần, khi dùng, bôi dung dịch cồn nói trên vào chỗ tổn thương, ngày bôi vài lần.

### 18. Bài thuốc chữa lang ben và hắc lào

Dùng quả chuối tiêu xanh cắt theo chiều dọc của quả Chà xát vào vùng lang ben hay hắc lào sau khi đã làm sạch. Làm như vậy hàng ngày, đến khỏi thì thôi.

### 19. Bài thuốc phòng bệnh sởi

Rau mùi 20g, củ Sắn dây 40g, thân Mía 2 đốt. Tất cả thái nhỏ, sắc hai lần chia uống 3 lần trong ngày. Uống 3 ngày liên

### 20. Chữa máu nóng sinh mụn nhọt

Rau cần vị thơm ngon, tính bình, không độc, dưỡng huyết, thông lợi đường ruột, thanh nhiệt độc...

### Bài thuốc:

- Dùng 1 bó rau cần ta (khô thái) vừa 1 chét tay, luộc tái, ăn cả nước lᾶn cái
- Trong khi dùng phương thuốc này kiêng ăn vào các chất nóng như: tiêu, ớt..., kiêng uống rượu, hút thuốc...
- Ngày nào cũng dùng 1 lượng rau cần ta như vậy, chỉ độ nửa tháng là giải hết nhiệt độc trong máu.

### 21. Bài thuốc chữa bóng

Nếu bị bóng lấy cơm nguội phơi khô, sao lên. Tán thành bột nhô mịn, hoà lᾶn vào nước cơm xoa lên vết bóng (phóng) thấy khô lại xoa tiếp. Thấy da bị lột lấy bột cơm khô rắc lên rất mau lành

### 22. Nhiễm trùng ngoài da

Hoàng liên, Hoàng bá, Hoàng cầm mỗi vị 10g, Liên kiều 12g, Bồ công anh 15g.

Cũng có thể dùng Ngũ vị tiêu độc âm gia vị; bồ công anh, Cúc hoa, Tử hoa địa linh, Kim ngân hoa mỗi vị 15g, xích thược 10g, Huyền sâm 12g, Sinh địa hoàng 20g.

### 23. Chữa da bị dị ứng

#### Bài thuốc:

Quả Hồng còn xanh 500g, giã nát, thêm 1500ml nước vào trộn đều. Phơi nắng 7 ngày, bỏ bã, phơi tiếp trong 3 ngày nữa

rồi rót vào lọ dùng dần; hàng ngày lấy bông thấm thuốc bôi vào chỗ da bị dị ứng 3-4 lần.

**Chú ý:** Theo kinh nghiệm của Đông y, người tỳ vị hư hàn, có đàm thấp bên trong, ỉa chảy, đang bị cảm lạnh không được ăn Hồng; sau bữa ăn có món tôm và cua thì không nên ăn Hồng; ăn ngay một lúc quá nhiều Hồng, có thể dẫn tới đau trường bụng, buồn nôn, ỉa chảy...

Đặc biệt, khi đói bụng không nên ăn quá nhiều Hồng, nhất là Hồng chưa thật chín và không nên ăn cả vỏ.

#### **24. Bài thuốc chữa viêm da do làm ruộng**

Lấy Cỏ mực tươi 1 nắm (khoảng 50g), rửa sạch, vò nát rồi xát lên chân và tay cho đến khi màu da chuyển sang tím đen nhạt. Chờ một lát cho da khô, có thể lại xuống ruột nước làm việc được. Thời trước, những người thợ nề hay lấy Cỏ mực xát lên tay để chữa chứng bỏng rát do vôi vữa gây nên. Chất tanin và một số hoạt chất khác trong Cỏ mực có tác dụng làm săn và phòng viêm nhiễm ngoài da rất tốt. Ở Trung Quốc, các thầy thuốc đã chế ra một loại cao mềm từ Cỏ mực, chuyên dùng để phòng viêm da khi làm việc dưới ruột nước

#### **25. Bài thuốc chữa nổi mề đay và dị ứng**

Lá dinh lăng khô 80g, đổ 500ml nước sắc còn 250ml. Chia làm 2 lần uống trong ngày.

## **26. Bài thuốc chữa mụn bọc không vỡ mủ**

Gai Bồ kết 5-10g nấu nước uống. Có thể phổi hợp gai Bồ kết với Kim ngân hoa, Cam thảo, mỗi vị 2-8g, sắc nước uống. Dân gian còn có kinh nghiệm dùng gai Bồ kết và quả Bồ hòn đốt thành than, tán bột mịn, trộn với Bồ hóng bếp và nhựa thông làm cao dán nhọt cho rút mủ rất tốt.

Chú ý: Người suy nhược, phụ nữ có thai không nên dùng Bồ kết để uống.

## **27 Bài thuốc chữa rôm ở trẻ em**

Sài đất vò nát, pha nước tắm cho trẻ.

## **28. Bài thuốc chữa gai đâm vào người**

Lấy thịt quả Bí ngô già (bỏ hạt) 5 phần và hạt Thầu dầu 1 phần - theo tỷ lệ 5/1. Có nơi ở Trung Quốc, người ta còn cho thêm gián đất - Thổ miết trùng 15g, đồng cho một chút; đem già nát, trộn đều, đắp vào chỗ bị thương và băng lại. Mỗi ngày thay thuốc 1 lần. Gai hoặc các vật nhỏ từ trong thịt sẽ thò ra dần dần.

## **29. Chứng bị sơn ăn**

- 120g hoa cúc đại sắc lấy nước uống, đem bã già nát đắp vào chỗ đau.

- 30g lá sen sắc lấy nước rửa chỗ đau

- 1kg lá mộc tươi thêm vào 2 lít nước sắc đến khi có màu đen là được. Rửa vào chỗ đau mỗi ngày 3 đến 4 lần.

- 120g bạc hà tươi, 120g diếp cá tươi sắc lấy nước xông rửa

## chỗ đau

### 30. Chứng ngứa da.

- 30g rễ lá Ké đầu ngựa sắc lấy 1 bát nước đặc, uống 1/2 bát, số còn lại pha thêm nước rửa chỗ ngứa.
- 60g lá Thông đuôi ngựa sắc lấy nước uống ngày 2 đến 3 lần.
- 100g muối ăn, một lít nước gạo đun lên khoảng 5 phút rửa chỗ đau ngày 2 lần.

### 31. Bệnh chốc lở

- Một lượng nhỏ thạch cao nghiền thành bột trộn với dầu cài bôi vào chỗ đau ngày 1 đến 2 lần.
- 50g rau sam sắc nước uống mỗi ngày 1 đến 2 lần.
- 60g Hạnh nhân đặt lên viên ngói sấy cháy, nghiền thành bột trộn với dầu vững bôi vào chỗ đau.

### 32. Bệnh ghẻ

- Một lượng vừa phải Lưu huỳnh nghiền thành bột trộn với dầu Vừng bôi vào chỗ đau.
- 30g Lưu hoàng, 30g Thạch cao nghiền chung thành bột trộn với dầu vững đắp vào chỗ đau mỗi ngày 2 đến 3 lần.
- 120g hẹ, 5 củ tỏi già nát đắp vào chỗ đau ngày 1 đến 2 lần.

### 33. Chữa nấm kẽ chân

Triệu chứng:

Bệnh nấm kẽ chân là một bệnh thông thường, không nguy

hiếm nhưng rất khó chịu, thường xảy ra vào mùa hè. Đây là căn bệnh ngoài da thường gặp ở những người làm việc nơi âm thấp hoặc phải thường xuyên dùng ủng. Bệnh có thể lây lan từ người này sang người khác do dùng chung giày dép, bít tất. Mới bị, người bệnh thấy bong vẩy và ngứa ở kẽ ngón chân, dần dần da kẽ ngón chân bị mủn, trăng bợt hoặc loét chảy nước, có thể bị nứt kẽ rất đau.

#### Bài thuốc:

- Vỏ rễ cây Táo rừng 200g, giã nhó, pha với 500ml giấm.
- Nước Chanh quả, đun sôi cho đến khi thành dịch sền sệt là được. Lọc qua gạc, lấy nước, bỏ bã, cho nước vào lọ rộng miệng, nút kín. Khi dùng lấy ra một ít, hâm nóng rồi bôi vào chỗ da bị nấm, ngày 2 lần.
- Rễ Táo rừng bỏ lõi 10g, giã nhó, ngâm với 10ml giấm trong 3-5 ngày. Khi dùng, đem đun nhỏ lửa cho đến khi thành dịch sền sệt thì bôi như trên.

#### 34. Nấm tay

- 1kg giấm gạo đun nóng ngâm tay bị nấm vào mỗi ngày 2 tiếng.
- 30g Diếp cá, 30g Hành giã nát lấy tay xát nhiều lần mỗi lần 15 phút trong 3 ngày.

#### 35. Nấm ở mình

- 120g rễ Hè sao cháy nghiền thành bột trộn với mồ lợn bôi vào chỗ đau ngày 1 đến 2 lần.

- 15g Hạnh nhân giã nát trộn với 250g giấm sau đó đun nóng lên, dùng rửa chỗ đau ngày 1 lần trong 3 ngày.

### 36. Nấm đầu

- 1,5kg gai bồ kết tươi giã nát sắc lấy nước thêm giấm, làm thành cao, đem làm vỡ nấm đắp cao vào nước độc sê tự tiêu hết.

- 50g Ngũ bội tử sắc lấy nước trộn với giấm bôi vào chỗ đau ngày 2 đến 3 lần.

### 37. Эczema (chàm)

- 60g dây khoai lang dai sắc lấy nước uống hoặc bôi dầu đều được.

- 90g lá Tía tô khô, trước hết lấy 30g lá thuốc nói trên đặt vào nồi sao qua nghiền thành bột để dùng. Rồi đem 60g còn lại sắc sôi 1 lần rồi rửa chỗ đau trong 15 phút. Sau khi rửa không cần lau khô lấy luôn bột tía tô rắc vào chỗ đau ngày 1 lần.

### 38. Bệnh vẩy nến

- 60g rễ chè sắc đặc mỗi ngày uống 2 đến 3 lần lúc đói bụng, uống đến khi khỏi.

- Vôi và bột kiềm với lượng bằng nhau nghiền chung thành bột, trộn với giấm đắp vào chỗ đau ngày 1 đến 2 lần.

- 60g vỏ trứng gà, 45g Tử thảo, 30g Địa phu tử nghiền chung thành bột, trộn với nước mờ lợn bôi vào chỗ đau ngày 2 đến 3 lần.

### 39. Chứng nẻ chân tay

- Một lượng vừa phải tóc đem đốt cháy nghiền thành bột thêm dầu cám vào làm thành dạng hỗn đắp vào chỗ đau mỗi

ngày thay 1 lần.

- 40g Hạnh đào nhân, 20g vừng, 30g mật ong nghiền chung bôi vào chỗ đau.

#### **40. Tân nhang**

- Chanh vắt lấy nước mỗi ngày chấm 2 đến 3 lần.

- 30g Bèo tím, 20g Hán phòng kỷ sắc nước xoa vào chỗ đau mỗi ngày 6 lần.

#### **41. Chứng lang ben**

- Một quả dưa chuột tươi cắt vỏ vắt lấy nước bôi vào chỗ đau mỗi ngày 7 lần.

- Một củ gừng già chấm vào rượu trắng xoa vào chỗ đau ngày 3 đến 5 lần.

- 120g Hạnh đào tươi, 12g lá Giáp trúc đào tươi rửa sạch cắt nhỏ vắt lấy nước bôi vào chỗ đau ngày 3 lần.

#### **42. Chứng hói đầu**

- 1 củ mao khương nhúng giấm mài lấy nước bôi vào chỗ đau ngày 3 lần.

- 30g Hạnh đào, 20g Hà thủ ô, 6g Xuyên khung giã nát ngâm nước sôi uống thay chè.

#### **43. Đinh nhọt**

- 30g Cúc đại tươi sắc nước uống và giã nát đắp vào chỗ đau.

- Bồ công anh tươi giã nát đem đắp vào chỗ đau.

- Rau Sam giã lấy nước, bôi vào chỗ đau.

#### **44. Đinh nhọt ở môi**

- Một lượng vừa phải hoa Kim ngân và hoa Cúc tươi giã lấy nửa bát nước đun sôi uống, lấy bã đắp vào chỗ đau.

#### **45. Đinh ở ngón tay**

- 30g Kim hoa ngân, 30g Cam thảo sắc nước uống, kiêng ăn cay và không uống rượu

- 50g Cỏ gấu sống, 30g giấm, giã nát Cỏ gấu bỏ vào chén giấm ngâm ngón tay vào trong chén thuốc.

#### **46. Bóng do lửa**

- 120g hoa hoè tươi, giã nát đắp vào vết bóng mỗi ngày 1 lần.

### **XV. MẮT**

#### **1. Chấp ở mắt**

- 50g Bạc hà tươi rửa sạch giã nát đắp vào chỗ đau mỗi ngày 3 lần.

- 3g Hoàng liên, lấy sữa dỗ ngập và ngâm 1 ngày sau đó lấy ra bôi ngày 3 lần.

- 40g Bồ công anh, 30g giá Dậu xanh giã nát đắp vào chỗ đau.

#### **2. Viêm màng kết cấp tính**

- Rêu xanh rửa sạch lấy đắp lên mắt, thuốc nóng là bỏ ra thay liên tục.

- 12g Hoàng liên, 12g Cam thảo sắc lấy nước rửa mắt ngày 3 lần.

- 50g Mâ đề, 10g lá Hạnh đào sắc uống ngày 3 lần.

### 3. Viêm viền mí mắt

- 15g hoa Cúc trắng sắc lọc lấy nước trong rửa mắt ngày 3 lần.

- Phúc bồn tử giã lấy nước bôi vào chỗ đau.

- 15g phân tằm ngâm vào 30g dầu vừng mỗi ngày bôi chỗ đau 3 lần.

### 4. Viêm túi lệ

- 12g Long đởm thảo, 10g Dương quy nghiền chung pha với nước sôi để nguội lọc lấy nước trong rồi rửa chỗ đau ngày 3 lần.

- Phèn phi, khinh phấn, huyết kiệt, nhũ hương mỗi thứ 2g nghiền chung thành bột, mỗi lần dùng một ít chấm vào khoé mắt mỗi ngày 3 lần.

### 5. Viêm mống mắt

- 5g Trần bì, 5g hoa Dinh hương tươi, sắc uống ngày 3 lần

- 20g Hoa cúc đại, 15g Hoàng cầm, 12g Đào nhân sắc uống ngày 3 lần.

### 6. Chứng đau mắt hột

- Một lượng vừa phải Bồ công anh tươi rửa sạch, bẻ gãy thân cây thuốc nhỏ vào mắt mỗi ngày 2 lần, mỗi lần một giọt.

- 12g Trần bì sắc lấy nước trong rửa mắt ngày 3 lần.

- 12g Kha tử, 15g mật ong nghiền nát trộn đều chấm vào mắt mỗi ngày 3 lần

- 30g Hoàng bá dun sôi lọc lấy nước trong nhở vào mắt mỗi ngày 3 lần.

## XVI. HỆ THẦN KINH

### 1. Chứng hay chóng mặt và mè mẩn tưng chập

- 30g Định phong thảo ngâm rượu, cắt miếng sấy nghiên thành bột mỗi lần uống 10g.

- 10g Thiên ma, 20g Xuyên khung nghiên chung thành bột mỗi lần 3g uống, mỗi ngày 3 lần.

- 250g Sinh địa sau khi ngâm đem già nát, bỏ thêm đường pha nước sôi rồi uống, mỗi ngày 1 thang, uống 3 ngày.

- 30g Xuyên khung, 30g hoa Hoè nghiên chung thành bột mỗi lần 6g, uống ngày 3 lần.

### 2. Chứng đau nửa đầu (thiên đầu thống)

- 30g Kinh giới, 30g Thạch cao nghiên chung thành bột, mỗi lần 6g uống với nước chè mỗi ngày 3 lần.

- 10g hoa Kinh giới nghiên thành bột chia làm 3 phần, hấp chín ăn trong ngày.

- 10g hạt Ké đầu ngựa sắc uống ngày 3 lần.

### 3. Chứng đau đầu

- 30g nhân trần sắc lấy nước ngày uống 3 lần.

- 30g Hoàng kỳ, 10g Thiên ma sắc lấy nước uống.

#### **4. Đê phòng trúng gió**

- 6g hoa Hoè ngâm nước sôi uống ngày 3 lần.
- Lạc nhân ngâm giấm 7 ngày mỗi ngày sáng và tối ăn 10 hạt.

#### **5. Chứng trúng gió**

- Rau cần vắt lấy nước, mỗi lần uống 1 chén trong 7 ngày, mỗi ngày uống 3 lần.
- 20g Tam thất, 20g Bối mẫu nghiền thành bột mỗi ngày 2g uống với nước sôi.

#### **6. Trúng gió không nói được**

- 60g dầu Vừng, 18g Phèn nghiền ra cho vào miệng cho mửa ra đờm là được.
- 60g dầu Vừng, 1 quả trứng gà khuấy đều rồi cho vào miệng.

#### **7. Trúng gió bị cảm không mở miệng**

- 30g Bồ kết nghiền thành bột lấy một ít thổi vào mũi.

#### **8. Trúng gió bất tỉnh, đờm rãi chảy ra**

- 9g Dáman tinh, 60g Trúc lịch hoà đều uống.

#### **9. Trúng gió bán thân bất toại**

- Thịt mèo hầm ăn 3 ngày 1 lần.
- 250g Ngải cứu đẻ lâu, 250g Mộc qua, 250g rượu trắng, 250g giấm sắc nước xông.

## **10. Trúng gió bị tê liệt**

- 500g Bèo tím phơi khô nghiền thành bột trộn mật làm thành viên chừng 10g uống với rượu ấm khi đói, mỗi ngày 1 viên.

- Lá Ngô đồng già lấy nước mỗi ngày uống 1 bát.

## **11. Trúng gió mất miệng bị méo**

- 70g Thanh phong đằng già nước hoà với đường uống.

- 250g Bèo tím nghiền thành bột trộn mật làm viên 3g uống với rượu khi đói mỗi lần 1 viên, mỗi ngày 3 lần.

- 150g Bồ kết bỏ vỏ nghiền thành bột trộn với giấm để lâu làm thành cao để bôi vào bên không bị méo, khô thì thay.

## **12. Chứng liệt thần kinh mặt**

- 4g Hạt mã tiền thái mỏng dán lên chỗ đau khoảng 7 ngày thì thay.

- 30g Hạt thầu dầu già nát dán vào bên không bị liệt mỗi ngày 1 lần.

- 10g Cam thảo nướng, 6g Hoàng kỳ sống, 6g hạt Man kinh tử nghiền chung thành bột, thêm vào lượng nước vừa phái khuấy thành dạng bùn, có thể cho thêm mật, bôi vào bên không bị liệt

## **13. Chứng động kinh**

Biểu hiện lâm sàng của bệnh này là đột nhiên ngã xuống

hôn mê bất tỉnh, miệng sùi nước bọt, hai mắt nhìn ngược, tứ chi co giật, lúc tỉnh dậy thì lại như bình thường.

- 30g Bạch phụ tử, 30g Thanh đại nghiền chung thành bột ngày uống 3 lần, mỗi lần 2g.

- 30g Phèn chua, 30g lá chè nghiền chung thành bột mỗi ngày 2 lần mỗi lần 3g.

- 30g Nghệ, 30g Phèn chua, 12g Bán hạ nghiền chung thành bột trộn với mật thành viên 9g, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 viên.

#### **14. Chứng mất ngủ**

- 15g quả dâu sắc uống thường ngày.

- 30 cái tim cỏ sen sắc nước uống thêm một ít muối, mỗi tối uống trước khi đi ngủ.

- 15g chè xanh, 10g bột nhân Táo sáng uống chè, chiều uống nhân táo.

- 10g Hạ khô thảo, 10g Bán hạ sắc nước uống ngày 3 lần.

#### **15. Chứng suy nhược thần kinh**

- 20g Cam thảo nướng sắc nước uống ngày 2 lần.

- 30g Đan sâm, 15g Viễn chí sắc nước uống ngày 2 lần.

- 15g Ngũ vị tử sắc nước pha mật ong uống ngày 2 lần.  
Người đi ỉa chảy không được uống.

## XVII CÁC LOẠI TRÚNG ĐỘC

### 1. Trúng độc hạnh nhân

- 100g Đậu xanh, 15g Cam thảo sắc nước uống ngày 3 lần.
- 60g vỏ cây hạnh nhân nước uống.

### 2. Trúng độc nấm

- 30g Đậu xanh nghiền cà vỏ thành bột bỏ vào trong nước giếng mới hút lên khuấy đều sau khi lọc đem bơm vào trong miệng người trúng độc.

- 60g cây Diếp cá cà rê nhai ăn sống.

### 3. Trúng độc rau

- 30g Hán phòng sắc lấy nước uống.  
- 1000g Đậu xanh, 60g Cam thảo sống sắc lấy nước uống hết.

### 4. Trúng độc cua cá

- Bí dao già lấy nước uống.
- 100g Gừng sống già lấy nước uống.
- 50g tía tô sắc lấy nước đặc uống.
- 10g lá Tía tô, 10g Cam thảo sắc lấy nước uống.

### 5. Trúng độc cá lóc

- 20 hạt trám sống già lấy nước uống.
- Lá khoai non già uống cho nôn ra hết đến khi ra nước

nhờn là tốt.

#### **6. Trúng độc quả của cây ngân hạnh**

- 60g vỏ Bạch quả sắc lấy nước uống.

#### **7. Trúng độc các loại quả khác**

- Xương lợn dốt thành than pha nước uống.

#### **8. Trúng độc thịt lợn**

- 50ml mật ong, 15g Cam thảo sắc nước hoà với mật ong ngày uống 2 lần.

#### **9. Trúng độc thịt dê**

- 20g Tiêu hồi hương, 15g Cam thảo sắc lấy nước uống, mỗi ngày 2 lần.

#### **10. Trúng độc thịt trâu, bò**

- 20g Đậu xanh, 15g Cam thảo sắc uống ngày 2 lần.

#### **11. Trúng độc các súc vật chết**

- 12g Hoàng bá nghiền thành bột uống với nước sôi.

#### **12. Trúng độc thịt chim**

- 20g Đậu ván sống nghiền thành bột uống với nước sôi để mát.

#### **13. Trúng độc cà độc**

- 30g lá chè, 3 miếng đậu phụ sắc uống.

#### **14. Trúng độc Bán hạ**

- Một lượng vừa phải Gừng sống sắc nước uống nguội.

#### **15. Trúng độc Đại kích**

- 1 chén nước Xương bồ hoà với nước sôi để uống.

#### **16. Trúng độc Thảo ô**

- Lá thông sắc uống.

- 30g hạt Bông, 5g Cam thảo sắc uống.

#### **17. Trúng độc Đằng hoàng**

- 500g Đậu đen sắc lấy nước uống nguội.

- 10g bột Chàm hoà với nước sôi để uống.

#### **18. Trúng độc Ba đậu**

- 100g rễ cây Chàm, 15g đường cát giã lấy nước bỏ đường vào uống.

#### **19. Trúng độc Khoai sọ đại**

- 15g gừng sống bò vào miệng nhai sống.

#### **20. Trúng độc Lôi công đằng**

- 1000g cổ Seo gà sắc nước, hoà với 8g bột Diền thất uống.

#### **21. Trúng độc ban miêu**

- 4 quả trứng gà, lấy lòng trắng bơm vào họng.

- 500g đậu đen sắc lấy nước uống nguội.

## **22. Trúng độc lưu huỳnh**

- Máu dê nóng uống 1 bát.
- 30g ô mai nướng, 15g đường cát sắc nước uống.

## **23. Trúng độc hùng hoàng**

- 10g Phòng kỷ sắc nước uống.

## **24. Trúng độc chì**

- 1,5g tỏi ăn mỗi ngày 1 lần.
- 50g Sam mộc sắc nước uống.
- 10g Cam thảo sống, 12g Hạnh nhân bỏ vỏ sắc uống ngày 2 lần trong tuần.

## **25. Trúng độc thạch tín**

- 60g muối sao vàng pha nước uống cho nôn ra.
- 50g Đậu xanh đem nghiền thành bột thêm lòng trắng trứng gà đẽ bơm vào.
- 5 cái lòng trắng trứng gà, 120g đậu xanh đem trộn đẽ ăn.
- 120g Mã đê sắc nước uống.

## **26. Trúng độc dầu bông**

- 20g Thạch cao sống sắc lấy nước uống

## **27. Trúng độc dầu hoả**

- Một lượng dầu lạc vừa phải bơm vào ruột đẽ rửa.
- 1kg lá Nam thiên trúc sắc lấy nước uống.

## **28. Trúng độc muối nitrat**

- Xà đam trần bì mạt uống 2 lọ với nước sôi.

## **29. Trúng độc kiềm**

- 100g men hoà với nước sôi để uống.

## **30. Trúng độc vì uống atropin quá nhiều**

- 250g Diếp cá già nát lấy nước uống với đường.

## **31. Trúng độc cồn**

- Long não uống.
- 30ml giấm thêm nước sôi hoà đường uống.
- 60g Đậu đen, 12g Bạc hà sắc nước uống mỗi ngày 3 lần.

