

BỆNH THÔNG THƯỜNG VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

BỆNH THÔNG THƯỜNG
Và
CÁCH PHÒNG - CHỐNG

BỆNH THÔNG THƯỜNG
Và
CÁCH PHÒNG - CHỐNG

THU THỦY

Sưu tầm - Biên soạn

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG
HÀ NỘI - 2003

LỜI ĐẦU SÁCH

Sức khỏe là nguồn của cái quý giá nhất của mỗi con người. Trong cuộc sống, không có sức khỏe đồng nghĩa với không có gì cả. Máy ai trong đời không bao giờ bị ốm, dù chỉ là các bệnh thông thường? Vậy khi mắc bệnh cần phải làm gì nhất là trong điều kiện hiện nay của nước ta hầu hết chưa có bác sĩ riêng; ca biết con có những nơi bệnh viện, trạm xa... rất thiếu thốn. Cuốn sách "bệnh thông thường và cách phòng chống" cung cấp tri thức cơ bản và một số cách phòng chống thông dụng, giúp bạn có thể chủ động giải quyết một số tình huống bệnh đột xuất, cấp bách...; cũng như làm bác sĩ tại nhà điều trị một số bệnh thông thường cho bản thân và những người thân trong gia đình.

Nội dung chính của cuốn sách chia làm 4 chương:

Chương I: Các bệnh về nội khoa thông thường và cách phòng chống.

Chương II: Các bệnh về ngoại khoa thông thường và cách phòng chống.

Chương III: Các bệnh về sản phụ khoa thông thường và cách phòng chống.

Chương IV: Các bệnh về ngũ quan khoa thông thường và cách phòng chống.

Mỗi chương được chia làm 2 phần:

Phần I cung cấp tri thức cơ bản và một số cách phòng chống thông dụng.

Phần II là một số bài thuốc quý sưu tầm từ dân gian.

Sau cùng là phần phụ lục về các vị thuốc y học cổ truyền dân tộc giúp bạn nâng cao kiến thức và hiểu biết sâu hơn về thế giới thực vật phong phú - những thân dược xung quanh...

Hi vọng cuốn sách này đem lại cho các bạn nhiều điều cần thiết và bổ ích trong cuộc sống.

CHƯƠNG I

I. CÁC BỆNH VỀ NỘI KHOA THÔNG THƯỜNG VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG

1. Mấy phương pháp tự chữa bệnh cảm mạo:

Gần đây, rất nhiều nhà khoa học chú trọng chữa cảm mạo không cần dùng thuốc, bởi vì mấy chục loại thuốc cảm mạo đều có tác dụng phụ ở mức độ khác nhau, nhiều khi chúng còn làm giảm sức đề kháng của cơ thể, làm trở ngại tới tốc độ chữa trị bệnh, làm bệnh dễ phát sinh trở lại. Cho nên, với cảm mạo, dùng phương pháp tự chữa là hay nhất.

- Nếu đã bị mắc bệnh rồi, bạn hãy tìm cho một đồ đựng, ca tráng men hoặc bình nước, nếu có được một cái cốc bằng điện thì càng hay. Bạn hãy đổ nước nóng vào, tăng nhiệt lên nữa (nếu cần), giữ trong đồ đựng một lượng hơi nước nóng nhất định. Lúc đó, bạn hãy há miệng hít hơi nước nóng để hơi nước nóng chạy vào xoang mũi và làm ẩm yết hầu. Chú ý là, nhiệt độ của hơi nước nóng phải vừa phải, làm sao cơ thể cơ thể chịu được.

Hít nhất, mỗi ngày làm như thế 3 lần (sáng, trưa, tối), mỗi lần kéo dài từ 5 - 10 phút. Số lần cụ thể,

thời gian dài ngắn như thế nào, bạn phải can cứ vào tình trạng cụ thể của bệnh.

Sau mỗi lần làm như thế bạn sẽ thấy dễ chịu: mũi sẽ hết tắc, khịt, cổ họng sẽ hết khô, đau: đau và ngực cũng hết căng thẳng. Nhìn chung, để chữa khỏi bệnh, cần phải làm vài lần, nếu nhanh thì một hai hôm thì khỏi hẳn.

