

LƯƠNG Y : QUỐC ĐƯƠNG

# 500 BÀI THUỐC ĐÔNG Y

GIA TRUYỀN  
TRỊ BÁCH BỆNH



NHA XUẤT BẢN  
LAO ĐỘNG



CÔNG TY  
SÁCH PANDA

**500**  
**BÀI THUỐC**  
**ĐÔNG Y**  
**GIA TRUYỀN**  
**TRỊ BẠCH BỆNH**

LƯƠNG Y : QUỐC ĐƯƠNG

500  
BÀI THUỐC  
ĐÔNG Y  
GIA TRUYỀN  
TRỊ BẠCH 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](mailto:support@pandabooks.vn)



**PandaBooks**  
bridge you to the future

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

**500 BÀI THUỐC ĐÔNG Y GIA TRUYỀN TRỊ 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

**Đ**ông 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.

Đây 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 cẩm nang cần thiết của mỗi gia đình.

# Ở

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 cổ : 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 dầu 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, Tỳ, Phế, Thận), phủ (Vị, Đám, Tam tiêu, Bàng quang, Tiểu 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 huyết trên cơ thể. Các huyết 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 kiểu nào thì can thiệp vào các huyết tương ứng và một số huyết khác để hỗ trợ nếu cần thiết. Điều đặc biệt là hệ thống các huyết, 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 tê) 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 Thượng Y Tông Tâm Lĩnh là sách căn bản 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 gặp 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 rãnh 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 tọa) 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 đi của dây thần kinh hông. Đường đi 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). Dấu 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 nhắc 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 đi 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, veo người để chống đỡ với triệu chứng đau. Căng dây thần kinh hông: Người thầy 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 đứng 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 trò sẽ 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 đi 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

dục 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 ngon, ngâm dâu cùng vị thuốc Ngũ gia bì và Đỗ trọng. Mỗi ngày uống một chén nhỏ, hâm cho rượu ấm ấm 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 năng tập thể dục, tránh ngồi quá lâu, ngồi sai tư thế...

## **4. Cây cầu tích chữa đau lưng, nhức xương**

Cây Cầu tích 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 tích, cây lông khi, cây lông cu li. Đây là vị thuốc chuyên trị đau lưng, gân xương nhức mỏi.

Cầu tích có tên khoa học là *Cibotium baromet* J. Sm. Họ kim mao Dicksoniaceae, mọc hoang khắp nơi, vị đắng ngọt, tính ấm. Thuộc vào hai kinh can thận, ôn dương bổ thận, mạnh gân xương, chủ trị đau mỏi lưng gối, đái dầm, đái đêm, bạch đới; ky 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, Chế 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 chế 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, Đương quy 25g, Phòng phong 15g; rượu trắng 1.000ml.

*Trị lưng đau, gối mỏi thuộc thận âm hư:* Cầu tích, Thỏ ty tử, Đương quy, Phục linh, lượng 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 (yếu = 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 gỏi mỗi do thận can hư:* Câu tích 10g, Sa uyển 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 thực, Thực địa, Thực thung dung, Ngưu tất, Cốt toái bồ mỗi thứ 15g; Sơn thù du, Câu kỷ tử, nữ trinh tử, Đương quy mỗi thứ 10g; Kê huyết đằng 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 củ 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 đằng 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 Nhũ 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

- Đổ 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 bồ:	12g
Vòi voi:	10g	Cốt khí:	10g
Phòng đẳng sâm:	20g	Huyết đằng:	12g
Hạ 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 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. Gân cuống lá thường có 2-3 đôi thùy, lá xẻ sâu. Vò lá ngửi có mùi băng phiến.

Bài thuốc:

Đại bi (thân, rễ) khô: 20g

Ké đầu 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).

Đổ 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 gấc

Gốc dây gấc, 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 tê 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 tê 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. Rễ 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 ẩm 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 chính giữa để hoá độc tiết ra.



#### 14. Chữa chứng chân tay sưng đau do lợi 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 dược 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 đởng sâm:	20g.	Huyết đằng:	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 cổ

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

kính 150g, rượu trắng 200ml.

- Trâu cổ thái nhỏ, nấu với nước, cô lại gặn 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 mỗ hôi.

Tía tô - Tử tô, Xích tô, hom tô, hom deng (Thái), phần của (Tây), 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: Cả 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 bốc nóng thì ngâm chân vào.

### 18. Bài thuốc chữa phong thấp

Chứng phong thấp thường gây đau đớn, nhất là khi trời 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.
- Tiểu tiện ít, nước vàng: tăng hạ 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 căn 8g, bỏ vị Huyết giác.

- Tim yếu, khó ngủ: thêm Táo nhân sao đen 12g, Phục thần 12g, Cát căn 4g, bột 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 tủy hoặc thận bị trở trệ đình 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, tiểu ít, nước tiểu đỏ, vàng, rêu lưỡi vàng nhớt, mạch nhu sác.

Bài thuốc: Hoàng bá 40g, Khương truật 40g. Các vị tán mịn, ngày uống ba lần, mỗi lần 15g, hòa với nước khương 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 tế.

Bài thuốc: Cam thảo 4g, đỗ trọng 12g, hoài sơn 16g, kỷ tử 8g, nhân sâm 8g, nhục quế 4g, phụ tử chế 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 bứt rứt khó ngủ, miệng khô, sắc mặt đỏ, lòng bàn tay, bàn chân nóng, chất lưỡi đỏ, mạch tế 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 nghiền 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, song đau như dùi đâm, ấn vào càng đau hơn, chất lưỡi tối hoặc có diêm xuất huyết, mạch tế 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 diêm ứ huyết, tĩnh mạch dưới lưỡi giãn to...

Món ăn bài thuốc:

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

Cách chế: Thịt thỏ 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: Đảng sâm 15g, Đào nhân 15g, Trà mạn 15g.

Cách dùng: Các vị sấy khô, tán vụn, trộn đều, mỗi lần lấy 3g bột thuốc hầm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng đũa, 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 (tẩm rượu) 30g, hồng hoa 20g, xích thược 20g, dương 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, dương 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, bỏ 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. Với thể can thận suy hư

Chứng trạng: Liệt nửa người, gân mạch co quắp, duỗi khớp khó khăn, lưng đau gối mỏi, đầu choáng mắt 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 thật 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), đường phèn lượng vừa đủ. Cách chế: Cắt tiết rùa cho vào bát, bỏ đường 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 dũa, 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 hằn 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: kiện tỳ trừ thấp.

Bài 2: Nhân sâm 10g, rau Hẹ 12g, trứng gà bỏ lòng đỏ 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 bỏ lòng trắng

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

Bài 3: Trám tươi 500g, Uất kim 250g, bột Minh phàn 100g, Bạch cương tàm 100g, mật ong lượng vừa đủ. Cách chế: trám đập nát, bạch cương tàm tán vụn. Đầu tiên, đem Trám 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 kính, 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 cả 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 đi lại được hoặc hạn chế đi 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 Chia vôi

Lá Bạc thau

Lá Đau xương

Lá Cúc tần

Lá Thầu dầu tía

Lá Ngải cứu

Lá Náng 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). Cỏ 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 si 50g (nếu không có tua thay thế bằng cành si 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 nuôi dưỡng được xương khớp, tinh tủy hoặc thận bị trở trệ đình tích lâu ngày gây đau.

## 28. Trật khớp

- Tam thất thảo giã nát thêm một lượng vừa phải bột mì khuấy thành hồ, đắp vào chỗ bị trật, 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 hồ cắn, nên còn gọi là chứng "Bạch hồ 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" - đọng lại quanh các khớp dưới dạng những khối u. Đông y gọi những khối u đó là "thống phong thạch" (đá 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:

### Thể thấp nhiệt nghẽn tắc kinh mạch

Khớp xương đột 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 nặng 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 Nhân đông đằng (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.

### Thể 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 sền dờ; hoặc khớp xương lạnh ngắt, gặp thời tiết lạnh đau càng kịch liệt, được chườm nóng thì thấy dễ chịu. Chất lưỡi đỏ tía, có những điểm ứ huyết.

Chữa hoạt huyết hóa ứ, hóa đàm thông lạc: Đào nhân, Hồng hoa, Khương hoạt, Tần cửu, 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 nổi lên những cục “thống phong thạch”, cần thêm Bạch giới tử 10g, Bạch cương tàm 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 tổn 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 ù, 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 tả), tiểu tiện nhiều lần, chất lưỡi đỏ 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, tiểu 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 dược 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 Kỳ 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, đầu 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 tê dại nhiều, cần thêm kê huyết đằng 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 thực ăn như đậu đỏ, rau

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

Bài 1: Đậu đỏ loại nhỏ hạt nấu với nước chín dừ, 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 lẫn cái ngày hai lần hết lượng trên.

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

Bài 4: Dưa chuột rửa sạch, để cả 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: Éch 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 lẫn 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 gia cầm chữa viêm gan

Mề gà, mề vịt, mề ngan, mề ngỗng (để cả 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 để ăn, ngày một lần, ăn liền 15 ngày. Có tác dụng làm tăng thêm 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 đỏ loại nhỏ hạt, 250g quả bí đao để cả vỏ và ruột, rửa sạch, nấu lẫn cho chín dừ đậu để ăn hết trong ngày.

### **6. Cá chép chữa xơ cứng gan**

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

Một con cá chép đang còn sống khoảng 500g mổ thịt, bỏ ruột, để cả vảy. Đậu đỏ loại nhỏ hạt 100g, tòi mấy nhánh dâ nấu chín kỹ, xông nhét đầy trong bụng cá, gói buộc cá bằng lá chuối tươi xông vùi trong tro, than hồng cho thật chín dừ cá, lấy ra ăn nhạt, ngày một lần, ăn mấy ngày liền.

### **7. Bài thuốc chữa vàng da, viêm gan, tiểu tiện đỏ bằng cây dành dành**

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

Sắc còn 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 mẫu đơn

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

Mẫu đơn bì 8g, rễ 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 đẳng

Diệp hạ châu đẳng 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, đun 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 thâm 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 dành dành 10g.

Dại 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 âm 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, dẫn mà sinh hoàng đản. Mặt khác, do ăn uống thiếu giữ gìn, tửu độc, lao thương quá độ làm tý, vị tổn thương, trọc khí uất kết phối hợp với phong thấp hóa, thấp nhiệt nung nấu ứ lại sinh hoàng đản.

Bài thuốc 1:

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

Bài thuốc 2:

Thân hoặc rễ hoàng liên ô rô	25g.
Rễ hoàng liên gai	15g.
Nhân trần	15g.

Sắc uống.

Trường hợp hoàng đản dùng

Đình lịch tử	4g	Long đờm thảo	4g
Sơn chi tử	6g	Nhân trần	6g
Hoàng cầm	6g	Sắc uống.	

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

Dan sâm	15g	Cây diên cơ hoàng (cây ban)	15g.
---------	-----	-----------------------------	------

Sắc uống ngày một thang.

Hoặc dùng

Hy thêm 12g.

Sắc uống hằng ngày.

#### 14. Chữa ung thư gan

Bạch hoa xà thiệt thảo còn có tên gọi khác như cỏ lười rấn trắng, bồi ngòi bò, xà thiệt thảo, xà châm thảo, long thiệt thảo... Có tên khoa học là *Hedyotis diffusa* Willd, thuộc họ cà phê được dùng toàn cây làm thuốc. Bạch hoa xà thiệt thảo có vị ngọt, đắng, tính hàn. Có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lợi thủy, tiêu thũng, tán kết, kháng nham (chống u). Bạch hoa xà thiệt thảo có tác dụng ức chế tế bào ung thư lymphô, 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 thiệt 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 thiệt thảo: 30g      Chó đẻ răng cưa: 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

Quá dành dành 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 lịch tử 4g Long đờm 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, kiếm cam (loại ngọt), kiếm đắng, rút dất trăn 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, đun 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 xô 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 tiểu và nồng độ urê trong nước tiểu, giảm lượng urê và cholesterol trong máu.

Ác-ti-sô dược 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 dược 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 thất 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 dược 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 tẩy 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. Nghệ

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, tiểu tiện không thông. Ngày dùng 8-20g, dưới dạng thuốc sắc, siro hoặc thuốc viên.

- Viêm gan, vàng da, vàng mắt: Nhân trần 30g, dành dành 12g, vỏ đại 10g (hoặc chút chút 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 tẻ 30g, nấu cháo ăn hằng ngày. Mỗi liệu trình kéo dài 30 ngày.

Sau đây là một số bài cháo thuốc khác:

- Chữa bệnh về gan do tỷ 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), ngô 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 như 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 ngô 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 đun sôi trở lại. Sau đó cho bột ngô 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 khoẻ 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 ung uất không thông.

Đơn thuốc: Phong thủy thũng hiệu phương.

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

Cách trị: Sơ phong giải biểu, tuyên 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 biểu, Ma hoàng, Tùng la trà tuyên 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 đông 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, Biền xích 12g, Thạch vĩ 12g, Đại tiểu kế 30g, Hải kim sa 12g, Bạch mao căn 30g. Sắc uống mỗi ngày 1 thang.

Đây là chứng huyết lâm do thấp nhiệt rót xuống thiêu đốt làm tổn thương âm lạc của thận và bàng quang. Nếu mạch huyền sắc, xích nhu sắc, đó là mạch thấp nhiệt, còn mặt đỏ, lưỡi đỏ, rêu mỏng vàng, đầu 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, di tiểu nóng, đau, đái máu, đau lưng là do thấp nhiệt rút xuống hạ tiêu, đốt tổn 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 tiểu kế, Bạch mao căn để thanh thấp nhiệt, khôi phục âm lạc, cầm đái 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 mắt bất kỳ trên quả dứa tới tận trong, để nguyên vỏ

Phèn chua cho vào trong mắt vừa đục, lấy lại mắt đó đây kín lại

Đốt 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 đi 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 đái 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 tiểu 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 tiểu 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 tiểu 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 nhằm giảm lượng mỡ xuống mức tối đa. Không nên tận dụng dầu đã qua sử dụng để tiếp tục nấu món khác. Các món giò thủ, thịt đông, 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 tiểu 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 riêng, cá lóc kho tộ...

Về đồ ngọt, cần tìm các sản phẩm có vị ngọt nhưng không làm đường huyết tăng cao như bánh mận, 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 tiểu 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

Tiểu 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 tiêu 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 các bữa ăn cho phù hợp với sự đáp 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, đổ 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 giảm 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 võng mạc, đục thủy 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 mạn 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 đông 12g, Hoài sơn 8g, Cát căn 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 đao và vỏ dưa hấu

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

Bí đao, củ mài, lá sen

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

## Bột quế

Nghiên cứu trên các bệnh nhân đái tháo đường tít 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 tiểu 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 đói, 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 để 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 dũa, hạt điều và rau quả sậm 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.

Đơn thuốc: Trị tiêu chỉ khát thang.

Công thức: Sinh địa 30g, Hoài sơn 30g, Thiên hoa phấn 20g, Thạch học 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 đói và khát thêm: Thạch cao (sống), Hoàng liên; nếu khí hư nặng thêm: Nhân sâm, Hoàng kỳ; âm tổn cập dương thì thêm Phụ phiến, Nhục quế.

Biện chứng đông y: Âm hư.

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

Đơn 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 học để dưỡng vị âm.

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

Nếu bị tiểu tiện khó khăn hoặc không tiêu được sau phẫu thuật, có thể lấy tỏi tươi bóc hết vỏ, giã nát, vắt lấy nước, nhỏ vào đầu dương niệu. Sau 3-5 phút, tình trạng trên sẽ bị giải trừ. Nếu nhỏ một lần chưa có hiệu quả tốt thì nhỏ 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 tiết 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 tiểu ngắn và đỏ: Khế tươi 2-3 quả giã 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 tiểu hoặc đau rát đường niệu khi tiểu: 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.

- Tiểu tiện ra máu: Lấy nửa chén vỏ lụa của hạt lạc rang, nghiền thành bột, pha với nước sôi, uống thay trà.

- Di 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.

- Tiểu tiện ra máu: Lá cây cà (loại cà pháo, cà bát, cà tím) để qua năm, rang khô, nghiền thành bột, hòa với chút rượu hoặc chút nước muối loãng để uống, mỗi lần 10g, ngày 2 lần.

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

+ Tiểu 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 mấy ngày liền.

+ Phôi 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, Dạm trúc điệp, Tiểu 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 niệu (dái dặt 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 y, 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 vô hoa, người Tày gọi là mạy mọt. 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 bởi đài. 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

Kỳ 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, Khảm khom, Kim thất, Đái 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, Bồ công anh 20g, Mã đề 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.

- Hằng 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 rế) vắt lấy nước, thêm mật ong với lượng



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

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

- Đậu xanh 100g, tòi 50 tép (người dưới 50 tuổi tính theo mỗi một tuổi thì dùng 1 tép tòi), đường phèn vừa đủ. Đậu xanh rửa sạch, tòi bỏ vỏ, hai thứ cùng cho vào một cốc to, thêm 500 ml nước, đường phèn vừa đủ, đậy nắp, cho vào nồi tiêm 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 dừa 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 dừa 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.

- Đậu 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, hãm uống thay trà.
- Hoa tường vi tươi 30g, hãm 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 tẻ (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 nhỏ, bỏ hạt, cho ít đường vào trộn, ngâm 20 phút. Cho mộc nhĩ đen và gạo tẻ 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 (để cả rễ) và 60g gạo tẻ.