## **32. Nuốt nhầm xương cá**

- 100g giấm thêm nước sôi uống.
- 1 củ tỏi cắt ngang nhét vào mũi, ăn ngay 1 thìa đường không uống nước cố nuốt. Không có hiệu quả thì lại ăn tiếp.

## **33. Nuốt nhầm xương thịt**

- Một lượng vừa phải nước dãi chó thêm nước sôi uống. (Một con chó khoẻ mạnh treo ngược lên lấy chậu hứng lấy)

## **34. Nuốt nhầm hạt táo**

- 9g Triết bối mẫu, 9g Bạch chỉ sắc uống

## **35. Nuốt nhầm kim**

- Hẹ nhai ăn, kim sẽ tự động ra ngoài theo phân.

### **36. Nuốt nhầm đồ sắt**

- 250g hẹ cuộn thành những cục nhỏ, nhúng vào nước sôi trong khoảnh khắc, sau đó lấy ra nuốt vào bụng, đồ sắt sẽ theo phân ra ngoài.

### **37. Nuốt nhầm đồ đồng**

- Một lượng vừa phải xương ống chân dê đốt cháy nghiền thành bột, mỗi lần uống 15g ăn với cháo gạo.

- 250g củ Mâ thây, 120g nhân hạt Óc chó nhai ăn sống.

### **38. Nuốt nhầm vụn thuỷ tinh**

- Đậu đỗ nhỏ sắc uống cả nước và cái, sau đó uống thuốc tẩy, đậu và thuỷ tinh sẽ ra ngoài theo phân.

- Khoai lang sống nấu chín đem ăn cũng có thể chữa được.

### **39. Bị chó的大 cắn**

- 30g Hạnh nhân, 15g Đường giã nát dăp vào vết thương.

- Vạn niên thanh rửa sạch giã lấy nước, mỗi lần uống 5ml uống mỗi ngày 3 lần.

### **40. Bị rắn cắn**

Lúc bị rắn độc cắn phải dùng dây cột chặt phía trên miệng vết thương, nặn hết dịch độc ở miệng vết thương rồi mới dùng thuốc để xử lý

- Một nắm bồ công anh (cây điệp dại) giã nát dăp vào vết thương.

- Lá thông tươi dốt cho chảy nước nhờn ra rồi bôi vào vết thương, bôi đến khi nước vàng thì thôi.

#### **41. Bị ong đốt**

- 30g lá hẹ già lấy nước đắp vào chỗ bị đốt.

- 1 đoá hoa tươi lấy xát vào chỗ bị đốt là khỏi sưng.

#### **42. Bị bọ cạp đốt**

- 6g phèn trắng nghiền thành bột trộn với giấm bôi vào vết thương.

- 6 con bọ cạp sống ngâm vào 50ml cồn, 2 ngày sau có thể đem dùng, lấy nước ngâm bôi vào chỗ bọ cạp đốt càng sớm càng tốt.

#### **43. Bị nhện cắn**

- Một lượng vừa phải lá dào già nát đắp vào vết cắn.

- 6g phèn trắng mài nước bôi vào chỗ bị cắn.

- Gừng sống già nát trộn với dầu thực vật đắp vào chỗ bị cắn.

#### **44. Bị rết cắn**

- 1 củ tỏi sống già nát đắp vào chỗ bị cắn.

- Gừng sống già nát đắp vào chỗ bị cắn.

#### **45. Bị mòng cắn**

- 10g hành ta, 6g mật ong già nát đắp vào vết cắn.

- 12g lá bạc hà tươi, 6g lá hẹ già nát đắp vào vết cắn.

#### **46. Bị đỉa cắn**

- Một lượng vừa phải lá tre đem đốt thành tro rắc vào chỗ bị cắn.
- 10g Hành tây, 3g vôi giã nát dăp vào chỗ đau.

#### **47. Bị sâu cắn**

- Bột phèn rắc vào chỗ bị đau.
- 10g lá chè, 5g hạt sén sắc nước rửa vết thương.

#### **48. Bị rận cắn**

- 60g Bách bộ nghiền thành bột bỏ vào rượu trắng đun 30 phút, lấy vài gói lại đặt vào chỗ bị cắn.

#### **49. Bị chuột cắn**

- Lá khoai lang giã nát dăp vào vết cắn.
- 15g lá mướp, 20g đường giã nát dăp vào chỗ bị cắn.

#### **50. Bị mèo cắn**

- Cây bóng nước rửa sạch dăp vào chỗ bị cắn.
- Bạc hà sắc lấy nước rửa chỗ đau.

#### **51. Bị chó cắn**

- 30g cỏ ích mẫu đem giã nát trộn với giấm hấp nóng dăp vào vết thương.
- 30g phèn trắng rắc vào vết cắn.

## 52. Bị lợn cắn

- Lá khoai giã nát đắp vào chỗ bị cắn.
- Yếm rùa nghiền thành bột trộn với dầu vừng đắp vào vết thương.

## 53. Bị ngựa cắn

- Bồ kết nướng nghiền thành bột trộn với dầu hạt cải bôi vào chỗ bị cắn.
- 10g Xuyên tiêu, 12g Bạc hà sắc lấy nước rửa vết thương.

# XVIII. RƯỢU VÀ THỰC PHẨM THUỐC

## 1. Rượu thuốc chữa yếu sinh lý

Bài 1:

- Dâm dương hoắc 60g, Phục linh 30g, Đại táo 9 quả.  
Ba thứ đem hấp chín, phơi khô 3 lần, sau đó thái nhỏ, ngâm với 2 bát rượu trắng và 100g mật ong.

Dây kín, để 1 tháng rồi lấy ra uống mỗi ngày 2-3 chén nhỏ.  
Dùng liên 3 tháng.

Bài 2:

- Cá ngựa đã chế biến 30g, Bàn long sâm 30g, Cốt toái bố 20g, Long nhãn 20g.

Tất cả ngâm với một lít rượu trắng trong 5-7 ngày, càng lâu càng tốt. Ngày uống 20-40 ml. Người không uống được rượu

dặc, pha thêm nước và mật ong mà uống.

#### Bài 3:

- Tắc kè 50g, Ba kích, Hà thủ ô, Hoàng tinh hoặc Thục địa mỗi vị 100g, Đại hồi 10g.

- Tắc kè ngâm với Đại hồi trong rượu 35 độ để được 300ml. Các dược liệu khác cũng ngâm với rượu 35 độ để được 700 ml.

Hòa lẫn hai rượu với nhau, thêm 100g đường kính (đã nấu thành sirô) để thành 1 lít.

Lọc kỹ, ngày uống 1-2 lần, mỗi lần 15-20 ml sau bữa ăn hoặc trước khi đi ngủ.

#### Bài 4:

- Dâm dương hoắc 12g, Ba kích, Sa sâm mỗi vị 16g, Thỏ ty tử, nhục thung dung, kỷ tử mỗi vị 12g, Đỗ trọng, Dương quy mỗi vị 8g, Cam thảo 6g, Đại táo 3 quả.

Tất cả thái nhỏ, phơi khô, ngâm với 1 lít rượu 35-40 độ (càng lâu càng tốt). Uống trong vòng 1 tuần.

#### Bài 5:

- Dâm dương hoắc 60g, Ngài tằm dực 100g, Kim anh 50g, Ba kích 50g, Thục địa 40g, Sơn thù du 30g, Ngưu tất 30g, Kỷ tử 20g, lá hẹ 20g, Đường kính 40g.

Tất cả ngâm với 2 lít rượu 40 độ.

Ngày uống 3 lần, mỗi lần 30 ml trước hai bữa ăn chính và khi đi ngủ.

### Bài 6:

- Chim bìm bip 2 con (1 lớn, 1 nhỏ) làm thịt, để tươi; tắc kè 1 con, làm thịt, phơi khô; củ sâm cau 100g phơi khô. Tất cả ngâm với 1 lít rượu 30-40 độ, càng lâu càng tốt. Ngày 2 lần, mỗi lần uống 30ml

### Bài 7:

- Kỷ tử 120g, Dương quy 60g, Thục địa 180g. Tất cả thái nhỏ, ngâm với 3 lít rượu 35-40 độ. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 30ml.

### Bài 8:

- Mật cá chép và gan gà trống mỗi thứ 1 cái, nghiền nát.

- Ngâm với 500 ml rượu trắng trong 5-7 ngày, thỉnh thoảng lắc đều. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 30 ml.

## 2. Bài thuốc ngâm bổ thận cho người cao tuổi

- Kỷ tử 300g, giã nhỏ.

Ngâm với 1 lít rượu 35-400 trong 2-3 tuần (càng lâu càng tốt). Ngày uống 1-2 cốc nhỏ.

Có thể ngâm thêm long nhãn, táo tàu, thục địa đồng lượng trên hoặc bằng nửa.

## 3. Rượu Minh Mạng

### Bài thuốc:

- Sa sâm, Dào nhân, Thục địa: mỗi thứ 20g

Bạch truật, Dương quy, Phòng phong, Bạch thươn, Trần bì, Xuyên khung, Phục linh, Cam thảo: mỗi vị 12g.

Tần giao, Độc hoạt, Khương hoạt, Câu kỷ tử, Mộc qua, Tục đoạn, Đại hồi, Đại táo, Đỗ trọng, Khương truật: mỗi vị 8g. Nhục quế: 4g.

Tất cả các vị đem ngâm vào 2 lít rượu ngon 5 ngày đêm, rót ra pha thêm 0,5 lít nước và 120g đường phèn để dùng.

Bã còn lại ngâm tiếp với 2 lít rượu ngon, kéo dài một tháng mới dùng.

#### 4. Rượu tắc kè

Nguyên liệu:

Tắc Kè (1 đực, 1 cái) 50g, Đảng sâm 80g, Huyết giác 10g, Trần bì 10g, Tiểu hồi 10g, Đường cát 40g, rượu nếp 40 độ 2 lít.

Cách bào chế:

- Dùng tươi: Chặt bỏ đầu từ 2 mắt trở lên, bỏ 4 bàn chân, lột da, mổ bụng, bỏ nội tạng, nướng thật vàng thơm, nhớ giữ còn đuôi.

- Dùng khô: Mổ bụng, bỏ hết phủ tạng, lau sạch bằng giấy bẩn tắm rượu. Đem phơi hay sấy khô.

- Khi dùng nhúng vào nước sôi, cao sạch lớp vảy ở lưng, chặt bỏ đầu từ dưới 2 mắt trở lên và 4 bàn chân.

- Tâm rượu (hoặc mật ong) nướng cho vàng đều. Ngâm 2 con trong 1 lít rượu gạo 40 độ, 100 ngày mới được dùng.

- Thành phần bài rượu tắc kè trên ngâm chung trong 30 ngày. Lọc bỏ cặn lắng, đậm kín, uống dần.

Cách dùng:

- Mỗi lần uống 1 ly nhỏ (30ml). Ngày 3 lần trước bữa ăn.

Công dụng:

- Bổ phế, bình suyễn, bô thận tráng dương.

Chú trị:

Thận dương suy kém, đau lưng mỏi gối, tiểu đêm, hen suyễn (thể hư hàn).

## 5. Rượu mật gấu

Nguyên liệu:

Mật gấu tươi 10ml, rượu nếp 40 độ 1 lít.

Cách bào chế:

- Dùng chai thủy tinh đựng rượu. Mật gấu tươi vừa lấy xong đổ ngay vào rượu lắc đều cho hòa lẫn với rượu.

Cách dùng:

- Ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 ly nhỏ (20ml). Sau bữa ăn chính.

Công dụng:

- Thanh nhiệt, trấn kinh, minh mục, thoái hoàng, sát trùng.

Chú trị:

- Chức năng gan suy giảm, trẻ em kinh giật, cam tích, mắt có màng, đau họng, mụn nhọt; Nhức xương, chấn thương bầm

giập, ứ máu.

Lưu ý:

- Nếu dùng ngoài để xoa bóp chữa sưng đau, bầm, ứ máu thì dùng 10ml mật gấu tươi pha với 200ml cồn 90 độ để vào lọ kín lắc đều dùng dần.

## 6. Đu đủ, thức ăn và vị thuốc

Đu đủ còn có tên là Lô hong phlê (Campuchia), Mắc hung (Lào), Phiên mộc. Tên khoa học là *Caricapapaya* L., thuộc họ đu đủ.

Là cây trồng phổ biến ở nước ta. Thân thẳng, cao từ 3-7m đồi khi có phân nhánh. Vỏ mang nhiều sẹo của cuống lá. Lá mọc so le ở ngọn cây, phiến lá rộng, to chia làm 6-9 thùy, thùy hình trứng nhọn mép có răng cưa không đều. Cuống lá rỗng và dài 30-50cm. Hoa trắng nhạt hay xanh nhạt. Hoa đực mọc ở kẽ lá thành chùy có cuống rất dài. Hoa cái có tràng dài hơn tràng của hoa đực, mọc thành chùy ở kẽ lá. Quả thịt hình trứng to dài 20-30cm, đường kính 15-20cm. Thịt quả dày, lúc đầu có màu xanh lục, sau ngà màu vàng cam. Trong ruột quả có nhiều hạt to đen bằng hạt tiêu, xung quanh có lớp nhầy.

Giống đu đủ CO5 (Ấn Độ) có hàm lượng 14-15g pagain khô/1 quả, trong khi trước đây chỉ có 3-4g/quả, có nguồn gốc từ vùng nhiệt đới châu Mỹ. Tại nước ta được trồng ở khắp nơi nhưng chưa đi vào quy mô công nghệ. Sau khi trồng 8-10 tháng đã có thể bắt đầu thu hoạch, nhưng năng suất cao nhất là từ năm thứ 3 trở đi.

Trước hết đu đủ là một loại thực phẩm thông dụng

Du đủ chín có vị thơm ngon, cung cấp nhiều beta caroten (là một tiền chất của vitamin A), vào cơ thể sẽ được chuyển hóa thành vitamin A. Đây là một loại vi chất dinh dưỡng có vai trò là chất chống oxy hóa mạnh, chống khô mắt khô da và có tác dụng nhuận tràng. Tuy nhiên nhu cầu beta caroten cũng cần vừa phải, nếu ăn quá nhiều, liên tục sẽ dẫn đến thừa và gây vàng da cho trẻ. Thậm chí cả trẻ nhỏ đang bú mẹ, nếu mẹ thừa beta caroten sẽ bài tiết qua sữa sang con và gây vàng da cho trẻ. Rất may là hiện tượng vàng da này sẽ mất nếu giảm lượng beta caroten ăn vào.

Du đủ xanh có nhiều men papain, tác dụng giống như pepsin của dạ dày, nhất là giống Trypsin của tụy trong việc tiêu hóa chất thịt. Ở nước ta, gỏi du đủ trộn vừng lạc là món ăn rất phổ biến. Ngoài ra người ta còn dùng du đủ xanh nấu với thịt để chống nhử hoặc nấu cháo cùng Thông thảo, Ý dì và móng giò cho các phụ nữ đang cho con bú.

Du đủ còn có tác dụng như một vị thuốc

- Hoa du đủ đực tươi hoặc phơi khô hấp với đường phèn dùng chữa ho, mất tiếng.

- Nước sắc lá du đủ dùng giặt vết máu trên vải, rửa vết thương, vết loét. Lá tươi dùng gói thịt gà để khi nấu chóng mềm. Trong lá, quả, hạt du đủ còn có chất cacpain với tác dụng làm chậm nhịp tim, có người đã dùng làm thuốc chữa tim. Lá đu đủ thái nhỏ trộn với thóc dùng chữa bệnh biếng ăn

cho bò, ngựa.

- Nhựa du đủ được coi là vị thuốc tẩy giun. Tác dụng trên giun đũa, giun kim và sán lợn nhưng không có tác dụng trên giun móc. Tuy nhiên cần lưu ý nếu cho lợn ăn lá du đủ để tẩy giun, lợn thường bị xuống cân và khó vỗ trở lại. Nhựa du đủ còn dùng ngoài chữa chai châm và hột cơm.

- Rễ du đủ được dân gian sắc làm thuốc cầm máu.

## 7. Chữa bệnh bằng cây Tầm xuân

Trẻ em dai dẳng, người già đi tiểu đêm nhiều lần có thể chữa bằng cách dùng rễ Tầm xuân 30g sắc uống, hoặc hầm với thịt lợn ăn.

Tầm xuân là loại cây mọc hoang dại, một số nơi trồng làm cảnh. Trong y học cổ truyền phương Đông, Tầm xuân là một vị thuốc khá độc đáo. Nó có nhiều tên khác như thích hoa, bạch tàn hoa, thích mi, ngưu cúc, tường mi, thập kỷ muội, thất kỷ muội, dã tường vi, hòa thượng đầu... Tầm xuân mọc thành bụi, lá kép lông chim, thân nhiều gai, hoa 5 cánh nhỏ bé nhưng khá đẹp với nhiều màu sắc khác nhau như hồng, đỏ, trắng, vàng...

Trong sách “Bản thảo cương mục”, nhà dược học vĩ đại Lý Thời Trân đã bàn đến tính vị, công dụng chữa bệnh của tầm xuân và cho rằng loại hoa có màu trắng là tốt hơn cả. Dân gian thường thu hái hoa, quả, cành và rễ tươi hoặc khô để làm thuốc. Tùy theo từng bộ phận của tầm xuân mà tác dụng chữa bệnh cũng có những đặc điểm khác nhau.

Hoa: Thường được thu hái vào mùa xuân và mùa hạ, dùng để chữa các chứng bệnh như:

- Cảm nắng, cảm nóng vào mùa hạ: Có các triệu chứng tức ngực, buồn nôn và nôn, có thể có nôn ra máu, môi khô miệng khát, chán ăn, mệt mỏi. Dùng hoa Tầm xuân 3-9g sắc uống hoặc hoa Tầm xuân 5g, Thiên hoa phấn 10g, Sinh thạch cao 30g, Mạch môn 15g, sắc uống hoặc hoa Tầm xuân 10g và hoa Đậu ván trắng 10g, hãm với nước sôi, chế thêm một chút đường phèn, uống thay trà.

- Nôn ra máu và chảy máu cam: Dùng hoa Tầm xuân 6g, Bạch cập 15g và rễ cỏ Tranh 30g, sắc uống.

- Ngược tật (sốt rét): Dùng hoa Tầm xuân sắc uống thay trà.

- U tuyến giáp: Dùng hoa Tầm xuân 5g, hoa Hậu phác 5g, hoa Chỉ xác 5g và hoa Hồng 5g, sắc uống.

- Tiêu đường và viêm loét niêm mạc miệng mạn tính: Dùng sương đọng trên hoa Tầm xuân vào buổi sớm 30ml pha chút nước ấm uống hàng ngày.

Lá: Được thu hái quanh năm, có tác dụng sinh cơ và làm liền nhanh vết thương.

- Ung nhọt làm mủ chữa loét: Dùng lá Tầm xuân sấy khô tán bột, trộn với mật ong và giấm dấp lên nơi tổn thương.

- Viêm loét chi dưới: Dùng lá tầm xuân không kê liều lượng nấu nước rửa vết thương.

- Nhọt độc sưng nề nhiều: Dùng lá và cành non tầm xuân

rửa sạch, giã nát với một chút muối ăn rồi dấp lên nơi tổn thương.

Rễ: Vị đắng hơi sáp, tính bình, có công dụng thanh nhiệt lợi thấp, trừ phong, hoạt huyết và giải độc, được dùng để chữa nhiều chứng bệnh.

- Liệt mặt và di chứng liệt nửa người do tăng huyết áp: Dùng rễ Tâm xuân 15-30g sắc uống.

- Chảy máu cam mạn tính: Dùng vỏ rễ Tâm xuân 60g hầm với thịt vịt già ăn.

- Ghé vè mùa hè: Dùng rễ Tâm xuân tươi sắc uống thay trà.

- Đau răng và viêm loét miệng: Dùng rễ Tâm xuân sắc uống hoặc ngâm.

- Viêm khớp, liệt bại nửa người, kinh nguyệt không đều, khí hư và tiêu tiện không tự chủ: Dùng rễ Tâm xuân 15-30g sắc uống.

- Hoàng dân (vàng da do nhiều nguyên nhân): Dùng rễ Tâm xuân 15-24g hầm với 60g thịt lợn nạc, chế thêm một chút rượu vang, chia ăn vài lần trong ngày.

- Vết thương chảy máu: Dùng rễ Tâm xuân lượng vừa đủ, sấy khô tán bột rắc vào nơi tổn thương, cũng có thể trộn với dầu vững để dấp.

- Rong huyết: Dùng rễ Tâm xuân 30g, Ngải cứu già dốt tần tính 10g, cỏ Nhọ nồi 30g, Tiên hạc thảo 30g, sắc uống hàng ngày.

Quả: Vị chua, tính ấm, thu hái vào lúc chín, sấy hoặc phơi khô làm thuốc, có công dụng lợi tiểu thanh nhiệt, hoạt huyết giải độc.

- Phù do viêm thận: Dùng quả Tâm xuân 3-6g, Hồng táo 3 quả sắc uống hoặc quả Tâm xuân 20g, Đại hoàng 3g, sắc chia uống 3 lần trong ngày.

- Tiêu tiện khó khăn: Dùng quả Tâm xuân 10g, Mā đê 30g và Biển súc 30g, sắc uống.

- Đau bụng khi hành kinh: Dùng quả Tâm xuân 120g sắc lấy nước, hòa thêm một chút đường và rượu vang uống ấm.

- Táo bón: Dùng quả Tâm xuân 10g, Đại hoàng 3g, sắc uống.

### 8. Cây Mā đê làm thuốc

Chữa sỏi đường tiết niệu, lấy Mā đê 20g, Kim tiền thảo 30g, rễ cỏ Tranh 20g. Ba thứ trên sắc uống ngày một thang hoặc hâm chè uống nhiều lần trong ngày.

Cây Mā đê mọc ở khấp nơi trên đất nước ta, thường thấy ở các bãi đất hoang, khu vườn trống, nơi đất có độ ẩm ướt cao. Cây rất dễ mọc, phát triển mạnh thành từng cụm, bãi. Mā đê thuộc loài rau, lá hình bầu dục, mỗi lá có 5 cái gân nhôm lại, hình lá khum như cái muỗng. Trồng cây độ 3 tháng thì có hoa, hoa nở nụ đỏ tía, hoa nhỏ có từng chuỗi, trong có rất nhiều hột sắc màu vàng sậm, sao vàng có mùi thơm. Cá rễ, thân, lá cây Mā đê đều được dùng làm thuốc.

Cây Mã đề có tính hàn, vị ngọt không độc, có công dụng làm mát huyết, thanh nhiệt, cầm máu, sáng mắt, tiêu bướu, thông tiểu tiện, bồi âm, dưỡng tinh dịch.

Mã đề được dùng trong các bài thuốc Nam để chữa một số loại bệnh sau:

**Chữa sốt xuất huyết:** Mã đề tươi 50g, củ Sắn dây 30g. Hai thứ trên rửa sạch đun trong 1 lít nước, sắc kỹ còn một nửa, chia làm 2 lần uống lúc đói trong ngày. Có thể cho thêm đường, uống liền trong 3 ngày.

**Chữa viêm gan siêu vi trùng:** Mã đề 20g, Nhân trần 40g, Chi tử 20g, lá Mơ 20g. Tất cả thái nhỏ sấy khô, hãm như chè để uống, ngày uống 100-150ml.

### 9. Bài thuốc từ cây rau Sam

Cây rau sam còn có nhiều tên gọi khác như Mã xỉ hiện, Mã xỉ thái, Trường thọ thái... Nó thường mọc hoang ven đường, bờ ruộng, sống nhiều năm. Có thể dùng toàn cây làm thuốc.

Một số bài thuốc Nam có rau Sam thường dùng trong dân gian:

**Chữa viêm tuyến vú:** Rau Sam 50g, Phác tiêu 6g, giã nát đắp vào chỗ đau.

**Chữa rái ra máu:** Rau Sam 60g, Mã đề 7 cây. Sắc uống ngày một thang. Uống liền 3 ngày, kiêng thức ăn cay.

**Chữa lỵ:** Rau Sam 30g, lá Mơ lông 20g, cỏ Seo gà 20g, Cam thảo đất 16g. Sắc uống ngày một thang.

Hoặc: Rau Sam 30g, hoa Dâm bụt trắng 15g. Sắc uống ngày một thang.

Chữa viêm gan virus: Rau Sam 150-400g. Sắc uống ngày một thang, chia 2-3 lần.

Chữa quai bị: Rau Sam giã nát, đắp vào chỗ sưng đau.

Chữa rôm sảy: Rau Sam tươi lượng vừa đủ, giã nát lấy nước pha tắm.

#### 10. Thuốc quý từ củ kiệu

Kiệu là loại cây thảo, thân hành mầu trắng, có nhiều vảy mỏng bọc bên ngoài. Theo Đông y, củ kiệu có vị cay, đắng, tính ấm; vào ba kinh phế, vị và đại tràng. Có tác dụng lý khí, chống tức ngực, thông dương khí, tán uất kết, kiện vị, tiêu thực.

Chủ trị tức ngực, khó chịu ở vùng dạ dày, nôn mửa, kiết lỵ, ung nhọt lở loét, ....

- Liều dùng: 5-10g khô (tươi 30-60g), sắc hoặc tán bột, làm viên uống. Dùng ngoài giã dấp hoặc vắt lấy nước bôi.

- Kiêng kỵ: Người phát nóng do "khí hư" hoặc "âm hư", mồ hôi ra nhiều, đau đau không nên dùng độc vị. Kiệu có tính hoạt lợi, không bị tích trệ cũng không nên dùng.