Hơi nước có tính xuyên thấm mạnh, khi độ nóng vượt qua 43°C , sẽ làm chất Prôtêin ngưng kết lại, do đó mà làm tác dụng tiêu diệt vi khuẩn dẫn tới bệnh cảm mạo. Ngoài ra, hơi nước nóng còn có tác dụng xúc tiến quá trình tuần hoàn của huyết dịch trong các bộ phận cơ thể, làm cải biến hưng phấn và trạng thái quá mẫn cảm (dị ứng) của da, niêm mạc, tổ chức tế bào. Do đó nó có tác dụng trị bệnh rất hay.

Người đề xướng phương pháp này là G.S người Pháp tung nhận giải thưởng Nôben, có tên Andras Lawpu. Các học giả nước ngoài đều nhất trí cho rằng phương pháp này có tác dụng tăng cường sức đề kháng của đường hô hấp và trị cảm cúm rất tốt.

Nếu như có thuốc xông cảm cúm, bạn hãy cho nó vào ca, đổ nước sôi vào, trở lật để nó hoà tan ra, sau đó hít hơi bốc lên qua đường mũi, hiệu quả càng tốt hơn.

- Khi mới chớm cảm mạo, bạn hãy chuẩn bị cho một cốc rượu nho (hoa quả cũng được), tăng nhiệt,

sau đó đập vào nước một quả trứng gà, khuấy nhẹ và thôi tang nhiệt. Bao giờ, cóc người nguội thì đem ra uống, hiệu quả trị cảm mạo rất hay. Người Đức thường dùng phương pháp này. Người Pháp cũng thường dùng rượu nho đo đê trị cảm mạo, nhưng không đập thêm trứng gà mà thêm nước chanh và đường cat, hiệu quả cũng rất tốt.

- Khi cảm mạo, bạn dùng thuốc đau mắt *Streptomyces venezuelae* nhỏ trước vào mắt 1 - 2 giọt, sau đó nhỏ vào 2 lỗ mũi, mỗi lỗ 2 - 3 giọt, mỗi ngày 4 - 5 lần.

- Cảm mạo thường do nhiễm lạnh gây nên, vì thế muốn khỏi phải làm sao cho cơ thể thoát được mồ hôi ra. Có người bị cảm thích vào buồng tắm, tắm một trận từ đầu đến chân để mong thoát hết được mồ hôi. Thật ra, cách xử lí này rất nguy hiểm, bởi vì làm thế sẽ dẫn tới cảm lạnh nặng. Dưới đây, xin giới thiệu một phương pháp đơn giản mà rất hiệu quả với việc làm giảm cảm. Phương pháp cụ thể là: Bạn hãy chuẩn bị một chậu nước lạnh. Và bạn hãy đổ nước nóng khoảng 43oC vào một cái chậu khác (chuyên dùng để rửa chân), cho 2 chân vào ngâm trong đó, khi nhiệt độ nước giảm xuống bạn lại đổ nước nóng vào để luôn giữ được ở mức 43oC. Sau 3 phút, lại đưa hai chân vào ngâm trong chậu nước lạnh; 3 phút nữa lại cho vào ngâm trong chậu nước nóng. Cứ đổi nhau như thế 5 - 6 lần. Sau khi rút ra khỏi

chậu nước lạnh cần lau khô rồi mới ngâm trong chậu nước nóng để giữ nhiệt độ nước không cho giảm xuống. Làm như thế chỉ sau khoảng 10 phút sẽ có một lượng mồ hôi toát ra từ cơ thể, cảm giác đau đầu và đau toàn thân sẽ giảm nhiều. Nếu như thấy mồ hôi ra quá nhiều thì cần phải dùng khăn mặt khô lau sạch; thay quần áo, để tránh bị vật lại.