Cách làm: Rau cần tươi rửa sạch, thái nhỏ cho vào nấu cháo cùng gạo tẻ. Mỗi ngày ăn vào buổi sáng và bữa tối, dùng liên tục 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 cả nước lẫn cái, dùng liên tục trong 10 ngày.

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

- Hoa cúc (4 phần), hoa hòe (3 phần) và chè xanh (3 phần) đem tán thành bột thô, 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 thô, mỗi ngày dùng 30gr hãm với 1 lít nước sôi để uống cả ngày, có công dụng thông huyết, tán ứ.

- Cúc hoa, hoa hòe, chè xanh (mỗi thứ 6gr) và long đờm 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 thô, 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 thô, 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 Mã thầy ăn sống (chanh ăn cả 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 đun 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 1 lít. 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, trướng bụng.

Bài 3: Mỗi ngày ăn 5 quả chuối tiêu trở 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 (tức mầm phôi hạt sen) 2-3g, hầm 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 nhỏ sơn tra, táo, rau cần, đun 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 hương dương 1 cái, táo đỏ 20 quả. Đổ 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 cạy 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 cạy mỗi thứ 12g, Sơn dược 15g, Ngưu đấng 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 cô đặc còn khoảng 1 bát, rót ra bỏ cặn. Đổ nước thuốc vào 2 bình sứ, cho thêm mật ong, dây nắp đun cách thủy 1 tiếng rồi tắt lửa, để nguội, đổ vào lọ nắp chặt. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 thìa canh, uống ngay sau khi ăn cơm với nước uống.

Công dụng: Hoạt huyết, bổ dạ dày, giúp tiêu hóa tốt, làm giảm huyết áp, mỡ máu, khai thông huyết mạch, bổ 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 tiểu mạch 30g, Táo 5 quả.

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 tiểu 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 tiểu 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 đập 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, lưng, đầu gối nhức mỏi, tai ù, tim đập nhanh và loạn nhịp, thờ đốc, đêm ngủ không yên, trí nhớ kém, khi mệt mỏi chóng mặt càng nặng, lưỡi đỏ, 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 lượng hư, khí hư thì tinh thần uý 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 ù, 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 bổ can thận mà sáp tinh khí. Ngoài ra, Mạch môn, Ngũ vị phối với Đảng sâm là bài "Sinh mạch tán" để ích khí dưỡng âm sinh mạch, hợp với Hoàng kỳ để tăng huyết áp. Đan bì lương huyết tán ứ tả can hoá.

Trạch tả để lợi thủy, tiết tương hoá ở thận vị, Phục linh trừ thấp kiện tỳ. Ba loại thuốc phối 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 chuyển 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, đủ 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 đỏ và ngô: Gạo lứt 80g, đậu đỏ 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 riú riú 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 bỏ 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 bỏ vỏ giã nát. Để 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 lựa sơ, bỏ cuống, cắt làm hai, rửa sạch; gừng cắt

lát, hành cắt đoạn, tỏi bỏ 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 bỏ 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 vặn 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, dầu Đậu tương, Xi dầu 10g, Trứng gà 1 quả, Bột đao 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 đao, Muối vào bát, đổ ít nước vào trộn đều. Để 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 đỏ: Cải bắp 100g, Đậu đỏ 15g, gừng 3g, Hành 10g, Dầu lượng thích hợp, Muối vừa ăn. Cải bắp rửa sạch, cắt khúc; đậu đỏ ngâm nước rửa sạch; gừng cắt lát; Hành cắt khúc. Để nồi nóng bỏ gừng, Hành vào phi cho thơm, đổ vào nửa lít nước, bỏ đậu đỏ 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 đỏ 15g, nấm hương 15g, gừng 3g, hành 10g, tỏi 10g, xi 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 đỏ rửa sạch; nấm hương ngâm nước cho mềm, bỏ cuống; cắt làm đôi. Dùng nồi nấu đậu đỏ 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, xi 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, Xi dầu 10g, Tỏi 10g, dầu ăn lượng thích hợp. Rau cần rửa sạch, cắt khúc, đậu phụ cắt miếng; thịt lợn cắt miếng; nấm hương ngâm nước cho mềm, bỏ rễ, cắt nhỏ; gừng cắt lát; hành cắt khúc; tỏi cắt lát. Để chảo nóng đổ 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, Xi dầu lượng thích hợp. Tỏi bỏ 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. Để chảo nóng đổ 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. Để 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 dặm tâm hằng ngày, 20 ngày là một liệu trình. Bài thuốc này thích hợp với người huyết áp thấp mạn thể thận dương hư suy.

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

- Kỳ tử 10g, Thỏ ty tử 10g, Nhục thung dung 6g, Bồ đực bò một quả, Bồ đực chó một quả, Thịt bò 100g, Thịt gà 50g. Bồ đực bò và chó làm sạch, bỏ đôi, 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. Dem 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 mắt 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 nhạt.

- 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 chất nước cốt một lần rồi lại cho thêm nước đun 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 đỏ 30g, bột gạo nếp 50g, đường trắng và mỡ 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.

- Dăng sâm 100g, Thịt bò 500g. Thịt bò rửa sạch, thái miếng, ướp gừng tươi, hạt tiêu và một chút rượu vang; Dăng 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 tiềm 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 nhỏ, hãm với nước sôi trong bình kín, chùng 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 biểu 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: Khử 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 nhỏ, 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 căn 15-30g, Tang ký 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, ngại 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 đỗ trọng 16g, Thảo quyết minh 16g, Tiên ngọc mễ tu (râu ngô tươi) 62g, Hoàng bá 6g, Sinh đại hoàng 3g. Tất cả đem sắc với 6 bát nước, cô 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 đới 30g, Sơn tra 30g, Mã thầy 10củ, chanh 3 quả. Hải đới 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: Dưỡng 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 sè đỏ...

- 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 thượng 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 để 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 đao) 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 thâm (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, tiểu tiện sền dờ, chất lưỡi dỏ 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 lâm 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 thượng cang như đầu choáng mắt hoa, mắt đỏ, lòng bàn tay bàn chân nóng, ngực bụng đầy tức, tai ù, hay quên, đại tiện táo kết...

#### Công thức 6:

Sơn tra 10g, Hòe hoa 10g, hai thứ hãm 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, Kỳ 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 phủ trừ tích, làm giảm mỡ máu, dùng cho người bị rối loạn lipid máu, béo phì, vừa 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 đờm, 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 thực 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, vữa 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. đem 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, Kỳ 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. PHỐI

### 1. Hạt sen chữa ung thư phổi

Để 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 bổ 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 thể 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 sền dờ.

### 2. Năm linh chi

Năm linh chi 15g, Mộc nhĩ đen 10g, Mộc nhĩ trắng 10g, đường phèn 15g. Năm linh chi rửa sạch, thái phiến; Mộc nhĩ ngâm nước ấm rồi làm sạch, thái vụn. Tất cả cho vào bát cùng với đường 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 bổ 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), đông trùng hạ thảo 10g, Đại táo 10 quả (bỏ hạt), 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 đông trùng hạ thảo, đại táo, gừng, hành, tỏi và gia vị rồi hấp cách thủy trong 2 giờ. Ăn trong ngày.

Đông trùng hạ thảo bổ hư, nhuận phế, có khả năng ức chế sự phát triển của tế bào ung thư. Ba ba bổ 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 dính máu (sắc không tươi), dễ đổ mồ hôi, ngại nói, môi tím, mặt nặng, chân phù, hồi hộp, đánh trống ngực, đại tiện lỏng lúc tảng sáng; nam giới hoạt tinh, liệt dương; nữ giới kinh bế, kinh thiếu. Dùng một trong các món ăn bài thuốc sau:

- Vịt trắng 1 con, đông 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 như cùng đông 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. Đông 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.

- Đông 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 đông 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, đờm trắng, dễ khạc, khó thở, ngại nói, sợ gió, sợ lạnh, sắc mặt nhợt nhạt, ăn kém, bụng đầy, đại tiện lỏng, tiểu tiện trong, dài.

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

dĩ và gạo tẻ đãi sạch, cho vào nồi nấu cháo, khi đã nhừ cho phổi lợn (đã cắt thành miếng) vào, đun thêm một lát là được. Chế gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

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

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

Sâm linh bạch truật tán có công năng bổ khí, kiện tỳ, trừ thấp, hòa vị. Thịt vịt bổ ngũ tạng, huyết vị có chất chống ung thư. Các vị phối hợp tạo nên công dụng bồi bổ phế tỳ của bài thuốc, hỗ trợ đắc 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 điệp 1 nắm, cám gạo 1 bát, củ cải 3 miếng, rượu vang 250g

Cho tất cả các thứ giã 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, ấn vào thấy đầy, cứng.

Bài thuốc: Tỏi vừa dùng, đem bóc vỏ sạch, giã nát

Trước tiên bôi một lớp vazolin lên chỗ đau, sau đó đắp tói đã giã, đắp miếng gạc vào dùng băng dính cố định lại. Tác dụng hoá kết, dùng 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 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, gừng đen 1000g, đường phèn 250g.

Gừng rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước, mật đem hấp chín, đường phèn tán nhỏ, hấp cho chảy ra, đem trộn với mật để đó. Sau đó gừng đen rang chín, chờ nguội, rưới nước gừng vào, rồi lại đem 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 thìa 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, hạnh đào, dầu vừng, đường phèn, mật ong mỗi thứ 120g.

Gừng, hạnh đào đem thái thật nhỏ, 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 đun sôi để nguội mà chiêu thuốc. Bài thuốc này trong Đông y có tên là “đoạt mệnh tán” nghĩa là giành lại tính mệnh đã nguy cấp.

#### 5. Bài thuốc ho suyễn lâu năm

Rễ dinh lăng, Bách bộ, Đậu sãn, 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 nhỏ 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 Dung Hoà (Trung Quốc). Thành phần gồm Thương nhĩ tử (hạt Ké đầu ngựa) 7g, Tân di hoa 15g, Bạch chi 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 đầu ngựa (Thương nhĩ tử) có tác dụng kháng khuẩn, chống viêm, giảm đau, ức chế miễn dịch, hưng phấn hô hấp. Bạch chi 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 chùi 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 tẻ. 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 nhũ nga. Đây là tình trạng hai bên họng trong hố 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 nhũ nga, hai bên đều mọc gọi là song nhũ 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 đột ngột... 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 hầu 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 khỏi. 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, rát cổ họng, sốt cao, sợ gió. Nhũ 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 nhũ nga chảy mủ vàng, ngoài gáy phát ra hạch nhỏ lớn nhón như hạt châu, di động.

Dùng bài thuốc:

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

Cát cánh, Thiên hoa phấn, Xạ can, Sơn đậu căn, 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: Nhũ 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, tiểu tiện vàng và ít dần, có khi gầy phù mắt; 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 mật, 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 nhỏ 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 kéo dài thường do các bệnh như thoát vị cơ hoành, viêm miệng nổi 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, tiểu 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 da dày gặp lạnh, mất khả năng điều tiết nên khí của nó đi ngược lên cơ hoành gây nấc.

Người ta chia nấc làm 3 loại:

- Nấc do nhiễm lạnh: Thường có biểu hiện như buổi sáng tiếng nhẹ, buổi 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 dẫn khí lên hai tai, mỗi lần làm như vậy 2-3 giây, nghỉ 2-3 giây, lặp lại khoảng 15-20 lần.

Cách 3:

- Nhắm hờ hai mắt, dùng hai ngón tay trỏ ấn nhẹ, sâu vào hai nhãn cầu 1-2 giây rồi nhấc 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

cảnh chật hẹp mới đành 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 ấm, 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 để 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, đem hấp cơm 20 phút, lấy ra nghiền nát, chắt lấy nước để uống.

Chữa ho gà: Quất 10 quả, gừng tươi 6g, thiên 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 ngô sen một ít, đường 100g, một ít hoa quế, nấu chè ăn.

Đau trường 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 rất 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 tắc (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, vệ sinh vách ngăn, dị ứng, u lạnh, 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 phải

#### Các thể viêm xoang cấp tính

Viêm xoang trán cấp: ít khi đơn thuần, thường phối hợp với viêm xoang sàng trước. Khởi đầu như một sổ 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 đa, lúc đó mũi chảy nhiều mủ, xoang vơi đi và cơn đau dịu xuống, đến chiều lại tái diễn cơn đau đó. Đôi khi kèm chảy nước mắt, mắt đưa đi đưa lại cũng đau, da vùng xoang tăng cảm giác, chỉ 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 sổ 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 nằm. 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, mù chảy vào trong xoang. Bệnh nhân đau nhức răng dữ dội, lợi quanh răng thường sưng, vài ngày sau mù thối đổ ô 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 nhãn 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 mù, lợi răng cũng thấy 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 nhầy 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 cả người hoặc múc ra một bát lớn nước xông tỏa hơi, hít hơi nóng bốc lên, đắp phủ một khăn tẩm 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 hỉ mũi ra. Đổi bên lỗ mũi và cũng làm tương tự.

Hỉ mũi đúng cách: Người bị viêm xoang hay khụt khịt do cảm thấy chất nhầy tiết ra. Để giúp chất nhầy dễ thoát ra ngoài xoang, nên hỉ mỗi lần từng bên lỗ mũi, giúp tổng vi khuẩn ra ngoài. Không nên hỉ 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 hỉ mũi, nên dùng khăn hoặc giấy vệ sinh dùng một lần rồi vứt bỏ.

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

Một số cách bấm huyết:

- Dùng hai ngón tay bấm, sau đó day hai huyết nghinh hương (nằm cách hai bên cánh mũi khoảng nửa phân) 1-2 phút cho đến khi cảm thấy nặng tức ở huyết 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 huyết 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 huyết 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 tấc, bấm khoảng giữa hai bên mũi, day huyết 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, thực 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 cúc lộn chữa viêm xoang

Tuy có cái tên khó nghe và cũng không phải "của hiếm" nhưng cây cúc lộn 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 ảnh hưởng của khí hậu, môi trường, độ ẩm, điều kiện sống, sinh hoạt, sự miễn 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 cúc 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 để 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 mũi từ trong xoang và mũi giải phóng ra ngoài rồi xì nhẹ nhàng. Tránh xì mũi mạnh vì lúc đó, mũi từ trong 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 rẻ 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 dập, ngâm và nuốt nước.

- Rễ đậu chiều 8g, lá hoặc rễ rẻ quạt 8g, sài đất 20g, nghệ 8g. Đổ 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 cần (rễ cây họ), 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 nhỏ 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 đâm 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 mè 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, tòi lượng vừa đủ. Cá mổ bỏ ruột, để cá vảy; tòi thái thành miếng nhỏ, nhét vào bụng cá, gói giấy trắng sạch bên ngoài, bao dất 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 sưng, 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 đĩa

Đĩa 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 ngô sen, nước mía, nước rau họ, 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 Ty Cửu và Ty Uyên. Nguyên nhân là do ngoại cảm phong hàn thấp đột 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 nhỏ - hoặc lá lốt phơi khô tán nhỏ thổi vào mũi - dùng hạt nhãn đốt lên khói dùng ống trúc dẫn khói xông vào mũi.

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

Vỏ dâu tằm 12g, Ké đầu ngựa 12g, Tế 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 đờm thảo, 15g Trạch tả 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 Tổ 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 nhỏ vào tai, một lúc sâu sẽ chui ra.

### **31. Kiến vào tai**

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

### **32. Nhọt trong tai**

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

### **33. Chứng lở loét tai**

6g Xuyên liên, 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 Thục địa sắc với nước khoảng 10 phút là uống

## **VII. RĂNG LỢI**

### **1. Vị thuốc chữa cam răng**

Ngũ bội tử, còn gọi là tổ 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, chất, mặn, tính lạnh, thành phần hóa học chủ yếu là tanin với hàm lượng khá cao, khoảng 60% hay nhiều hơn. Khi dùng, đem dược liệu giã nhỏ, để 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 đái 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 gi 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 mục 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 để sống, 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 phối

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 trường 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, trướng bụng, đau bụng. Ngoài ra bệnh viêm lợi, sưng mưng mủ cũng dẫn tới hôi miệng.

Trúc điệp 9g, Thạch cao 30g, Bán hạ chế 4g, Mạch môn đông 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 phổi muện, 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, mỗi thứ 9g, Đương quy, Xuyên khố luyện, Tế tân, hương phụ mỗi thứ 18g; Mẫu đinh hương 6g; Tro hã điệp 3g; Nam nhũ hương 3g; Long não, Xạ hương mỗi thứ 2g.

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

riêng biệt. Xuyên khổ luyện xắt thành 4 miếng nhỏ sấy khô, Tế tân bỏ đọt, 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 sắc 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 thực 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**

Đây 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 hờ tâm vị hay sau một bữa ăn còn sót lại những mảnh thực phẩm bám ở khe, kẽ 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 ngâm một lúc sau đó nhỏ ra, không nuốt nước.

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

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

Cách dùng: Lấy một nắm tần 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: Dem các vị thuốc trên sắc nước, hãm 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

Đông 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 đái tháo 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, xây 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 chấm 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, Tán 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 khuẩn, 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 trướng, 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 đắp vào lợi răng, chữa viêm lợi chảy máu.

- Ngô 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 250 g 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 cần tổn 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. Đông y cho rằng bệnh này là do dạ dày hỏa đốt mạnh hoặc thận khí hư tổn dẫn tới.