Một số bài thuốc có sử dụng củ kiệu:

- Chữa tỳ uyên (viêm mũi mạn tính): Dùng củ Kiệu 9g, Tân di hoa 6g, Mộc qua 9g; nấu nước uống trong ngày.

- Qua lâu giới bạch bạch tửu thang: Dùng qua lâu 1 trái (giã

nát), Giới bạch 15g, rượu trắng 100ml, nước 500ml, cùng sắc uống. Sắc lấy 200ml dịch thuốc, chia ra uống dần; uống ấm - nếu người cần hâm lại. Tác dụng: Chữa chứng tức ngực, đau thắt tim, suyễn thở do hàn đàm ứ đọng gây nên.

- Chỉ thực giới bạch quế chi thang: Chỉ thực 4 trái, Hậu phác 12g, Giới bạch 15g, Quế chi 9g, Qua lâu 1 trái (giã nát). Năm vị đem sắc - với 100ml nước. Đầu tiên nấu Chỉ thực và Hậu phác, sắc lấy 500ml dịch thuốc, bỏ bã, sau đó cho các vị thuốc còn lại vào, nấu nhỏ lửa thêm 20-30 phút là được. Chia ra 3 lần uống trong ngày, uống ấm. Tác dụng: Chữa tức ngực, đau tức ở vùng tim.

- Chữa đau thắt tim: Dùng củ Kiệu 9g, Qua lâu 18g, Dan sâm 9g, Khương hoàng 9g, Ngũ linh chi 9g, Quế chi 6g, Đào nhân 9g, Hồng hoa 9g, Viễn chí 9g, Trầm hương bột 3g (hòa vào sau). Sắc nước uống trong ngày.

- Chữa kiết lỵ, ỉa chảy, mót rặn: Dùng củ Kiệu 9g, Sài hồ 9g, Bạch thược 12g, Chỉ thực 6g, Cam thảo 4g. Sắc nước uống.

- Chữa xích lỵ - di lỵ phân lắn máu: Dùng củ kiệu 12g, Hoàng bá 6g, sắc nước uống. Hoặc dùng kiệu 1 nắm, thái nhỏ, nấu cháo ăn.

- Chữa ỉa chảy, nôn khan không ngừng: Dùng kiệu 1 nắm, nước 500ml, sắc cạn còn một nửa, chia thành nhiều lần uống.

- Chữa hôn mê do trúng khí độc: Dùng kiệu giã nát, vắt lấy nước nhỏ vào mũi.

- Chữa lở ngứa: Dùng lá kiệu nấu nước rửa, hoặc giã nát đắp lên chỗ da bị bệnh.
- Chữa bỏng: Dùng kiệu giã nhỏ, hòa với mật ong, vắt lấy nước bôi vào chỗ bị bỏng, giúp da chóng lành.
- Chữa hóc xương cá: Dùng kiệu 1 nhúm, nhai nát, cuốn một đầu sợi dây nhỏ vào trong, nuốt đến chỗ xương bị hóc, cầm đầu dây kéo ra từ từ.

## 11. Thịt trai bổ dưỡng và chữa bệnh

Trong thịt trai có nhiều kẽm, một nguyên tố vi lượng quan trọng đối với con người. Tình trạng thiếu kẽm sẽ gây nhiều rối loạn như tổn thương da, xương gãy lâu liền, giảm khả năng sinh sản...

Cơ thể người lớn trung bình chứa 2-3g kẽm. Một nửa nằm trong cơ, 1/3 trong xương. Hàm lượng kẽm cao nằm trong tuyến tiền liệt, tóc, mắt nên thiếu kẽm thì các cơ quan này dễ mắc bệnh.

Thiếu kẽm gây các rối loạn phần móng (dẽ gãy, chậm mọc, vết trăng), tóc dẽ rụng gãy, da khô và dẽ bị tổn thương, vết thương lâu lành, xương gãy lâu liền. Trẻ em thiếu kẽm dẽ bị nhiễm khuẩn đường ruột và phổi, chậm lớn. Nam giới giảm khả năng sinh sản, nữ giới bị các rối loạn nội tiết và thai nghén cũng bị ảnh hưởng (khó thụ thai, thai chậm phát triển, đẻ non, sẩy thai, thai nhẹ cân...). Thiếu kẽm lâu dài gây mỏng da teo cơ, loãng xương, suy nhược thần kinh, rối loạn tâm thần, rối loạn vận động, thoái hóa khớp, xơ cứng mạch máu, các bệnh ngoài da (vảy nến, Herpes, trứng cá) và nhiều bệnh tật khác.

Khi phát hiện được nguyên nhân thiếu kẽm, nếu được bổ sung kẽm kịp thời thì bệnh thuyên giảm và lành nhanh chóng. Dùng thuốc có kẽm thường phải đề phòng quá liều. Liều trên 150 mg/ngày có thể gây ức chế miễn dịch (liều thấp kích thích). Nếu dùng thuốc kéo dài có thể gây ảnh hưởng sang các chức năng khác như đối với sắt, đồng. Phần lớn thuốc kẽm khó hấp thu và khó được cơ thể dung nạp. Có thể gây buồn nôn.

Việc dùng thịt trai có thể bổ sung kẽm mà không gặp những phiền toái như dùng thuốc. Trong 100g thịt trai có 70mg kẽm, gần gấp đôi so với thịt bò. Ngoài ra, thịt trai còn quý vì chất béo của nó không gây hại. Trai cũng có tác dụng kích dục an toàn hơn các loại chất kích dục khác.

Theo Đông y, Trai vị ngọt đậm, tính hàn, có công năng bổ âm, thanh nhiệt, sáng mắt, giải độc; thường dùng cho trẻ em hay ra mồ hôi trộm, chậm lớn, phụ nữ có thai, cho con bú, băng huyết, khí hư và chữa mắt bị sưng đỏ do nhiệt, nhặng mắt. Nó rất tốt cho người bị lòi dom, trĩ chảy máu. Thịt Trai khô là thức ăn, thuốc bổ thận từ xưa của y học Đông phương. Sau đây là một số cách dùng thịt trai để phòng chữa bệnh.

Cháo trai: Có tác dụng bổ âm, chữa ra mồ hôi trộm. Trai làm sạch luộc lấy nước, thịt Trai thái rồi ướp mắm tiêu, nấu cháo nhừ rồi cho trai vào khuấy đều, cho gia vị, cho hành răm nếu dùng cho người lớn. Nếu dùng cho trẻ em thì cho lá dâu, ăn nóng.

Canh trai giải nhiệt ngày hè sêsé ngọt mát, bổ: Trai luộc chín thái nhỏ ướp mắm muối gia vị, xào lăn. Nước luộc trai lọc trong, dun sôi, cho trai dã xào vào. Cho hành và rau

răm thái nhỏ. Ăn nóng. Dùng ăn với cơm. Có thể xào lăn với cà chua hoặc quả dọc, hoặc me ta được món canh chua Trai. Phụ nữ có thai ăn tốt cho cả mẹ và con.

**Canh trai mì sợi:** Trai 200g, Mì sợi 50g, Gừng tươi 10g, Hành 15g, Muối 6g, Rượu 5g, Dầu thực vật 30g. Trai chần thái nhỏ, mì ngâm nước cho nở. Xào trai sau đó cho nước (1,5 lít) dùn sôi rồi cho rượu dùn nhỏ lửa 40 phút. Cho mì, muối dùn thêm 2 phút, sôi lại thì múc ra rắc hạt tiêu và ăn nóng.

**Trai nướng chữa yếu sinh lý:** Trai to, cây khéo (không làm sứt vỡ) lấy trai ra băm nhỏ cùng mộc nhĩ, giò sống, hành củ băm nhỏ, gia vị trộn đều viên tròn cho vào trong vỏ trai. Nướng trên bếp than, ăn nóng chấm mắm chanh ớt.

**Trai hấp dùng cho người già yếu ăn kém:** Thịt ba chỉ băm nhỏ, trộn gia vị cùng trai, cho vào vỏ rồi xếp vào nồi hấp chín. Để nhấm rượu.

**Chả trai chữa nhức mỏi cơ xương khớp, ho có đờm:** Trai làm sạch, thái nhỏ, ướp gia vị, sau đó cho một miếng trai với một miếng thịt ba chỉ (hoặc dùng thịt nạc băm với trai), ướp gia vị, sau đó bọc lá xương sòng hoặc lá lốt, đem nướng trực tiếp trên than củi hoặc xếp vào vi kẹp nướng, ăn nóng.

## 12. Nấm ăn vừa bổ dưỡng vừa chữa được nhiều bệnh

Không chỉ là món ăn ngon, các loại nấm còn có tác dụng tăng cường sức đề kháng cơ thể, chống lão hóa, làm giảm nguy cơ mắc các bệnh như ung thư, tim mạch...

Nấm ăn là những loại nấm không độc hại, được con người

dùng làm thực phẩm. Ở Trung Quốc, nấm hương đã được biết đến từ thời Xuân thu Chiến quốc. Nấm được các y thư cổ đánh giá là thứ "ăn được, bồi bổ được, có thể dùng làm thuốc, toàn thân đều quý giá".

Trong giới sinh vật có gần 7 vạn loài nấm, nhưng chỉ có hơn 100 loài có thể ăn hoặc dùng làm thuốc, thông dụng nhất là mộc nhĩ đen, ngân nhĩ, nấm hương, nấm mỡ, nấm rơm, nấm kim châm, nấm trư linh... Ngoài nguồn thu hái từ thiên nhiên, người ta đã trồng được hơn 60 loài theo phương pháp công nghiệp với năng suất cao. Nhiều nhà khoa học cho rằng, nấm sẽ là một trong những thực phẩm rất quan trọng và thông dụng của con người trong tương lai.

Ngoài giá trị cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, nấm ăn còn có nhiều tác dụng được lý khai phong phú như:

Tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể: Các polysaccharide trong nấm có khả năng hoạt hóa miễn dịch tế bào, thúc đẩy quá trình sinh trưởng và phát triển của tế bào lympho, kích hoạt tế bào lympho T và lympho B. Nấm linh chi, nấm vân chi, nấm dầu khí và mộc nhĩ đen còn có tác dụng nâng cao năng lực hoạt động của đại thực bào.

Kháng ung thư và kháng virus: Trên thực nghiệm, hầu hết các loại nấm ăn đều có khả năng ức chế sự phát triển của tế bào ung thư. Với nấm hương, nấm linh chi và nấm trư linh, tác dụng này đã được khảo sát và khẳng định trên lâm sàng. Nhiều loại nấm ăn có công năng kích thích cơ thể sản sinh interferon, nhờ đó ức chế được quá trình sinh trưởng và lưu chuyển của virus.

**Dự phòng và trị liệu các bệnh tim mạch:** Nấm ăn có tác dụng điều tiết công năng tim mạch, làm tăng lưu lượng máu động mạch vành, hạ thấp oxy tiêu thụ và cải thiện tình trạng thiếu máu cơ tim. Các loại nấm như ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng), mộc nhĩ đen, nấm dâu khì, nấm hương, đông trùng hạ thảo... đều có tác dụng điều chỉnh rối loạn lipid máu, làm hạ lượng cholesterol, triglycerid và beta-lipoprotein trong huyết thanh. Ngoài ra, nấm linh chi, nấm mõ, nấm rơm, nấm kim châm, ngân nhĩ, mộc nhĩ đen còn có tác dụng làm hạ huyết áp.

**Giải độc và bảo vệ tế bào gan:** Kết quả nghiên cứu cho thấy, nhiều loại nấm ăn có tác dụng giải độc và bảo vệ tế bào gan rất tốt. Ví như nấm hương và nấm linh chi có khả năng làm giảm thiểu tác hại đối với tế bào gan của các chất như carbon tetrachlorid, thioacetamide và prednisone, làm tăng hàm lượng glucogen trong gan và hạ thấp men gan. Nấm bạch linh và tru linh có tác dụng lợi niệu, kiện tỳ, an thần, thường được dùng trong những đơn thuốc Đông y điều trị viêm gan cấp tính.

**Kiện tỳ dưỡng vị:** Nấm dâu khì có khả năng lợi tạng phú, trợ tiêu hóa, có tác dụng rõ rệt trong trị liệu các chứng bệnh như chán ăn, rối loạn tiêu hóa, viêm loét dạ dày tá tràng. Nấm bình có tác dụng ích khí sát trùng, phòng chống viêm gan, viêm loét dạ dày tá tràng, sỏi mật. Nấm kim châm và nấm kim phúc chứa nhiều arginine, có công dụng phòng chống viêm gan và loét dạ dày.

**Hạ đường máu và chống phong xạ:** Khá nhiều loại nấm ăn có tác dụng làm hạ đường máu như ngân nhĩ, đông trùng

hạ thảo, nấm linh chi... Cơ chế làm giảm đường huyết của dōng trùng hạ thảo là kích thích tuyến tụy bài tiết insulin. Ngoài công dụng điều chỉnh đường máu, các polysaccharide B và C trong nấm linh chi còn có tác dụng chống phóng xạ.

Thanh trừ các gốc tự do và chống lão hóa: Gốc tự do là các sản phẩm có hại của quá trình chuyển hóa tế bào. Nhiều loại nấm ăn như nấm linh chi, mộc nhĩ đen, ngân nhĩ... có tác dụng thanh trừ các sản phẩm này, làm giảm chất mỡ trong cơ thể, từ đó có khả năng làm chậm quá trình lão hóa và kéo dài tuổi thọ.

Ngoài ra, nhiều loại nấm ăn còn có tác dụng an thần, trấn tĩnh, rất có lợi cho việc điều chỉnh hoạt động của hệ thần kinh trung ương. Gần đây, nhiều nhà khoa học còn phát hiện thấy một số loại nấm ăn có tác dụng phòng chống AIDS ở mức độ nhất định, thông qua khả năng nâng cao năng lực miễn dịch của cơ thể.

#### Một số loại nấm ăn điển hình

Nấm hương: Còn gọi là nấm dōng cô, hương cô, hương tín, hương tẩm..., được mệnh danh là “hoàng hậu thực vật”, là “vua của các loại rau” (can thái chí vương). Trong 100g nấm hương khô có 12-14g protein (vượt xa so với nhiều loại rau khác). Nấm hương có tác dụng điều tiết chuyển hóa, tăng cường năng lực miễn dịch của cơ thể, ức chế tế bào ung thư, hạ huyết áp, giảm cholesterol máu, phòng ngừa sỏi mật và sỏi niệu, trợ giúp tiêu hóa... Đây là thức ăn lý tưởng cho những người bị thiếu máu do thiếu sắt, cao huyết áp, tiêu đường, rối loạn lipid máu, trẻ em suy dinh dưỡng.

**Nấm rơm:** Còn gọi là bình cô, lan hoa cô, ma cô..., là một trong những loại nấm ăn được sử dụng rất rộng rãi, có giá trị dinh dưỡng khá cao. Nấm rơm là thức ăn rất tốt cho những người bị cao huyết áp, rối loạn lipid máu, vừa xơ động mạch, tiểu đường, ung thư và các bệnh lý mạch vành tim.

**Nấm mỡ:** Còn gọi là nhục tẩm, bạch ma cô, dương ma cô..., cũng là một trong những loại nấm có giá trị dinh dưỡng cao. Nấm mỡ có tác dụng làm giảm đường và cholesterol máu, phòng chống ung thư và cải thiện chức năng gan. Bởi vậy, đây là loại thực phẩm rất thích hợp cho những người bị ung thư, tiểu đường, tăng cholesterol máu, cao huyết áp, giảm bạch cầu và viêm gan.

**Ngân nhĩ:** Còn gọi là mộc nhĩ trắng, bạch mộc nhĩ, nấm bạc, bạch nhĩ tử..., cũng là một loại nấm khá giàu chất dinh dưỡng. Ngân nhĩ có tác dụng tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể, nâng cao năng lực tạo máu của tuy xương, cải thiện chức năng của gan và thận, thúc đẩy quá trình tổng hợp protid trong gan, làm giảm cholesterol máu, chống phù và chống phong xạ. Bởi vậy, ngân nhĩ là thực phẩm rất tốt cho những người bị suy nhược cơ thể, suy nhược thần kinh, bị các bệnh lý đường hô hấp, cao huyết áp, thiếu năng tuần hoàn não...

**Mộc nhĩ đen:** Còn gọi là vân nhĩ, thụ kê, mộc nhu, mộc khuẩn... Mộc nhĩ đen chứa nhiều protid, chất khoáng và vitamin. Mộc nhĩ đen có khả năng ức chế quá trình ngưng tập tiểu cầu, phòng chống tình trạng đông máu do nghẽn mạch, ngăn cản sự hình thành các mảng vừa xơ trong lòng huyết quản.

Ngoài ra, còn có tác dụng chống lão hóa, chống ung thư và phóng xạ. Bởi vậy, mộc nhĩ đen là thực phẩm lý tưởng cho những người bị cao huyết áp, vừa xơ động mạch, thiếu năng tuần hoàn não, thiếu năng động mạch vành và ung thư.

### 13. Ớt

Ớt là loại cây đã được con người trồng trọt và thu hái từ lâu đời. Với không ít người, ớt là loại gia vị không thể thiếu trong các bữa ăn, giúp làm tăng cảm giác ngon miệng. Nhưng có lẽ ít ai biết ớt còn là một vị thuốc rất quý trong y học cổ truyền.

#### Tác dụng chữa bệnh của ớt

Quả ớt còn có nhiều tên gọi khác nhau như Lạt tiêu, Lạt tử, Ngưu giác tiêu, Hải tiêu... Tên khoa học Capsicum frutescens L; Capsicum annuum L., thuộc họ Cà Solanaceae. Là một cây nhỏ có thể sống vài năm, thân dưới hóa gỗ. Cây có nhiều cành, nhẵn. Lá mọc so le, hình thuôn dài, đầu nhọn. Hoa mọc đơn độc ở kẽ lá. Quả mọc rủ xuống đất, chỉ riêng ở cây ớt chi thiên thì quá lại quay lên trời. Có thể được trồng hoặc mọc hoang. Các bộ phận của cây ớt như quả, rễ và lá đã được dùng làm thuốc từ nhiều đời nay.

Theo y học cổ truyền, ớt có vị cay, nóng. Tác dụng khoan trung, tán hàn, kiện tỳ, tiêu thực, chi thống (giảm đau), kháng nham (chữa ung thư...) Nhân dân thường dùng để chữa đau bụng do lạnh, tiêu hóa kém, đau khớp, dùng ngoài chữa rãnh rết cắn... Ngoài dùng làm thuốc, nhân dân ta còn thường dùng lá ớt nấu canh ăn.

Nghiên cứu của y học hiện đại cũng thống nhất với y học cổ truyền về tác dụng chữa bệnh của ớt. Kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học Trung Quốc cho thấy quả ớt có rất nhiều ích lợi cho sức khỏe. Trong ớt có chứa một số hoạt chất sau: Capsaicin là một Alkaloid chiếm tỷ lệ khoảng 0,05-2%.

Cấu trúc hóa học đã được xác định là acid isodexenic vanillylamit, có đặc điểm bốc hơi ở nhiệt độ cao, gây hắt hơi mạnh. Ngoài ra còn có Capsaicin, là hoạt chất gây đỏ, nóng, chỉ xuất hiện khi quả ớt chín, chiếm tỷ lệ từ 0,01-0,1%. Một điều lý thú là Capsaicin có tác dụng kích thích não bộ sản xuất ra chất Endorphin, một chất Morphin nội sinh, có đặc tính như những thuốc giảm đau, đặc biệt có ích cho những bệnh nhân bị viêm khớp mạn tính và các bệnh ung thư.

Ngoài ra, ớt còn giúp ngăn ngừa bệnh tim do chứa một số hoạt chất giúp máu lưu thông tốt, tránh được tình trạng đông vón tiêu cầu dễ gây tai biến tim mạch. Ớt còn có tác dụng ngăn ngừa tình trạng huyết áp tăng cao. Một số nghiên cứu cho thấy, những loại ớt vỏ xanh, trái nhỏ có hàm lượng capsaicin nhiều hơn. Ngoài ra, trong quả ớt còn chứa nhiều loại vitamin như vitamin C, B1, B2, acid citric, acid malic, beta caroten...

Ngoài việc dùng làm thực phẩm, quả ớt còn được nhân dân ta sử dụng làm thuốc chữa bệnh từ ngàn xưa. Trong kho tàng y học dân gian, có không ít bài thuốc quý trong đó có ớt.

Một số bài thuốc nam thông dụng có ớt

- Chữa rụng tóc do hóa trị liệu: Ớt trái 100g, ngâm với rượu

trắng trong 10-20 ngày. Dùng rượu này bôi lên da đầu có tác dụng kích thích mọc tóc.

- Giảm đau do ung thư, đau khớp: ăn 5-10g ớt mỗi ngày.
- Chữa ăn uống kém tiêu do ung thư: ớt 100g, hắc dâu xị 100g, tán bột ăn hàng ngày.
- Chữa ăn uống chậm tiêu: ớt trái dùng làm gia vị, ăn hàng ngày.
- Chữa đau thắt ngực: ớt trái 2 quả, đan sâm 20g, nghệ đen 20g. Sắc uống ngày 1 thang.
- Chữa đau dạ dày do lạnh: ớt trái 1-2 quả, Nghệ vàng 20g, tán bột uống ngày 2-3 lần.
- Chữa viêm khớp mãn tính: ớt trái 1-2 quả; Dây đau xương, thổ phục linh (củ khúc khắc) mỗi vị 30g. Sắc uống ngày 1 thang.
- Chữa bệnh chàm (eczema): lá ớt tươi 1 nắm, mè chua 1 thìa. Hai thứ giã nhỏ, lấy vài sạch gói lại, đắp lên nơi bị chàm đã rửa sạch bằng nước muối.
- Chữa tai biến mạch máu não: lá ớt (loại ớt chỉ thiên quả nhỏ) đem giã nhỏ, thêm nước và ít muối, chắt nước cho người bệnh uống, bã đắp vào răng sê tinh.
- Chữa rắn rết cắn: lá ớt giã nhỏ, đắp vào nơi bị thương, băng lại. Ngày làm 1-2 lần cho đến khi hết đau, 2-3 giờ là khỏi.
- Chữa bệnh vẩy nến: Lá ớt cay 1 nắm to (1 nắm chặt tay và đem sao chín nhưng không cháy), tinh tre đằng ngà cạo lấy

1 bát, lá sống dời (lá thuốc bóng) 7-9 lá, thiên niên kiện khoảng 300g. Tất cả cho vào nồi với 2 lít nước, dun sôi kỹ, uống dần thay nước chè, uống chừng 3 ấm là khỏi.

- Đau bụng kinh niêm: Rễ cây ớt, rễ chanh, rễ hoàng lực, mỗi thứ khoảng 10g. Sao vàng, sắc uống ngày 1 thang.

- Chữa đau lưng, đau khớp: Ớt chín 15 quả, lá du đủ 3 cái, rễ chỉ thiên 80g. Tất cả đem giã nhỏ ngâm cồn với tỷ lệ 1/2, dùng để xoa bóp sê mau khỏi.

- Chữa mụn nhọt: Lá ớt giã nát với ít muối, dùng đắp vào nhọt đang mưng mủ sê bớt đau nhức, dễ vỡ mủ, mau lành.

- Chữa khản cổ: Dùng ớt làm thuốc súc miệng (dưới dạng cồn thuốc).

- Chữa rắn rết cắn: Lá ớt giã nhỏ, đắp vào vết thương cho đến khi hết đau nhức thì bỏ đi. Ngày đắp 1-2 lần cho đến khi hết đau. Thường chỉ 15-30 phút thì hết đau.

#### 14. Một số bài thuốc từ sen

Hạt sen 4g, Bạch truật 12g (sao tẩm), Phục linh 6g, Nhân sâm 4-8g, Thực địa 4g, Chích thảo 3g, Gừng nướng 3 lát, táo ta 2 quả, sắc uống trong ngày. Thuốc dành cho người đau bụng, nôn mửa, tiêu chảy, phân sống, gầy yếu, phù thũng, vàng da, trẻ tiêu hóa kém.

Tất cả các bộ phận của cây sen đều có thể dùng làm thuốc, đặc biệt có tác dụng đối với các bệnh về thần kinh và tiêu hóa...

### Một số ứng dụng:

Thuốc bổ tỳ giúp ăn ngon, đại tiểu tiện dễ dàng: Hạt Sen, Hà thủ ô dỏ, Hoài sơn, Ý dĩ, cỏ Xước, râu Mèo mỗi vị 12g. Sắc uống ngày một thang. Hoặc: Hạt Sen 16g, Sâm bối chính 12g, Hoài sơn 12g. Tán bột viên với mật ong, uống mỗi ngày 20-30g.

Chữa suy nhược thần kinh: Liên nhục, Thục địa, Hoài sơn, Tang ký sinh, Hà thủ ô dỏ, Kim anh mỗi vị 12g; Quy bản, Kỷ tử, Thủ ty tử, Ngưu tất, Dương quy, Táo nhân mỗi vị 8g. Sắc uống ngày một thang.

Chữa suy nhược cơ thể ở người thiếu máu, phụ nữ sau khi sinh mất máu: Hạt Sen, Sa sâm, Mạch môn, Kỷ tử mỗi vị 12g; Long nhãn 9g, Tâm sen, Táo nhân mỗi vị 8g; Dâng tâm 6g. Sắc uống ngày một thang.