Ở Hoa Kỳ, nếu trẻ con bị cảm mạo, người ta sẽ làm cho nhiệt độ tăng vọt lên, sau đó cởi áo cho đứa trẻ, bảo chúng nằm sấp lên giường, lấy một cái khăn mặt khô rải lên lưng trẻ. Tiếp đó là dùng bàn là điện đã cắm trước, có một nhiệt độ vừa phải ủi đi ủi lại trên chiếc khăn mặt. Phương pháp ấy gọi là "xoa nóng bằng bàn là" nó có hiệu quả rất tốt với việc trị cảm, nhưng nhiệt độ bàn là không được để quá cao, để tránh bị bỏng.

- Có một phương pháp cực đơn giản là: khi thấy có triệu chứng mắc cảm mạo, hãy lập tức bằng cách nào đó làm cho phần lưng nóng lên, chẳng hạn như hơ lưng gần bếp lò, ngồi yên khoảng 20 - 30 phút. Làm như thế để toàn thân toát được mồ hôi, tức là trị cảm mạo.

- Nếu cơ thể yếu quá không thể ra mồ hôi nhiều được thì có thể dùng phương pháp xoa bóp để cho một ít mồ hôi ra. Xoa bóp huyết ở tứ chi và huyết ở dọc đường cột sống trên lưng, làm thế sẽ có tác

dùng giảm nhiệt giảm đau, tăng cường hoạt động của tuyến mồ hôi da, làm hết cảm.

*** Ngoài phương pháp trên, còn bổ trợ công hiệu trị cảm bằng cách ăn uống một số loại đồ ăn dưới đây:**

- Chuẩn bị cho 3g gừng sống, 1 quả trứng gà. Dem gừng thái nhỏ, gia thêm muối ăn và nước với lượng vừa phải, lại đập thêm quả trứng gà, nhao trộn đều, dem hầm chín rồi ăn.

- Chuẩn bị cho 1 nắm hạt kê, bộ rễ rau cải trắng, 1 củ hành tây, thả vào xoong dem sắc lên, nước biến màu là được. Trước khi đi ngủ uống một bát (uống khi còn ấm), thấy phát mồ hôi là được.

- Chuẩn bị 20 cái vỏ lạc, 3 cọng hành tây. Dùng nước trong rửa sạch, thả vào đồ đựng, đổ nước lạnh vừa đủ rồi đun lên, sau khi sôi 15 phút, đổ ra bát, uống khi còn nóng. Uống xong thì nằm trùm chăn để toát mồ hôi. Nếu như có thêm chứng nôn mửa, buồn nôn thì nhớ thái thêm vào 4 miếng gừng sống; nếu như có thêm chứng đau họng, ho thì nhớ thái thêm vào mấy miếng lê.

Trong thời gian cảm mạo lây lan, có thể mỗi tối uống một lần, uống liền 3 ngày, sẽ có tác dụng phòng bệnh rất tốt. Nếu như đã mắc bệnh, với thang thuốc này, hiệu quả trị bệnh sẽ rất tốt.

Người bị mắc cảm mạo cần chú ý nghỉ ngơi, không được để mệt nhọc. Ăn uống cần giữ thanh

đạm, không nên ăn đồ ăn nhiều dầu mỡ, để tránh xuất hiện chứng kho tiêu. Không được ăn quá nhiều (ăn no qua sẽ làm tắc mũi và làm tăng lượng nước mũi), cũng không được ăn quá ít (sẽ làm giảm mức miễn dịch) nên ăn nhiều cháo; ăn nhiều đồ ăn có vị cay (với người có bệnh dạ dày cũng vẫn dùng được, chỉ cần giảm nồng độ đi một chút); nên ăn ít đường trắng, vì đường trắng làm giảm sức miễn dịch của cơ thể, làm giảm sức nuốt của bạch huyết cầu, và làm giảm khả năng diệt khuẩn.

2. Cách phòng bệnh cảm mạo

- Có người đã làm thí nghiệm, đưa ra kết luận: với người rửa mặt bằng nước nóng trong thời gian dài, do sức đề kháng với kích thích lạnh của niêm mạc xoang mũi bị làm yếu đi, vào mùa đông sẽ rất dễ bị mắc cảm mạo. Cho nên, cứ dùng nước lạnh để rửa mặt là tốt hơn.