Nguyên tắc ăn uống: Người bệnh bị viêm quanh răng do dạ dày hỏa đốt mạnh, nên giữ cho thông phủ 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 đào. 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 hạt 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, vầng dầu, 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 vầng dầu.

- 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, hãm nước sôi, uống nguội, ngậm 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.

- Đậu xanh 30g, nấu canh, sau khi chín thêm bạc hà 3g, mỗi ngày ăn hai bát con canh đậu 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, đề 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 nhổ đi, ngâm liên tục 10-15 ngày.

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

- Cau bỏ 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:

Dinh 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 trắng rễ thông (tùng căn), Quả sử 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, Đinh hương, Hoắc hương, Đinh 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 ngậm một viên, nuốt dần nước dịch. Ngày ngậm 3 lần, đêm 1 lần.

Trong sách có chép về bài thuốc này như sau: ngậm 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, giã thành bột, hoàn với mật to bằng hạt đậu xanh. Mỗi sáng, sau khi súc miệng ngậm 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, ngậm một viên. Ngậm xong lại dùng viên khác chét 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 ngậm.

Bài 11:

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

Bài 12:

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

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 tãng, 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 trắng 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, Đinh 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, Cảo bản 70g, Bạch phàn (phèn 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 nổi) 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 đun 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 bố 30g, Đồ 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 tiếu 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 bóp nát, đặt vào chỗ đau, sẽ giảm hẳn đau nhức.

Cây cúc áo thường được trồng làm cảnh, hoa màu vàng. Bề quả màu nâu. Toàn thân có vị cay tê. Thành phần chủ yếu là tinh dầu cay, hăng, trong có chất spilantêin và spilantola có tính sát khuẩn gây tê. Theo kinh nghiệm nhân dân, lấy hoa, lá già nhỏ 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 cành 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 đớn. Khi cơn đau qua đi bạn nên đến bác sĩ nha khoa để được điều trị dứt điểm.

### 23. Bô kết chữa đau nhức răng

Bô kết (1 quả) loại quả đã khô đen, để 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 ngậm vào chỗ răng đau trong 10-15 phút rồi nhổ 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, cạo vỏ ngoài, rửa sạch, phơi khô, thái mỏng, sắc lấy nước đặc, ngậm

nhỏ 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 thực 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 sôi 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 Khô 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 – đa 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 nhiếp 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 lỵ mà phải rặn nhiều sẽ làm rối loạn lưu thông khí huyết. Huyết ứ trệ, gây căng giãn mạch vùng hậu môn. Càng ứ lâu lưu thông huyết càng kém và mạch càng 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 xồm 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 đun 1 thang. Cách làm: cho 6-7 bát nước (1-2 lít nước) đun sôi liên tục 10-15 phút chắt 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 nằm nghỉ 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 trường vị.

Bài thuốc: Địa du 15g, Quyển bá 15g, Nha đam tử bọc trong Long nhân 20g, đun 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, Khương truật 10g, Bạch đầu ông 20g, Hoàng bá 15g, Thần khúc 10g, Mộc hương 10g, Mã sĩ 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 sắc vô lực.

Bài thuốc: Hoàng kỳ 20g, Táo nhân sao 12g, Trắc bá diệp 10g, Dương quy 12g, Phục linh 10g, Đảng 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, Đảng sâm 15g, Bạch truật 15, Gừng nướng cháy 10g, Địa du tán 10g, Bạch cập phần 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, Tử uyển 10g, Cam thảo 6g, Khoản đông hoa 10g, Xích thực 1g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Nếu trĩ sa ra ngoài, lưng đau, người bệnh phiền táo không yên, có thể dùng: Tử hoa địa đĩnh 8g, Cúc hoa 8g, Kim ngân hoa 12g, Xích thực 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 huyết và thuốc

Cổ 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 huyết vị như bách hội, túc tam lý, thừa sơn có thể giảm bệnh trĩ.

Thừa sơn là huyết thuộc kinh túc thiếu dương bàng quang, nằm ở bắp chân, tại chỗ trùng của 2 bắp cơ sinh đôi, khi co bắp chân sẽ hiện rõ khe của cơ sinh đôi này.

Túc tam lý là huyết thuộc kinh túc dương minh vị, nằm gần đầu gối, cách hõm ngoài đầu gối ngang một bàn tay (3 thốn).

Bách hội là huyết 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 huyết, bệnh nhân nên kết hợp dùng thuốc. Có thể tham khảo các bài thuốc sau:

- Ôi vừa chín tới, gọt bỏ vỏ ăn ngày vài quả. Nếu như ăn ôi 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, đắp vào hậu môn, nơi trĩ sưng lòi ra.

- Chua me đất, rau sam mỗi thứ một nắm, bỏ kết 1 quả già nhỏ, nấu nước ngâm rửa, ngày làm 1-2 lần.

- Mả tiền 3-5 hạt sống, cho dấm vào chậu sành, dùng mả tiền 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 gấc 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 và tươi) 10 quả, sắc lấy nước rửa trĩ, ngày 2-3 lần.

### 3. Chứng thoát giang (lòi dom)

- 20 Hạt thầu dầu vân đỏ 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 chõ 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, dầm 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 rối 1 nắm, gừng giã nát sao với rượu, tóc rối 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 lòng 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 miếng bát có bờ nhẵn hoặc tiền bạc, cạo nhẹ ở 2 bên cột sống đến khi da nổi màu hồng. Nếu bị cảm nặng, vết cạo có các nốt lấm chấm hoặc vết máu bầm.

## Nồi nước xông

Gồm 3 loại lá: Lá có tinh dầu giúp sát trùng đường 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, đuối, cúc tần. Tùy theo dược 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 đậy 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, đổ 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 đập 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, vê 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, thử 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, dậy nắp, đem chưng cách thủy trong khoảng 30 phút. Lấy óc heo ra chấm muối ăn, có thể dùng luôn cả 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 đông y 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

Củ cải 90g, hành củ 90g, gừng tươi 30g. Giã nát, trộn đều rồi đắp 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, đại đầm cũng giảm bớt nhờ hạt sen.

Hạt sen có tác dụng tăng cường chức năng tỷ vị, bảo đảm dinh dưỡng cho toàn thân, điều hòa sự thu nạp thức ăn. Nó giúp cầm tiêu chảy, chữa tim đập nhanh, tiểu đục 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, Thục 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 virus 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 chân:

- Ban chân thuộc dương chứng, nhưng dinh khí đi nghịch làm hư hỏa bốc bên trong, làm thương tổn chân âm, tỷ vị không kiên vận, không thông nhiếp huyết được nên xuất hiện dấu chứng ban chân (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 mình nóng, tay chân lạnh; nếu chân âm thương tổn nặng sẽ chuyển sang giai đoạn hàn quyết, thân mình 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 vào cơ thể, nếu tấn công vào:

Phản vệ gây sốt cao.

Phản dinh gây ban chân.

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 chân, thì cần lưu ý các dấu chứng sau:

Sốt cao

Ban điểm 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 dây thắt.

Ban điểm 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, tiêu ra máu, xuất huyết âm đạo.

Rối loạn tri giác:

Mạch tế sắc: mạch nhanh nhỏ khó bắt hoặc không bắt được, huyết áp tụt.

Trong thời kỳ xuất hiện ban chân, 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.

Độ 1: Sốt + Ban chân.

Độ 2: Sốt + Ban chân + Xuất huyết.

Độ 3: Sốt + Ban chân + Xuất huyết + Sốc nhẹ.

Độ 4: Sốt + Ban chân + 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. Mã đề 16g Lợi tiểu
4. Trắc bá diệp (sao đen) 16g Cầm máu
5. Sắn dây củ (cát căn) 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 biểu, 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,<br>chống nhiễm trùng                   |
| 5. Kim ngân hoa       | 12g    | Thanh nhiệt, giải độc, chống<br>nhiễm trùng                   |
| 6. Hạ khô thảo (sao)  | 12g    | Lợi tiểu, thanh nhiệt,<br>thanh can hỏa                       |
| 7. Hoa hòe            | 10g    | Cầm máu   |
| 8. Gừng tươi          | 03 lát | Kích thích tiêu hóa, chống nôn, ôn<br>vị, giải biểu, 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 biểu, 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, đắp 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 lễ.

- 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 xò 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

ngọt, 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 tằm cả rễ 20g, gừng tươi 10g, gạo nếp 50g, nấu cháo ăn rồi trùm chăn nằm, 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 đờm trắng loãng, không khát nước hoặc khát nhưng thích uống nước ấm.

Gừng tươi 10g, đường đỏ 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 đỏ, 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 nhỏ 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, chế 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 dính hoặc vàng, họng đau, mũi tắc, chảy nước mũi vàng hôi, miệng khát muốn uống.

Bạc hà tươi 30g (nếu khô dùng 10g), gạo tẻ 60g, đường phèn vừa đủ. Dem 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 đun một lát là được, chế 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, khuấy đều rồi chia uống vài lần.

Rau cải bẹ 3 cây, hành củ cả rễ 2 củ, lô căn 10 g. Ba thứ rửa sạch, sắc trong 20 phút, lấy nước uống. Công dụng: tán tán giải biểu, thanh nhiệt trừ thấp.

### 10. Các vị thuốc chữa cảm mạo dễ kiếm

Tía tô: Có tác dụng hạ sốt cảm nôn, kích thích tiêu hóa, an thai.

Trần bì (vỏ quýt): Hóa đờm, mạnh dạ 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 điệp): 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 đeo 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 đã 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, 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, nhắm 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 đủ dùng, giã nhỏ, vê thành viên bằng hạt đậu. Trước tiên lấy 1 tờ giấy có lỗ thủng đặt vào huyết liệt khuyết (tức là huyết 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 phỏng 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 bộ mây) 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 ấm 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 rức không yên, táo bón, đờ 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 tẻ 60g. Hợp hoan hoa rửa sạch, sắc kỹ lấy nước bỏ bã, cho gạo tẻ 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 tý 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 già nát 15g, hạt tiêu 2g, nước dùng và gia vị vừa đủ.

Hoa bách hợp rửa sạch, tỉa lấy các cánh hoa, chần qua nước sôi rồi vớt ra ngâm trong nước lạnh độ 1giờ; 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 già 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 mắt hoa, hay mê mông, đổ mồ hôi trộm, đại tiện táo, tiểu tiện sè đỏ...

Bài 12: Hoa bách hợp tươi 25g, cá giếc 2 con (500g), Dầu thực vật, gừng tươi, Rượu vang và gia vị vừa đủ. Hoa bách hợp tía lấy cánh rửa sạch; cá giếc làm sạch, bỏ nội tạng; cho Dầu thực vật vào chảo đun nóng già rồi cho cá giếc vào rán qua, sau đó chế nước vừa đủ, bỏ hoa Bách hợp và gia vị rồi đun 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, bỏ tư, hai thứ cho vào nồi đun 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 đục lợn hoặc nấu canh với thịt nạc ăn hàng ngày.

Đông y có bài thuốc “cửu não thang” chữa các chứng đau đầu khá hiệu quả. Thành phần gồm Tân di 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 dê một quả nấu với táo đỏ, thêm gia vị vừa đủ, ăn hằng 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 cả 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 đằng (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, Năm 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 hoặc được trồng từ Hà Tĩnh trở ra Bắc, tới miền Nam Trung Quốc. Bộ phận làm thuốc gồm: quả (được bổ 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 hồi 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 lỵ amíp, trực trùng (phối hợp với khổ luyện tử, hộc 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 cây 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 phối hợp kháng sinh; nếu ho do lao thì phải điều trị thuốc chuyên khoa).

Để kích thích tiêu hóa và phòng bệnh cho phụ nữ sau đẻ, có thể lấy vỏ thân hoặc rễ quất hồng bì 30g, rễ sử 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 nhờn 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 giảm 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. Đông 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, bật khởi, cương cứng, giao hợp, trạng thái khoái cảm tột cùng (cực khoái), phóng tinh, thỏa mãn. Trường hợp dương vật vẫn bật 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:

- Ống dẫn 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 đi 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:

- Nhân 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, đái tháo đường, 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 (khổ 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 hưng 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 tồn 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 môn ăn thích hợp.

Nhiệt uất kết ở kinh can: Tôn cân (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 cân 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 kết 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 cáu giận, mắt đỏ, tai ù, tiểu tiện vàng sền, đại tiện táo. Chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, mạch huyền sắc (căng như dây đàn, nhịp đập 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 đả thảo (Sao rượu), Chi tử, Dương quy (Sao rượu), Sài hồ, Mộc thông mỗi thứ 10g, Hoàng cầm (Sao rượu) 12g, Trạch tả, Xa tiền tử, Sinh địa (sao rượu) mỗi thứ

15g, Ngũ tât 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 hiện (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 đỏ: Dùng đậu đỏ nhỏ hạt (Xích tiểu đậu) 30g, Gạo tẻ 30g, Đường trắng lượng thích hợp. Trước hết nấu chín đậu đỏ, sau đó cho gạo vào cùng nấu đến khi gạo chín như; thêm chút đường cho đủ ngọt, ăn vào lúc sáng sớm thay bữa điểm tâm. Đậu đỏ nhỏ hạt có tác dụng thanh nhiệt, tán ứ, tiêu thũng; gạo tẻ 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, tinh tình trầm mặc, không thích giao tiếp, dễ xúc động, nổi giận vô cớ. Chất lưỡi tím tái hoặc có điểm ứ huyết; rêu lưỡi mỏng. Mạch trầm sáp (chìm, rít). Dạng bệnh này thường kéo dài và điều trị tương đối khó khăn.

Phép chữa: Hoạt huyết hóa ứ, thông tinh quan.

Bài thuốc: Ngũ tât, Dương quy, Sinh địa mỗi thứ 12 g, Đào nhân (Nhân hạt đào), Hồng hoa (không phải là hoa hồng),

Xuyên khung, Xích thực, Chi xác, Sài hồ 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, đập 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 ngư: Dùng Cá mực (Mặc ngư) 1 con, Đào nhân 6g, nấu thành món canh ăn. Cá mực có tác dụng thông huyết, đi vào kinh can, phối hợp với đào nhân nên tác dụng thông ứ huyết càng mạnh; có thể dùng chữa không xuất tinh do huyết ứ gây nên.

Âm hư hỏa vượng, tinh quan không mở: Tinh đục 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, tiểu tiện sền dờ, đại tiện bí. Miệng khô, chất lưỡi đỏ, ít rêu. Mạch tế sác (nhỏ nhanh).

Phép chữa: Tư âm giáng hỏa, điều tiết tinh quan.

Bài thuốc: Sinh quy bán 12g, Bạch thực, Sơn dưc, Phục thần mỗi thứ 9g, Thục 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 nhỏ, cho vào nồi, thêm nước, hành và mắm muối, đun 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 tẻ 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: Tinh đục lạnh đậm, tồn căn bột khởi không cứng, thời gian giao hợp tương đối ngắn, không phóng tinh mà tồn căn 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 tế hoặc trầm trì (chìm nhỏ hoặc chìm, chậm).

Phép chữa: Ôn thận tráng dương, thông tinh quan.

Bài thuốc: Thục địa 12g, Sơn dược 12g, Sơn thù, Đỗ trọng, Thỏ ti tử, Dương khởi thạch, Ba kích thiên mỗi thứ 10g, Phụ tử chế 5g, Nhục quế, Tiên linh tỷ, Tiên mao, Đảng 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 như 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

Hệ, 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 (âm tý hư), rối loạn thần kinh chức năng (thận hư) và viêm nhiễm hệ tiết niệu sinh dục kéo dài (thấp nhiệt tích trệ). Đơn 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, đoản hơi, đoản 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, Viễn 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, ù tai, ngủ ít.

Bài thuốc: Thục địa 16g, Sơn thù, Trạch tả, Đan bì mỗi thứ 8g, Hoài sơn, Phục linh, Kỳ tử, Nhục thung dung, Ngũ vị tử, Trâu cổ, Long nhân 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, ù tai, mệt mỏi, sợ lạnh, tay chân lạnh. Dùng bài thuốc: Thục địa, Thổ ty tử, Phá cố 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, tiểu tiện đỏ.

Bài thuốc: Hoàng bá nam 20g, Ý dĩ, Trâu cổ mỗi thứ 16g, Mạch môn, Kỳ 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 lạng không gọt vỏ, thịt dê 2 lạng - 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 đái đục**

Đậu dũa 100g                      Rau muống 100g

Nấu với thịt lợn hoặc thịt gà, làm thức ăn trong bữa cơm hàng ngày. Cũng có thể dùng đậu dũa 30g, sắc nước uống ngày 2 lần.

#### **7. Bài thuốc chữa di tinh do thận hư**

Hạt Đậu dũa 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), phần cửa (Tây), cần phân (Đào)... 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 quăn (*Perilla ocy-moides* L. var. *bicolorlaciniata*) có giá trị sử dụng cao hơn.

Bộ phận dùng: Cả 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 rịt vào là khỏi.

## 10. Chữa mộng tinh

Bài thuốc:

Dùng 100g hạt tía tô, tán nhỏ, 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 dái co lại, nữ thì núm vú rút vào.

Chân tay bầm tím cong lại, nặng hơn thì răng nghiến chặt ngắt xiú.