Chữa rong huyết: Ngó Sen 12g, Quy bản 24g, Mẫu lệ 20g, Sinh địa 16g; Hoàng cầm, A giao, Sơn chi, Địa du mỗi vị 12g; Địa cốt bì 10g, Cam thảo 4g. Sắc uống ngày một thang.

Chữa tiêu tiện ra máu do viêm nhiễm cấp tính đường tiết niệu: Ngó Sen 12g, Sinh địa 20g, Hoạt thạch 16g; Tiêu kế, Mộc thông, Bồ hoàng sao, Đam trúc diệp, Sơn chi mỗi vị 12g; chích thảo, Dương quy mỗi vị 6g. Sắc uống ngày một thang.

### 15. Những tác dụng của việc uống trà

Cách đây gần 2.000 năm, trà đã được các thầy thuốc Trung Quốc sử dụng như một vị thuốc giúp con người khỏe và trẻ hơn. Các nghiên cứu y khoa hiện đại cũng phát hiện ngày càng

nhiều giá trị dược dụng của trà. Việc sử dụng hằng ngày loại đồ uống này có thể giúp phòng và chữa nhiều bệnh tật.

Do chứa các chất chống ôxy hóa nên trà giúp làm chậm đi sự già cỗi của tế bào. Chất gallotanin trong trà ngăn chặn sự thoái hóa của tế bào thần kinh và kích thích quá trình phục hồi của chúng. Các flavonoide hạn chế sự lắng đọng cholesterol và xơ hóa mạch máu, làm giảm nguy cơ tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim và tỷ lệ tử vong do các vấn đề tim mạch. Trà cũng có tác dụng kích thích thần kinh trung ương, giúp tinh thần hưng phấn, kích thích hô hấp và làm tim đập nhanh hơn.

Nhiều nghiên cứu cho thấy, trà có khả năng phòng chống ung thư, ngăn chặn sự tổn thương ADN. Việc uống trà thường xuyên giúp giảm 50% nguy cơ ung thư dạ dày, 40% nguy cơ ung thư da (tỷ lệ này có thể lên đến 70% nếu uống trà với chanh). Thứ đồ uống này cũng giúp ngăn ngừa sự tiến triển của bệnh loãng xương ở người già.

Trà cũng được biết đến như một loại thuốc giải độc công hiệu. Trong Đông y, nó được dùng trong một số trường hợp nhiễm độc kiềm và thảo dược. Những người làm việc với tia phóng xạ vẫn xem thói quen uống trà hằng ngày là giải pháp tự bảo vệ mình trước các tia bức xạ độc hại. Các nhà khoa học cho biết, hoạt chất axit tanic trong trà còn có tác dụng thu giữ, làm lắng đọng các gốc kim loại tự do, có thể dùng cho những người bị nhiễm độc kim loại nặng, kể cả thủy ngân. Tình trạng nhiễm độc CO<sub>2</sub> ở các lò than hay ngộ độc rượu cũng có thể

giảm bớt nhờ uống trà đặc. Ngoài ra, chất tanin trong thứ đồ uống này còn có tác dụng làm se niêm mạc ruột, rất hiệu quả trong các trường hợp tiêu chảy cấp.

Theo kinh nghiệm dân gian, có thể dùng nước trà tươi đậm đặc hoặc trà tươi giã nát đắp vào vết hăm, lở loét, viêm tấy hay các vết nứt da do lạnh để giúp vết thương mau lành. Còn để chữa bầm dập do chấn thương, có thể trộn búp chè tươi với giấm để đắp.

### 16. Một số món ăn bài thuốc từ đậu phụ

Theo y học cổ truyền, đậu phụ vị ngọt, tính mát, có tác dụng ích khí khoan trung, kiện tỳ, thanh nhiệt, giải độc. Nó được sử dụng trong các bài thuốc chữa cao huyết áp, rối loạn lipid máu, xơ vữa động mạch... Sau đây là một số món ăn bài thuốc từ đậu phụ.

#### Bài 1

Đậu phụ 300g, Nấm hương 30g, Măng tươi 30g, rau Cải 10g, Dầu thực vật, Xì dầu, Bột dao, nước dùng và gia vị vừa đủ. Măng, nấm thái phiến; đậu phụ xắt thành khối vuông nhỏ rồi chần qua nước sôi, để ráo nước.

Đỗ dầu thực vật vào chảo, phi hành cho thơm rồi cho nấm hương, măng, đậu phụ, nước dùng, xì dầu và gia vị vào. Đun to lửa cho sôi, rồi lại tiếp tục dùng lửa nhỏ dun sôi liu riu cho đến khi đậu phụ ngấm gia vị. Cho rau cải và một chút nước bột dao vào, đảo đều nhẹ tay rồi bắc ra, dùng làm canh ăn trong ngày.

Công dụng: Bổ khí, sinh tân, làm hạ mỡ máu và chống ung thư. Dùng cho người cơ thể suy nhược, tỳ vị hư yếu, cao huyết áp, rối loạn lipid máu, thiếu năng mạch vành và các bệnh ung thư.

### Bài 2

Đậu phụ 100g, Mộc nhĩ 15g, Dầu thực vật, Hành, Gừng tươi và gia vị vừa đủ. Đậu phụ xắt thành khối vuông nhỏ, mộc nhĩ ngâm nước và làm sạch.

Đặt chảo lên bếp, đổ dầu thực vật vào và phi hành, gừng cho thơm. Tiếp đó cho đậu phụ và một lượng nước vừa đủ, đun nhỏ lửa cho cạn bớt nước; cho mộc nhĩ, chế thêm gia vị rồi dùng làm canh ăn.

Công dụng: Ích khí hòa trung, sinh tân nhuận táo, thích hợp cho người bị cao huyết áp, vừa xơ động mạch, đau thắt ngực do thiếu năng mạch vành.

### Bài 3

Đậu phụ 200g, giá Đậu tương 250g, Cải canh 100g, Dầu thực vật và gia vị vừa đủ. Giá dỗ và Cải canh rửa sạch, cắt ngắn, Đậu phụ xắt thỏi.

Phi hành cho thơm rồi cho giá dỗ vào đảo nhanh, đổ thêm một lượng nước vừa đủ rồi đun to lửa cho sôi. Tiếp tục cho đậu phụ và cải canh vào, chế thêm gia vị, vặn nhỏ lửa nấu chín rồi dùng làm canh ăn.

Công dụng: Kiện tỳ ích khí, thanh nhiệt, giải độc, tư dưỡng thân thể. Thích hợp cho người béo phì, cao huyết áp, rối loạn lipid máu, vừa xơ động mạch, đau thắt ngực, suy nhược cơ

thê, tỳ vị hư yếu.

#### Bài 4

Cua 500g, Đậu phụ 200g, Dầu thực vật, Gừng tươi, Xì dầu và gia vị vừa đủ. Cua rửa sạch, bỏ mai, giã lọc lấy nước cốt, đậu phụ xắt thành khối vuông nhỏ.

Phi hành và gừng rồi đổ nước cua và đậu phụ vào, đun to lửa cho sôi, chế thêm gia vị, dùng làm canh ăn.

Công dụng: Thanh nhiệt, hoạt huyết, thích hợp cho người béo bệu, cao huyết áp, thiếu năng mạch vành, viêm gan, thưa xương, còi xương.

#### Bài 5

Đậu phụ 200g, Nấm mõ hoặc Nấm rơm 100g, Tỏi 25g, Tôm nõn khô 25g, nước dùng, Dầu vừng và gia vị vừa đủ. Đậu phụ xắt thành miếng, nấm rửa sạch, thái phiến, tỏi giã nát.

Cho đậu phụ, nấm, tôm và muối vào nồi nước dùng đun sôi, vớt bọt, vặn nhỏ lửa đun kỹ rồi cho tỏi và gia vị vào, dùng làm canh ăn.

Công dụng: Bổ khí sinh tân, kiện tỳ ích vị. Thích hợp cho người bị cao huyết áp, rối loạn lipid máu, các chứng ung thư.

### 17. Lươn

Lươn thuộc họ Anguillidae. Lươn đồng hay lươn nước ngọt có tên khoa học là *Fluta alba*; lươn biển hay cá chình tên khoa học là *Anguilla anguilla* (Việt Nam, châu Âu) và *Anguilla Ros-*

trata (Bắc Mỹ).

Lươn đồng thường được xếp vào loài cá, hình dạng như rắn, thân tròn, đường kính từ 2-3cm, thân dài từ 30-60cm, da trơn không có vẩy, thường sống dưới bùn. Lươn thuộc loài sinh sản lưỡng tính: trong tuyển sinh dục có cả tinh nang lẫn noãn sào. Ở Việt Nam, lươn nhỏ hơn 20cm thường là lươn cái; dài khoảng 35-45cm thuộc loại lưỡng tính và dài hơn 55cm là lươn đực. Lươn sinh sản rất nhanh và rất mạnh, thường đẻ trứng vào khoảng tháng 5-6. Lươn đực có nhiệm vụ làm hang tại bờ ruộng, bờ mương để cho lươn cái đến sinh đẻ. Trước khi lươn cái đẻ trứng, lươn đực phun bọt đầy ổ. Lươn cái đẻ trứng trên đám bọt này. Mỗi lần lươn cái có thể đẻ từ 100-600 trứng và trứng nở sau 7 ngày ở nhiệt độ khoảng 30°C. Lươn tăng trưởng khá nhanh, sau khi trứng nở chừng 10 ngày, lươn có thể dài đến 2cm. Sau một năm, lươn đã trưởng thành, dài khoảng 25cm, nặng chừng 40-60g. Lươn tại miền Tây Nam bộ có thể nặng đến 1,5kg.

### Lươn biển hay cá Chình

Thuộc họ Anguillidae, là loài cá có thân như rắn nhưng có vi ở lưng, ngực và phần dưới. Lươn biển dài khoảng 1,5m, thường có màu nâu sậm hoặc màu xanh trên lưng, còn phần dưới bụng lại có màu vàng nhạt. Lươn biển thường sống ở vùng nước lợ ven biển. Có khoảng 15 loại lươn biển, trong đó có 2 loại quý nhất là *Anguilla Rostrata* (lươn Bắc Mỹ) và *Anguilla anguilla* (lươn châu Âu).

Lươn trưởng thành sau 8-10 năm, lúc đó tuyển sinh dục đã phát triển đầy đủ. Lươn sẽ di chuyển đến vùng biển có độ sâu khoảng 2.000m để đẻ trứng. Mỗi con lươn cái có thể đẻ khoảng 10 triệu trứng. Trứng nở ra áu trùng rồi áu trùng sẽ nổi lên mặt nước để ăn các phiêu sinh vật để trở thành lươn biển. Có lẽ chỉ có lươn cái sẽ bơi ngược về lại đất liền, sống gần cửa biển và mất thêm 2-3 năm để trở về vùng sông hồ. Lươn cái sống từ 10-15 năm trong vùng nước ngọt.

Lươn đồng và lươn biển đều thuộc loài cá với thành phần dinh dưỡng rất cao. Trong 100g thịt lươn chứa:

\* Chất đạm: 12,7g.

\* Chất béo tông cộng: 25,6g trong đó cholesterol: 0,05g.

\* Năng lượng: 285 calo.

\* Vitamin: Vitamin A và beta caroten: 2000 IU, Vitamin B1: 0,15mg, Niacin: 2,2 mg, Riboflavin: 0,31mg, Biotin: 5mcg, Vitamin B6: 0,28mg.

\* Khoáng chất: Sắt: 0,7mg, Natri: 78mg, Kali: 247mg, Calci: 18mg, Magie: 18mg, Photpho: 160mg.

Theo Đông y, lươn hay thiện ngư có tác dụng bồi bổ khí huyết, trừ được phong thấp. Theo y dược Trung Hoa, lươn có thể chữa được bệnh suy dinh dưỡng, kiết lỵ, đau nhức xương sống, phong thấp, trĩ nội, bệnh huyết trắng của phụ nữ. Phụ nữ có thai không nên dùng lươn. Với đặc tính bồi dưỡng và sinh khí huyết, máu lươn (thiện ngư huyết) có khả năng tăng cường

“dương khí”, giúp máu huyết lưu thông, trị được chứng khô miệng, đau nhức trong tai và tăng cường khả năng tình dục.

Theo dinh dưỡng của y học Trung Quốc hiện đại, lươn cũng được chia làm 2 loại:

- Lươn có vị hay lươn biển (*Anguilla Japonica*) sống tại các con sông Dương Tử, Minh Giang, đảo Hải Nam: có vị ngọt, tính bình, tác dụng vào các kinh mạch thuộc can và thận, có khả năng bổ dương, chữa được các chứng phong thấp.

- Lươn không vị hay lươn nước ngọt (*Monopterus Albus*): vị ngọt, tính âm, tác dụng vào kinh mạch thuộc tỳ và thận, có khả năng tăng cường khí huyết, bồi gan, bồi xương và trị được phong thấp.

Dùng chữa tiêu chảy với phân có đàm nhớt và máu: nướng một con lươn nước ngọt sau khi mổ bỏ ruột gan và tạng phủ. Sau đó rang với 10g đường vàng, tán thành bột. Uống bột với nước ấm ngày 3-4 lần, mỗi lần 1-2 muỗng cà phê.

Dùng chữa bệnh trĩ: ăn thịt lươn (lươn biển hay lươn nước ngọt) để giúp cầm máu và trị búi trĩ. Khi nấu lươn nên dùng nồi đất vì lươn kỵ kim khí và nồi đất làm bớt mùi tanh của lươn. Mổ lươn theo cách cổ truyền là không dùng dao mà dùng cát tre vót mỏng để tránh sự tương khắc giữa máu lươn với kim loại.

Dùng trị chứng suy nhược do lạm dụng tình dục: dun lươn (lươn biển) với rượu chát đỏ đến khi cạn (1 con dùng 250ml rượu). Sau đó nướng lươn đã nấu chín (cả da lẫn xương), xong

tán thành bột. Uống mỗi ngày từ 7-10g với rượu tùy theo tình trạng suy nhược.

Để chữa trị phong thấp: nên dùng lươn om (hầm) chung với Sả và rau Ngò.

Cũng có thể nấu cháo lươn với Đỗ trọng, lá Dâu tằm và Ngũ gia bì.

Để chữa trị chứng bất lực: Lươn được hầm chung với Hà thủ ô, hạt Sen, Mộc nhĩ (nấm mèo) hay Nấm linh chi. Có thể thêm lá lốt.

### 18. 20 lý do nên ăn chuối

Loại quả nào cũng rất nhiều vitamin và chất khoáng cần thiết cho cơ thể nhưng tại sao bạn nên ăn chuối mỗi ngày?

1. Khỏe não: Trong chuối có nhiều kali sẽ giúp trí não hoạt động nhạy bén và linh hoạt.

2. Nhuận tràng: Chuối giàu chất xơ vì thế có tác dụng nhuận tràng, tránh táo bón.

3. Bình tĩnh: Chuối có lượng vitamin B cao nên có giúp giữ bình tĩnh rất tốt.

4. Giảm bệnh thiếu máu: Chuối có nhiều chất sắt vì thế giúp giảm bệnh thiếu máu bằng cách kích thích sản sinh ra hemoglobin.

5. Tốt cho dạ dày: Làm hỗn hợp chuối, sữa và mật ong. Chuối giúp bình ổn dạ dày và giữ lượng đường trong máu ổn định dưới tác dụng của mật ong.

6. Vui vẻ: Trong chuối có chứa tryptophan mà cơ thể chuyển đổi thành serotonin. Ăn chuối giúp bạn cảm thấy vui vẻ, thư giãn và có tâm trạng tốt hơn.
7. Giàu vitamin và chất khoáng: Chuối chứa nhiều vitamin B6, B12, kali, magiê...
8. Giảm nguy cơ đột quỵ: Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng ăn chuối đều hàng ngày giảm 50% nguy cơ bị đột quỵ.
9. Giảm khó chịu buổi sáng với những người đang mang thai  
Ăn chuối giúp các bà mẹ đang mang thai giảm những triệu chứng khó chịu vào buổi sáng khi ngủ dậy.
10. Tâm trạng tốt: Điều chỉnh lượng đường trong máu góp phần mang lại một tâm trạng tốt.
11. Huyết áp tốt hơn: Chuối giàu kali và có lượng muối thấp nên là loại quả rất tốt giúp huyết áp ở trạng thái ổn định.
12. Giảm chứng ợ nóng: Chuối có tác dụng giảm độ axit trong dạ dày nên giảm chứng ợ nóng.
13. Giảm sưng phồng khi bị muỗi叮: Rất nhiều người dùng phần bên trong của quả chuối xoa lên những vùng bị muỗi叮 để giảm ngứa và sưng.
14. Giảm stress: Kali là một chất khoáng rất cần thiết giúp bình ổn chứng ợ nóng, đưa ôxy lên não và điều chỉnh lượng nước cân bằng trong cơ thể. Cơ thể bị stress khi mức độ kali thấp vì thế ăn chuối giúp tăng lượng kali và giảm stress.
15. Loại bỏ hột cám, mụn cám trên da: Lấy phần bên trong

của vỏ quả chuối dắp lên vùng da có hột cơm rồi quấn quanh bằng dải vải. Đây là một cách để loại bỏ hột cơm, mụn cóc trên da.

16. Trị ung nhọt, chỗ loét trong dạ dày: Chuối mềm là loại hoa quả giúp giảm axit tại những chỗ loét trong thành dạ dày.

17. Giảm thèm ăn: Ăn chuối giúp giảm cảm giác thèm ăn và điều chỉnh lượng đường trong máu.

18. "Hạ hỏa": Chuối được xem như loại quả có tác dụng "hạ hỏa" với những người nóng tính.

19. Làm sạch giầy: Làm sạch giầy của bạn bằng phần bên trong quả chuối dê có màu sáng bóng.

20. Ngon miệng: Chuối là loại quả ngon, rẻ và béo (cung cấp nhiều vitamin và chất khoáng cho cơ thể).

### 19. Sức khỏe và dinh dưỡng từ sữa chua

- Dù là sữa chua thường, sữa chua ít béo hay sữa chua tách kem nhưng giá trị dinh dưỡng của nó luôn không đổi và ngày càng được xem là một phần không thể thiếu trong thực đơn hằng ngày.

Sữa chua làm từ sữa bò, sữa trâu, sữa dê, sữa cừu và cả từ đậu nành đều được xem là một thứ đồ tráng miệng lý tưởng.

Sữa chua rất giàu vi chất với rất nhiều lợi ích "vàng" được chỉ tên. Nó là nguồn béo sung protein, vitamin và khoáng chất, giúp cân bằng cơ thể. Nó cũng rất giàu canxi và hỗ trợ tích cực cho hệ tiêu hóa nhờ các protein chuyên biệt.

Sữa chua cũng có tác dụng giải khát, làm mát cơ thể khi hoạt động quá mức.

Sữa chua được làm từ sữa giàu bơ với 90% là nước nhưng hương vị của nó thì lại rất dễ chịu và dạ dày cũng dung nạp rất dễ dàng.

Các yếu tố hỗ trợ tiêu hóa trong sữa chua tốt hơn hẳn sữa tươi. Ăn sữa chua cũng giúp bổ sung sinh tố B, vitamin rất cần thiết cho cảm giác ngon miệng, giúp cơ thể được cung cấp đủ dinh dưỡng. Tính axit cũng được tìm thấy trong bơ sữa nhưng axit lactic thì chỉ có trong sữa chua. Dù là sữa chua thường, sữa chua tách béo hay sữa gầy thì nó đều có tác dụng làm tăng cảm giác ngon miệng ở trẻ và người lớn. Sữa chua cũng rất giàu các vi khuẩn có ích cho cơ thể và mang lại nhiều lợi ích thiết thực cho sức khỏe. Nó giúp giảm cân và nhiều vấn đề phát sinh. Đã có những nghiên cứu cho thấy việc ăn sữa chua 3 lần/tuần sẽ giúp sống thọ hơn những người chỉ ăn sữa chua có 1 lần/tuần nhờ hệ miễn dịch được tăng cường.

Ăn sữa chua còn giúp bảo vệ “vùng kín” của chị em nhờ kích thích cơ thể tăng tiết men chống nhiễm khuẩn. Khuẩn sữa có khả năng giúp ngăn ngừa chứng viêm khớp.

Những người có vấn đề về tiêu hóa có thể ăn sữa chua hàng ngày và sẽ sớm nhận thấy tác dụng lớn lao của chúng.

## 20. Xin đừng bỏ phí cháy cơm

Trong Y học cổ truyền, cháy cơm cũng được coi là một vị thuốc với nhiều tên gọi như Hoàng kim phấn, Oa tiêu, Oa ba,

Phan tiêu... Các y thư cổ như Bản thảo cương mục thập di, Bất được lương phuơng, Chu ích sinh gia bảo phuơng, Hành khiếp kiểm bí... đều đã dùng cháy cơm để làm thuốc với những kiến giải khá độc đáo. Theo cổ nhân, cháy cơm vị ngọt, tính bình, có công dụng bổ khí kiện tỳ, tiêu thực chỉ tá, thường được dùng để chữa các chứng bệnh như thực tích phúc thống (đau bụng do thức ăn chậm tiêu), tiêu hoá bất lương (quá trình tiêu hoá không tốt), bất tư âm thực (không muốn ăn), cứu tả bất dự (là cháy kéo dài không khỏi), tỳ vị hư nhược... Một số cách dùng cụ thể như sau:

Cách 1: Cháy cơm 150g, Trần khúc sao 12g, Sa nhân sao 6g, Sơn tra 12g, hạt Sen bỏ tâm sao 12g, Kê nội kim sao 3g, gạo té 300g sao thơm. Tất cả tán thành bột mịn, trộn đều với 500g đường trắng đã đun chảy thành dạng cao đặc rồi nặn hoặc ép khuôn thành những chiếc bánh nhỏ để ăn.

Công dụng: Kiện tỳ tiêu thực, dùng rất tốt cho trẻ em biếng ăn, hay đầy bụng, đi lỏng.

Cách 2: Cháy cơm 120g, hạt Sen bỏ tâm 12g, sao thơm. Hai thứ tán thành bột mịn, uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần từ 3 - 5 thìa trộn với một chút đường trắng rồi hòa với nước sôi uống sau bữa ăn chừng nửa giờ.

Công dụng: Kiện tỳ chỉ tá, dùng để chữa chứng tỳ hư cửu tà (là cháy kéo dài do tỳ hư).

Cách 3: Bạch truật sao 6g, Trần bì 4,5g, hạt Sen bỏ tâm 12g, ý dì sao 12g, gạo nếp sao 600g, Đậu xanh sao 600g, cháy cơm 600g. Tất cả tán thành bột mịn, uống mỗi ngày 3 lần, mỗi

lần từ 7 - 10g với nước đường trắng.

Công dụng: Kiện tỳ trừ tả, dùng rất tốt cho người già mắc chứng đi lỏng kéo dài.

Cách 4: Cháy cơm 150g, Sơn tra 10 lát, Quất bì 10g, đường trắng vừa đủ. Cho cháy cơm vào nồi ninh nhừ thành cháo, khi cháo sắp được thì bỏ Sơn tra và Quất bì thái hạt lựu vào và nấu thêm một lúc là được, chế thêm đường, chia ăn vài lần trong ngày.

Công dụng: Kiện tỳ tiêu thực, dùng cho người ăn kém, chậm tiêu.

Cách 5: Cháy cơm 100g, hạt Sen 50g, đường trắng vừa đủ. Hạt Sen rửa sạch, tách bỏ tâm Sen, cho cùng cháy cơm vào nồi ninh kỹ thành cháo, chế thêm đường chia ăn vài lần trong ngày.

Công dụng: Kiện tỳ hoà trung, ích khí tiêu thực, dùng cho người hay rối loạn tiêu hoá, đại tiện lỏng, không muốn ăn do tỳ hư.

Cách 6: Cháy cơm 150g, hạt Sen 100g, Sa nhân 10g, Hoài sơn 120g. Tất cả sao thơm tán thành bột mịn, uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 10g, hoà với nước sôi và một ít đường trắng.

Công dụng: Kiện tỳ lợi thấp, dùng cho người bị các bệnh lý dạ dày, ruột mạn tính thể tỳ hư thấp trệ.

Cách 7: Cháy cơm nướng cháy già 50g, Sơn tra 15g. Hai thứ sắc kỹ lấy nước, chế thêm một chút đường đỏ, cho uống vài lần.

Công dụng: Kiện tỳ chỉ tả, dùng để chữa trẻ em đi lỏng do

rối loạn tiêu hoá, thức ăn đinh trệ ở dạ dày và ruột hoặc sữa không tiêu.

## 21. Nhộng tằm

Loại thức ăn giàu đạm, ít đường và chất béo, hàm lượng chất đạm cao hơn thịt gà, heo, trứng, cá. Nhộng tằm còn chứa 18 loại acid amin, thuộc loại thực phẩm đạm tối ưu cho nên được xem như vật quý cho bồi bổ, đặc biệt thích hợp làm thực phẩm dinh dưỡng cho người bệnh cao huyết áp, xơ cứng động mạch, xơ gan, tiểu đường...

- Liệt dương, hoạt tinh, người già tiểu nhiều lần, lưng gối mỏi đau...: Nhộng tằm 50g, hạch dào nhân (óc chó) 100g. Nhộng tằm rửa sạch đổ vào chảo xào thơm, thêm gia vị, rồi thêm nước và óc chó, tiêm chín, một lần ăn sạch. Ngày 1 lần, dùng liền 5 ngày.