Nhìn chung, có 2 cách rửa mặt bằng nước lạnh: một là, dùng hai tay hoặc khăn mặt để vốc nước hoặc xấp nước, lau mặt vài lần, tới khi thấy mặt nóng lên, lại lau khô mặt, thoa lên một ít kem dưỡng da. Hai là, đầu tiên dùng khăn mặt ẩm lau mặt, đợi tới khi mặt nóng nóng thì nín một hơi, vục mặt vào chậu nước lạnh, sau đó thở hơi ra, làm đi làm lại nhiều lần như vậy. Sử dụng 2 phương pháp trên một cách thường xuyên đều có tác dụng tốt với quá trình tuần hoàn huyết dịch

cua mặt, nâng cao năng lực phòng ngư của xoang mũi với không khí lạnh, tư đó mà tranh được cam mao đi trùng gió.

- Sau khi chân bị lạnh, sẽ rất dễ bị cảm mạo. Chân rất mẫn cảm với sự biến đổi của nhiệt độ và thích nghi rất nhanh với nhiệt độ. Nếu bạn thương xuyên dùng nước lạnh để rửa chân, sẽ làm tăng cường sức chịu lạnh, tư đó mà có thể phong được chứng cảm mạo.

Đó là một phương pháp phòng cảm mạo rất hay, chẳng cần dùng thuốc và hết sức giản đơn.

Căn cứ vào học thuyết Kinh Lạc của y học Trung Quốc thì chân là bắt đầu của tam âm kinh và kết thúc của tam dương kinh. Bình thường, ngoài việc đi tất, đi giày để giữ ấm, rửa chân bằng nước nóng cũng rất có lợi. Sau khi nhiệt độ của chân được nâng lên, có thể đẩy nhanh quá trình tuần hoàn huyết dịch, làm thông kinh hoạt mạch, tăng cường sức đề kháng với bệnh tật của cơ thể.

Phương pháp cụ thể như sau: lúc đầu, bạn hãy dùng nước ấm để rửa chân, dần dần giảm nhiệt độ của nước xuống; tới khi nhiệt độ xuống ở khoảng 18 - 20°C, bạn hãy giữ như vậy một thời gian; nếu phản ứng tốt, lại tiếp tục giảm nhiệt độ xuống, kịch kim là ở khoảng 4 - 6°C. Thời gian rửa chân bằng nước lạnh không được kéo dài quá, lúc đầu là 1 - 2 phút, kéo dài dần ra khoảng 3 - 4 phút. Đồng thời với việc rửa chân bằng nước

lạnh, bạn hãy dùng tay xoa bóp, xoa ấn huyết Sung Tuyền ở dưới bàn chân. Sau khi đã rửa xong, kịp thời dùng khăn mặt lau khô, đi giày đi tất vào là được.

3. Cách chữa chạy khi trẻ nhỏ sốt cao:

Với những gia đình ở vùng nông thôn, miền núi xa trung tâm thì khi trong nhà có trẻ nhỏ bị sốt cao cũng trở thành một đại sự, cha mẹ đưa trẻ sẽ hết sức mệt mỏi để lo chữa chạy cho con. Dưới đây xin giới thiệu 3 biện pháp khá hay:

- *Ấp lạnh lên đầu:* Bạn hãy đem khăn mặt xấp nước lạnh rồi đem áp lên trán đứa trẻ, khoảng 5 - 10 phút đổi một lần. Cũng có thể đựng nước lạnh vào túi bóng loại chuyên dụng, gói đầu lên.

- *Xoa cồn:* Bạn hãy lấy một lượng nhất định cồn hoặc rượu trắng, cho thêm một lượng vừa phải nước nóng, dùng khăn mặt nhỏ xấp nước áp lau toàn thân đứa trẻ, đặc biệt là những chỗ nhiều mạch máu như: nách, khuỷu tay, cổ, vùng khoeo chân. Trẻ mới sinh cần phải giữ gìn kín phần tim. Khi xoa cồn cần tránh gió keo lam chúng thêm nhiễm lạnh.