Rau cải - Giới, Giới thái

Rau cải có vị cay, tính ấm, không độc, thông lợi khoan khoái trong hông, 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 tử thịch chó

Đông y cho rằng thịch 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 tử thịch chó:

Phụ tử - Gừng lùi tiềm (tần) thịch chó

Gừng tươi 150g lùi chín, thịch 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 ẩm, 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, giải 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 tinh dục. Người bệnh dương hư nội nhiệt (sắc mặt trắng, tay chân không ấm...) không nên dùng.

## 16. Cầu pín tiêm (tân) 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 chế 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 tủy, hưng phấn thần kinh. Dùng trong các chứng bệnh liệt dương, suy giảm khả năng tinh dục.

## 17. Các món ăn bài thuốc cho đàn ông vô sinh

Gà trống 1 con, Cầu khởi tử 20g, I hoàng tinh 20g. Gà làm thịt. Mòi ruột, rửa sạch, cho 2 vị thuốc vào hầm như để ăn. Món ăn bài thuốc này thích hợp với bệnh nhân vô sinh có các triệu chứng: thất lưng, đầu gối mỏi nhừ; 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 ma, Tiên linh tì mỗi thứ 15g, nấu chín nhừ để ăn. Thích hợp với những bệnh nhân thất lưng đau mỏi nhừ, chân tay lạnh giá, công năng tình dục suy giảm.

- Thịt dê 100g, Gạo tẻ 50 g. Thịt rửa sạch, thái nhỏ, cho vào nấu cháo với gạo tẻ để ăn. Món ăn này dành cho những bệnh nhân thất lưng mỏi nhừ, ít tinh trùng, liệt dương, xuất tinh sớm.

- Tôm nõn 250g, Rau hẹ 100g. Cho tôm đã rửa sạch vào rần, 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 mông ác lạnh, di tinh, xuất tinh sớm, thất lưng mỏi nhừ.

- Trứng chim sẻ 4 quả, đánh lẫn 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 khởi thạch (một loại khoáng chất) 25g, Bột hạt dẻ 25g, gạo tẻ 100g. Nấu Dương khởi thạch lấy nước, dùng nước đó nấu cháo với dương vật Bò để 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 60g, Cam thảo 10g, 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 cốt 10g, Chi xác 10g, Đại hoàng 10g, sắc uống.

### Dùng thuốc đắp ngoài

- Quá muối 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 dai 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 biau và hậu môn).

- Hoàng liên 10g, Tri mẫu 10g, Chi tử 10g, Thanh bì 10g, Bạch chi 10g, Xuyên luyện tử 20g, Đinh 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 lôm ở giữa và cho 5g bột thuốc vào, nhỏ từ từ nước lạnh cho thuốc tan dần.

- Dùng nước đá xoa sát vào dương vật trong 15 phút, chú ý không được xoa lâu hơn để tránh bị thương tổn do lạnh.

#### Day bấm huyết

- Khép chặt ngón tay trỏ và ngón tay giữa rồi xoa sát huyết Dũng tuyến hai bên lòng bàn chân 15 phút. Sau đó, dùng tay phải xoa sát vùng bụng dưới theo chiều kim đồng hồ và ngược lại, mỗi chiều 50 lần. Vị trí huyết Dũng tuyến: ở điểm nối  $2/5$  trước với  $3/5$  sau của đoạn nối đầu ngón chân 2 với điểm giữa bờ sau gót chân, trong chỗ lôm ở gan bàn chân.

- Day bấm mạnh các huyết Tam âm giao ở trên đỉnh mắt cá trong 3 tấc, 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 huyết chừng 1 phút.

- Dùng tay xoa mạnh lên xương dương trắng giữa dưới rốn chừng 50 lần.

#### Cứu pháp và dược dụng

- Hành tây to 1 củ, Nhục quế 10g, Xuyên luyện tử 20g. Xuyên luyện tử và Nhục quế tán thành bột mịn, đem trộn đều với hành tây đã giã nhỏ rồi đắp vào hai huyết Dũng tuyến ở lòng bàn chân, sau đó đặt mỗi ngải lên đó và cứu.

- Phá cố chi 20g, Hẹ 20g, Bạch chi 10g và vỏ quả đỗ tương 40g. Tất cả đem nấu lấy nước ngâm hai bàn chân và dùng vải xô sạch thấm nước thuốc sát rửa vùng Đan điền (ở bụng dưới).



- Nhục quế 30g, Thấu cốt thảo 40g, Bạch chi 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.

Để 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 cố tính táo nhiệt quá mạnh.

- Giữ bộ phận sinh dục sạch sẽ, tránh dễ 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 thần kinh hoặc khi bức tức thì không nên phòng sự.

- Có thể sử dụng một trong những món ăn - bài thuốc đề dư phòng: (1) Hạ khô thảo 15g, Hồng hoa 5g, hãm uống thay trà hàng ngày. (2) Trạch tả 15g, hãm uống thay trà hàng ngày. (3) Đậu đen 120g, Tỏi vỏ tím 2 củ, Gạo tẻ 200g, ninh như thành cháo, chia ăn vài lần trong ngày.

## 19. Xuất tinh sớm

Đông y cho rằng, xuất tinh sớm phần lớn là do hư chứng. Khí âm hư hoá 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 tỉnh, ngưỡng thận khí không vững vàng, sợ rét, nước tiểu nhiều và trong, đái 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 được    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 hoá vượng.

Bài 3:

Hạt hoa súng            50g      Hạt đào          15g

Rang lên cho thêm đường, sao làm thành bánh ngọt để ăn.

Bài 4:

Mộc nhĩ trắng                      5g.      Kỳ 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 sâu dâu:**

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 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 chế độc lấy sâu. Chỉ dùng những con to. Dùng ngay hoặc phơi, sấy khô.

Bài thuốc:

Dùng sâu dâu (nam 7 con, nữ 9 con) cùng với gạo nếp, nấu cháo ăn ngày 1 lần.

## 21. Viêm hờn dái cấp tính

- 30g lá Đại thanh, 30g Đại hoàng, 30g Mang tiêu nghiền thành bột trộn lẫn với mật ong đắp vào chỗ đau, ngày 3 lần thay.

## 22. Viêm dậu dương vật

- 15g Uy linh tiên sắc lấy nước rửa chỗ đau

## 23. Sưng bìu dái

- 2g Hồ phác nghiền thành bột chia làm 2 lần uống với nước mỗi ngày 1 lần uống liền 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 hòe, 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:

Củ 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 (củ 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 nhỏ, viên với hồ bằng 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 Chối đèn, thuộc họ Hoa môi. Cây thảo, cao từ 0,5 – 1m, thân cây vuông. Lá mọc đối, cuống dài, có răng cưa nông, 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 thấy 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 đập ngoài chữa vú sưng đau. Hạt dùng làm thuốc phụ khoa và có tác dụng làm cơ tử cung. Trong cây chứa một số hoạt chất có tác dụng đối với huyết áp, tim mạch, hệ thần kinh, viêm, thân 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 ấm, 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, thổ huyết, chảy máu cam, đau dây thần kinh và ghè lở. Có thể dùng tươi hay phơi khô sắc uống, hoặc tán thành bột uống. Phối hợp với Ích mẫu, Cỏ củ 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 Mồm sổi. 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, tiểu 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 đi dâu/ Để cho gái đẻ ốm đau thế này?

### 3. Chữa chứng khó có thai

Đông y gọi tình trạng khó mang thai là “chứng tử môn”, 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 sụt ngày, màu kinh nhợt, lượng kinh ít. Có thể kèm triệu chứng thận hư (đau lưng mỏi gối, ù tai, tiểu tiện nhiều, lạnh dạm 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, bần rùn, nhức mỏi, miệng nhạt, thích ăn đồ cay ấm, kinh nguyệt chậm kỳ kèm theo khí hư bạch đới, tiểu tiện không tự chủ; chất 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 dâm dục không dè dặt, hoặc vì ngồi lâu nơi ẩm ướt làm thân thể 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 quế 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 quế 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, thực dư, khiếm thực, đỗ trọng, thỏ ty tử mỗi vị 16g; nhân sâm, nhục quế, bổ 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 mắt mờ, người gầy yếu; kinh nguyệt ít, màu nhạt, không đúng kỳ; chất lưỡi nhạt, 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, âm 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 đàm thấp, tắc đọng ở bào cung mà khó thụ thai.

Bài thuốc: Bán hạ chế, hương phụ mỗi thứ 20g; Trần bì, Thân 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 mạng sườn hoặc chướng bụng mê sảng; kinh nguyệt không đều; chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng mỏng.

Nguyên nhân: Tâm tình uẩn khúc, can khí uất kết, 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: Mặt 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, đốc, 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斛 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 khi, lục là nhau thai và "huyết linh" là máu chảy ra của con khi 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.

Đơn thuốc này còn dùng cho phụ nữ sau khi sinh xanh xao, gầy yếu.

Thuốc xoa bóp khi đau ngã

Huyết linh không kê 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, đu đủ 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, hái về phơi hay sấy khô để dùng. Tạo giác thích vị cay, tính ấm, vào hai kinh phế và đại tràng, có tác dụng hoạt huyết, tiêu viêm, trừ đờm, thông sữa, giải độc, làm tan ung nhọt 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.

Tỳ 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, chỉ thống, chữa đau nhức mình mẩy, gân xương vùng ngực và sườn, làm thông tuyến sữa. Liều dùng 5-10 g, sắc uống hằng 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 tiểu tiện khó khăn, đái 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, Đắk Lắk... 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 tiểu tiện khó khăn (ngũ lâm), thủy thũng, tắc tia sữa. Liều dùng 2,5-5 g, sắc uống.

Du du 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 đã chế biến khô của cây thương ma (cây cối xay - Trung Quốc). Đông quỳ tử vị ngọt, tính hàn, vào hai kinh đại tràng, tiểu 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 cảm 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 để 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 nung, 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 mận 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 gây sảy thai, tăng huyết áp, thai nhi bị dị tật bẩm sinh.

Đồng ý cho rằng tiểu đường (tiểu khát) chủ yếu do cơ thể vốn âm hư, lại do ăn uống không điều độ, cuộc sống tinh thần 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 ẩn, trong 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, da sẫm 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 đun, 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, đói, ăn nhiều.

Hành củ tươi 100g, rửa sạch, dùng nước sôi hãm, thêm xì dầu vừa đủ làm rau ăn cơm, mỗi ngày hai lần, dùng chữa bệnh tiểu đường khi mang thai, ăn nhiều.

Sinh sơn dược 120g, nấu với 1 lít nước, thay trà uống lúc ấm, uống hết thì ăn Sơn dược.

Bột sinh sơn dược 80g, hạt sen bỏ lõi 20g, xích đậu giã như 15g, bột gạo nếp 500g, trộn đều làm thành viên tròn nhỏ, nấu canh cùng ăn. Hai bài trên dùng cho người tiểu đường lúc mang thai, ăn uống không điều độ.

Cám tiểu mạch, nấu cháo ăn, mỗi ngày ăn hai lần, mỗi lần một bát, dùng chữa bệnh tiểu đường khi mang thai có âm hư, người bức bối.

Rễ lau tươi 30g, gạo tẻ 50g, thêm nước 1,5 lít, sắc rễ lau, lấy 1 lít nước sắc, cho gạo vào, nấu cháo ăn. Dùng chữa bệnh tiểu đường khi mang thai, âm hư, miệng khát.

Mấu chốt của việc chữa trị tiểu đường thai nghén là kiểm soát uống để khống 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 di 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 nắm

Cò Lông gà                        3 nắm

Củ Gấu                              1 nắm

Cây Muồng dẹt                    1 nắm

Rễ Bông trang trắng            1 nắm

Rau Ngổ ta                        2 nắm

Sắc uống, mỗi ngày 1 thang, uống 10 ngày liền sẽ hết bệnh.

Bài 2:

Rau Cần tầu (giã nát)          1 nắm

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 xấp xấp, luộc chín, ăn cả trứng và rau ngải, dùng vài lần sẽ hết.

Bài 4:

Buồng cau non, thái nhỏ 1 nắm.

Dậu xanh (cà vờ dôi) nửa nắm.

Sắc uống, mỗi ngày 1 thang, uống liền 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, rêu lưỡi trắng mỏng, mạch hoãn vô lực.

Bài 1:

Dảng 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

Đổ 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:

Đảng 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

Đổ 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:

Đảng sâm	15g	Chích hoàng kỳ	15g
Bạch truật (sao)	10g	Dương quy thân	10g
Thục địa	20g	Bạch thược (sao)	10g
Tiên hạc thảo	10g	Chích cam thảo	6g
Đại táo	6 quả		

Đổ 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:

Đảng sâm	15g	Chích hoàng kỳ	15g
Đại táo	10 quả		

Đổ 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 ọe ở phụ nữ có thai

Can khương 40g, Nhân sâm 40g, Bán hạ chế 80g.

3 vị tán nhỏ, trộn đều dùng nước cốt gừng khuấy hồ 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 (chế) 300g	Hồng Hoa	30g
Mộc hương 20g	Ich 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

Rễ 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 thất 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 bản 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, hai thứ đem hầm thật nhừ, chế 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 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 chế độc lấy sâu. Chỉ dùng những con to. Dùng ngay hoặc phơi, sấy khô.

Bài thuốc:

Lấy sâu dâu 30g sấy khô cho gần 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 như các khớp xương chân tay, người tê 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 đậu đen 500g (rang cho gần 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 liền 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 trịch trùng

- Dùng dung dịch Hoàng liên 4% tắm bông nhét vào âm đạo mỗi ngày một lần, một tuần là 1 liệu trình.

- 30g Lang độc thảo sắc lấy nước dội rửa âm đạo mỗi ngày 2 đến 3 lần.

- 30g Thương nhi tử, 30g Bồ công anh sắc lấy nước rửa chỗ ngứa mỗi ngày 3 đến 4 lần

### 20. Eczéma (chàm) ở âm hộ

- 120g Thổ phục linh sắc lấy nước dùng hơi nóng xông chỗ đau, dội khi nước mát dùng nước rửa chỗ đau ngày 2 đến 3 lần.

- 20g Khổ 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 Hồ 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 đốt thành than tồn tính, nghiền thành bột trộn với dầu vừng đắp vào chỗ đau ngày 1 đến 2 lần.

### **22. Cổ 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 đại 1 nắm, kinh giới 1 nắm.

Cả 3 thứ đun với 3 bát nước đầy, 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**

Tứ bì, băng phiến, mai phên, long não hương, ngải phên. 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. Gân cuống lá thường có 2-3 đôi thùy, tức là chỗ đó lá xẻ sâu. Vò lá ngửi có mùi băng phiến.

Bài thuốc:

Đại bi (thân, rễ) khô	20g	Hương phụ	20g
Ngải cứu	20g	Ích mẫu	30g
Bạch chi	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, Trữ 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 chừng 4g), thái nhỏ phơi khô, sắc với 400ml nước cô còn 1/4 uống làm một lần trong ngày. Nếu có ri máu thì thêm 10g lá huyết dụ.

Bài 3:

Rễ Gai tươi 4 phần, lá Ngải cứu 1 phần, tía tô 1 phần (mỗi



phần chùng 12-13g) sắc với nước uống trong ngày.

### **26. Bài thuốc chữa tắc sữa**

Rễ đinh lăng 40g, gừng tươi 3 lát.

Đổ 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 nôi hấp chín, sau đó nấu canh ăn.

- 40g Bò 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 đem 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, Biền súc 10g, Thài 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 mỗi 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
Đậu xanh 20g	Gạo nếp 50g
Gạo tẻ ngon 50g	Chân giò lợn 1 cái.

Ninh như tất cả ăn trong ngày.

### 32. Bài thuốc chữa sót nhau

Dùng một nắm lá rau bủ 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 nhỏ lửa, khi chè sôi cho mộc nhĩ, đường vào khuấy 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 cải - Giời, Giời thái

Rau cải có vị cay, tính ấm, không độc, thông lợi khoan khoái trong hông, ngực, yên thận... Hạt cải (Giời tử) vị cay, tính

nhật, 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 nhỏ.

Mỗi lần dùng 2 đồng cân (6.50g) với rượu.

### 35. Chữa nước ổi 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 trơn, nhuận trường, giải được độc, tiêu được nhiệt kết, sát trùng. Vừng đen và vừng trắng, vừng đen bổ dưỡng và có nhiều dược tính hơn vừng trắng, nên thường được dùng làm thuốc chữa bệnh.

Bài thuốc:

Lấy 1 bát dầu mè, 1 bát mật ong đổ vào nồi đồng nấu.

Đợi sôi 2,3 lần hớt bỏ bọt, trộn thêm 1 lạng 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

Đậu 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. Đậu 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 đỏ (60g) đã rửa sạch vào bụng cá, khâu kín, thêm 300ml nước, đun 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 sản giật. Trong các trường hợp phù nhẹ, huyết áp không tăng, người mệt mỏi, ngại nói, miệng nhạt, có thể dùng các bài thuốc sau:

- Vỏ bí đao 200g đun kỹ với nước, chắt lấy 150ml nước đặc, chia 3 lần uống trong ngày, uống liền 5-7 ngày.

- Cá chép 1 con (300g), gạo tẻ 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 đèn 30g, vỏ bí đao 60g. Tất cả sắc kỹ, chất 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 bảo 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 độ 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 sền dờ, chất lưỡi đỏ, ít rêu...