- Tâm bô cho người già và trẻ nhỏ: Nhộng tằm tươi đưa vào đông lạnh, sẵn lúc đông lột vỏ ngoài, rồi thêm nước và lòng trắng trứng gà vừa đùi, nêm ít muối, hành, bột nêm... nấu thành súp nhộng. Ngày 1 lần, dùng liền 3 ngày, vài tuần lặp lại.

- Bệnh tiêu đường, cao huyết áp: Nấm mèo trắng sau khi ngâm nở rửa sạch, nhộng tằm lột vỏ quết thành dạng hồ, thêm bột nêm, hành trộn đều, rồi trộn với nấm mèo trắng, rưới lên lòng trắng trứng gà, rau thơm, cho vào túi hấp chín (như món chả). Canh gà nóng thêm bột năng (1 ít) khuấy thành nước sốt, rưới lên mặt nấm mèo trắng thì hoàn tất. Ngày 1 lần, dùng liền 5 ngày, cách 2, 3 tuần lặp lại.

Lưu ý: Nhộng tằm là thức ăn giàu đạm động vật, những ai dị ứng với tôm cá cũng không thích hợp với món ăn nhộng tằm.

## 22. Đồ ăn giảm béo

- Món ăn từ bí đao:

Nguyên liệu: Bí đao tươi chừng 500g.

Cách làm: Bí đao rửa sạch, gọt bỏ vỏ, bỏ hạt, thái nhỏ rồi cho vào nồi cùng 1 lít nước, luộc cho chín. Nhớ không nêm gia vị gì cả.

Cách dùng: Buổi chiều trong ngày không ăn cơm, chỉ ăn bí đao luộc và uống nước bí đao.

Công dụng: Ăn liên tục trong 20 ngày sẽ giảm được 2,3kg. Cứ tiếp tục ăn cho đến khi số cân giảm như ý. Món ăn này dùng lâu không hại cho sức khỏe.

- Món uống từ lá sen non và chè xanh:

Cách 1

Nguyên liệu: Lá Sen non 20g, lá Chè xanh (loại tươi) 20g.

Cách làm: Lá sen non rửa sạch, thái nhỏ rồi phơi trong mát cho đến khô, để vào lọ đậy nắp kín. Lá chè xanh dùng tươi, rửa sạch.

Cách làm: Hai loại trên đem hâm với 1,5 lít nước sôi, để uống cả ngày.

Công dụng: Làm giảm cân, hạ mỡ máu, trị chứng tỳ vị yếu.

Lưu ý: Người bị táo bón, bị mất ngủ thì không nên dùng sau 4 giờ chiều.

### Cách 2

Nguyên liệu: Lá Sen non 20g, lá Chè xanh tươi 20g, Đại hoàng (khô) 5g.

Cách làm: Thực hiện giống như cách 1. Riêng đại hoàng phơi khô, giã nát để vào lọ đậy nắp kín. Dem 3 loại hầm với 2 lít nước sôi, để dùng trong ngày.

Công dụng: Tiêu mỡ, giảm cân, nhuận trường.

Lưu ý: Người đang bị tiêu chảy không được dùng.

### Cách 3

Nguyên liệu: Lá sen non (20g), lá chè xanh (tươi) 20g, sơn tra (khô) 20g, hoa đào (khô) 20g.

Cách làm: Hoa đào (Hà Nội hoặc Đà Lạt), hái lúc hoa vừa nở khoảng 8 giờ sáng, đem phơi trong mát cho khô, để vào lọ đậy nắp kín. Sơn tra rửa sạch, thái nhỏ như sợi chỉ, phơi lại cho khô, để vào lọ đậy nắp kín. Lá sen non bào chẽ như trên. Lá chè xanh dùng tươi, rửa sạch. Tất cả đem hầm với 2 lít nước sôi để uống trong ngày.

Công dụng: Tiêu mỡ bụng, giảm cân, hạ cholesterol, ổn định huyết áp, đẹp tươi nhan sắc.

- Những thứ cần kiêng cữ: Cần kiêng bơ, mỡ động vật, bánh ngọt, kẹo, chocolate, nước giải khát có đường...

## 23. Món ăn chữa bệnh từ lợn (heo)

### Cháo tim lợn

Nguyên liệu: Một quả tim lợn, 100g gạo tẻ, các gia vị dầu, rượu trắng, muối, bột ngọt.

Cách làm: Rửa sạch tim lợn, xắt thành dạng hạt lựu. Cho dầu vào chảo, cho tim vào đảo sơ, cho rượu, muối vào xào tiếp, lấy ra.

Gạo tẻ vo sạch, cho vào nồi, cho tim lợn đã xào vào, thêm lượng nước vừa đủ, nấu cháo.

Công dụng: Dưỡng tâm bồi huyết, an thần định kinh, thích hợp cho những người hay ra mồ hôi, hay hồi hộp, dễ hoảng hốt, mất ngủ.

### Cháo dạ dày lợn

Thành phần: một cái dạ dày lợn (độ 300g), 200g gạo tẻ, cùng các gia vị giấm, tiêu bột, gừng, hành, rượu trắng, dầu mè.

Cách làm: Dạ dày lợn rửa sạch, cắt thành sợi, dùng dầu xào sơ, rồi cho vào rượu, giấm, gừng, hành (đã cắt nhuyễn), muối, tiêu, xào bén mùi, lấy ra để đó.

Gạo tẻ vo sạch, thêm nước lượng vừa, nấu cháo, nấu đến khi gần đặc, cho dạ dày đã xào vào, nêm nếm gia vị, trộn đều.

Dùng làm món diêm tẩm, có công dụng bồi tỳ ích vị, bồi dưỡng, chống suy nhược, thích hợp cho những người tỳ vị suy nhược; tiêu nhiều; trẻ em cam tích; thân thể gầy ốm.

## Các món óc

Nếu làm việc quá độ, thần kinh suy yếu, trí nhớ suy giảm thì dùng óc lợn với 3-4 vị trong số những vị thuốc sau: Cùi Nhãn 10g, hạt Sen 10g, Xuyên quy 10g, Câu đằng 8g, Thiên ma 10g, Kỷ tử 10g, Ích trí nhân 8g.

Chưng cách thủy, để lâu trên bếp cho đến khi các vị thuốc mềm.

Nếu đau nặng hay bị choáng, trí nhớ kém dần, mất mờ, ngủ hay mơ mộng liên miên, ngủ chập chờn, thần trí không ổn định thì dùng một bộ óc lợn, Đại phong sâm 15g, đem chưng cách thủy, ăn thường xuyên.

### Dạ dày lợn hầm tiêu sọ

Món này trị chứng đau dạ dày do lạnh (tỳ vị hư hàn). Dùng một cái dạ dày lợn loại nhỏ (200 - 300g), rượu ngon 100 ml; tiêu sọ (tiêu màu trắng) 30 hạt.

Dạ dày lợn không xé ra mà lộn mặt trong ra rửa. Dùng dây thắt cuống bên dưới lại, rồi cho vào bên trong 100 ml rượu ngon và 30 hạt tiêu sọ (loại tiêu chín đỏ trên cây hái xuống chà sạch vỏ, còn lại lõi màu trắng bên trong).

Cột miệng dạ dày lại và cho vào thố bằng sứ, cho tiếp 100 ml rượu ngon vào, đậy nắp và chưng cách thủy chừng 30 - 45 phút.

Sau đó lấy dạ dày ra thái nhỏ, chấm nước mắm hay muối tiêu để ăn (có thể dùng cả nước hầm bên trong thố).

Nếu đau lâu thì mỗi tuần dùng một thố; dùng liên tục 3-4

tuần, bệnh sẽ giảm.

### Cật (bầu dục) lợn xào rau kim châm

Cật lợn có công hiệu bổ thận, mạnh lưỡng. Nghiên cứu hiện đại còn cho thấy, cật lợn có một số thành phần tương tự thận của người, có tác dụng bồi bổ cho tạng thận, dùng có ích cho người bị thận suy.

Dùng 400g cật lợn rửa sạch, chẻ làm đôi, cho vào chảo dầu nóng xào với gừng, hành, tỏi (cắt nhuyễn) đến chín.

Rau kim châm (nên dùng loại khô) 50g, ngâm nước cho nở ra, cắt thành từng đoạn cho vào sau.

Món ăn này còn trị được chứng ra mồ hôi tay, mồ hôi trộm, người mới qua một cơn bệnh.

## 24. Cây Hà thủ ô

Hà thủ ô ít nhất có 3 tác dụng đặc biệt: làm đen râu tóc, có lợi cho việc sinh con và kéo dài tuổi thọ. Khi dùng hà thủ ô, cần kiêng ăn huyết động vật, hành, tỏi và củ cải. Khi bào chẽ, không được dùng dụng cụ bằng kim loại.

Làm đen râu tóc: Râu tóc có quan hệ mật thiết với tạng thận; thận tàng tinh, tinh sinh huyết. Tóc là phần thừa của huyết cho nên nếu thận hư yếu thì tóc không được nuôi dưỡng đầy đủ, sẽ sớm bạc và dễ rụng. Ngược lại nếu thận tinh sung túc thì râu tóc dày khỏe và đen bóng. Hà thủ ô có công dụng bồi bổ can thận, dưỡng huyết tư âm, bởi vậy khả năng làm đen râu tóc của vị thuốc này là điều dễ hiểu.

Có lợi cho việc sinh con: Thận tàng tinh, chủ về việc sinh con đẻ cái. Nếu thận tinh sung túc thì sự sinh trưởng phát dục của cơ thể diễn ra thuận lợi, năng lực tính dục được khôi phục và nâng cao nên rất dễ sinh con. Trong sách “Bản thảo cương mục”, danh y Lý Thời Trân đã ghi lại chuyện: Minh Thế Tông hoàng đế chữa khỏi chứng bất dục bằng phương thuốc Thất bảo mỹ nhiệm đan trú danh với chủ được là hà thủ ô.

Kéo dài tuổi thọ: Sự già yếu của con người cũng do quá trình suy giảm của thận tinh quyết định. Bởi vậy, việc sử dụng Hà thủ ô lâu dài để bổ ích thận tinh cũng có tác dụng kéo dài tuổi thọ. Kết quả nghiên cứu được lý hiện đại đã chứng minh, Hà thủ ô có tác dụng điều chỉnh rối loạn lipid máu, ngăn ngừa vữa xơ động mạch, bảo vệ tế bào gan, thúc đẩy sản sinh hồng cầu, nâng khả năng miễn dịch, cải thiện tuyến nội tiết, đặc biệt là tuyến thượng thận và giáp trạng. Ngoài ra, Hà thủ ô còn có tác dụng kháng khuẩn, nâng cao khả năng chống rét của cơ thể, nhuận tràng và giải độc.

Thời xưa, phương thức dùng Hà thủ ô chủ yếu là sắc uống, chế thành viên hoàn, cao thuốc hoặc ngâm rượu. Hiện nay, với công nghệ hiện đại, người ta bào chế thành các dạng tiện dùng như bột Hà thủ ô, viên nang, trà tan...

Một số món ăn - bài thuốc chứa Hà thủ ô:

Hà thủ ô 30g, gà mái 1 con, gia vị vừa đủ. Gà làm thịt, mổ bụng, rửa sạch. Hà thủ ô nghiền thành bột đựng trong túi vải buộc chặt rồi cho vào bụng gà. Tất cả đem hầm bằng nồi đất

thật nhừ, chே thêm gia vị, dùng làm canh ăn trong ngày.

Hà thủ ô 60g, trứng gà 3 quả. Sắc Hà thủ ô lấy nước bỏ bã rồi đập trứng vào dun chín là được.

Hà thủ ô 15-20g cho vào nồi đất hầm nhừ rồi cho thêm 50-100g gạo nấu thành cháo, cho thêm mật ong ăn khi đói.

Hà thủ ô 20g, Sơn tra 20g. Hai thứ thái vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15-20 phút là dùng được, uống thay trà hằng ngày.

## 25. Chữa bệnh bằng dây tơ hồng

Để chữa chứng liệt dương, di tinh, lưng gối đau nhức, tiêu tiện nhò giọt ở nam giới, có thể lấy 9-12g dây tơ hồng vàng sắc với nước, pha thêm chút rượu và đường đỗ để uống. Những phụ nữ bị bạch đới cũng có thể dùng bài thuốc này.

Theo Đông y, dây tơ hồng có tác dụng thanh nhiệt, lương huyết, lợi thủy và giải độc. Loại tơ hồng vàng có tính bình, còn loại xanh có tính hàn; vì vậy, tác dụng chữa bệnh của chúng có chỗ khác nhau.

Dây tơ hồng vàng nhỏ hơn, ký sinh cuốn trên các cây khác (chẳng hạn như cây cúc tần), thân sợi có màu vàng hay nâu nhạt, không lá. Dây có vị ngọt đắng, tính bình, không độc, tác dụng chính là thanh nhiệt, lương huyết, lợi thủy, giải độc; dùng chữa thô huyết, huyết băng, hoàng đản, ung nhọt, rôm sảy...

Hạt tơ hồng vàng được gọi là "Thỏ ty tử" - một trong những vị thuốc bổ kinh điển trong Đông y. Thỏ ty tử vị ngọt, cay, tính

ôn, có tác dụng bô dương ích âm, sáng mắt, an thai, mạnh gân cốt; dùng chữa thận hư, tinh lạnh, liệt dương, di tinh, đau lưng mỏi gối, tai ứ, mắt mờ, sốt khát nước, dùng lâu giúp dẹp da.

Tơ hồng xanh có thân to hơn, dính sát bẹp vào cây chủ, vị ngọt dắng, tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt, lợi thấp, lương huyết, giải độc, dùng chữa chứng gầy rộc do can nhiệt, ho do nóng phổi, hoàng đản, mũi chảy máu, tiêu tiện ra máu, ung thũng, lở loét...

Sau đây là một số ứng dụng cụ thể:

- Tiêu đêm, di tinh: Thỏ ty tử 7g, Phúc bồn tử 4g, Kim anh tử 6g, nước 400ml. Sắc còn 100ml. Lọc bỏ bã, chia 2-3 lần uống trong ngày.

- Mộng tinh, di tinh, xuất tinh sớm: Tơ hồng xanh 60g, xương sống lợn đực 150g, thêm 100ml rượu tốt vào ninh chín ăn.

- Ghé, chàm, mụn nhọt lở loét: Dùng tơ hồng xanh nấu nước rửa.

- Bóng: Tơ hồng xanh nghiền thành bột mịn, trộn với dầu vừng, bôi vào chỗ bị bóng.

- Tiêu tiện không thông: Dây tơ hồng vàng 1 nắm, nấu cùng với gốc cây hẹ; lấy nước thuốc bôi vào vùng bụng ở quanh rốn.

- Vàng da ở trẻ nhỏ: Tơ hồng xanh 15-30g, nấu với dâu phụ thành món canh, ăn với cơm hằng ngày.

- Chảy máu cam: Tơ hồng xanh 15-30g, thịt lợn nạc 50g,

thêm nước và rượu (mỗi thứ một nửa) hầm lên ăn.

- Tiểu tiện nhỏ giọt, nước tiểu lẩn máu: Tơ hồng xanh 15-30g, sắc với nước, thêm đường đen vào uống trong ngày.

- Kiết ly: Dây tơ hồng vàng (hai toàn cây, cả nụ và hoa) thêm vài lá gừng vào sắc uống. Hoặc: Tơ hồng xanh 30g, sắc nước uống.

- Viêm ruột: Tơ hồng vàng 50g, sắc với nước, chia làm 2 lần uống trong ngày.

- Mắt đau sưng đỏ: Dây tơ hồng vàng còn tươi già nát, lọc lấy nước cốt, nhô dần từng giọt vào chỗ mắt sưng đau.

- Trẻ nhỏ lở đầu, phụ nữ bị mọc mụn trên mặt: Dùng dây tơ hồng vàng sắc lấy nước, rửa mặt hàng ngày.

- Hen: Dây tơ hồng vàng, lá táo chua mỗi thứ 30g, sao vàng, hạ thổ, sắc nước uống trong ngày.

- Viêm thận, sỏi bàng quang: Tơ hồng xanh 30-60g, mộc thông 20g, sắc uống.

- Trẻ suy dinh dưỡng, lòng bàn chân bàn tay nóng, tinh thần uể oải: Tơ hồng xanh 60g, đổ ngập nước, sắc lấy nửa bát, chia thành 2 phần uống trong ngày.

## 26. Rau cần - Loại rau quý mùa đông

Rau cần là loại rau của mùa lạnh, nhưng ngay từ những ngày cuối thu bạn đã bắt gặp những gánh rau cần được bày bán ở chợ. Rau cần có hai loại, một loại là cần cạn trồng ở

ruộng, một loại là cần nước được trồng ở các ao nông.

Những mớ rau cần nước cây cao, thân trắng, còn cần cạn cây ngắn có màu tía. Cả hai loại cần này đều có vị ngọt, tính mát và tất cả các bộ phận của cây đều có tác dụng trong y học.

### Thành phần dinh dưỡng và công dụng:

Rau cần có các thành phần dinh dưỡng bao gồm Vitamin P, C, Abumin, đường, Canxi, Phốtpho, Sắt, Caroten, Axit hữu cơ.

Rau cần có tác dụng thanh nhiệt, trừ phong lợi thấp, nhuận phế, ngưng ho, giảm áp suất máu, cao huyết áp. Với đặc tính là cung cấp nhiều chất xơ nên rau cần có tác dụng loại trừ các chất thải có độc trong hệ tiêu hoá. Ngoài ra, hương thơm của rau cần còn kích thích và lưu thông các tuyến mồ hôi và giảm huyết áp.

### Chữa bệnh với rau cần

- Huyết áp lên cao, thần kinh căng thẳng, đau đầu: chần qua nước sôi 250g rau Cần (cà thân và lá), xắt nhỏ, giã nát (xay nhuyễn), vắt nước uống, ngày uống hai lần, mỗi lần một chén con, sẽ có tác dụng giảm huyết áp và giải trừ cảm giác căng thẳng, khó chịu.

- Tiêu đường: Nấu cháo rau cần với gạo té, ngày ăn 2 bữa vào buổi sáng và tối, ăn nóng. Món cháo này không những làm hạ trong máu mà còn bồi thận, thanh nhiệt, lợi tiêu, ăn trong một thời gian dài.

- Ho gà: Rau cần dέ nguyên rẽ, gốc, lá, giã nát, vắt lấy

nước cốt, nêm vài hạt muối, hấp cách thuỷ, ngày uống hai lần vào sáng và tối, làm trong nhiều ngày sẽ đạt hiệu quả.

- Máu nhiễm mỡ: lấy 10 cây rau cần già nát với 10 trái táo tàu, vắt lấy nước, dun sôi, chia uống hai lần trong ngày, uống khoảng từ 15 - 20 ngày cho một đợt điều trị.

- Viêm gan mạn tính: lấy 200g rau cần, già nát, vắt lấy nước cốt, pha thêm với 50g mật ong, ngày uống hai lần liên tục trong một thời gian dài

## 27. Rau muống

Món ăn giải nhiệt mùa hè: Thời tiết nắng nóng, làm việc mệt nhiều mồ hôi, thì dùng rau muống và chanh để làm thuốc giải nhiệt rất hay, bằng cách đơn giản: rau muống một bó đem rửa sạch, rồi luộc với nước thật sôi. Dùng nước luộc rau muống, vắt vào mấy lát chanh, nêm ít gia vị để dùng.

Ngoài ra, dùng món này còn bổ sung chất khoáng và vitamin C cho cơ thể.

Giải độc khi bị say nắng: Lấy rau muống già lấy nước uống; hoặc dùng nước rau muống luộc cho vào tí muối để uống.

Giúp vết thương mau lành: Rau muống có tác dụng kích thích sinh tạo máu và tế bào mới, vì trong rau muống có chứa nhiều chất sắt ( $Fe^{++}$ ) và chất khoáng. Ngoài ra, phụ nữ trong thời gian nuôi con nhỏ, có thể lấy rau muống luộc, nghiền lấy nước cho trẻ uống để bổ sung khoáng chất. Người bị ốm mới dậy, trong thực đơn nên kèm rau muống sẽ chóng lại sức.

Khi thời tiết lạnh, nhất là mùa đông, dùng rau muống xào tỏi, giúp cơ thể ấm áp, đồng thời còn phòng chống được mắc cảm cúm và nhiễm lạnh...

## 28. Chanh

Để chữa cảm, cúm, nhức đầu, lấy lá chanh, lá bưởi, lá tre, cúc tần, hương nhu mỗi thứ 50g, bạc hà 20g, sả 2 củ, tỏi 3 nhánh. Tất cả dùng tươi cho vào nồi nấu với nước đến sôi, rồi xông cho ra mồ hôi.

Chữa ho: Rễ chanh 10g, vỏ rễ dâu 10g, lá trắc bá 8g, thái nhỏ, sao vàng, sắc với 200ml nước còn 50ml, uống trong ngày.

Nếu ho lâu ngày, dùng hạt chanh, hạt quất, lá Thạch xương bồ mỗi thứ 10g, mật gà đen 1 cái dùng tươi, giã nhò, thêm đường, hấp cơm, uống làm 2-3 lần trong ngày.

Viêm phế quản, mất tiếng (nhất là ở trẻ nhỏ): Lấy hạt Chanh 10g, hoa Du dù dực 15g, lá hẹ 15g, nước 200ml. Các dược liệu được nghiền nát với nước, thêm mật ong hoặc đường kính, uống làm 2-3 lần trong ngày. Dùng vài ngày.

Viêm họng, ho: Lấy lát chanh ngâm với ít muối, nuốt nước dần dần.

Chữa ho gà: Rễ Chanh 12g, lá Chua me đất hoa vàng 10g, lá Hẹ 8g, lá Xương sông 8g, hạt Mướp đắng 5g, Phèn phi 2g, sắc lấy nước đặc, thêm đường uống. Hoặc: Lá Chanh, lá Táo, rễ Cỏ gà mỗi thứ 4g, vỏ Quýt 1g, vỏ Trứng gà 1 quả, sắc uống một lần trong ngày.

**Chữa rắn cắn:** Rễ Chanh 8g, hạt Chanh 4g, Gừng 2g, Phèn chua 2g, Giã nhỏ, thêm 100ml nước sôi, lọc kỹ, uống làm hai lần, cách nhau 2 giờ.

**Chữa sốt cao ở trẻ em:** Vỏ quả chanh giã nhỏ, gói vào vải sạch, xoa miết khắp người như kiểu đánh gió; kết hợp uống nhiều nước dịch chanh.

**Chống nhăn da:** Nước quả chanh 5-10 giọt, đánh nhuyễn với lòng trắng trứng gà (1 quả), bôi lên mặt, sẽ làm mờ nếp nhăn trên da.

**Tẩy chất nhờn trên tóc:** Nước quả chanh trộn với nước ép quả dâu tây, dùng chải tóc và bôi lên da đầu, sau đó gội sạch, thích hợp với tóc dầu.

**Chữa táo bón:** Lấy hạt chanh vừa tách khỏi múi 10-20g ngâm ngay vào một chén nước nóng trong vài giờ, chất nhầy bao quanh hạt sẽ nở và lan ra, tạo thành một dung dịch đặc sánh, thêm đường mà uống.

## 29. Một số bài thuốc từ quả bơ

**Chữa đau dạ dày**

Quả bơ 300g. Nghệ vàng 150g. Mật ong 50ml.

**Cách dùng:** Lấy thịt quả bơ hấp chín, sấy khô. Nghệ vàng phơi khô, tán nhỏ thành bột mịn, dùng mật ong luyện thành viên bằng khoảng hạt ngô, phơi khô, ngày uống hai lần, mỗi lần 5 viên với nước sôi để nguội.

**Bài thuốc giúp cân bằng thần kinh**

Quả bơ: 200g. Hoa nhài 50g. Mật ong 30g.

Cách dùng: Thịt quả bơ hấp chín, phơi khô cùng với hoa nhài rồi tán thành bột mịn, trộn cùng mật ong viên thành viên bằng hạt ngô. Ngày uống hai lần, mỗi lần 5 viên, uống với nước sôi để nguội.

Ngoài ra, trong quả bơ còn có nhiều vitamin A, C, E, sắt, kali, niacin, protein, dầu là nguồn dinh dưỡng quý cho tóc. Bạn có thể dùng lòng trắng trứng trộn với thịt quả bơ và dầu oliu để tạo thành một hợp chất sền sệt thoa quyện vào tóc. Sau khi bôi xong, bạn ngồi chờ khoảng 30 phút, sau đó gội đầu bằng dầu gội dầu bình thường.

### 30. Lá lốt

Có thể thu hái cây quanh năm, đem rửa sạch, phơi nắng hay sấy ở 40-50°C đến khô.

Lá và thân chứa alcaloid và tinh dầu, tinh dầu có thành phần chủ yếu là beta-caryophylen; rễ chứa tinh dầu có thành phần chính là benzylacetat.

Lá lốt có vị cay, mùi thơm, tính âm, có tác dụng ôn trung, tán hàn, hạ khí, chí thống (giảm đau).

Lá lốt có tác dụng trị phong hàn thấp, tay chân lạnh, tê bại, rối loạn tiêu hóa, nôn mửa, đầy hơi, sinh bụng, đau bụng ỉa chảy, thận và bàng quang lạnh, đau răng, đau đầu, chảy nước mũi hôi.