- *Nho mũi bang nước sai hồ* (Bupleurum chinense): Nếu trẻ nhỏ bị sốt cao do viêm nhiễm đường hô hấp, bạn có thể dùng nước sai hồ nhỏ vào mũi. Phương pháp như sau: trẻ mới sinh thì nhỏ vào mỗi lỗ 1 giọt, từ 2 - 6 tháng tuổi thì nhỏ

vào mỗi lỗ 2 giọt, từ 7 - 12 tháng tuổi nhỏ vào mỗi lỗ 3 giọt, từ 1 - 3 tuổi nhỏ vào mỗi lỗ 4 giọt, từ 4 - 6 tuổi nhỏ vào mỗi lỗ 5 giọt. Sau khi nhỏ nửa giờ là đã thấy ngay hiệu quả.

4. Mấy cách trị ho:

- Dùng 5g vỏ quýt (trần bì), 2 cốc nước, sắc lên, thả thêm một ít bột gừng, đường đỏ (hoặc mật ong), uống khi nóng.

- Chuẩn bị cho một ít vỏ quýt tươi, thái nhỏ, ngâm nước sôi, cho thêm đường trắng, uống thay trà, có công hiệu trị ho hoá đờm.

- Ở Trung Quốc, trong dân gian có bài thuốc trị ho bằng cách dùng quýt qua sao, phương pháp cụ thể như sau: chuẩn bị một quả quýt tươi, đục một cái lỗ ở núm, nhỏ vào đó ít dầu thơm, dùng tay vo vo một lúc; để lên đó sao, dùng lửa nhỏ sao chậm; sao cho tới khi dầu sôi lên và có tiếng lách tách nhỏ là được. Lúc đó, vo ở phần qua quýt hơi xém nhưng mùi bên trong vẫn nguyên lạnh. Đợi cho nó nguội đi một chút, bóc vỏ bỏ đi, ăn nóng. Sau đó lại ăn 2 - 3 hạt hạch đào sao bằng dầu thơm thì hiệu quả trị ho càng tốt. Nên ăn trước khi đi ngủ, 3 - 4 hôm chắc chắn là khỏi.

5. Mấy phương pháp trị ho cho trẻ nhỏ:

- Bạn hãy lấy củ cải thái thành miếng mỏng, thả vào ngâm trong nước đường vài ngày. Mỗi lần

lấy ra một thìa nhỏ nước ngâm trên, dung nước nóng hoà thành trà, cho uống khi nóng.

- Bạn chuẩn bị cho 1 thìa vừng (sao chín, xay nhỏ), 6g hạnh nhân, một miếng gừng sống cho vào sắc cùng lúc. Khi uống thì nhớ cho thêm một ít mật ong. Bài thuốc này có công hiệu trị ho rất tốt.

- Bạn lấy cho 15g mật ong, 2 quả trứng gà rán, không cần cho muối. Ăn hai lần là khỏi.

- Khi đang trị ho, trẻ sẽ mất ngủ. Bạn hãy lấy một miếng gừng sống nhỏ thái ra, đem sao qua rồi lau lên xung quanh cổ và vai đứa trẻ. Làm thế chung sẽ ngủ ngon.

6. Phương pháp mới về thuốc trị ho:

Thuốc trị ho có rất nhiều loại, thường dùng có: thuốc miếng, thuốc viên, thuốc sắc, thuốc ở dạng xirô. Nếu như những thuốc này gia nhiệt rồi mới uống thì có thể đẩy nhanh hoạt động cơ bóp của lông tơ trên niêm mạc của khí quản nhánh trong phổi, làm tăng tốc độ hấp thụ thuốc, phát huy hết được hiệu lực của thuốc, người mắc bệnh sẽ chóng khỏi.