Bài 2: Trứng gà 2 quả, Ngải cứu 20g. Lá ngải cứu rửa sạch, trứng gà luộc chín bóc bỏ 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 lỏng 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 như 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 lỏng 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, Đảng 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 đun sôi rồi tiếp tục hầm như 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 bị huyết hư biểu hiện bằng các triệu chứng như hay hoa mắt chóng mặt, hồi hộp trống ngực, mệt mỏi, ngủ kém hay mê, sắc mặt nhợt nhạt, chất lưỡi nhợt, thai nhi chậm phát triển... Những thai phụ đang bị sốt do ngoại cảm hoặc đi lỏng lỵ do thấp nhiệt thì không được dùng bài này.

Bài 5: Cá chép 1 con nặng chừng 500g, Lạc 30g, Xích tiểu đậu 24g, Gừng tươi 6 lát. Cá chép làm sạch, bỏ nội tạng, đem rán qua; lạc và xích tiểu 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 mắt hoa, hồi hộp trống ngực, tiểu tiện bất lợi, phù nhẹ chi dưới... Những trường hợp rối loạn tiểu tiện, tiểu buốt, tiểu rắt, tiểu 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 thỏ 250g, củ Cải đỏ 250g, Đảng sâm 30g, Hồng táo 6 quả. Chọn loại thịt thỏ non mềm, rửa sạch, thái miếng; củ cải đỏ gọt bỏ vỏ, rửa sạch, cắt đoạn; hồng táo bỏ hạt, Đảng sâm rửa sạch. Tất cả cho vào nồi, chế đủ nước, dùng lửa to đun sôi rồi hầm thật kỹ 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 thể 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 thể Khí huyết lưỡng hư, biểu hiện bằng các triệu chứng như hình thể 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 mạo 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 sư 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 tỷ	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 lạnh, 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 tổ 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:

Phụ tử	10g	Bổ cốt chỉ	15g
Tiên linh chi	12g	Mao đẳng	10g
Hạt tiêu	60g	Sài hồ	10g
Quế	10g	Đinh hương	6g

Cùng nghiền thành bột, lấy một nửa cho vào túi, đeo 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 đẳng sâm	12g
Hà thủ ô	10g	Bạch truật	12g
Kỳ 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 dễ chịu ngay.

#### **41. Ho hen khi mang thai**

- 6g hạnh nhân ngọt, 15g nho trắng khô sắc nước uống mỗi ngày 2 đến 3 lần.

- 20g xì dầu, 20g đường trắng, 1 quả trứng gà.

Dem xì dầu trộn với đường trắng, rồi đập trứng gà vào hấp chín. Mỗi tối trước khi đi ngủ ăn 1 lần trong 7 ngày liền.

- 20g Bạch khấu 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 kiểm chế được tiểu tiện khi mang thai**

- 30g Bạch vi, 30g Bạch thực nghiền chung thành bột mỗi lần 6g uống với nước sôi để 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 để ấm, ngoài ra còn dùng 15g Mã đề già nát đắp 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 nhỏ ninh 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 nghiền thành bột mỗi lần 6g uống với rượu nhẹ ngày 2 đến 3 lần.

- 150g khoai mài, 100g gạo nấu cháo ăn liên tục

#### 46. Choáng do mất nhiều máu sau khi sinh

Đối với người hôn mê bất tỉnh choáng vàng 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 dái 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 tuyến 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 nề**

- 30g Bạch chi nghiền thành bột đổ sữa người vào đun sôi để nguội 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 nhỏ**

Thiếu nữ ở tuổi 14 nếu đôi 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.

Đôi 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 nhỏ. Phép chữa: Ích khí bổ huyết, điều kinh kiện nhũ.

Bài thuốc: Dương quy, Bạch thược, Đẳng sâm mỗi thứ 10g, Xuyên khung, Tử hà xa (sấy khô nghiền bột), Phục linh, Bạch truật mỗi thứ 8g, Cam thảo 6g, Bồ công anh 12g, Thục địa 16g, Sơn giáp 6g. Đổ 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. Đổ ngập nước, sắc còn 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 tẻ 2 lạng. Dùng 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

Đối 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: Kê 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 chuyển 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 trường 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 hết 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 sát 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:

- Dạng 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, dùng 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 sáng khoái bội phần, da dẻ mịn màng, ăn ngon, cảm giác mọi vai biến mất.

### Động tác "mèo đuôi 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, hông 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, đi 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 sát các kinh huyết.

Việc xoa sát mặt hợp lý có thể làm bạn trẻ lại đến 15 tuổi. Ma sát của sự xoa sát 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 cường hống.

- Khi xoa tới vùng gần môi thì hàm dưới cần há ra, xoa sát 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 sát bên mũi làm đầu óc tỉnh 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 đề 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 sát vùng tai là tập thể dục toàn thân

Trên tai có 120 kinh huyết, ăn thông với tất cả các khí quan. Việc xoa sát, 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.

- Đưa ngón tay trở vào trong tai khê xoay tròn. Làm khoảng 10 lần thì dùng đầu ngón tay trở 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 sát toàn bộ tai (cần dùng sức nhẹ nhàng, xoa từ chỗ đặt ngón tay xuống phía dưới, không để sót chỗ 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 dặt sau gáy, ngón tay trở dặt lên ngón tay giữa, khê dùng sức bật lên một lúc, trong tai sẽ vang lên tiếng kêu bụp bụp.

Xoa sát gốc dùi 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 sát gốc dùi 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 sát theo hướng nghiêng 36 lần, sau đó xoa sát 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, dậy kỹ 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 ngô sen, 1 cái lòng đỏ trứng gà. Tất cả nghiền thành bột bôi lên mặt trong 20 phút rồi rửa sạch

## XII. TRÉ EM

### 1. Chữa đái dầm bằng Đông y

Đái dầm 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 dước 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 lẫn nước một lần vào buổi chiều. Ăn liên tục 5-7 ngày.

- Tang phiêu tiêu (tổ bọt ngựa trên cây dâu tằm) 12g, Thổ ty tử 8-10g, Ích trí nhân 8-10g, ô dược 8-10g, hạt sen 10-12g, phá cố 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 trừng phạt hay la mắng để làm cho trẻ hoảng sợ, lo lắng, có thể làm cho trẻ dai dẳng nặng hơn. Cần khuyến khích 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 lúa 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, lưỡi chơi, hay khóc nhè, mắt 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), Rễ 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), Rễ 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 phối 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 bồng 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 rễ lau: Rễ 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 rễ lau, sinh địa: Rễ lau 20 g, Sinh địa 10 g, Thạch cao 10g, Gạo 100g. Nấu thuốc trước, lấy nước nấu cháo như.

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, Đậu đỏ 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 dễ 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 khốc đêm (dạ đề)

Biện chứng:

1 - Tỳ hàn: Lá lách lạnh thì xuất hiện chứng: Mặt xanh trắng, môi lưỡi trắng nhợt, hay có các chứng như: nôn mửa, ỉa

lỏng, di lý 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 phân                      Hậu phác 5 phân

Sa nhân 5 phân                              Trần bì 5 phân

Chích thảo 5 phân                              Sinh khương 2 lát

Các vị sắc đặc uống nóng, hoặc tán bột hoàn hồ làm thuốc viên, lớn nhỏ tùy ý, thuốc này nếu gia Thương truật, Bạch chi, 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 đình tích lại.

2 - Tâm nhiệt (Tim nóng): thì mặt đỏ, đầu lưỡi đỏ, hay có các chứng như:

Đau mắt, đau lưỡi (sưng tay cứng) buồn phiền khát nước, đái đục, 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

Xa tiền (sao) 1 đồng cân

Trúc điệp 1 đồng cân

Cam thảo 3 phân

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 chớ nên cho uống nhằm những thứ thuốc tiêu đàm pháp khí để đến nỗi tổn hại đến chân nguyên.

Phép chữa ngoài:

1 - Dùng Đạm đậu kỹ, 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 lồm ngực và giữa các bàn chân bàn tay thì khỏi.

3 - Lấy Ngũ bội tử tán nhỏ hoà với nước bột 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 tế hoạt.

Bài 1:

Chỉ thực	5g	Trần bì	5g
Thần khúc	10g	Sơn tra	10g
Mạch nha	10g	La bạch tử (sao)	6g
Kê nội kim	6g	Hoàng liên	5g

Đổ 600 ml, sắc còn 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 gây nhiều, bụng trướng to, thậm chí nổi gân xanh, sắc mặt vàng héo, trẻ bứt rứt khó chịu, hay mút ngón tay, nghiến răng, kém ăn, có thể muốn ăn những thứ lạ như bùn đất..., di cầu phân lỏng, có khi còn ỉa ra giun, chất lưỡi nhợt, rêu lưỡi nhầy, mạch tế 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 đái dầm cho trẻ em

Đái dầm là một bệnh hay gặp ở trẻ em 3 tuổi trở lên, khi trẻ em ngủ sâu, đái mà không biết, đôi khi nằm mê di đái ở ngoài nhưng thực tế đái ở giường, khi quần ướt trẻ tỉnh dậy, mỗi đêm có thể đái dầm 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 đái dầm tuy phần nhiều ở trẻ em nhưng người lớn mà mắc thì cũng thường thấy trên lâm sàng. Nguyên nhân gây ra bệnh đái dầm do thận khí hư hàn, không ước thúc được bàng quang, do cơ chế 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 thể phế khí hư, tỳ hư: triệu chứng gồm đái dầm nhiều lần nhưng lượng nước tiểu ít, sắc mặt trắng, người gầy, mệt mỏi, ăn kém, phân nát, tự ra mồ hôi hoặc ra mồ hôi hoặc ra mồ hôi trộm...

Bài 1: Cổ phù thang gia giảm

Hoàng kỳ	12g	Thăng ma	8g
Ích trí nhân	8g	Ích mẫu	8g
Đương quy	8g	Phục thân	8g
Sa yên tật lê	8g	Bạch thược	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
Khiêm thực	12g	Sa sâm	8g

Sắc uống ngày 1 thang.

II. Ở thể can kinh uất nhiệt: triệu chứng là đái dầm, 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 đái dầm khi ngủ, có khi di đái 2-3 lần 1 đêm, sắc mặt trắng sợ lạnh, lưng gối mỏi mệt, đái nhiều lần, nước tiểu trong dài...

Bài 1:

Tổ con bọ ngựa	40g	Ích trí nhân	40g
Hoàn tán, ngày uống	10g		



Bài 2:

Đẳng sâm	12g	Thỏ ty tử	8g
Ba kích	8g	Ích trí nhân	8g
Phá cố chi	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 lã chứa nhiều vi khuẩn gây bệnh. Trẻ không được nuôi bằng sữa mẹ hoặc mắc một số bệnh như sỏi, 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 nhày hoặc có máu. Có thể nôn.

- Mất nước điện giải: nhẹ: quấy khóc, vật vã hoặc lơ đãng, 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 đúng 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 nuôi 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 ọe

Hệ già 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 Mã đề tươi già lấy nước pha vào nước sôi hòa lẫn mật ong để 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 đỏ 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 bỏ vào họng 1 lần. Nếu nước tiết ra làm tắc thì dùng đũa đồng cuốn bông đưa sâu vào trong họng để bôi sát làm cho nôn ra chất nhờn.

#### 17. Bệnh ho gà

- 30g lá diếp cá sắc nước uống, ngày 3 đến 5 lần trong ngày, uống 1 tuần.

- 30g cùi 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, nhỏ nhiều giọt vào miệng mỗi ngày 4 đến 6 lần.

### 19. Chứng lưỡi ăn

- 6g Thương truật, 3g Nhục quế nghiền thành bột trộn nước đắp vào rốn, sau 24 tiếng lại thay.

- 30g Liên tử hoa, 30g Cốc tinh thảo ninh cùng với 1 con ếch, mỗi ngày 1 thang

- 10g Hồ tiêu trắng, 5g Đinh hương, 5g Nhục quế nghiền thành bột đắp vào rốn, mỗi ngày thay 1 lần.

### 20. Cam tích

- 30g hạt gấc 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 mổ bụng, 6g Sa nhân bỏ vào bụng khâu lại, đặt trên ngói đốt 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 Trâm hương nghiền thành bột, mỗi lần 1g uống mỗi ngày 2 đến 3 lần với nước sôi.

- 3 đến 5g Lưu hoàng, 6g lá gai cứu, lấy vải trắng gói lại bỏ vào trong rượu gạo tằm, đun nóng lên đem là chỗ đau ở bụng dưới. Đơn này chủ trị chứng thoát vị đau đớn, búi 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 Ngũ ngũ 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 ọe ở trẻ đang bú

Nghệ đen 4g, muối ăn 3 hạt, đun với sữa cho sôi chừng 5 phút, hòa tan tỳ chút Ngũ 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 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 kéo dài thường do các bệnh như thoát vị cơ hoành, viêm miệng nổi 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, tiểu 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 nên khí của nó đi ngược lên cơ hoành gây nấc.

Người ta chia nấc làm 3 loại:

Nấc do nhiễm lạnh: Thường có biểu hiện như buổi sáng tiếng nhẹ, buổi 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 khô.

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.

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 để riêng, ăn cùi vải trước.

Vừa uống vừa đếm từ 1 đến 9, uống 2 lần trong ngày.

#### 26. Bài thuốc chữa giun

Tỏi 30g, hạt hương nhỏ 30g, nhân quả sử 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 thủy 30 phút.

- Nấu nước bồ kết, nhúng khăn đắp lên chỗ chốc lở cho bờ vẩy 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 ngư (sao) 40g.

Hạt Cau 40g, Đãng tâm (Bắc lũng) 16g, Mộc hương 16g, Thanh bì 20g, Thanh mộc hương 20g; củ Gấu 160g, Tam lăng 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 (nướng 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 huyết trường cường ( dưới xương cụt 0,5 thốn giữa xương cụt và hậu môn) đặt gác 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 lỵ**

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 đỏ 60g. Khoai lang tươi để cả vỏ, rửa sạch, xay nhỏ; mía ép lấy nước, hai thứ trộn đều với nhau, đun nhỏ lửa, quấy đều tay cho chín, chia 2 lần ăn trong ngày; ăn 5-7 ngày.

- Mật ong 25ml, vùng đen 20g. Vùng đen giã dập cùng mật ong, thêm 150ml nước quấy đều, đun nhỏ lửa. Khi chín chia 2 lần ăn trong ngày vào lúc đói, cần ăn liền 7 ngày.

- Đậu xanh 40g, đường đỏ 30g. Đậu xanh để cả vỏ giã dập, cùng đường đỏ cho vào nồi thêm 350ml nước đun sôi kỹ, khi

nhừ 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 khuấy đều chia 3 lần uống trong ngày, cần uống liền 7-10 ngày.

- Cà rốt 50g, mật ong 25ml. Cà rốt rửa sạch, xay nhỏ, 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 khuấy 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, giã nhỏ, 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, mỏng gà. Là cây thảo thân đứng, có mấu dò. Cụm hoa xò ra hình quạt hoặc hình vại, có mấu dò. 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 ổi	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, giã 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

Đông y cho rằng mực có tác dụng bổ 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 tầm bổ. 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 ù, di 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 axit 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, di tinh.

Bài thuốc:

Lấy 12g mai cá mực, 6g trần bì, 100g thịt lợn nạc, 100g gạo tẻ. Cho mai cá mực, trần bì, gạo tẻ 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 trần 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 tẻ 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 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 cạo 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, tỳ vị, 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 thìa con rượu vào trộn đều. Bạch cập rửa sạch, cạo vỏ; gừng khô rửa sạch, để ráo nước. Dạ dày lợn đem chà sát muối và giãm 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 gỗ, khi sôi thì cho một thìa rượu vào, đun nhỏ lửa cho đến lúc chín nhừ.

Vớt dạ dày ra, để nguội, bỏ 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 liễm 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 cái; 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 mỏng, 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 chỉ. 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 dổi bụng.

Viêm loét dạ dày, tá tràng thể can khí phạm vị

Vùng thượng vị đau trướng, lan ra hai bên mạng sườn, không thích xoa nắn, nếu ấn 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, hầm 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 tẻ nấu thành cháo, chế thêm một chút đường phèn, chia ăn vài lần trong ngày.



- Rễ cây Quất vàng 30g rửa sạch, thái đoạn, dọ dày lợn 150g thái miếng, hầm cả hai thứ cho chín rồi chế thêm gia vị, ăn dọ dày, uống nước hầm.

Viêm loét dạ dày, tá tràng thể tỳ vị hư hàn

Vùng thượng 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 lỏng nát, tay chân lạnh, lưỡi nhợt bệu, mạch trầm tế.

- Cá giếc to 2 con, Sa nhân 6g, Trần bì 3g, Tiểu 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 khác 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, dọ dày lợn 1 cái, gia vị và dầu thực vật vừa đủ. Dọ 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 âm thực đình trệ

Thường do ăn uống thái quá, thức ăn đình trệ lâu ngày gây nên. Vùng thượng vị đầy trướng, tức nặng khó chịu, ợ hơi, nuốt chua, nôn ra thức ăn chưa tiêu, nôn đờ thì bụng đờ

đau, đại tiện không thông thoáng, rêu lưỡi dày, cấu bẩn.

- Thân khúc 10-15g đập vụn, sắc kỹ, lấy nước nấu với 100 g gạo tẻ thành cháo, chia ăn vài lần trong ngày.

- Mạch nha sống 10g rửa sạch, sao vàng, Sơn tra 6g sao cháy. Cả 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 500 g. Sắc kỹ đại táo và bạch truật trong 1 giờ. Sau đó loại bỏ hạt táo, tiếp tục sắc nhỏ 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 thêm 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 hoà 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 thiệt 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, giã

Tỏi bóc vỏ già nát cùng Mang tiêu, trước hết lấy giã bôi vào chỗ ấn xuống thấy đau rồi bôi thuốc dày 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 hoà vào giã bôi

lên trong 12giờ.