Nước sắc toàn cây trị đầy bụng nôn mửa; ngày dùng 10-20g. Nước sắc rễ chữa tê thấp đau lưng; ngày dùng 8-12g; thường dùng phối hợp với các vị thuốc khác như dây đau

xương, rẽ cỏ xước, củ cốt khí...

Cành lá sắc đặc ngâm chữa đau răng. Lá tươi giã nát, phổi hợp với lá khế, lá đậu ván trắng, mỗi thứ 50g thêm nước gạn uống giải độc, chữa say nắng, rắn cắn.

Người ta còn dùng lá lót nấu nước ngâm tay chân cho người bị bệnh thấp đõ mô hôi tay, mô hôi chân.

### 31. Riềng

Còn gọi là cao lương khương, tiêu lương khương, phong khương. Cây riềng mọc hoang và được trồng để làm gia vị và làm thuốc, thu hoạch quanh năm nhưng tối nhất là vào mùa thu, mùa đông, đầu mùa xuân trước khi có mưa phun để để phơi, sấy khô.

Riềng có tác dụng: ôn trung, tán hàn, hết đau, tiêu thực. Riềng được dùng cả trong y học hiện đại và y học cổ truyền để làm thuốc kích thích tiêu hóa, giúp ăn ngon, chữa đầy hơi, các chứng đau bụng do lạnh, bụng đầy trướng, nôn mửa, tiêu chảy. Riềng có tác dụng chữa khi bị sốt rét do hàn hoặc sốt rét, sốt nóng, đau răng và các chứng trúng gió, làm ấm tỳ vị và di ly lâu ngày, thô tả, chuột rút.

Các đơn thuốc có riềng:

- Chữa đau dạ dày do hú hàn: Đau có thời gian nhất định, gấp lạnh hay dói đau nhiều, đầy bụng, nôn nước trong, đại tiện lỏng, ăn uống không ngon, sợ lạnh, lười nhạt, rêu lưỡi trắng, mạch trầm. Dùng tâm hợp thang gồm: Cao lương

khương, hương phụ mỗi vị 6-10g; bách hợp, đan sâm mỗi vị 30g; ô dược 9-12g; đinh hương 6-9g; sa nhân 3-6g. Sắc uống.

- Chữa đau dạ dày cấp: Đau đớn khó chịu, nôn óe, ăn uống kém. Dùng các vị sau: cao lương khương (chế với đại hoàng), thanh bì, trần bì, mộc hương, thạch xương bồ mỗi vị 6g; đinh hương 4g; sơn tra 15g. Sắc uống ngày một thang.

- Chữa đau dạ dày: Đau dữ dội, trằn trọc không yên, chân tay lạnh, môi tái, bụng trướng. Dùng thang gia vị thuốc dược cam thảo: Bạch thược sao 30g, cam thảo chích 10g, cao lương khương 10g, tô mộc 10g, bạch chỉ 15g. Tán bột, uống với nước lã đun sôi, hoặc sắc uống ngày một thang.

- Chữa đau bụng do lạnh, nôn mưa: Cao lương khương 8g, đại táo 5g. Sắc với 300ml còn 100ml, chia 2-3 lần uống trong ngày.

- Chữa sốt rét kém ăn: Cao lương khương tẩm dầu vững sao 40g, can khương nướng 40g, hai vị tán nhỏ dùng trư đàm hòa vào rồi viên to bằng hạt ngô. Ngày uống 15-20 viên.

- Chữa đau bụng, đau hai bên sườn, sôi bụng, tiết tà: Cao lương khương 12g, Hương phụ 12g. Tán bột, viên hoặc sắc uống sẽ hành khí giảm đau.

### 32. Dùng hoa để giảm béo

- Hoa hồng, hoa nhài, hoa chanh (có thể dùng hoa Cam, hoa Quýt, hoa Quất thay thế), lá Sen, Xuyên khung mỗi vị 10g, sắc uống mỗi ngày một thang. Cũng có thể hãm uống thay trà. Rất

thích hợp cho những người béo phì có rối loạn lipid máu.

- Cúc hoa 6g, Sơn tra 15g, Thảo quyết minh (sao thơm) 15g. Các vị thuốc đem hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 10 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Loại trà này đặc biệt tốt cho những phụ nữ béo phì kèm theo các triệu chứng: ngực sườn đầy tức, bụng trương, kinh nguyệt không đều, có thể bế kinh, ngủ kém hay mê mộng, miệng đắng, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi trắng nhờn...

- Kim ngân hoa, Cúc hoa, Sơn trà mỗi vị 10g. Chắc vị thuốc đem hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Loại trà này đặc biệt tốt cho những người thừa cân và béo phì có kèm theo tăng huyết áp và rối loạn lipid máu thuộc thể vị nhiệt thấp trớ, biểu hiện bằng các triệu chứng hoa mắt chóng mặt, nặng đầu, tay chân buồn mỏi, chóng đói, miệng khát, thích uống mát, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng dính.

- Hoa tam thất, Sơn tra, Hoa hồng mỗi vị 10g, hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Dùng cho những người thừa cân và béo phì kèm theo tăng huyết áp, rối loạn lipid máu, hay hoa mắt, chóng mặt, ù tai.

- Hoa lơ 350g, tôm nõn (đã chín) 25g, Gừng tươi thái chỉ, muối, gia vị, mì chính, nấm gạo và dầu thực vật vừa đủ. Hoa lơ rửa sạch thái miếng, chần qua nước sôi, để ráo nước rồi đem trộn với tôm nõn, muối, mì chính, giấm chua thành dạng

dưa góp, sau chừng nửa giờ là ăn được. Khi ăn cho thêm một chút dầu thực vật lên trên. Công dụng: Tư âm dưỡng huyết, hạ mỡ máu và giảm béo phì.

- Hoa Tam thất, Hòe hoa, Cúc hoa, mỗi vị 10g. Ba loại hoa đem hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 10-20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Loại trà này dùng rất tốt cho những người bị thừa cân và béo phì có kèm theo tăng huyết áp và rối loạn lipid máu, hay đau đầu, hoa mắt, chóng mặt, mặt đỏ, dễ cáu giận, thích uống nước mát, đại tiện táo, chất lưỡi đỏ.

- Giã Cúc hoa 10g, Hà diệp (lá sen) 20g, hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 10 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Loại trà này dùng rất tốt cho những người thừa cân và béo phì có kèm tăng huyết áp.

- Hoa Sơn trà, lá Sơn trà mỗi vị 6g. Hai thứ đem hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong người. Công dụng: hạ huyết áp, giảm mỡ máu, phòng chống thừa cân và béo phì.

### 33. Cây dền tía

Giền tía vị ngọt, tính mát, giúp thanh nhiệt, làm mát máu, lợi tiểu, sát trùng, trị nọc ong, rắn rết, dị ứng mẩn ngứa, kiết lỵ, viêm gan vàng da. Để chữa bệnh hậu sản, dùng dền tía nấu canh hoặc xay lấy nước nấu cháo. Dắp ngoài chữa sơn ăn mặt.

Để phòng chữa dị ứng, giảm tác hại của xạ trị, phóng xạ, lấy rau dền thái nhỏ, đun sôi 300 ml nước rồi cho vào khi sôi lại thì cho 50g gan lợn thái miếng dã được ướp gia vị và xào với tỏi sắn. Nếu phòng bệnh thì ăn 2-3 lần/tuần, còn chữa trị thì ngày một lần, kỹ tiết canh.

Rễ cây được dùng làm thuốc chữa sốt xuất huyết, nôn. Các nhà khoa học Nhật Bản dùng các sản phẩm của dền tía để tẩy rửa chất phóng xạ, dầu hạt dền chữa nhiễm chất phóng xạ.

#### Rau dền cơm

Loại này luộc xào, nấu canh ngọt hơn dền tía; làm thuốc tương tự dền tía, như lợi tiểu, chữa viêm bàng quang.

Để chữa bệnh táo bón, huyết áp cao, nhức đầu, chóng mặt, nóng phừng mặt, lấy 250g dền cơm luộc sôi 3 phút, vớt ra trộn với dầu vừng hoặc bột vừng đen, ăn với cơm.

Hạt dền cơm có vị ngọt tính lạnh. Để mát gan, trừ phong nhiệt, chữa mắt kém, dùng bài thuốc: Bột hạt dền uống với nước sắc hạt muồng ngù (Thảo quyết minh) 12g. Để lợi tiểu, dùng nước sắc hạt dền 20g. Hạt dền còn có ích cho khí lực, thông đại tiểu tiện, trừ giun dũa.

#### Rau dền gai

Chỉ dùng lá nấu canh hoặc dùng như các rau dền khác, thêm tôm hoặc thịt. Có người thích loại này vì nó có mùi vị đậm đặc biệt. Dền gai luộc chấm vừng cũng là món ăn ngon bổ, phòng chữa các bệnh đường ruột.

Lá dền gai giã nát, thêm nước, chắt nước uống, đắp bã để chữa rết cắn, ong đốt lở ngứa. Toàn cây chứa nhiều muối kali nên lợi tiểu, chữa sốt. Lá giền gai chữa viêm phổi, lỵ, giã nát đắp chữa bỏng, nhọt mưng mủ.

### 34. Lá Trầu

Lá Trầu có tác dụng kháng sinh rất mạnh đối với các loại vi trùng: Tụ cầu, subtilit và trực khuẩn coli, có tác dụng hành khí, hoạt huyết, tiêu cầm, trừ phong thấp, tiêu viêm. Nhân dân ta thường dùng lá Trầu để trị đau bụng, đầy hơi, sôi bụng, ợ hơi... Cách làm như sau: Hơ nóng lá Trầu đắp lên rốn hoặc vào huyệt khí hơi, thuỷ phân, dùng nhang hơ nóng phía trên.

Dùng lá Trầu để đánh gió, trị cảm mạo bằng cách vò nát lá Trầu không trộn với rượu bọc vào miếng vải chà xát hai bên sống lưng.

Dùng trị mụn nhọt bằng cách vò nát, đắp quanh mụn nhọt hoặc nấu nước tắm trị rôm sảy, ghẻ ngứa.

Trị bệnh viêm chân răng do chất Polyphenol kháng khuẩn, diệt các tụ cầu, trực khuẩn coli.

### 35. Quả Cau

Có tính hạ khí, hành thuỷ thông đại tiêu trường. Dùng quả Cau chữa các chứng trương tích, chướng khí, tật hạ và sát trùng. Vò Cau trị thuỷ thũng, lợi tiểu. Hạt trị giun sán, bụng đầy trường, tả lỵ. Người có bệnh thuộc "hư chướng" không nên dùng quả Cau, nếu dùng lầm có thể hại nguyên khí, hại

ngầm cả âm huyệt.

Trong quả Cau có nhiều tanin, alcaloit, arecolin. Hạt Cau làm tê liệt thần kinh giun, sán, giun sán không bám vào thành ruột được mà bị đẩy ra ngoài. Dùng hạt Cau trị giun sán phối hợp với thuốc khác, arecolin còn có tính làm chậm nhịp đập của tim.

Người ăn Trầu không lo bị rối loạn tim mạch, ăn Trầu còn có tác dụng kích thích sự tiêu hoá, giúp cho dịch vị và dịch tràng tiết ra nhiều hơn. Những người ăn Trầu ít bị đầy trướng, không ợ hơi, sinh bụng và táo bón. Người ăn trầu ít bị nhiễm trùng đường ruột. Ăn trầu có tác dụng bảo vệ hàm răng. Lá Trầu có tính sát trùng làm chắc chân răng, không bị viêm sưng.

Chất chất của Cau làm cho chân răng co lại, ôm sát chân răng cho hàm răng chắc, không lung lay. Nhai trầu chính là động tác luyện tập cho răng tốt hơn. Hạt Cau có tác dụng trị giun nên ăn trầu ít bị nhiễm trùng đường ruột và ký sinh trùng đường ruột. Tuy nhiên, không nên lạm dụng ăn Cau luôn miệng, vô ý làm phỏng niêm mạc miệng, ứa máu răng, môi nứt khô.

Nếu ăn Trầu vài lần trong tuần sẽ trừ được một số bệnh thông thường về răng, tiêu hoá.

## XIX. CHÁO CHỮA BỆNH

### 1. Cháo quả Dâu bỗ gan thận

Thành phần:

Tang thâm (quả Dâu) 30g, nếu là quả tươi cần 50g, gạo nếp 100g, đường phèn vừa đủ.

Chế biến:

1. Cho quả dâu vào ngâm nước, rửa sạch rồi nấu cháo với gạo nếp, nên dùng nồi đất.

2. Cháo chín kỹ thì cho thêm đường phèn, khuấy tan đường là được.

Cách dùng:

Ngày ăn 2 lần vào lúc đói, có thể ăn thường xuyên.

Công dụng:

Bổ gan, tư thận, dưỡng huyết, sáng mắt. Thích hợp với người can thận âm hư dẫn đến hoa mắt chóng mặt, thị lực giảm sút, nghe kém, đau lưng mỏi gối, bạc tóc sớm, táo bón.

### 2. Cháo Thiên ma ngư đầu

Thành phần:

Thiên ma 25g, Xuyên khung 10g, Phục linh 10g, 1 con cá chép khoảng 1kg, Xì dầu, rượu trắng, muối, mì chính, đường, bột hạt tiêu, hành, gừng, bột đậu vừa đủ.

### Chế biến:

1. Làm cá chép sạch vẩy, bỏ mang và ruột, rửa sạch, đặt vào khay. Thái xuyên khung và Phục linh thành miếng to, ngâm vào nước vo gạo lần thứ hai, lại đem Thiên ma ngâm vào nước vo gạo đã dùng để ngâm Xuyên khung, Phục linh, ngâm 4-6 giờ, vớt thiên ma ra, đặt lên cơm tẻ, hấp kỹ, thái lát.
2. Nhồi Thiên ma vào đầu và bụng cá, vẫn đặt cá trên khay, thêm hành, gừng và ít nước, cho vào lồng hấp khoảng 30 phút.
3. Cá hấp xong thì nhặt bỏ hành, gừng, lại lấy bột đậu, nước canh, đường trắng, muối, rượu, xì dầu, mì chính, hạt tiêu, dầu vững dun sôi sền sệt, dỗ lên cá là được.

### Cách dùng:

Ăn cùng bữa cơm, ngày 2 lần.

### Công dụng:

Bình can tức phong, định kinh chi thống, hành khí hoạt huyết, thích hợp với người hư hỏa nhức đầu, mắt mờ tối, chân tay tê mỏi, suy nhược thần kinh, chóng mặt do cao huyết áp.

### 3. Cháo Tang thâm mật cao (Cao dâu mật ong)

#### Thành phần:

Quả dâu tươi 1000g (hoặc 500g dâu khô), Mật ong 300g.

#### Chế biến:

1. Rửa sạch quả dâu, cho vào ít nước luộc chín, 30 phút lại

chắt nước ra một lần, cho thêm nước vào đun lại 30 phút chắt thêm một lần nữa.

2. Trộn lẩn 2 đợt nước chắt này, đun nhỏ lửa cô đặc quánh, cho thêm mật ong đun sôi thì bắc ra, để nguội cất vào lọ dùng dần.

Cách dùng:

Mỗi lần dùng một thìa canh, cho vào trong nước sôi để tan loãng ra rồi uống, ngày uống 2 lần.

Công dụng:

Tư bổ can thận, thông nhī minh mục (thính tai sáng mắt), thích hợp với người mất ngủ, hay quên, mắt mờ tai kém, háo nước, táo bón, tóc bạc sớm.

#### **4. Cháo Địa cốt bì cho người bị tiểu đường**

Thành phần: Địa cốt bì 30g, Tang bạch bì 15g, Mạch dong 15g, Bột mì 100g.

Chế biến: Sắc 3 vị thuốc, bỏ bã, lấy nước, thêm bột mì nấu thành cháo loãng.

Cách dùng: Khi khát thì ăn.

Công dụng: Thanh phế, sinh tân, chỉ khát. Dùng chữa bệnh dai dường. Ăn nhiều, người sẽ gầy bớt.

#### **5. Cháo Thiên hoa phấn**

Thành phần: Thiên hoa phấn 30g, gạo té 100g.

Chế biến: Sắc thiên hoa phấn, bỏ bã lấy nước, thêm gạo nấu cháo.

Cách dùng: Ăn tùy ý.

Công dụng: Thanh phế, chỉ khát, sinh tân dịch. Dùng chữa dài đường, ho do nhiệt tà phạm phế.

## 6. Cháo Măng

Thành phần: Măng tre tươi 1 cái, gạo tẻ 100g.

Chế biến: Măng đem bóc vỏ, thái lát, nấu cháo với gạo.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 2 lần.

Công dụng: Thanh phết trừ nhiệt, lợi thấp. Dùng chữa các bệnh dài tháo đường, tiêu chảy lâu ngày, lỵ lâu ngày, lòi dom (tri).

## 7. Cháo củ Cải

Thành phần: Củ Cải tươi khoảng 250g, gạo tẻ 100g.

Chế biến: Rửa sạch củ Cải, thái nhỏ, thêm gạo nấu cháo, hoặc giã củ cải lấy nước nấu cháo.

Cách dùng: Ăn nóng, điem tâm.

Công dụng: Hỗn đàm, giảm ho, tiêu thực, lợi cách (làm vùng cách mạc dễ chịu), hết tiêu khát. Dùng chữa bệnh dài đường và viêm khí quản mạn tính ở người cao tuổi.

Chú ý: Khi ăn cháo củ cải, không nên dùng Thủ ô, Địa hoàng. Người tì vị hư hàn không nên ăn.

## 8. Cháo Ý dĩ cho người bị bệnh ngoài da

Lấy 50g Ý dĩ, rửa sạch, thêm nước vừa đủ, nấu nhừ thành cháo, thêm đường trắng vừa đủ, ăn một lần hết, mỗi ngày một lần, liên tục trong một tháng là một liệu trình. Dùng trị mụn cơm tuổi dậy thì.

## **9. Canh suông giá đậu tương**

Lấy lượng vừa đủ giá đậu tương, thêm nước vừa đủ, nấu chín nhừ, ăn giá và uống nước, liên tục trong 3 ngày, coi như bữa ăn chính, kiêng dầu mỡ và lương thực khác. Trị mụn cơn.

## **10. Cháo Sâm linh bò khí**

Thành phần:

Nhân sâm 10g, Bạch Phục linh (bò vò đen) 10g, Gạo tẻ 100g, Sinh khương (gừng tươi) 10g, thêm muối vừa đủ.

Chế biến:

1. Nấu Nhân sâm, Phục linh, Sinh khương, chắt bỏ bã lấy nước.
2. Cho gạo vào nước thuốc này nấu thành cháo, vừa chín tới thì cho thêm muối, khuấy đều.

Cách dùng: Ăn lúc đói.

Công dụng: Kiện tỳ ích khí bò hư, thích hợp với người hư doanh thiêu khí, cũng có thể trị vị khí bất hòa, chán ăn, sụt cân dần dần.

## **11. Bánh kỳ di bò đường**

Thành phần:

Sinh khíếm thực (hạt súng) 180g, Sinh kê nội kim 90g, Bột mỳ trắng 250g, Đường trắng vừa đủ.

Chế biến:

1. Dùng nước rửa sạch hạt súng tươi, bóc bỏ vỏ, sấy khô,

giã nhô thành bột, qua rây mịn.

2. Giã nhô kê nội kim, rây mịn, đổ vào bát, cho thêm nước sôi ngâm khoảng nửa ngày.

3. Đỗ bột hạt súng, bột mỳ, đường trắng vào trong nước ngâm kê nội kim rồi trộn đều, nhào thành một lớp bột, nặn thành bánh nhỏ và mỏng, nướng chín vàng như bánh quy.

Cách dùng: Có thể ăn bất kể lúc nào thích ăn.

Công dụng: Bồi bổ người già, hóa đàm lý khí. Thích hợp cho người già khí hư nhược, đờm khó tiêu thoát, đàm khí tích tụ, tức ngực khó thở, đau ngực, nghĩa là nên dùng cho người già khí hư đàm vượng, cũng dùng trị thoát vị bụng (sa ruột).

## 12. Sâm kỵ tinh

Thành phần: Đảng sâm 250g, Hoàng kỳ 250g, Đường trắng 500g.

Chế biến:

1. Rửa sạch Đảng sâm, Hoàng kỳ, ngâm trong nước lạnh, cho ngập nước rồi sắc, nửa giờ chắt ra 1 lần, sắc 3 lần, sau đó đổ lần 3 lần thuốc sắc vào làm một.

2. Cố đặc thuốc này trên bếp nhỏ lửa cho tới mức đặc sệt thì tắt lửa, chờ nguội và quánh lại thì cho thêm đường trắng, trộn cho đường tan đều và quyện vào nước thuốc, lại sấy khô, tán nhô, đựng trong lọ thuỷ tinh.

Cách dùng: Dùng nước sôi hòa tan đều rồi uống, mỗi lần 10g, ngày 2 lần.

Công dụng:

Bổ ích khí của phế tỳ. Thích hợp với người tim đập mạnh, thở dốc, kém ăn đi ngoài phân lỏng, tạng khí yếu, phù thũng, thở hổn hển, hay hoa mắt chóng mặt.

### 13. Cháo Nhân sâm

Thành phần:

Bột Nhân sâm 3g, Gạo tẻ 100g, Đường phèn vừa đủ.

Chế biến:

1. Vò sạch gạo, trộn với bột nhân sâm, cho vào nồi đất hoặc nồi nhôm, cho thêm đủ nước.

2. Đun to lửa cho sôi, chuyển sang nhỏ lửa sắc cho tới lúc cháo chín.

3. Cho đường phèn và nước vào một nồi khác, nấu thành nước đường đặc, rồi đổ từ từ vào cháo đã chín, khuấy đều thành cháo đường.

4. Trong khi nấu cháo phải tránh dùng các dụng cụ băng sắt.

Cách dùng: Nên ăn lúc đói, hai bữa sáng tối trong mùa đông.

Công dụng:

Ích nguyên khí, bổ ngũ tạng. Thích hợp với người già yếu, có các chứng suy yếu khí huyết và tân dịch như ngũ tạng suy nhược, mỏi mệt hư tổn, ăn uống không ngon miệng, tâm hoảng, thở dốc, mất ngủ, hay quên, hoạt động sinh dục suy yếu.

## Chú ý:

Những người thể chất âm hư hỏa vượng hoặc người trung niên, người cao tuổi khéo mạnh cường tráng không nên dùng, cũng không nên dùng trong mùa hè nóng nực. Khi ăn cháo nhân sâm, không được ăn củ cải và uống nước trà.

### 14. Canh Rau sam

#### Thành phần:

Rau sam tươi 500g, đường trắng vừa đủ.

Chế biến: Rửa sạch rau sam, cắt nhỏ, thêm nước, đun lấy nước đặc, thêm ít đường trắng.

Cách dùng: Mỗi lần uống 200g, mỗi ngày 3 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, kháng khuẩn tiêu viêm, chỉ huyết chỉ ly. Dối với ly trực khuẩn càng có hiệu quả tốt.

### 15. Cháo Sơn dược bổ máu

#### Thành phần:

Sơn dược phiến khô 30g, Gạo nếp 50g.

#### Chế biến:

Cho Sơn dược, gạo nếp và một ít đường vào nấu thành cháo nhuyễn.

Cách dùng: Có thể ăn hai lần sáng tối suốt quanh năm, ăn nóng.

Công dụng:

Bổ tỳ vị, tư phế, bổ thận cố tinh. Thích hợp với người tỳ hư ỉa chảy, thận hư di tinh, lỵ mạn tính, hư lao ho nhiều, khí huyết không đủ, ăn không ngon miệng, miệng khô khát, đại tiện táo bón.

### 16. Cháo A giao

Thành phần: A giao 15g, Gạo nếp 100g.

Chế biến:

1. Giã nhô A giao.

2. Nấu cháo gạo nếp, chờ chín, cho thêm A giao, ninh nhỏ lửa cho nhừ nhuyễn.

Cách dùng: Ngày ăn hai lần sáng tối vào mùa thấp nhiệt.

Công dụng:

Dưỡng huyết chí huyết, tư âm nhuận phế, an thai. Thích hợp với người huyết hư, mặt vàng võ, chóng mặt, tim đập mạnh, hư lao, ho ra máu, đi ngoài ra máu.

### 17. Cháo Hải sâm

Thành phần: Hải sâm vừa đủ, 100g gạo.

Chế biến: Ngâm kỹ Hải sâm, rã sạch, thái nhỏ luộc kỹ cho nhừ, nấu với gạo thành cháo nhuyễn.

Cách dùng: Ăn tuy thích.

Công dụng:

Bổ thận ích tinh, dưỡng huyết. Thích hợp với người tinh

huyết suy tôn, thể chất hư nhược, hoạt động sinh dục sút kém, di tinh, dài dắt.

### 18. Cháo ba thái (Cháo có chân vịt)

Thành phần:

Cỏ chân vịt 250g, Gạo té 250g, muối ăn, bột ngọt vừa đủ.

Chế biến:

Rửa sạch cỏ chân vịt, ngâm nước sôi một lát, thái nhỏ từng khúc. Vo sạch gạo cho vào nồi, thêm nước nấu cháo gạo chín nhừ, cho cỏ chân vịt vào cháo, nấu tiếp thật nhuyễn, thêm muối và bột ngọt vừa đủ.

Cách dùng: Ăn thay cơm, ăn no.

Công dụng: Dưỡng huyết nhuận táo. Thích hợp với người thiếu máu, táo bón và cao huyết áp.

### 19. Cháo Nấm hương bổ tỳ vị

Thành phần: Tiêu mě (kê) 50g, Hương cô (nấm hương) 50g.

Chế biến: Nấu cháo Kê, chắt lấy nước cháo, cho thêm nấm hương vào nấu tiếp.

Cách dùng: Ngày ăn ba lần, dùng liên tục sẽ có hiệu quả tốt.

Công dụng: Đại ích vị khí, thích hợp với người khí hư kém ăn, dùng làm món khai vị.

### 20. Cháo trư tỳ (lá lách lợn)

Thành phần: Dạ dày và lá lách lợn, mỗi thứ 1 cái, 100g gạo té.

**Chế biến:** Rửa sạch dạ dày và lá lách lợn, nấu cháo với gạo.

**Cách dùng:** Ăn lúc đói.

**Công dụng:** Kiện phúc ích khí, thích hợp với người tỳ vị khí hư, ăn không tiêu.

## 21. Bánh ích tỳ

**Thành phần:**

Bạch truật 30g, Can khương 6g, Hồng táo 250 g, Kê nội kim 15g, Bột mì 500g, dầu ăn và muối vừa đủ.

**Chế biến:**

1. Dùng túi vải mỏng đựng bạch truật và can khương rồi cho vào nồi, cho thêm hồng táo và nước vừa đủ, đun to lửa thật sôi, sau đó để nhỏ lửa khoảng 1 giờ đồng hồ, vớt túi vải và hạt hồng táo ra, đánh nhuyễn thịt táo thành nước táo sệt.

2. Tán nhỏ kê nội kim thật mịn, trộn đều với bột mì, rồi đổ nước táo vào, thêm muối và nước vừa đủ, nhào kỹ thành bột bánh.

**Cách dùng:** Làm bánh rán ăn thay cơm.

**Công dụng:** Kiện tì ích khí, khai vị tiêu thực, thích hợp với người chán ăn, ăn xong đau bụng, đi lòng kèo dài, các bệnh dạ dày ruột mạn tính.

## 22. Canh Hoàng tinh chân giò lợn bồi bổ sắc đẹp

**Thành phần:**

Chân giò lợn 750g, Hoàng tinh 20g, Đẳng sâm 10g, Đại táo

50g, Bạch khẩu 2g, canh nước thịt 2000ml, Sinh khương 15g, Hành hoa 15g, rượu 50ml, muối ăn 5g, xì dầu 10g, hạt tiêu 3g, mì chính 2g.

Chế biến:

1. Rửa sạch Đẳng sâm, Hoàng tinh, Đại táo, Thái đẳng sâm thành từng đoạn dài khoảng 3cm, giã nhỏ Bạch khẩu, đập dập sinh khương, thái hành thành từng đoạn ngắn.
2. Rửa sạch chân giò, cạo hết lông, nhúng vào nồi nước sôi cho sạch hết máu, vớt ra dùng nước lã rửa sạch.
3. Bắc nồi đất lên bếp, cho chân giò, Hoàng tinh, Đẳng sâm, Đại táo, Sinh khương, hành thái sẵn, muối, bột hạt tiêu vào trong nước thịt, thêm rượu, xì dầu rồi dun to lửa cho sôi, vớt bọt, lại dun nhỏ lửa cho chân giò chín nhừ, vớt bỏ hành và gừng, cho thêm mì chính dù ngọt là xong.

Công dụng:

Kiện tỳ bổ phế, thích hợp với người tỳ vị hư nhược, ăn không tiêu, kém ăn, phế hư ho nhiều, thân thể suy nhược sau khi ốm. Có tác dụng tăng cường thể trạng, người khỏe dùng canh này sẽ có tác dụng làm da dẻ hồng hào nhuận sắc và trẻ trung hơn.

### 23. Gà rán Hoàng tinh

Thành phần:

Gà 1 con (khoảng 2000g), Hoàng tinh 50g, Đẳng sâm 25g, Hoài sơn dược 25g, nước canh thịt 1500ml, Sinh khương 15g,

Hành hoa 15g, muối tinh 5g, hạt tiêu 5g, rượu vang 50g, mì chính 2g, mỡ nước 70g.

Chế biến:

1. Rửa sạch Hoàng tinh, Đảng sâm, Hoài sơn dược, Thái đảng sâm thành từng khúc 5cm, cắt lát hoài sơn dược. Mô gà vặt sạch lông, chặt bỏ móng chân, moi hết lòng ruột, rửa sạch, nhúng qua nồi nước sôi, vớt ra chặt thành miếng to. Rửa sạch gừng tươi, đập dập, hành rửa sạch thái khúc.

2. Bắc nồi lên bếp, cho mỡ vào, phi gừng hành thật thơm, cho thịt gà chặt miếng vào cùng với Đảng sâm, Hoài sơn dược, Hoàng tinh, muối, bột hạt tiêu, thêm chút rượu, dun to lửa để rán chín vàng, bỏ hết bột vàng, đế nhỏ lửa 3 giờ đồng hồ.

3. Lúc gà chín kỹ vớt bỏ hành gừng, thêm chút mì chính vừa đủ vào là được.

Công dụng:

Bổ tỳ vị, an ngũ tạng. Thích hợp với người tỳ vị hư nhược, đi ngoài phân lỏng, đầy yếu sút cân, kém tiêu hóa, đói hạ. Dùng thường xuyên có thể phòng trừ suy nhược già yếu, tăng cường cơ bắp. Đối với phụ nữ do sinh hoạt tình dục quá độ sinh ra các chứng đau lưng, mỏi mệt, tái dắt, nhức đầu, dùng món này cũng đều có hiệu quả tốt.

## 24. Cá Mè bọc lá sen

Thành phần:

Cá mè lọc thịt 500g, Bạch khẩu nhân 3g, lá sen tươi 3 tấm,

mỡ chài 150g, Gừng tươi 15g, xì dầu 30g, rượu 10g, muối 1g, bột hạt tiêu 2g, mì chính 1g, lá chè tươi 25g, đường trắng 30g, cơm té 60g.

#### Chế biến:

1. Cá mè rửa sạch, thái thành 12 miếng vuông, khoảng 3 cm. Gừng tươi rửa sạch giã nhỏ, lá sen rửa sạch, nhúng nước sôi cho mềm rồi lấy ra thả vào nước lạnh, cắt thành 12 mảnh. Mỡ lợn cũng rửa sạch và cắt thành 12 miếng. Giã Bạch khẩu nhân thành bột mịn.
2. Ướp cá mè trong xì dầu, rượu, muối, bột Bạch khẩu nhân và bột gừng, hạt tiêu, mì chính trong khoảng 10 phút. Sau đó dùng mỗi miếng mỡ chài gói một miếng cá mè, cho tất cả vào mành lá sen gói kín lại.
3. Cho cơm, lá chè tươi, đường trắng vào nồi chõ, thêm 500ml nước. Bên trên đặt vỉ đồ xôi, xếp cá mè gói lá sen lên trên vỉ. Đun nhỏ lửa để hấp cá, chờ cạn hết nước, cơm, lá chè tươi và đường cháy bốc khói hun trong khoảng 10 phút, có thể lấy cá ra, xếp vào đĩa, bóc lá sen khi ăn.

#### Công dụng:

Ôn bổ tỳ vị, giải thử khứ thấp. Thích hợp với người tỳ vị khí hư, do thử thấp sinh ra trưởng bụng khó tiêu, kém ăn, tiêu chảy. Có tác dụng bồi bổ cơ thể, làm cho thiếu nữ da dẻ hồng hào, tươi tắn sắc diện, bồi dưỡng trẻ đang tuổi lớn, làm giảm cân đối với người béo phì.

## 25. Cháo hạt sen dưỡng sinh tư bổ

Thành phần: Hạt sen non 20g, Gạo tẻ 100g.

Chế biến:

1. Bỏ hạt sen non vào nước, rửa sạch bóc vỏ, bỏ tâm sen, cho vào nồi thêm nước, nấu chín nhừ.

2. Vo sạch gạo, cho vào nồi nấu thành cháo loãng, cho hạt sen đã nhừ vào rồi khuấy đều, thật nhuyễn là được.

Cách dùng: Ăn lúc đói hoặc ăn thay cơm.

Công dụng:

Kiện tỳ bổ thận. Thích hợp với người tỳ hư kém ăn, đi ngoài phân loãng, mỏi mệt, thận hư, tái dắt, di tinh, tâm hư mất ngủ, hay quên, tim đập mạnh. Có thể dùng cho những người cần bồi bổ cơ thể đã bị suy nhược sau khi ốm.

## 26. Cháo Tùng tử

Thành phần:

Tùng tử nhân 50g, Gạo tẻ 50g, Mật ong vừa đủ.

Chế biến: Giã nhỏ Tùng tử nhân, nấu với gạo thành cháo, khi chín nhừ cho thêm chút mật ong.

Cách dùng: Ăn lúc đói buổi sáng và buổi tối trước lúc đi ngủ.

Công dụng:

Bổ hư dưỡng dịch, nhuận phế hoạt tràng. Thích hợp với người trung niên, người già và người thân thể suy nhược già

trước tuổi, suy nhược sau khi đẻ, hoa mắt váng đầu, phổi nóng ho nhiều, ho ra máu, táo bón lâu.

## 27. Cháo Hạnh nhân

Thành phần: Diêm hạnh nhân (bỏ vỏ, mầm) 10g, Gạo tẻ 50g.

Chế biến:

Xay diêm hạnh nhân thành nước bột nhão, vo sạch gạo, đổ cả vào nồi, cho thêm nước, đun sôi, đê nhỏ lửa ninh nhừ nhuyễn.

Cách dùng:

Có thể ăn thêm hai lần mỗi ngày vào sáng tối, ăn nóng.

Công dụng:

Chỉ khái bình xuyễn. Thích hợp với người ho nhiều, thở dốc. Người khỏe mạnh dùng cháo này có thể bồi bổ sức khỏe, phòng ngừa bệnh tật.

## 28. Bánh rán nhân táo kéo dài tuổi thọ

Thành phần:

Táo nê (thịt quả táo nấu nhào thành nước) 250g, Hạch dàø nhân 50g, Hoài dược 50g, Bột mỳ 500g, Mỡ lợn 125g.

Chế biến:

1. Giã nhỏ Hạch dàø nhân, đổ Táo nê, Hoài dược vào trộn làm nhân; lấy 200g bột mỳ, rải lên khay gỗ, cho thêm 100g mỡ lợn, trộn nhào đều thành lớp bột mỡ khô.

2. Rải chõ bột mì còn lại lên khay gỗ, thêm 25g mỡ lợn,

thêm nước vừa đủ, trộn thành bột mờ ướt.

3. Cuộn bột mờ khô vào trong bột mờ ướt, thành dạng ống. Dùng dao cắt thành từng nǎm khoảng 25g, cán nǎm bột thành hình tròn phẳng, dùng làm vỏ bánh. Tay trái đỡ vỏ bánh, tay phải cho nhân vào, nǎm bột cho kín thành bánh hình bầu dục. Cũng có thể nặn vỏ bánh thành các hình dạng cho đẹp.

4. Cho mờ vào chảo đẽ nóng già, cho bánh vào rán, tới khi vỏ bánh vàng, vớt ra, đẽ hơi nguội là được.

Cách dùng: Có thể ăn điểm tâm buổi sáng.

Công dụng: Bổ tỳ vị, ích thận khí. Thích hợp với người tỳ hư, kém ăn, thận hư, già trước tuổi.

## 29. Mộc nhĩ chi ma trà

Thành phần:

Mộc nhĩ đen 60g, Hắc chi ma 15g.

Chế biến:

1. Rửa sạch nồi đặt lên bếp lửa dun nóng, cho vào nồi 30g mộc nhĩ đen, đảo đều tay, rang tới lúc mộc nhĩ chín, có màu đen và mùi hơi cháy thì đổ ra bát.

2. Lấy nồi trên bếp lửa nóng rang Hắc chi ma tới khi có mùi thơm, sau đó cho vào khoảng 1500g nước lã, cùng lúc đổ thêm cả lượng Mộc nhĩ đã rang chín và Mộc nhĩ sống còn lại vào nồi, dun vừa lửa cho sôi 30 phút, có thể bắc ra, đẽ nguội, dùng khăn vải mịn hai lớp lọc lấy nước, cho vào lọ dùng dần.

Cách dùng:

Mỗi lần uống 100 - 120g, có thể pha thêm 20 - 25g đường trắng. Cũng có thể dùng Mộc nhĩ rang khô, Mộc nhĩ sống và Hắc chi ma rang thơm trộn đều để sẵn, mỗi lần lấy ra 5 - 6g, chè thêm 120g nước sôi, hãm thành trà uống.

Công dụng:

Lương huyết chi huyết, nhuận tràng thông tiện. Dùng cho người huyết nhiệt, di ngoài ra máu, trị chảy máu; tràng phong hạ huyết, di lý ra máu đều có hiệu quả nhất định. Người già dùng trà này thường xuyên sẽ có tác dụng cường thận, ích thọ.

### 30. Môn dông cao thanh

Thành phần: Thiên môn dông 500g.

Chế biến:

Thiên môn dông bỏ vỏ và rễ, giã nhỏ, dùng khăn vải trắng mịn vắt lấy nước dịch, để lắng, lọc lấy dịch trong, đun nhỏ lửa thành cao, đựng trong lọ gốm sứ.

Cách dùng: Mỗi lần dùng 1 thìa, pha với rượu ấm, uống trước bữa ăn.

Công dụng:

Tăng cường thể trạng, dùng lúc bình thường. Khinh thận ích khí, có tác dụng phòng bệnh và kéo dài tuổi thọ.

### 31. Nước sắc trà xanh chữa ly

Thành phần: Trà xanh 100g, giấm 10g.

**Chế biến:** Đun trà xanh lấy 300g nước trà đặc.

**Cách dùng:** Mỗi lần uống 100g, thêm 10g giấm, uống lúc nóng, mỗi ngày 3 lần.

**Công dụng:** Thanh tâm sáng mắt, chỉ khát trừ phiền, hóa đàm tiêu thực, lợi niệu giải độc, tiêu viêm chỉ ly.

### **32. Canh rau Sam**

**Thành phần:** Rau Sam tươi 500g, đường trắng vừa đủ.

**Chế biến:** Rửa sạch rau sam, cắt nhỏ, thêm nước, đun lấy nước đặc, thêm ít đường trắng.

**Cách dùng:** Mỗi lần uống 200g, mỗi ngày 3 lần.

**Công dụng:**

Thanh nhiệt giải độc, kháng khuẩn tiêu viêm, chỉ huyệt chỉ ly. Đối với ly trực khuẩn càng có hiệu quả tốt.

### **33. Canh cá diếc**

**Thành phần:**

Tất bát, Súc sa nhân, Trần bì, Hồ tiêu, Ớt ngâm mỗi thứ 10g, Cá diếc to 1000g, tỏi 2 nhánh, hành, muối, xì dầu, dầu ăn mỗi thứ lượng vừa đủ.

**Chế biến:**

Đánh vẩy cá diếc, bỏ mang và ruột, rửa sạch, cho trần bì, súc sa nhân, Tất bát, tỏi, ớt, hành, muối, xì dầu, hạt tiêu vào bụng cá. Cho dầu ăn vào nồi đun sôi, cho cá vào nồi nấu chín, thêm nước vừa đủ, hầm thành canh là ăn được.

Cách dùng: Ăn lúc đói.

Công dụng:

Tinh tì ấm vị. Chữa tiêu chảy mạn tính, lỵ mạn tính do tì vị hư hàn.

### 34. Canh dầu Hươu ôn bổ thận dương

Thành phần:

Dầu Hươu 1 cái, Móng giò hươu 2 cái, Tất bát 5g, Sinh khương 3g, Muối, Hồi, Tiêu hồi, mì chính, bột hạt tiêu mỗi thứ vừa đủ.

Chế biến:

1. Cạo sạch lông dầu và móng hươu, rửa sạch. Tất bát và Sinh khương đem rửa sạch, dùng dao dập nát.

2. Cho dầu hươu và móng hươu vào nồi đất, thêm nước vừa đủ, cho Tất bát, Sinh khương, hồi, tiêu hồi vào, đun to lửa cho sôi rồi chuyển dùng lửa nhỏ hầm chín nhừ.

3. Lấy dầu và móng hươu ra, lọc lấy thịt, thái từng miếng, lại cho vào nồi đun sôi, thêm muối, mì chính, hạt tiêu là được.

Cách dùng: Làm thức ăn trong bữa cơm, hoặc ăn riêng.

Công dụng:

Tráng dương ích tinh. Chữa các chứng lưng gối mỏi, sợ lạnh, liệt dương, xuất tinh sớm do âm hư thể nhược, thận tinh hư hao.

### **35. Cháo bồ dục Hươu**

Thành phần:

Bồ dục hươu 1 dôi, Nhục thung dung 30g, gạo tẻ 100g, muối, hành và bột hạt tiêu mỗi thứ vừa đủ.

Chế biến:

1. Cắt bỏ màng mỡ cật (bồ dục) hươu, thái nhỏ. Nhục thung dung tẩm rượu, thái nhỏ.

2. Dun Nhục thung dung lấy nước bó bã, thêm cật hươu và gạo nấu cháo.

3. Khi cháo gần chín, thêm gia vị hành muối và hạt tiêu là được.

Cách dùng: Ăn lúc đói hoặc tùy thích.

Công dụng:

Ôn dương bồ hư. Thích hợp với các chứng bệnh dương khí suy nhược, lưng gù mỏi đau, yếu gân cốt, chân tay sợ lạnh, đi lại khó khăn, lãnh cung không sinh đẻ được, liệt dương, xuất tinh sớm.

### **36. Cháo chim Sẻ**

Thành phần: Chim sẻ 5 con, hành 3 cây, gạo tẻ 50g, rượu vang vừa đủ.

Chế biến:

1. Rửa sạch chim sẻ, thái nhỏ. Thái hành.

2. Rán qua thịt chim sẻ, sau đó thêm rượu vang, đun một

lát, thêm nước nấu cháo gạo. Khi sắp chín, thêm hành và gia vị, lại dun sôi 1-2 lần nữa là được.

Cách dùng: Ăn lúc đói.

Công dụng:

Ích khí tráng dương, mạnh gân cốt. Chữa trị các chứng bệnh hư tổn như tám thán mồi mệt, lưng gối đau nhức, liệt dương, xuất tinh sớm.

### 37. Bánh ruột gà

Thành phần:

Ruột gà trống 1 bộ, bột mì 250g, dầu ăn 30g, muối, hành, gừng tươi, tỏi mỗi thứ lượng vừa đủ.

Chế biến:

1. Rửa sạch lòng gà, cắt đoạn, cho vào nồi rang khô, tán thành bột mịn.

2. Cho bột mì vào chậu, đổ bột ruột gà vào, trộn đều, thêm nước vừa đủ, nhào thành bột bánh.

3. Thêm gia vị làm bánh, nướng chín là được.

Cách dùng: Tùy lượng.

Công dụng:

Bổ thận súc niệu. Dùng cho người trung niên, người già tiêu tiện nhiều lần, nước tiểu nhiều.

### **38. Áo vỏ lạc trị thiếu máu**

Thành phần: Áo vỏ lạc 12g.

Chế biến: Giã nhỏ áo vỏ lạc để dùng.

Cách dùng: Mỗi ngày uống chia làm 2 lần, chiêu với nước.

Công dụng: Dùng cho người thiếu máu không tái tạo và xuất huyết mất máu.

### **39. Cháo xương dê**

Thành phần:

Xương dê khoảng 1000g, gạo tẻ 100g, muối, gừng tươi, hành hoa vừa đủ.

Chế biến:

Đập vỡ xương dê, cho nước vào dun lấy nước, sau đó dùng nước này nấu cháo gạo, khi cháo chín nhừ cho thêm muối, gừng, hành vào dun nhỏ lửa sôi hai lần là được.

Cách dùng: Ăn nóng lúc đói, 10-15 ngày một đợt. Nên ăn vào mùa thu đông.

Công dụng: Bổ thận khí, tăng cường gân cốt, kiện tỳ vị. Thích hợp với người bị ban xuất huyết giảm tiêu cầu, thiếu máu không tái tạo.

Chú ý:

Nghiêng dùng trong thời gian bị cảm sốt.

#### **40. Cháo nước cốt gà**

Thành phần: Gà mái 1 con, gạo tẻ 100g.

Chế biến:

Mổ gà rửa sạch, hầm lấy nước cốt. Nấu cháo gạo bằng nước cốt gà, nấu to lửa cho sôi kỹ, rồi đê nhỏ lửa cho nhừ nhuyễn.

Cách dùng: Ngày ăn hai bữa sáng tối, ăn nóng.

Công dụng:

Tư dưỡng ngũ tạng, bổ ích khí, thích hợp với người già yếu, sau khi ốm, sau đẻ, suy nhược, tất cả các trường hợp suy nhược thiếu máu.

Chú ý:

Không nên dùng khi bị thương phong cảm mạo hoặc sốt.

# MỤC LỤC

Lời nói đầu	5
I. DAU DÂY THẦN KINH VÀ XƯƠNG	8
1. Đau dây thần kinh hông, nguyên nhân và cách chữa	8
2. Tầm món ăn chữa đau mỏi lưng	11
3. Cây cỏ xương	11
4. Cây cầu tích chữa đau lưng, nhức xương	11
5. Bài thuốc chữa đau nhức xương bằng rễ cây nhót	14
6. Bài thuốc chữa đau mỏi lưng bằng đậu đen	14
7. Bệnh phong thấp	14
8. Chữa thấp khớp bằng cây dai bi	15
9. Bài thuốc chữa phong thấp, thấp khớp bằng	

cây dinh lăng	15
10. Bài thuốc chữa phong thấp và đau chân băng gốc	15
11. Bài thuốc chữa té thấp bằng lá mơ	16
12. Chữa đau lưng và dây thần kinh băng ớt	16
13. Chữa chứng âm thư phát ở lưng	16
14. Chữa chứng chân tay sưng đau do lội nước	17
15. Chữa bệnh phong thấp từ Hà thủ ô.	17
16. Chữa đau nhức chân tay cho người già bằng trâu cõ	17
17. Chữa thương hàn về mùa đông	18
18. Bài thuốc chữa phong thấp	19
19. Đau lưng do hàn thấp	20
20. Đau lưng do thấp nhiệt vùng hông	21
21. Đau lưng do thận suy	21
22. Đau lưng do thận âm hư	21
23. Đau lưng do lao động	22
24. Được thiện cho người bị đi chứng tai biến mạch máu não với thể khí hư huyết ứ	22
25. Với thể can thận suy hư	24
26. Với thể tỳ hư đàm trệ	25

27. Chữa bong gan	26
28. Trật khớp	28
29. Chữa bệnh gút	28
II. CÁC BỆNH VỀ GAN	31
1. Viêm gan mạn tính cần ăn gì?	31
2. Mề đay cầm chữa viêm gan	32
3. Tuy lợn chữa viêm gan	33
4. Tiết ngõng chữa viêm gan	33
5. Bài thuốc chữa xơ cứng gan sinh báng ở bụng	33
6. Cá chép chữa xơ cứng gan	33
7. Chữa vàng da, viêm gan, tiêu tiện đờ bầm cây dành	33
8. Chữa xơ gan cổ trường bằng mẫu đơn	34
9. Chữa xơ gan cổ trường bằng diệp hạ châu dăng	34
10. Chữa vàng da do viêm gan bằng cà tím	35
11. Chữa viêm gan do siêu vi trùng mãn tính và vàng da	35
12. Chữa viêm gan cấp tính	35
13. Bài thuốc chữa viêm gan mạn tính	35
14. Chữa ung thư gan	37

15. Chữa viêm gan, hoàng đản cấp tính	37
16. Chữa viêm gan hoàng đản mạn tính	38
17. Viêm gan do virut B	38
18. Chữa suy gan	38
19. Ác ti sô trị bệnh gan, mật	39
20. Quả dành dành	39
21. Đại hoàng	40
22. Hoàng cầm	40
23. Nghệ	40
24. Nhân trần	40
25. Cháo thuốc chữa các bệnh về gan	41
III. CÁC BỆNH VỀ THẬN	42
1. Làm thế nào dễ biết có bị bệnh thận không?	42
2. Chữa viêm cầu thận cấp do phế khí không thông	42
3. Chữa viêm cầu thận cấp do nhiệt thấp	43
4. Chữa sỏi thận	44
5. Chế độ ăn ngày Tết cho bệnh nhân tiêu đường	45
6. Chữa biến chứng của tiêu đường	46
7. Món ăn dành cho người bệnh dai tháo đường	49

8. Bệnh dài tháo đường	50
9. Tự chữa một số bệnh về tiêu tiện	51
10. Chữa tiêu ra máu	53
11. Bài thuốc chữa tiêu tiện nhiều do dương hư	53
12. Chữa viêm đường tiết liệu (dái dắt và buốt)	53
13. Chữa thấp nhiệt, tiêu tiện không thông	54
14. Bài thuốc bổ thận cho người già	54
15. Chữa trẻ em dài đầm	54
16. Bài thuốc chữa viêm thận:	55
17. Bài thuốc chữa viêm bàng quang	55
IV. TIM MẠCH	56
1. Bài thuốc chữa cao huyết áp	56
2. Ăn uống phòng trị tăng huyết áp	56
3. Người cao huyết áp nên ăn gì?	58
4. Món dùng cho người tăng huyết áp nguyên phát	58
5. Các loại trà dùng thích hợp cho người tăng huyết áp	59
6. Hoa quả chữa cao huyết áp	59