### 18. Chứng tắc ruột

- 250g đậu đậu tương uống 2 lần trong 2giờ

- 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

Để 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. Thân tàng tinh, tinh sinh huyết, cho nên tóc là phần tươi tốt biểu hiện ra bên ngoài của thân. Khi thân 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 cố chi 250g. Các vị sấy khô, tán vụn, mỗi ngày dùng 40g hầm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 30 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

Công dụng: Tư bổ can thận, cường thân kiện thể, dùng cho người bị bạc tóc sớm có kèm các triệu chứng đau choáng mắt hoa, lưng đau gối mỏi, tinh thần mỏi mệt, ăn kém, đại tiện lỏng loãng.

Hà thủ ô chế, Nữ trinh tử, Tang thầm (quả dâu chín) mỗi thứ 12g, hạn liên thảo (cỏ nhọ nôi) 10g. Tất cả sấy khô, tán vụn, hầm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

Công dụng: Dưỡng âm, tư 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, dầu 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 chỉ. Cho gan lợn vào đun với nước sắc hà thủ ô một lát, kể đó cho cải bắp và mộc nhĩ vào, tiếp tục đun sôi vài phút là được, chế đủ 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, ngũ tặc 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 dưỡng 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 tinh dục...

Kỷ tử, Hà thủ ô, Mật ong mỗi thứ 120 g; Dương quy, Sinh địa, Thiên môn mỗi thứ 60g; Đảng sâm, Thò ty tử, Phá cố chỉ, Sơn thù mỗi thứ 20g, Ngũ tặc 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 mỏi, dương sự suy yếu, răng rụng, tai ù tai điếc.

Hà thủ ô 180g, Ngũ tặc 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 bịt 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 đun 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
Phòng 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, rải lên một tấm vải, úp tấm vải mặt có thuốc vào nách, bên ngoài dùng một dải lụa để buộc cố định.

Bài 2:

Thanh mộc hương	30g	Phụ tử	30g
-----------------	-----	--------	-----





Hồ phấn                    30g      Hoạt thạch                    30g

Tất cả nghiền bột, trộn với giấm làm thành hồ, bôi vào nách. Bài thuốc này còn có thể chữa lòng bàn tay, hoặc âm hộ ra nước có mùi hôi.

Bài 8:

Đốt phèn đen cho khô, nghiền bột, rắc vào nách. Tám bài thuốc trên đây đều lấy từ từ "Bản thảo cương mục" của Lý Thời Trân đời Minh.

Bài 9:

Lấy một ít mật dâ tãng trộn với dầu vừng. Trước hết rửa nách bằng nước vo gạo, chờ khô, bôi thuốc lên. Sau đó lại dùng 3g mật dâ tãng 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 Tần về trước) dùng que thép xâu thành chuỗi, nung trong lửa cho đỏ lên rồi lại nhúng vào giấm. Tôi đi 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 lửa nung cho chín. Lấy ra, thêm một ít khinh phấn vào giã 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 Tấn. Phèn chua luyện trong lửa, 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 Tấn.

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 khô). 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 tới hàng tuần. Tuy là bệnh không gây đau đớn, nhưng ngứa gây 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 rây 100g rửa sạch, thái lát cho vào nồi đổ nước vào đun sôi. un sôi cho vào ít hạt muối, bắc ra để nguội tắm.

Chú ý: Tránh dây nước lã 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

Thỏ phục linh (củ khúc khắc) 12g

Đơn mắt quý 12g

Cỏ chi 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 mãn 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 "lắt": 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 lắt. Có thể lấy 3 lát 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 Chi xác 12g sắc với Kinh giới; hoặc dùng lá Đơn tướng quân 15g, Sài đất, Kim ngân hoa mỗi vị 12g; cỏ Nhọ nổi 10g; Núc nác 8g; Thổ phục linh 15g. Sắc uống. Trường hợp lở ngứa nổi sần do huyết trệ thêm Đan bì, Xích thực, Quy vĩ 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 Nhãn đồng đằng, 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 đỏ (giãn mạch, hình thành những sợi chỉ đỏ trên một vùng da đỏ, 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 chỉ" 10 phần, "Phòng phong" 5 phần, "Cúc hoa" 5 phần, "Dan 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, giã 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, giã nát, thêm vài hạt muối, đắp 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 bỏng lửa bằng cà chua**

Tách lấy vỏ cà chua có dính thịt quả đắp lên chỗ bỏng, thỉnh thoảng lại thay. Thuốc có tác dụng chống đau rát và kích thích da chóng hồi phục.

## **9. Bài thuốc ngừa đầu**

Dùng chè xanh nấu lấy nước đặc để gội đầu, sẽ hết ngứa.

#### **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 đắp 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, đắp 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 đắp 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 tỷ vị.

#### **14. Bài thuốc chữa độc thủy 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 lao

Củ riềng già 100g, giã nhỏ, 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 lao

Dùng quả chuối tiêu xanh cắt theo chiều dọc của quả

Chà xát vào vùng lang ben hay hắc lao sau khi đã làm sạch. Làm như vậy hằng 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 liền

### 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 ( khổ thái) vừa 1 chét tay, luộc tái, ăn cả nước lẫn 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 bỏng

Nếu bị bỏng lấy cơm nguội phơi khô, sao lên. Tán thành bột nhỏ mịn, hoà lẫn vào nước cơm xoa lên vết bỏng (phồng) 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 thước 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 trướng 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 ruộng nước làm việc được. Trước, những người thợ nề hay lấy Cỏ mực xát lên tay để chữa chứng bong rộp rất 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 ruộng 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 phối 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 giấm đất - Thổ miết trùng 15g, đồng cho một chút; đem giã 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 dại sắc lấy nước uống, đem bã giã 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 cải bôi vào chỗ đau ngày 1 đến 2 lần.

- 50g rau sam sắc nước uống mỗi ngày 1 đến 2 lần.

- 60g Hạnh nhân dặt lên viên ngói sấy cháy, nghiền thành bột trộn với dầu vừng bôi vào chỗ đau.

### 32. Bệnh ghé

- 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 vừng đắp vào chỗ đau mỗi ngày 2 đến 3 lần.

- 120g họ, 5 củ tỏi giã nát đắp vào chỗ đau ngày 1 đến 2 lần.

### 33. Chữa nấm kê chân

Triệu chứng:

Bệnh nấm kê chân là một bệnh thông thường, không nguy

hiểm nhưng rất khó chịu, thường xảy ra vào mùa hè. Đây là căn bệnh ngoài da thường gặp ở những người làm việc nơi ẩm 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 vảy và ngứa ở kẽ ngón chân, dần dần da kẽ ngón chân bị mủn, trắng bọt hoặc loét chảy nước, có thể bị nứt kẽ rất đau.

Bài thuốc:

- Vỏ rễ cây Táo rừng 200g, giã nhỏ, 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 nhỏ, 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 Hẹ sao cháy nghiền thành bột trộn với mỡ 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. Năm đầu

- 1,5kg gai bồ kết tươi giã nát sắc lấy nước thêm giấm, làm thành cao, đem làm vữa năm đắp cao vào nước độc sẽ tự tiêu hết.

- 50g Ngũ bội tử sắc lấy nước trộn với giấm bôi vào chỗ đau ngày 2 đến 3 lần.

### 37. Êczêma (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 mỡ lợn bôi vào chỗ đau ngày 2 đến 3 lần.

### 39. Chứng nề chân tay

- Một lượng vừa phải tóc đem đốt cháy nghiền thành bột thêm dầu cam vào làm thành dạng hồ 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. Tàn 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 lương nhúng giấm mài lấy nước bôi vào chỗ đau ngày 3 lần.

- 30g Hạnh đào, 20g Hà thủ ô, 6g Xuyên khung già 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. Bỏng do lửa

- 120g hoa hòe tươi, giã nát đắp vào vết bỏng 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 đồ ngậm và ngâm 1 ngày sau đó lấy ra bôi ngày 3 lần.

- 40g Bồ công anh, 30g giá Đậu 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 Mã đề, 10g lá Hạnh đào sắc uống ngày 3 lần.

### **3. Viêm viêm 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 tầm 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 khoe mắt mỗi ngày 3 lần.

### **5. Viêm mống mắt**

- 5g Trần bì, 5g hoa Đinh 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 đun sôi lọc lấy nước trong nhỏ vào mắt mỗi ngày 3 lần.

## **XVI. HỆ THẦN KINH**

### **1. Chứng hay chóng mặt và mê mẩn từng chập**

- 30g Định phong thảo ngâm rượu, cắt miếng sấy nghiền thành bột mỗi lần uống 10g.

- 10g Thiên ma, 20g Xuyên khung nghiền chung thành bột mỗi lần 3g uống, mỗi ngày 3 lần.

- 250g Sinh địa sau khi ngâm đem giã nát, bỏ thêm đường pha nước sôi rồi uống, mỗi ngày 1 thang, uống 3 ngày.

- 30g Xuyên khung, 30g hoa Hoè nghiền chung thành bột mỗi lần 6g, uống ngày 3 lần.

### **2. Chứng đau nửa đầu (thiên đầu thống)**

- 30g Kinh giới, 30g Thạch cao nghiền chung thành bột, mỗi lần 6g uống với nước chè mỗi ngày 3 lần.

- 10g hoa Kinh giới nghiền 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. Đề 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 mưa ra dờm là được.
- 60g dầu Vừng, 1 quả trứng gà khuấy đều rồi cho vào miệng.

#### 7. Trúng gió bị câm không mở miệng

- 30g Bồ kết nghiền thành bột lấy một ít thổi vào mũi.

#### 8. Trúng gió bất tỉnh, dờm rãi chảy ra

- 9g Dâm tinh, 60g Trúc lịch hoà đều uống.

#### 9. Trúng gió bán thân bất toại

- Thịt mèo hãm ăn 3 ngày 1 lần.
- 250g Ngải cứu để 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 dềng 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 phải 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 sặc uống thường ngày.

- 30 cái tim cổ 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 sắc nước uống.

### 2. Trúng độc nấm

- 30g Đậu xanh nghiền cả 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 cả rễ 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 đao 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 đốt 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 già lấy nước bỏ đường vào uống.

#### **19. Trúng độc Khoai sọ dại**

- 15g gừng sống bỏ vào miệng nhai sống.

#### **20. Trúng độc Lôi công đằng**

- 1000g cỏ Seo gà sắc nước, hoà với 8g bột Diên 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 huyền**

- 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 để bơm vào.
- 5 cái lòng trắng trứng gà, 120g đậu xanh đem trộn để ăn.
- 120g Mã đề 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 để rửa.
- 1kg lá Nam thiên trúc sắc lấy nước uống.

### **28. Trúng độc muối nitrat**

- Xà đảm trần bì mật 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 giã 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 nhâm đồ sắt

- 250g hẹ cuốn thành những cục nhỏ, nhúng vào nước sôi trong khoảng khắc, sau đó lấy ra nuốt vào bụng, đồ sắt sẽ theo phân ra ngoài.

### 37. Nuốt nhâm đồ đồng

- Một lượng vừa phải xương ống chân dè đốt cháy nghiền thành bột, mỗi lần uống 15g ăn với cháo gạo.

- 250g củ Mã thầy, 120g nhân hạt Óc chó nhai ăn sống.

### 38. Nuốt nhâm vụn thủy tinh

- Đậu đỏ nhỏ sắc uống cả nước và cái, sau đó uống thuốc tẩy, đậu và thủy tinh sẽ ra ngoài theo phân.

- Khoai lang sống nấu chín đem ăn cũng có thể chữa được.

### 39. Bị chó dại cắn

- 30g Hạnh nhân, 15g Đường già nát đắp vào vết thương.

- Vụn niên thanh rửa sạch già 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 diếp dại) già nát đắp vào vết thương.

- Lá thông tươi đốt cho chảy nước nhờn ra rồi bôi vào vết thương, bôi đến khi nước vàng thì thôi.

#### **41. Bị ong đốt**

- 30g lá hẹ giã 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 đào giã nát đắp vào vết cắn.

- 6g phèn trắng mài nước bôi vào chỗ bị cắn.

- Gừng sống giã nát trộn với dầu thực vật đắp vào chỗ bị cắn.

#### **44. Bị rết cắn**

- 1 củ tỏi sống giã nát đắp vào chỗ bị cắn.

- Gừng sống giã nát đắp vào chỗ bị cắn.

#### **45. Bị mòng cắn**

- 10g hành ta, 6g mật ong giã nát đắp vào vết cắn.

- 12g lá bạc hà tươi, 6g lá hẹ giã nát đắp vào vết cắn.

#### **46. Bị đĩa cắn**

- Một lượng vừa phải lá tre đem đốt thành tro rắc vào chỗ bị cắn.

- 10g Hành tây, 3g vôi già nát đắp vào chỗ đau.

#### **47. Bị sâu cắn**

- Bột phèn rắc vào chỗ bị đau.

- 10g lá chè, 5g hạt sên sắc nước rửa vết thương.

#### **48. Bị rận cắn**

- 60g Bách bộ nghiền thành bột bỏ vào rượu trắng đun 30 phút, lấy vải gói lại đặt vào chỗ bị cắn.

#### **49. Bị chuột cắn**

- Lá khoai lang già nát đắp vào vết cắn.

- 15g lá mướp, 20g đường già nát đắp vào chỗ bị cắn.

#### **50. Bị mèo cắn**

- Cây bóng nước rửa sạch đắp vào chỗ bị cắn.

- Bạc hà sắc lấy nước rửa chỗ đau.

#### **51. Bị chó cắn**

- 30g cò ịch mẫu đem giã nát trộn với giấm hấp nóng đắp vào vết thương.

- 30g phèn trắng rắc vào vết cắn.

## 52. Bị lợn cấn

- Lá khoai giã nát đắp vào chỗ bị cấn.
- Yếm rùa nghiền thành bột trộn với dầu vừng đắp vào vết thương.

## 53. Bị ngứa cấn

- Bò kết nướng nghiền thành bột trộn với dầu hạt cải bôi vào chỗ bị cấn.
- 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:

- Sâm 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.

Đậy kín, để 1 tháng rồi lấy ra uống mỗi ngày 2-3 chén nhỏ. Dùng liền 3 tháng.

Bài 2:

- Cá ngựa đã chế biến 30g, Bàn long sâm 30g, Cốt toái bồ 20g, Long nhân 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, Ngải 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 bịp 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:

- Kỳ 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

- Kỳ tử 300g, già nhỏ.

Ngâm với 1 lít rượu 35-40 độ 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 nữa.

## 3. Rượu Minh Mạng

Bài thuốc:

- Sa sâm, Đào nhân, Thục địa: mỗi thứ 20g

Bạch truật, Dương quy, Phòng phong, Bạch thược, Trần bì, Xuyên khung, Phục linh, Cam thảo: mỗi vị 12g.

Tân 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 bản thấm rượu. Đem phơi hay sấy khô.

- Khi dùng nhúng vào nước sôi, cạo sạch lớp vảy ở lưng, chặt bỏ đầu từ dưới 2 mắt trở lên và 4 bàn chân.

- Tẩm 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, đậy kín, uống dần.

Cách dùng:

- Mỗi lần uống 1 ly nhỏ (30ml). Ngày 3 lần trước bữa ăn.

Công dụng:

- Bổ phế, bình suyễn, bổ thận tráng dương.

Chủ 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.

Chủ 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 phê (Campuchia), Mắc hung (Lào), Phiên mộc. Tên khoa học là *Caricacarpaya L.*, thuộc họ đu đủ.

Là cây trồng phổ biến ở nước ta. Thân thẳng, cao từ 3-7m đôi 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 rộng 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 ngả màu vàng cam. Trong ruột quả có nhiều hạt to đen bằng hạt tiêu, xung quanh có lớp nhầy.

Giống đu đủ CO<sub>5</sub> (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

Đu 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.

Đu 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 đu đủ trộn vừng lạc là món ăn rất phổ biến. Ngoài ra người ta còn dùng đu đủ xanh nấu với thịt để chống nướ hoặc nấu cháo cùng Thông thảo, Ý dĩ và móng giò cho các phụ nữ đang cho con bú.

Đu đủ còn có tác dụng như một vị thuốc

- Hoa đu đủ đực tươi hoặc phơi khô hấp với đường phèn dùng chữa ho, mất tiếng.

- Nước sắc lá đu 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 đu đủ còn có chất cactain 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 đu 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 đu đủ để tẩy giun, lợn thường bị xuống cân và khó vỗ trở lại. Nhựa đu đủ còn dùng ngoài chữa chai chân và hột cơm.

- Rễ đu đủ được dân gian sắc làm thuốc cầm máu.

### 7. Chữa bệnh bằng cây Tâm xuân

Trẻ em đái dầm, người già đi tiểu đêm nhiều lần có thể chữa bằng cách dùng rễ Tâm xuân 30 g sắc uống, hoặc hầm với thịt lợn ăn.