7. Nâng dần huyết áp thấp	61
8. 20 món ăn có tác dụng giảm huyết áp	64
9. Dược thiện dành cho người huyết áp thấp mạn tính	69
10. Thê bệnh tâm tỳ lưỡng hư	70
11. Thê bệnh trung khí bất túc	70
12. Một số cách dùng Sơn tra chữa cao huyết áp	71
13. Chống rối loạn Lipid máu	74
V. PHỔI	80
1. Hạt sen chữa ung thư phổi	80
2. Nấm linh chi	80
3. Ba ba	81
4. Ung thư phổi thê phế thận lưỡng hư	81
5. Ung thư phổi thê phế tỳ khí hư	82
6. Thuốc chữa viêm phổi	83
7. Chữa viêm màng phổi	83
8. Bài thuốc chữa viêm phế quản mãn	84
9. Chữa viêm phế quản mạn tính bằng lá trầu	84

<b>VI. TAI, MŨI, HỌNG</b>	<b>85</b>
1. Bài thuốc chữa hen suyễn	85
2. Bài thuốc chữa hen bằng tỏi	85
3. Bài thuốc chữa ho lâu ngày không khỏi	85
4. Bài thuốc viêm yết hầu nóng đỏ (đối với trường hợp nặng)	86
5. Bài thuốc ho suyễn lâu năm	86
6. Bài thuốc ho ra máu	86
7. Trị ho bằng cây cỏ	86
8. Thương nhĩ tần - bài thuốc hay chữa viêm mũi dị ứng	88
9. Rau khúc chữa ho	89
10. Chữa viêm amidan	90
11. Bài thuốc chữa viêm họng, ho khan	91
12. Chữa nấc	92
13. Quất - thuốc quý trị ho	93
14. Xử trí viêm xoang đơn giản tại nhà	95
15. Lá dâu chữa viêm xoang	100
16. Mai rùa chữa viêm xoang	100
17. Cây hoa cứt lợn chữa viêm xoang	100
18. Chữa viêm họng	101

19. Chữa viêm mũi	102
20. Chảy máu cam do nhiệt	103
21. Chữa ung thư thực quản bằng cá diếc	103
22. Chữa ung thư thực quản bằng rau hẹ	104
23. Chữa ung thư thực quản bằng tiết ngỗng	104
24. Chữa ung thư thực quản bằng đỉa	104
25. Chữa ung thư thực quản bằng Uy linh tiên	104
26. Chữa ung thư thực quản bằng ngũ tráp âm	105
27. Điều trị viêm mũi dị ứng	105
28. Chứng ù tai	106
29. Chứng diếc	106
30. Sâu chui vào tai	106
31. Kiến vào tai	106
32. Nhọt trong tai	107
33. Chứng lở loét tai	107
34. Chảy máu trong tai	107
<b>VI. RĂNG LỢI</b>	<b>107</b>
1. Vị thuốc chữa cam răng	107
2. Phương thuốc làm thơm miệng	109
3. Thơm miệng từ Trầm Hương	109

4. Thơm miệng từ cây Hoàng Liên	110
5. Thơm miệng từ cây Thạch Cao	110
6. Thơm miệng từ cây Hương Nhu	110
7. Thơm miệng từ cây Tần dùng lá	111
8. Thơm miệng từ cây ngò gai	111
9. Chữa chứng vị nhiệt hôi miệng	111
10. Thuốc nam chữa viêm lợi	112
11. Viêm lợi răng	113
12. Viêm quanh răng	115
13. Các bài thuốc chữa hôi miệng	117
14. Chữa hôi miệng do dày bụng khó tiêu	117
15. Chữa hôi miệng do dày bụng khó tiêu	118
16. Chữa hôi miệng từ một số dược thảo khác	118
17. Làm trắng răng	122
18. Cây Kha tử chữa nhức răng	123
19. Cây hoa cúc áo	123
20. Cây cành giao	123
21. Cây Hen	124
22. Hạt na chữa đau nhức răng	124
23. Bồ kết chữa đau nhức răng	124
24. Trám trắng chữa đau nhức răng	124

25. Gai bồ kết	125
26. Viêm môi	125
27. Chứng viêm lưỡi	125
VIII. BỆNH TRĨ	126
1. Các bài thuốc	126
2. Tự chữa trị bằng bãm huyết và thuốc	129
3. Chứng thoát giang (lòi dom)	131
IX. CẨM VÀ SỐT XUẤT HUYẾT	131
1. Chữa cảm lạnh	131
2. Món ăn trị chứng đau đầu	134
3. Bài thuốc chữa choáng đầu	135
4. Hạt sen chữa bệnh đau đầu	135
5. Sốt xuất huyết	135
6. Chữa sốt xuất huyết bằng hoa mào gà	141
7. Món ăn giải cảm	142
8. Món ăn giải cảm thê phong hàn	142
9. Món ăn giải cảm thê phong nhiệt	143
10. Các vị thuốc chữa cảm mạo dễ kiềm	143
11. Phòng cảm bằng rượu tỏi	144

12. Bài thuốc chữa sốt cao và khát nước bằng cà chua	144
13. Bài thuốc cảm gió, sợ rét, người đau mỏi và không ra mồ hôi	145
14. Bài thuốc chữa cảm gió, lạnh	145
15. Bài thuốc khi mới bị cảm, ho và chảy nước mũi	145
16. Bài thuốc chữa sốt rét bằng tỏi	145
17. Bài thuốc phòng cảm cúm cho trẻ	146
18. Chữa thiên đầu thống bằng củ cải	146
19. Dùng hoa chữa mất ngủ	146
20. Quất hồng bì giải cảm, chữa ho	151
21. Chữa ngạt mũi và sổ mũi	152
X. NAM GIỚI	153
1. Đông y chữa chứng không phóng tinh	153
2. Bài thuốc chữa phạm phòng	159
3. Bài thuốc chữa liệt dương	159
4. Bài thuốc bổ dương	161
5. Bài thuốc chữa sưng và đau tinh hoàn	161
6. Bài thuốc chữa di tinh và dài đục	161
7. Bài thuốc chữa di tinh do thận hư	161
8. Bài thuốc chữa sa bìu tinh hoàn và bìu đau tức	162

9. Chữa viêm lở loét phần dưới	162
10. Chữa mộng tinh	162
11. Chữa chứng thương hàn	163
12. Thuốc cường dương từ thịt chó	163
13. Phụ tử - đậu đen hầm thịt chó	164
14. Hạt gòn - cầu pín tửu	164
15. Rượu cây (chó)	165
16. Cầu pín tiêm (tần) thuốc	165
17. Các món ăn bài thuốc cho đàn ông vô sinh	165
18. Bài thuốc cho bệnh dương cương	167
19. Xuất tinh sớm	170
20. Chữa suy nhược thần kinh, tăng cường sức khỏe bằng sâu dâu	171
21. Viêm hòn dái cấp tính	172
22. Viêm dẫu dương vật	172
23. Sưng bìu dái	172
24. Chứng thoát vị	172
XI. NỮ GIỚI	172
1. Chữa chứng bức tức và lo sợ	172
2. Những cây thuốc quý đối với phụ nữ	173

3. Chữa chứng khó có thai	175
4. "Huyết linh" bài thuốc bổ máu cho phụ nữ sau khi sinh	178
5. Những vị thuốc làm thông tuyến sữa	179
6. Thai phụ bị tiêu đường nên ăn gì?	181
7. Chữa chứng huyết ứ	184
8. Chứng đau bụng đi ngoài của phụ nữ sau khi sinh	184
9. Bài thuốc chữa huyết trắng	184
10. Chữa khí hư	185
11. Bài thuốc chữa chứng nôn ọ ở phụ nữ có thai	187
12. Bài thuốc chữa kinh nguyệt không đều	187
13. Chữa rong huyết	188
14. Bài thuốc chữa thiếu sữa sau khi sinh	188
15. Chữa phụ nữ khi hành kinh bị băng huyết	188
16. Chữa chứng đau mòn sau khi sinh	189
17. Bài thuốc chữa bế kinh	189
18. Bài thuốc chữa ngứa âm hộ	190
19. Viêm âm đạo tính trich trùng	190
20. Eczema(chàm) ở âm hộ	190
21. Âm đạo nở loét	191

22. Cố tử cung viêm mạn tính	191
23. Bài thuốc chữa đau bụng kinh	191
24. Bài thuốc chữa viêm áp xe vú	191
25. Chữa chứng phụ nữ có thai bị đau bụng ra máu	192
26. Bài thuốc chữa tắc sữa	193
27. Phát sốt sau khi đẻ	193
28. Bài thuốc an thai bằng bí ngô	193
29. Bài thuốc chữa viêm tiết niệu	193
30. Bài thuốc rong huyết sau khi sinh	193
31. Bài thuốc chữa ít sữa sau khi sinh	194
32. Bài thuốc chữa sót nhau	194
33. Bài thuốc thời tiền mãn kinh	194
34. Chữa thai lưu	194
35. Chữa nước ối khô khó sinh	195
36. Chữa sảy thai	195
37. Một số bài thuốc chữa chứng phù khi mang thai	196
38. Dược thiện dưỡng thai	197
39. Chữa phụ nữ không có hứng thú sinh hoạt vợ chồng	
	201
40. Bài thuốc làm giảm triệu chứng ôm nghén	203

41. Ho hen khi mang thai	204
42. Không kiềm chế được tiêu tiện khi mang thai	204
43. Đi tiểu không thuận lợi khi mang thai	204
44. Huyết áp cao khi mang thai.	205
45. Động kinh khi mang thai.	205
46. Choáng do mất nhiều máu sau khi sinh	205
47. Bài thuốc chữa viêm tuyến vú	206
48. Vú viêm loét lâu ngày không khỏi	206
49. Núm vú bị nè	206
50. Vú có cục cứng	206
51. Chữa chứng ngực nhỏ	206
52. Nghệ thuật hồi xuân	208
53. Làm cho da trắng	213
54. Làm cho sắc mặt hồng hào	213
XII. TRẺ EM	213
1. Chữa rái cá bằng Đông y	213
2. Bài thuốc dành cho trẻ bị bệnh sởi	214
3. Chữa tiêu chảy bằng ổi	215
4. Thực đơn cho trẻ bị thủy đậu	216
5. Trẻ biếng ăn	217

6. Chứng khóc đêm (dạ dày)	218
7. Chữa trẻ em suy dinh dưỡng	221
8. Trị đái dầm cho trẻ em	223
9. Ỉa chảy cấp ở trẻ em	225
10. Bài thuốc chữa dạ dày bị lạnh, nôn ợ	226
11. Cảm mạo phát sốt của trẻ em	227
12. Kinh phong (co giật)	227
13. Bệnh quai bị	227
14. Viêm gan ở trẻ em	228
15. Bệnh lỵ ở trẻ	228
16. Bệnh bạch hầu	228
17. Bệnh ho gà	228
18. Chứng chảy nước rải	228
19. Chứng lười ăn	229
20. Cam tích	229
21. Chứng thoát vị ở trẻ con.	229
22. Bệnh còi xương	229
23. Chứng bại liệt	230
24. Bài thuốc chữa chứng nôn ợ ở trẻ đang bú	230
25. Chữa náu bằng nước quả vải	230
26. Bài thuốc chữa giun	232

27. Chứng hen suyễn	232
28. Chứng ho hen ở trẻ	232
29. Chứng loét rốn	232
30. Chứng chốc dầu	233
XIII. DẠ DÀY VÀ DƯỜNG RUỘT	233
1. Bài thuốc chữa kém ăn, đường ruột, chậm tiêu, trưởng bụng	233
2. Bài thuốc chữa lỵ	233
3. Bài thuốc phòng bệnh lỵ	234
4. Một số bài thuốc trị táo bón	234
5. Chữa tiêu chảy bằng hoa mào gà	235
6. Bài thuốc chữa viêm dạ dày, tá tràng	235
7. Cá mực chữa đau dạ dày	236
8. Bài thuốc chữa loét dạ dày - hành tá tràng	237
9. Được thiện cho người viêm loét dạ dày, tá tràng	239
10. Bệnh giun	242
11. Bệnh giun móc	242
12. Bệnh giun kim	242
13. Bệnh sán dây	243
14. Bệnh giun chỉ	243

15. Viêm ruột thừa	243
16. Viêm ruột thừa cấp tính	243
17. Viêm ruột thừa có mủ	243
18. Chứng tắc ruột	244
19. Chứng sỏi mật	244
XIV. NGOÀI DA	244
1. Món ăn bài thuốc chống bạc tóc	244
2. Bài thuốc chữa rụng tóc	247
3. Bài thuốc chữa hôi nách	247
4. Chữa mẩn ngứa	251
5. Chữa dị ứng	252
6. Trị mụn trứng cá	254
7. Chữa lở loét bằng cà chua	255
8. Bài thuốc chữa bóng lửa bằng cà chua	255
9. Bài thuốc ngứa dầu	255
10. Bài thuốc chữa ngứa và lở loét ở trẻ em	256
11. Bài thuốc chữa da nứt nẻ chảy máu bằng chè	256
12. Bài thuốc chữa ong đốt và rắn cắn	256
13. Bài thuốc chữa say rượu	256
14. Bài thuốc chữa độc thủy ngân	256

15. Bài thuốc chữa độc hơi than	256
16. Chữa trùng đốt	256
17. Bài thuốc chữa hắc lào	257
18. Bài thuốc chữa lang ben và hắc lào	257
19. Bài thuốc phòng bệnh sởi	257
20. Chữa máu nóng sinh mụn nhọt	257
21. Bài thuốc chữa bỏng	258
22. Nhiễm trùng ngoài da	258
23. Chữa da bị dị ứng	258
24. Bài thuốc chữa viêm da do làm ruộng	259
25. Bài thuốc chữa nổi mề đay và dị ứng	259
26. Bài thuốc chữa mụn bọc không vỡ mủ	260
27. Bài thuốc chữa rôm ở trẻ em	260
28. Bài thuốc chữa gai dây vào người	260
29. Chứng bị sơn ăn	260
30. Chứng ngứa da.	261
31. Bệnh chốc lở.	261
32. Bệnh ghẻ	261
33. Chữa nấm kẽ chân	261
34. Nấm tay	262
35. Nấm ở mình	262

36. Nấm đầu	263
37. Éczêma (chàm)	263
38. Bệnh vẩy nến	263
39. Chứng nẻ chân tay	263
40. Tàn nhang	264
41. Chứng lang ben	264
42. Chứng hói đầu	264
43. Dinh nhọt	264
44. Dinh nhọt ở môi	265
45. Dinh ở ngón tay	265
46. Bóng do lửa	265
XV. MẮT	265
1. Chấp ở mắt	265
2. Viêm màng kết cấp tính	265
3. Viêm viền mí mắt	266
4. Viêm túi lệ	266
5. Viêm mống mắt	266
6. Chứng đau mắt hột	266

XVI. HỆ THẦN KINH	267
1. Chứng hay chóng mặt và mê mẩn từng chập	267
2. Chứng đau nửa đầu (thiên đầu thống)	267
3. Chứng đau đầu	267
4. Đề phòng trúng gió	268
5. Chứng trúng gió	268
6. Trúng gió không nói được	268
7. Trúng gió bị câm không mở miệng	268
8. Trúng gió bất tỉnh, đờm rãй chảy ra	268
9. Trúng gió bán thân bất toại	268
10. Trúng gió bị tê liệt	269
11. Trúng gió mắt miệng bị méo	269
12. Chứng liệt thần kinh mặt	269
13. Chứng động kinh	269
14. Chứng mất ngủ	270
15. Chứng suy nhược thần kinh	270
XVII. CÁC LOẠI TRÚNG ĐỘC	271
1. Trúng độc hạnh nhân	271
2. Trúng độc nấm	271
3. Trúng độc rau	271

4. Trúng độc cua cá	271
5. Trúng độc cá lóc	271
6. Trúng độc quả của cây ngân hạnh	272
7. Trúng độc các loại quả khác	272
8. Trúng độc thịt lợn	272
9. Trúng độc thịt dê	272
10. Trúng độc thịt trâu, bò	272
11. Trúng độc các súc vật chết	272
12. Trúng độc thịt chim	272
13. Trúng độc cà độc	272
14. Trúng độc bán hạ	273
15. Trúng độc đại kích	273
16. Trúng độc thảo ô	273
17. Trúng độc dền hoàng	273
18. Trúng độc ba đậu	273
19. Trúng độc khoai sọ đại	273
20. Trúng độc lôi công dền	273
21. Trúng độc ban miêu	273
22. Trúng độc lưu huỳnh	274
23. Trúng độc hùng hoàng	274
24. Trúng độc chì	274

25. Trúng độc thạch tín	274
26. Trúng độc dầu bông	274
27. Trúng độc dầu hoả	274
28. Trúng độc muối nitrat	275
29. Trúng độc kiềm	275
30. Trúng độc vì uống atropin quá nhiều	275
31. Trúng độc cồn	275
32. Nuốt nhầm xương cá	275
33. Nuốt nhầm xương thịt	275
34. Nuốt nhầm hạt táo	275
35. Nuốt nhầm kim	275
36. Nuốt nhầm đồ sắt	276
37. Nuốt nhầm đồ đồng	276
38. Nuốt nhầm vụn thuỷ tinh	276
39. Bị chó dại cắn	276
40. Bị rắn cắn	276
41. Bị ong đốt	277
42. Bị bọ cạp đốt	277
43. Bị nhện cắn	277
44. Bị rết cắn	277
45. Bị mòng cắn	277

46. Bị đỉa cắn	278
47. Bị sâu cắn	278
48. Bị rận cắn	278
49. Bị chuột cắn	278
50. Bị mèo cắn	278
51. Bị chó cắn	278
52. Bị lợn cắn	279
53. Bị ngựa cắn	279
XVIII. RƯỢU VÀ THỰC PHẨM THUỐC	279
1. Rượu thuốc chữa yếu sinh lý	279
2. Bài thuốc ngâm bồ thận cho người cao tuổi	281
3. Rượu Minh Mạng	281
4. Rượu tắc kè	282
5. Rượu mật gấu	283
6. Dụ dù, thức ăn và vị thuốc	284
7. Chữa bệnh bằng cây tầm xuân	286
8. Cây mã đề làm thuốc	189
9. Bài thuốc từ cây rau sam	290
10. Thuốc quý từ củ kiệu	291
11. Thịt trai bồ dưỡng và chữa bệnh	293

12. Nấm ăn vừa bò dưỡng vừa chữa được nhiều bệnh	295
13. Ót	300
14. Một số bài thuốc từ sen	303
15. Những tác dụng của việc uống trà	204
16. Một số món ăn bài thuốc từ đậu phụ	306
17. Lươn	308
18. 20 lý do nên ăn chuối	312
19. Sức khỏe và dinh dưỡng từ sữa chua	314
20. Xin đừng bò phí cháy cơm	315
21. Nhộng tằm	318
22. Đồ ăn giảm béo	319
23. Món ăn chữa bệnh từ lợn	321
24. Cây Hà thủ ô	323
25. Chữa bệnh bằng dây Tơ hồng	325
26. Rau cần - Loại rau quý mùa đông	327
27. Rau muống	329
28. Chanh	330
29. Một số bài thuốc từ quả bơ	331
30. Lá lốt	332
31. Riềng	333

32. Dùng hoa để giảm béo	334
33. Cây đèn tía	336
34. Lá Trầu	338
35. Quả Cau	338

<b>XIX. CHÁO CHỮA BỆNH</b>	<b>340</b>
1. Cháo quả dâu bỗ gan thận	340
2. Cháo Thiên ma ngư dầu	340
3. Cháo Tang thầm mật cao (Cao dâu mật ong)	341
4. Cháo Địa cốt bì cho người bị tiêu đường	342
5. Cháo Thiên hoa phấn	342
6. Cháo Măng	343
7. Cháo củ cải	343
8. Cháo Ý dĩ cho người bị bệnh ngoài da	343
9. Canh suông giá dậu tương	344
10. Cháo sâm linh bô khí	344
11. Bánh kỳ di bỗ dưỡng	344
12. Sâm kỳ tinh	345
13. Cháo Nhân sâm	346
14. Canh rau Sam	347

15. Cháo Sơn dược bổ máu	347
16. Cháo A giao	348
17. Cháo Hải sâm	348
18. Cháo Ba thái (Cháo cỏ chân vịt)	349
19. Cháo nấm hương bổ tỳ vị	349
20. Cháo trư tỳ (lá lách lợn)	349
21. Bánh ích tỳ	350
22. Canh Hoàng tinh chân giò lợn bồi bổ sắc đẹp	350
23. Gà rán Hoàng tinh	351
24. Cá Mè bọc lá sen	352
25. Cháo Hạt sen dưỡng sinh tư bổ	354
26. Cháo Tùng tử	354
27. Cháo Hạnh nhân	355
28. Bánh rán nhân Táo kéo dài tuổi thọ	355
29. Mộc nhĩ chi ma trà	356
30. Môn đông cao thanh	357
31. Nước sắc trà xanh chữa ly	357
32. Canh rau Sam	358
33. Canh cá Diếc	358
34. Canh dầu Hương ôn bổ thận dương	359

35. Cháo bồ dục hươu	360
36. Cháo chim sẻ	360
37. Bánh ruột gà	361
38. Áo vỏ lạc trị thiếu máu	362
39. Cháo xương dê	362
40. Cháo nước cốt gà	363

# **500 BÀI THUỐC ĐÔNG Y GIA TRUYỀN TRỊ BÁCH BỆNH**

## **LUƠNG Y : QUỐC ĐƯƠNG**

**NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG**

Số 175 Giang Võ - Hà Nội

ĐT: (04). 38515380; Fax: (04).38515381

Email: nxblaodong@vnn.vn

Website: www.nxblaodong.com.vn

### **Chi nhánh phía Nam**

Số 85 Cách mạng Tháng Tám, Quận 1, Tp Hồ Chí Minh

ĐT: 08. 38390970; Fax: 08. 39257205

Chịu trách nhiệm xuất bản

**VÕ THỊ KIM THANH**

Bên tập NXB:

**PHAN ÁNH TUYẾT**

Thiết kế bìa:

**THU TRANG - PANDABOOKS**

Trình bày:

**PANDABOOKS**

Sửa bản in:

**PANDA BOOKS**



**19 Đống Cắc, Đống Đa, Hà Nội**

Tel: (84 - 4) 3856 9432 | (84 - 4) 3856 9433 | Fax: (84 - 4) 3856 9433

Email: support@pandabooks.vn

Website: www.pandabooks.vn

Sách phát hành tại Nhà sách Panda và các nhà sách khác trên toàn quốc

In 3.000 cuốn, khổ 14.5cm x 20.5cm tại Công ty TNHH In Thương mại Thuận Phát

Địa chỉ nhà in: Văn Trì, Minh Khai, Bắc Từ Liêm, Hà Nội

Số xác nhận DKXB: 2777-2015/CXBIPH/18-211/LĐ

Số quyết định: 1256/QĐ-NXBLĐ

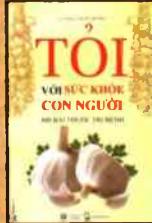
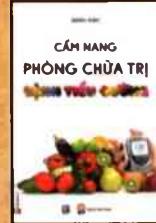
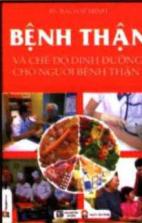
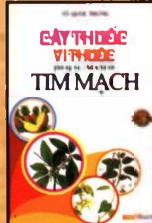
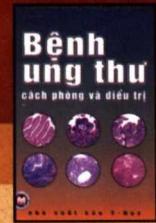
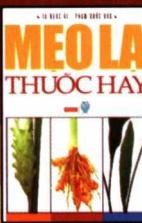
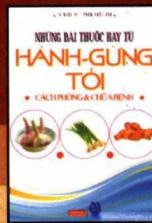
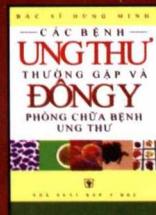
Mã ISBN: 978-604-59-1953-8

In xong và nộp lưu chiểu năm 2016

# 500

## BÀI THUỐC ĐÔNG Y

### GIA TRUYỀN TRỊ BÁCH BỆNH



500 BÀI THUỐC ĐÔNG Y GIA TRUYỀN  
TRỊ BÁCH BỆNH



PandaBooks  
Bringing you the world's best books

[www.pandabooks.vn](http://www.pandabooks.vn)

Chi nhánh Hà Nội  
19 Đồng Cát, Q. Đống Đa, TP. Hà Nội  
Tel: 04 3856 9432; Fax: 04 3856 9433  
Email: support@pandabooks.vn

Chi nhánh Thành phố Hồ Chí Minh  
19/37 Thủ Đức Ngõ Hầu, P. Hòa Thành,  
Q. Tân Phú, TP. Hồ Chí Minh  
Tel: 08 6254 2266



Đăng ký nhận coupon mua  
sách giảm giá tại [pandabooks](http://pandabooks)



8 935077 032871

**GIÁ : 69.000 Đ**