Tâm xuân là loại cây mọc hoang dại, một số nơi trồng làm cảnh. Trong y học cổ truyền phương Đông, Tâm xuân là một vị thuốc khá độc đáo. Nó có nhiều tên khác như thích hoa, bạch tàn hoa, thích mi, ngưư cúc, tường mi, thập tỷ muội, thất tỷ muội, dã tường vi, hòa thượng đầu... Tâm 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 tâm 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 tâm 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 Tâm xuân 3-9g sắc uống hoặc hoa Tâm xuân 5g, Thiên hoa phấn 10g, Sinh thạch cao 30g, Mạch môn 15g, sắc uống hoặc hoa Tâm 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 Tâm xuân 6g, Bạch cập 15g và rễ cỏ Tranh 30g, sắc uống.

- Ngược tật (sốt rét): Dùng hoa Tâm xuân sắc uống thay trà.

- U tuyến giáp: Dùng hoa Tâm xuân 5g, hoa Hậu phác 5g, hoa Chi xác 5g và hoa Hồng 5g, sắc uống.

- Tiêu đường và viêm loét niêm mạc miệng mạn tính: Dùng sương đọng trên hoa Tâm 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 Tâm xuân sấy khô tán bột, trộn với mật ong và giã đắp lên nơi tổn thương.

- Viêm loét chi dưới: Dùng lá tâm xuân không kể liều lượng nấu nước rửa vết thương.

- Nhọt độc sưng nề nhiều: Dùng lá và cành non tâm xuân

rửa sạch, giã nát với một chút muối ăn rồi đắp lên nơi tổn thương.

**Rễ:** Vị đắng hơi sấp, 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.

- Ghè về 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 tiểu tiện không tự chủ: Dùng rễ Tâm xuân 15-30g sắc uống.

- Hoàng đàn (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 vừng để đắp.

- Rong huyết: Dùng rễ tâm xuân 30g, Ngải cứu già đốt tồn tính 10g, cỏ Nhọ nổi 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.

- Tiểu tiện khó khăn: Dùng quả Tâm xuân 10g, Mã đề 30g và Biền 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 Mã đề làm thuốc

Chữa sỏi đường tiết niệu, lấy Mã đề 20g, Kim tiền thảo 30g, rễ cỏ Tranh 20g. Ba thứ trên sắc uống ngày một thang hoặc hãm chè uống nhiều lần trong ngày.

Cây Mã đề mọc ở khắp 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. Mã đề thuộc loài rau, lá hình bầu dục, mỗi lá có 5 cái gân nhóm lại, hình lá khum như cái muống. Trồng cây độ 3 tháng thì có hoa, hoa nở nụ dò tia, hoa nhỏ có từng chuỗi, trong có rất nhiều hạt sắc màu vàng sậm, sao vàng có mùi thơm. Cả rễ, thân, lá cây Mã đề 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 bứu, thông tiểu tiện, bổ 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 đái ra máu: Rau Sam 60g, Mã đề 7 cây. Sắc uống ngày một thang. Uống liền 3 ngày, kiêng thức ăn cay.

Chữa ly: Rau Sam 30g, lá Mơ lông 20g, củ 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 tử củ kiệu

Kiệu là loại cây thảo, thân hành màu 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 đắp hoặc vắt lấy nước bôi.

- Kiên kỵ: Người phát nóng do "khí hư" hoặc "âm hư", mồ hôi ra nhiều, đầu 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 ty 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 nguội cần hâm lại. Tác dụng: Chữa chứng tức ngực, đau thất 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 thất tim: Dùng củ Kiệu 9g, Qua lâu 18g, Đan sâm 9g, Khương hoàng 9g, Ngũ linh chi 9g, Quế chi 6g, Đào nhân 9g, Hồng hoa 9g, Viễn chí 9g, Trâm hương bột 3g (hòa vào sau). Sắc nước uống trong ngày.

- Chữa kiết lý, ỉa chảy, mót rặn: Dùng củ Kiệu 9g, Sài hồ 9g, Bạch thực 12g, Chỉ thực 6g, Cam thảo 4g. Sắc nước uống.

- Chữa xích lý - đi lý phân lẫn 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 phân móng (dễ gãy, chậm mọc, vết trắng), tóc dễ rụng gãy, da khô và dễ bị tổn thương, vết thương lâu lành, xương gãy lâu liền. Trẻ em thiếu kẽm dễ 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 (vẩy 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, nhắm 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 như 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 sẽ ngon miệng mát, bỏ: Trai luộc chín thái nhỏ ướp mắm muối gia vị, xào lăn. Nước luộc trai lọc trong, đun sôi, cho trai đã xào vào. Cho hành và rau

răm thái nhỏ. Ăn nóng. Dùng ăn với cơm. Có thể xào lẫn với cà chua hoặc quả dứa, 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, Củ 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) đun sôi rồi cho rượu đun nhỏ lửa 40 phút. Cho mì, muối đun thêm 2 phút, sôi lại thì múc ra rắc hạt tiêu và ăn nóng.

Trai nướng chữa yếu sinh lý: Trai to, cạy 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 nhắm 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 sông hoặc lá lốt, đem nướng trực tiếp trên than củi hoặc xếp vào vỉ 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 dược lý khá 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 đầu khi 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 dầu khi, 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 mỡ, 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 dược điều trị viêm gan cấp tính.

Kiện tỳ dưỡng vị: Nấm dầu khi có khả năng lợi tạng phủ, 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 phóng 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 đông 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 đông cô, hương cô, hương tít, hương tâm..., được mệnh danh là "hoàng hậu thực vật", là "vua của các loại rau" (can thái chi 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 tiết niệu, trợ giúp tiêu hóa... Đây là thức ăn lý tưởng cho những người bị thiếu máu do thiếu sắt, cao huyết áp, tiểu 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, vữa xơ động mạch, tiểu đường, ung thư và các bệnh lý mạch vành tim.

Nấm mỡ: Còn gọi là nhục tâm, 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 tủy 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 phóng 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 vữa xơ trong lòng huyết quản.

Ngoài ra, còn có tác dụng chống lão hóa, chống ung thư và phóng xạ. Bởi vậy, một nhĩ đen là thực phẩm lý tưởng cho những người bị cao huyết áp, vữa 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, Ngũ giác tiêu, Hải tiêu... Tên khoa học *Capsium frutescens* L; *Capsium 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 chỉ thiên thì quả 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, chỉ 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 rần 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 vanilylamit, 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 tiểu 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 đậu 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, thỏ 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 vải 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 sẽ tỉnh.

- Chữa rần 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 chắt tay và đem sao chín nhưng không cháy), tinh tre dằm gà cạo lấy

1 bát, lá sống đời (lá thuốc bóng) 7-9 lá, thiên niên kiện khoảng 300g. Tất cả cho vào nồi với 2 lít nước, đun sôi kỹ, uống dần thay nước chè, uống chừng 3 ấm là khỏi.

- Đau bụng kinh niên: 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 chi thiên 80g. Tất cả đem giã nhỏ ngâm cồn với tỷ lệ 1/2, dùng để xoa bóp sẽ mau khỏi.

- Chữa mụn nhọt: Lá ớt giã nát với ít muối, dùng đắp vào nhọt đang mưng mủ sẽ bớt đau nhức, dễ vỡ mủ, mau lành.

- Chữa khản cổ: Dùng ớt làm thuốc súc miệng (dưới dạng cồn thuốc).

- Chữa rấn 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 tâm), Phục linh 6g, Nhân sâm 4-8g, Thục 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 ngủ ngon, đại tiểu tiện dễ dàng: Hạt Sen, Hà thủ ô đỏ, Hoài sơn, Ý dĩ, cò Xước, râu Mèo mỗi vị 12g. Sắc uống ngày một thang. Hoặc: Hạt Sen 16g, Sâm bố 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 đỏ, Kim anh mỗi vị 12g; Quy bản, Kỳ tử, Thỏ 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, Kỳ tử mỗi vị 12g; Long nhân 9g, Tâm sen, Táo nhân mỗi vị 8g; Đẳng 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 tiểu tiện ra máu do viêm nhiễm cấp tính đường tiết niệu: Ngó Sen 12g, Sinh địa 20g, Hoạt thạch 16g; Tiểu kế, Mộc thông, Bồ hoàng sao, Đạm trúc điệp, 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



hiều 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 oxy 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 kim loại 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, Xi dầu, Bột đao, 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.

Đổ 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 đun sôi liu riu cho đến khi đậu phụ ngấm gia vị. Cho rau cải và một chút nước bột đao 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 đỗ và Cải canh rửa sạch, cắt ngắn, Đậu phụ xắt薄片.

Phi hành cho thơm rồi cho giá đỗ 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, Xi 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, thừa xương, còi xương.

#### Bài 5

Đậu phụ 200g, Nấm mỡ 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 vảy, thường sống dưới bùn. Lươn thuộc loài sinh sản lưỡng tính: trong tuyến 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 dầy ở. 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 tuyến 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 ấu trùng rồi ấu 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 tổng 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, Canxi: 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 bổ 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 ấm, tác dụng vào kinh mạch thuộc tỳ và thận, có khả năng tăng cường khí huyết, bổ gan, bổ xương và trị được phong thấp.

Để 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.

Để 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 cật tre vót mỏng để tránh sự tương khắc giữa máu lươn với kim loại.

Để trị chứng suy nhược do lạm dụng tình dục: đun 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 Ngô.

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 đốt: Rất nhiều người dùng phần bên trong của quả chuối xoa lên những vùng bị muỗi đốt 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 cơm, mụn cóc trên da: Lấy phần bên trong

của vỏ quả chuối đắp lên vùng da có nốt cơm rồi quấn quanh bằng dải vải. Đây là một cách để loại bỏ nốt 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 giấy: Làm sạch giấy của bạn bằng phần bên trong quả chuối để có màu sáng bóng.

20. Ngon miệng: Chuối là loại quả ngon, rẻ và bổ (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 hàng 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 bổ 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 chấy côm

Trong Y học cổ truyền, chấy côm cũng được coi là một vị thuốc với nhiều tên gọi như Hoàng kim phần, Oa tiêu, Oa ba,

Phạn tiêu... Các y thư cổ như Bản thảo cương mục thập di, Bất dược lương phương, Chu ích sinh gia bảo phương, Hành khiếp kiểm bí... đều đã dùng chấy cơm để làm thuốc với những kiến giải khá độc đáo. Theo cổ nhân, chấy cơm vị ngọt, tính bình, có công dụng bổ khí kiện tỳ, tiêu thực chỉ tả, 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 ẩm thực (không muốn ăn), cửu tả bất dụ (ỉa chảy kéo dài không khỏi), tỳ vị hư nhược... Một số cách dùng cụ thể như sau:

Cách 1: Chấy cơm 150g, Thần khúc sao 12g, Sa nhân sao 6g, Sơn tra 12g, hạt Sen bỏ tâm sao 12g, Kê nội kim sao 3g, gạo tẻ 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: Kiên tỳ tiêu thực, dùng rất tốt cho trẻ em biếng ăn, hay đầy bụng, đi lỏng.

Cách 2: Chấy 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 hoà với nước sôi uống sau bữa ăn chừng nửa giờ.

Công dụng: Kiên tỳ chỉ tả, dùng để chữa chứng tỳ hư cửu tả (ỉa chảy kéo dài do tỳ hư).

Cách 3: Bạch truật sao 6g, Trần bì 4,5g, hạt Sen bỏ tâm 12g, ý dĩ sao 12g, gạo nếp sao 600g, Đậu xanh sao 600g, chấy 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 như thành cháo, khi cháo sấp 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 đình 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 đào nhân (óc chó) 100g. Nhộng tằm rửa sạch đổ vào cháo xào thơm, thêm gia vị, rồi thêm nước và óc chó, tiêm chín, một lần ăn sạch. Ngày 1 lần, dùng liền 5 ngày.

- Tăm bô cho người già và trẻ nhỏ: Nhộng tằm tươi đưa vào đông lạnh, sẵn lúc đông lột đi vỏ ngoài, rồi thêm nước và lòng trắng trứng gà vừa đủ, nêm ít muối, hành, bột nêm... nấu thành súp nhộng. Ngày 1 lần, dùng liền 3 ngày, vài tuần lặp lại.

- Bệnh tiểu đường, cao huyết áp: Nấm mèo trắng sau khi ngâm nở rửa sạch, nhộng tằm lột vỏ quét 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 tủ 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 hãm 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 hãm 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, dem 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 chế như trên. Lá chè xanh dùng tươi, rửa sạch. Tất cả dem hãm 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 cử: 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 bổ 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 nêm gia vị, trộn đều.

Dùng làm món điểm tâm, có công dụng bổ tỳ ích vị, bổ dưỡng, chống suy nhược, thích hợp cho những người tỳ vị suy nhược; tiểu 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: Củi Nhân 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 đầu nặng hay bị choáng, trí nhớ kém dần, mất mồi, ngủ hay mơ mộng liên miên, ngủ chập chờn, thần trí không ổn định thì dùng một bộ óc lợn, Đại phòng 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 xẻ ra mà lợn 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 lưng. 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 chế, 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 nhiêm đan trừ danh với chủ dược 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 dược 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 nừ, chế 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 đun chín là được.

Hà thủ ô 15-20g cho vào nồi đất hầm nừ 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, hầm 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, tiểu tiện nhỏ giọt ở nam giới, có thể lấy 9-12g dây tơ hồng vàng sắc với nước, pha thêm chút rượu và đường đỏ 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, kỹ 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 thổ huyết, huyết băng, hoàng đàn, 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 bổ 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 ù, mắt mờ, sốt khát nước, dùng lâu giúp đẹp da.

Tơ hồng xanh có thân to hơn, dính sát bẹ vào cây chủ, vị ngọt đắng, 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, tiểu tiện ra máu, ung thũng, lở loét...

Sau đây là một số ứng dụng cụ thể:

- Tiểu 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 dục 150g, thêm 100ml rượu tốt vào ninh chín ăn.

- Ghẻ, chàm, mụn nhọt lở loét: Dùng tơ hồng xanh nấu nước rửa.

- Bỏng: Tơ hồng xanh nghiền thành bột mịn, trộn với dầu vừng, bôi vào chỗ bị bỏng.

- Tiểu tiện không thông: Dây tơ hồng vàng 1 nắm, nấu cùng với gốc cây họ; lấy nước thuốc bôi vào vùng bụng ở quanh rốn.

- Vàng da ở trẻ nhỏ: Tơ hồng xanh 15-30g, nấu với đậu 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 lẫn máu: Tơ hồng xanh 15-30g, sắc với nước, thêm đường đen vào uống trong ngày.

- Kiết lý: Dây tơ hồng vàng (hái toàn cây, cả nụ và hoa) thêm vài lát 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.

- Mất đau sưng đỏ: Dây tơ hồng vàng còn tươi già nát, lọc lấy nước cốt, nhỏ dần từng giọt vào chỗ mất sưng đau.

- Trẻ nhỏ lở đầu, phụ nữ bị mọc mụn trên mặt: Dùng dây tơ hồng vàng sắc lấy nước, rửa mặt hằng 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 tím. 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, Albumin, đường, Canxi, Photpho, Sắt, Carôten, 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: chân qua nước sôi 250g rau Cần (cả 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 tẻ, ngày ăn 2 bữa vào buổi sáng và tối, ăn nóng. Món cháo này không những làm hạ trong máu mà còn bổ thận, thanh nhiệt, lợi tiêu, ăn trong một thời gian dài.

- Ho gà: Rau cần để nguyên rễ, gốc, lá, giã nát, vắt lấy



nước cốt, nêm vài hạt muối, hấp cách thủy, 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, đun 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 mất 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 nhỏ, 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 đủ 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 rấn 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 già nhỏ, gói vào vải sạch, xoa miết khắp người như kiểu đánh gió; kết hợp uống nhiều nước-dịch chanh.

Chống nắng da: Nước quả chanh 5-10 giọt, đánh nhuyễn với lòng trắng trứng gà (1 quả), bôi lên mặt, sẽ làm mất 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, chắt 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 đầu 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 ấm, có tác dụng ôn trung, tán hàn, hạ khí, chỉ 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, rễ cỏ xước, củ cốt khí...

Cành lá sắc đặc ngâm chữa đau răng. Lá tươi giã nát, phối hợp với lá khế, lá đậu ván trắng, mỗi thứ 50g thêm nước gan uống giải độc, chữa say nắng, rắn cắn.

Người ta còn dùng lá lốt nấu nước ngâm tay chân cho người bị bệnh thấp đổ mồ hôi tay, mồ hôi chân.

### 31. Riêng

Còn gọi là cao lương khương, tiêu lương khương, phong khương. Cây riêng 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 phùn để dễ phơi, sấy khô.

Riêng có tác dụng: ôn trung, tán hàn, hết đau, tiêu thực. Riêng 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. Riêng 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 lý lâu ngày, thổ tả, chuột rút.

Các đơn thuốc có riêng:

- Chữa đau dạ dày do hư hàn: Đau có thời gian nhất định, gặp lạnh hay đói đau nhiều, đầy bụng, nôn nước trong, đại tiện lỏng, ăn uống không ngon, sợ lạnh, lưỡi 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; đình hương 6-9g; sa nhân 3-6g. Sắc uống.

- Chữa đau dạ dày cấp: Đau dớn khó chịu, nôn oẹ, 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; đình 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 thực dược cam thảo: Bạch thực 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 mửa: 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 vừng sao 40g, can khương nướng 40g, hai vị tán nhỏ dùng trư đảm hòa vào rồi viên to bằng hạt ngô. Ngày uống 15-20 viên.

- Chữa đau bụng, đau hai bên sườn, sôi bụng, tiết tả: 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 trướng, kinh nguyệt không đều, có thể bế kinh, ngủ kém hay mê mông, 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 trở, 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 (dã 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

dựa 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 ngày. 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. Đắp ngoài chữa sơn ăn mắt.



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 đã được ướp gia vị và xào với tỏi sấn. Nếu phòng bệnh thì ăn 2-3 lần/tuần, còn chữa trị thì ngày một lần, kỵ 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 ngủ (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 tiêu, 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 đờm, 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 huyết khí hơi, thủy 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 thủy thông đại tiểu trường. Dùng quả Cau chữa các chứng trướng tích, chướng khí, tả hạ và sát trùng. Vỏ Cau trị thủy thũng, lợi tiêu. Hạt trị giun sán, bụng đầy trướng, tả lỵ. Người có bệnh thuộc "hư chướng" không nên dùng quả Cau, nếu dùng lầm có thể hại nguyên khí, hại

ngâm cả âm huyết.

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 chát 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 bổ 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, Xi 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 vừng đun sôi sền sệt, đổ lên cá là được.

### Cách dùng:

Ăn cùng bữa cơm, ngày 2 lần.

### Công dụng:

Bình can tức phong, định kinh chỉ thống, hành khí hoạt huyết, thích hợp với người hư hỏa nhức đầu, mất ngủ, 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

chất nước ra một lần, cho thêm nước vào đun lại 30 phút chất thêm một lần nữa.

2. Trộn lẫn 2 đợt nước chất 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 nhĩ 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 đông 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 đái đường. Ăn nhiều, người sẽ gầy bớt.

#### 5. Cháo Thiên hoa phấn

Thành phần: Thiên hoa phấn 30g, gạo tẻ 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 đái 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 phế trừ nhiệt, lợi thấp. Dùng chữa các bệnh đái tháo đường, tiêu chảy lâu ngày, lỵ lâu ngày, lòi dom (trĩ).

## 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, diêm tâm.

Công dụng: Hóa đàm, giảm ho, tiêu thực, lợi cách (làm vùng cách mạc dễ chịu), hết tiêu khát. Dùng chữa bệnh đái đường và viêm khí quản mạn tính ở người cao tuổi.

Chú ý: Khi ăn cháo củ cải, không nên dùng Thu 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 sông 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 cơm.

## 10. Cháo Sâm linh bổ khí

Thành phần:

Nhân sâm 10g, Bạch Phục linh (bỏ vỏ đen) 10g, Gạo tẻ 100g, Sinh khương (gừng tươi) 10g, thêm muối vừa đủ.

Chế biến:

1. Nấu Nhân sâm, Phục linh, Sinh khương, chặt 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 bổ hư, thích hợp với người hư doanh thiếu khí, cũng có thể trị vị khí bất hòa, chán ăn, sụt cân dần dần.

## 11. Bánh kỳ di bổ dưỡng

Thành phần:

Sinh khiếm thực (hạt sừng) 180g, Sinh kê nội kim 90g, Bột mì trắng 250g, Đường trắng vừa đủ.

Chế biến:

1. Dùng nước rửa sạch hạt sừng tươi, bóc bỏ vỏ, sấy khô,



giã nhỏ thành bột, qua rây mịn.

2. Giã nhỏ kê nội kim, rây mịn, đổ vào bát, cho thêm nước sôi ngâm khoảng nửa ngày.

3. Đổ bột hạt sừng, 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, nghĩã là nên dùng cho người già khí hư đàm vượng, cũng dùng trị thoát vị bụng (sa ruột).

## 12. Sâm kỳ 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. Cô 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 nhỏ, đựng trong lọ thủy 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, thờ đốc, kém ăn di ngoài phân lỏng, tạng khí yếu, phù thũng, thờ hỗn 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. Vo 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 bằng 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, mệt mỏi hư tổn, ăn uống không ngon miệng, tâm hoảng, thờ đốc, 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 khỏe 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, chi huyết chỉ lỵ. Đối với lỵ 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, lý 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 nhỏ 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 chỉ huyết, tư âm nhuận phế, an thai. Thích hợp với người huyết hư, mặt vàng vô, chóng mặt, tim đập mạnh, hư lao, ho ra máu, di ngoài ra máu.

### **17. Cháo Hải sâm**

Thành phần: Hải sâm vừa đủ, 100g gạo.

Chế biến: Ngâm kỹ Hải sâm, rửa sạch, thái nhỏ lược kỹ cho nhừ, nấu với gạo thành cháo nhuyễn.

Cách dùng: Ăn tùy thích.

**Công dụng:**

Bổ thận ích tinh, dưỡng huyết. Thích hợp với người tinh

huyết suy tởn, thể chất hư nhược, hoạt động sinh dục sút kém, di tinh, đái dắt.

### 18. Cháo ba thái (Cháo có chân vịt)

Thành phần:

Cò chân vịt 250g, Gạo tẻ 250g, muối ăn, bột ngọt vừa đủ.

Chế biến:

Rửa sạch cò 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 cò 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 Năm hương bổ tỳ vị

Thành phần: Tiêu mễ (kê) 50g, Hương cô (năm hương) 50g.

Chế biến: Nấu cháo kê, chắt lấy nước cháo, cho thêm năm 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 tẻ.

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 tỳ ích khí, khai vị tiêu thực, thích hợp với người chán ăn, ăn xong đau bụng, đi lỏng kéo 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, Đảng sâm 10g, Đại táo

50g, Bạch khấu 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 Đảng sâm, Hoàng tinh, Đại táo, Thái đảng sâm thành từng đoạn dài khoảng 3cm, giã nhỏ Bạch khấu, 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, Đảng sâm, Đại táo, Sinh khương, hành thái sẵn, muối, bột hạt tiêu vào trong nước thịt, thêm rượu, xì dầu rồi đun to lửa cho sôi, vớt bọt, lại đun nhỏ lửa cho chân giò chín nhừ, vớt bỏ hành và gừng, cho thêm mì chính đủ 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, Đảng sâm 25g, Hoài sơn được 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. Mỡ gà vật 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, đun to lửa để rán chín vàng, bỏ hết bột váng, để 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, di ngoài phân lỏng, gây yếu sút cân, kém tiêu hóa, đờn 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, dái dất, 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 khấu 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 tẻ 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 khấu nhân thành bột mịn.

2. Ướp cá mè trong xì dầu, rượu, muối, bột Bạch khấu 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 mảnh 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 khử thấp. Thích hợp với người tỳ vị khí hư, do thử thấp sinh ra trường 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, di ngoài phân loãng, mỏi mệt, thận hư, đái dầm, 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 nhào, vo sạch gạo, đổ cả vào nồi, cho thêm nước, đun sôi, để nhỏ lửa ninh như nhuyễn.

Cách dùng:

Có thể ăn thêm hai lần mỗi ngày vào sáng tối, ăn nóng.

Công dụng:

Chỉ khái bình xuyên. Thích hợp với người ho nhiều, thờ 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 tàu nhào thành nước) 250g, Hạch đào nhân 50g, Hoài dực 50g, Bột mì 500g, Mỡ lợn 125g.

Chế biến:

1. Giã nhỏ Hạch đào nhân, đổ Táo nê, Hoài dực vào trộn làm nhân; lấy 200g bột mì, rải lên khay gỗ, cho thêm 100g mỡ lợn, trộn nhào đều thành lớp bột mỡ khô.

2. Rải chỗ bột mì còn lại lên khay gỗ, thêm 25g mỡ lợn,

thêm nước vừa đủ, trộn thành bột mỡ ướt.

3. Cuộn bột mỡ khô vào trong bột mỡ ướt, thành dạng ống. Dùng dao cắt thành từng nắm khoảng 25g, cán nắm bột thành hình tròn phẳng, dùng làm vỏ bánh. Tay trái đỡ vỏ bánh, tay phải cho nhân vào, nắm bột cho kín thành bánh hình bầu dục. Cũng có thể nặn vỏ bánh thành các hình dạng cho đẹp.

4. Cho mỡ vào chảo để nóng già, cho bánh vào rán, tới khi vỏ bánh vàng, vớt ra, để 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 đun 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, đun vừa lửa cho sôi 30 phút, có thể bắc ra, để 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, chế 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, trĩ 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 thân, ích thọ.

### 30. Môn đông cao thanh

Thành phần: Thiên môn đông 500g.

Chế biến:

Thiên môn đông 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. Kinh thân ích khí, có tác dụng phòng bệnh và kéo dài tuổi thọ.

### 31. Nước sắc trà xanh chữa lý

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 lỵ.

### 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 huyết chỉ lỵ. Đối với lỵ 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 đầu 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 đầu và móng hươu, rửa sạch. Tất bát và Sinh khương đem rửa sạch, dùng dao đập 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 đực Hươu

Thành phần:

Bồ đực hươu 1 đôi, 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 đực) hươu, thái nhỏ. Nhục thung dung tẩm rượu, thái nhỏ.
2. Dun Nhục thung dung lấy nước bỏ 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 bổ hư. Thích hợp với các chứng bệnh dương khí suy nhược, lưng gối mỏi đau, yếu gân cốt, chân tay sợ lạnh, đi lại khó khăn, lạnh 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 đun 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 tâm thần mỏi 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 tiểu 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 đun lấy nước, sau đó dùng nước này nấu cháo gạo, khi cháo chín nhừ cho thêm muối, gừng, hành vào đun nhỏ lửa sôi hai ba 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 tiểu cầu, thiếu máu không tái tạo.

Chú ý:

Ngừng 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 để 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
<b>I. ĐAU DÂY THẦN KINH VÀ XƯƠNG</b>	<b>8</b>
1. Đau dây thần kinh hông, nguyên nhân và cách chữa	8
2. Tầm món ăn chữa đau mỏi lưng	11
3. Cây cỏ xước	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 đại bi	15
9. Bài thuốc chữa phong thấp, thấp khớp bằng	

cây dinh lăng	15
10. Bài thuốc chữa phong thấp và đau chân bằng gấc	15
11. Bài thuốc chữa tê thấp bằng lá mơ	16
12. Chữa đau lưng và dây thần kinh bằng 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 cổ	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. Dược thiện cho người bị di 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 gân	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. Mê gia cầm chữa viêm gan	32
3. Tuy lợn chữa viêm gan	33
4. Tiết ngỗng 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, tiểu tiện đỏ bằng cây dành	33
8. Chữa xơ gan cổ trướng bằng mẫu đơn	34
9. Chữa xơ gan cổ trướng bằng điệp hạ châu đắng	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 virus B	38
18. Chữa suy gan	38
19. Ác ti số 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 để 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 tiểu đường	45
6. Chữa biến chứng của tiểu đường	46
7. Món ăn dành cho người bệnh đái tháo đường	49

8. Bệnh đái tháo đường	50
9. Tự chữa một số bệnh về tiểu tiện	51
10. Chữa tiểu ra máu	53
11. Bài thuốc chữa tiểu tiện nhiều do dương hư	53
12. Chữa viêm đường tiết niệu (đái dắt và buốt)	53
13. Chữa thấp nhiệt, tiểu tiện không thông	54
14. Bài thuốc bổ thận cho người già	54
15. Chữa trẻ em đái dầm	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. Thể bệnh tâm tỳ lưỡng hư	70
11. Thể 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. Năm linh chi	80
3. Ba ba	81
4. Ung thư phổi thể phế thận lưỡng hư	81
5. Ung thư phổi thể phế tỳ khí hư	82
6. Thuốc chữa viêm phổi	83
7. Chữa viêm màng phổi	83
8. Bài thuốc chữa viêm phế quản mạn	84
9. Chữa viêm phế quản mạn tính bằng lá trâu	84

VI. TAI, MŨI, HỌNG	85
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 tán - 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 cúc 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 họ	104
23. Chữa ung thư thực quản bằng tiết ngỗng	104
24. Chữa ung thư thực quản bằng địa	104
25. Chữa ung thư thực quản bằng Uy linh tiên	104
26. Chữa ung thư thực quản bằng ngũ trấp âm	105
27. Điều trị viêm mũi dị ứng	105
28. Chứng ù tai	106
29. Chứng điếc	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
VI. RĂNG LỢI	107
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 dùm 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 trong khoang miệng:	117
15. Chữa hôi miệng do đầy 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 trĩ bằng bấm huyết và thuốc	129
3. Chứng thoát giang (lòi dom)	131
IX. CẢM 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 thể phong hàn	142
9. Món ăn giải cảm thể phong nhiệt	143
10. Các vị thuốc chữa cảm mạo để kiểm	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 mũi 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 đái 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 tử 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 tiềm (tân) 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 hột dái cấp tính	172
22. Viêm đầu 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 mình sau khi sinh	189
17. Bài thuốc chữa bế kinh	189
18. Bài thuốc chữa ngứa âm hộ	190
19. Viêm âm đạo tinh trich trùng	190
20. Eczêma(chàm) ở âm hộ	190
21. Âm đạo nở loét	191



22. Cổ 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 sốt 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 ốm nghén	203

41. Ho hen khi mang thai	204
42. Không kiểm chế được tiểu 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 nề	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 đái dầm 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 đề)	218
7. Chữa trẻ em suy dinh dưỡng	221
8. Trị đái dầm cho trẻ em	223
9. Ía chảy cấp ở trẻ em	225
10. Bài thuốc chữa dạ dày bị lạnh, nôn ọe	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 ròi	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 ọe ở trẻ đang bú	230
25. Chữa nấc 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 đầu	233

### XIII. DA DÀY VÀ ĐƯỜNG RUỘT 233

1. Bài thuốc chữa kém ăn, đường ruột, chậm tiêu, trướng 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. Dược 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 mũ	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 bỏng lửa bằng cà chua	255
9. Bài thuốc ngứa đầu	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 lao	257
18. Bài thuốc chữa lang ben và hắc lao	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 dâm 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 kê chân	261
34. Nấm tay	262
35. Nấm ở mình	262

36. Nấm đầu	263
37. Êczêma (chàm)	263
38. Bệnh vẩy nến	263
39. Chứng nề chân tay	263
40. Tàn nhang	264
41. Chứng lang ben	264
42. Chứng hói đầu	264
43. Đinh nhọt	264
44. Đinh nhọt ở môi	265
45. Đinh ở ngón tay	265
46. Bồng 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 móng 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 rãi chảy ra	268
9. Trúng gió bán thân bất toại	268
10. Trúng gió bị tê liệt	269
11. Trúng gió mất 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 đằng hoàng	273
18. Trúng độc ba đậu	273
19. Trúng độc khoai sọ dại	273
20. Trúng độc lõi công đằng	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 thủy 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 đũa 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 bổ thận cho người cao tuổi	281
3. Rượu Minh Mạng	281
4. Rượu tắc kè	282
5. Rượu mật gấu	283
6. Đu đủ, 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 bổ dưỡng và chữa bệnh	293

12. Nấm ăn vừa bổ dưỡng vừa chữa được nhiều bệnh	295
13. Ớt	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 bỏ phí chấy 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

XIX. CHÁO CHỮA BỆNH	340
---------------------	-----

1. Cháo quả dâu bồ gan thận	340
2. Cháo Thiên ma ngư dầu	340
3. Cháo Tang thâm 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 Mãng	343
7. Cháo củ cải	343
8. Cháo Ý dĩ cho người bị bệnh ngoài da	343
9. Canh suông giá đậu tương	344
10. Cháo sâm linh bồ khí	344
11. Bánh kỳ di bồ đường	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 lỵ	357
32. Canh rau Sam	358
33. Canh cá Diếc	358
34. Canh dầu Hươu ôn bổ thận dương	359

35. Cháo bồ đực hươu	360
36. Cháo chim sẻ	360
37. Bánh ruột gà	361
38. Áo vó 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

LƯƠNG Y : QUỐC ĐƯƠNG

---

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG  
Số 175 Giảng 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  
**VÔ THỊ KIM THANH**

Biên tập NXB:  
Thiết kế bìa:  
Trình bày:  
Sửa bản in:

**PHAN ANH TUYẾT**  
**THU TRANG - PANDABOOKS**  
**PANDABOOKS**  
**PANDA BOOKS**



**PandaBooks**  
bridge you to the future

---

19 Đông Các, 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

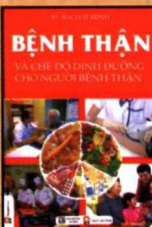
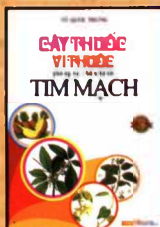
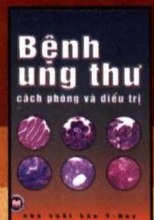
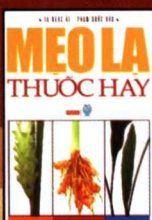
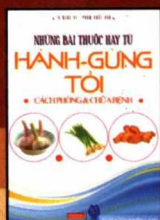
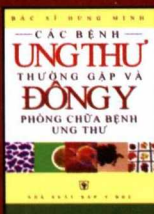
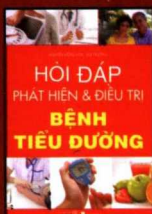
---

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 ĐKXB: 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**  
BRIDGE YOU TO THE FUTURE

www.pandabooks.vn  
Chi nhánh Hà Nội  
19 Đông Các, 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 Thoại Ngọc Hầu, P. Hòa Thạnh,  
Q. Tân Phú, TP. Hồ Chí Minh  
Tel: 08 6254 2266



Đăng ký nhận coupon mua  
sách giảm giá tại pandabooks



8 935077 103287 1

**GIÁ : 69.000 Đ**