Phương pháp cụ thể: thuốc nước, thuốc sắc, thuốc ở dạng xirô thì đem ngâm vào nước nóng, sau đó mới uống. Thuốc viên, thuốc miếng thì dung xoong nhôm hoặc xoong gang sao nóng, sau mới uống. Kinh nghiệm đã chứng minh: thuốc làm

nóng lên rồi mới uống sẽ cut ngắn thời gian trị ho từ 3 - 5 ngày.

7. Mấy bài thuốc với bệnh viêm khí quản nhánh mãn tính:

Dưới đây xin giới thiệu một số bài thuốc trị chứng viêm khí quản nhánh mãn tính rất hữu hiệu, người bị mắc bệnh nên lựa chọn để dùng cho thích hợp với mình:

- Bạn hãy chọn cho 2 quả trứng gà, 50g dầu vừng, một lượng dấm vừa đủ. Đập trứng vào xoong đã đổ sẵn dầu vừng, sao chín, thêm dấm và đun thêm một lúc nữa. Ăn hai lần một ngày vào buổi sáng và buổi tối.

- Chuẩn bị cho một nắm vừng, 50g gừng sống, cho vào giã nát, nấu nước uống.

- Chuẩn bị cho 10 củ tỏi sống, 100g dấm, 100g đường đỏ. Bóc vỏ ngoài của tỏi, giã nát, trộn đường dấm ngâm 3 ngày, lọc bỏ cặn. Mỗi lần lấy ra nửa thìa canh, hòa với nước nóng để uống, một ngày uống 3 lần.

- Lấy cho được 50 - 100g nước mướp, uống sống.

- Chuẩn bị cho 25g nhân hạnh đào, giã nát, thêm đường đỏ để ăn. Phải kiên trì dùng trong thời gian mới thấy hiệu quả.

- Chuẩn bị cho 5 - 15g vỏ quýt, ngâm nước, uống thay trà, dùng thường xuyên.

- Lấy một quả lê, rửa sạch, cắt rời phần nham

ơ trên, moi hết hạt ra, nhồi đường phen vào, lai đây nôm cho chặt, chùng cách thuy, bao giờ chin thì bỏ ra ăn. Mỗi toi lam một lan.

Người cao tuổi bị viêm khí quản nhanh mãn tính, có thể dùng bổ trợ nhưng bài thuốc kể dưới đây:

- Chuẩn bị cho ít rong biển, ngâm và rửa sạch xong cắt thành từng đoạn ngắn, dùng nước sôi ngâm liên tục 3 lần, mỗi lần khoảng nửa phút. Sau đó gạn nước đi, trộn với đường trắng mà ăn. Mỗi ngày ăn hai lần vào buổi sáng và buổi tối, mỗi lần 1 cốc, ăn trong một tuần.

- Chuẩn bị cho 150g qua thông, sắc với nước, lọc bỏ cặn, mỗi ngày uống nóng 2 - 3 lần.

- Nghiền nhỏ nhân hạnh đắng (khô hạnh), hoà trộn đều với một lượng đường phen ngang bằng, che thành mon đường nhân hạnh. Một ngày uống hai lần, buổi sáng và buổi tối, mỗi lần uống 9g, uống liên trong 10 ngày.

- Chuẩn bị cho 250g củ cải trắng, 60g đường phen, mật ong vừa đủ, một bát con nước, sắc thành nửa bát, ăn củ cải và uống nước sắc. Mỗi ngày uống 2 lần vào buổi sáng và buổi tối.

- Chuẩn bị cho 15g bí đao, 15g hạt bí đao và 15g mạch đông (*tophiopogon japonicum*), sắc với nước để uống, mỗi ngày uống 1 - 2 lần.

- Chọn cho 2 - 3 qua bạch hợp tươi (*Lilium*),

rửa sạch giá ra để lấy nước, hòa với nước trong và uống. Mỗi ngày dùng 2 lần.

- Chuẩn bị cho 1 - 2 quả chuối tiêu, bỏ vỏ đi, thêm một lượng đường phèn vừa đủ, đem hầm cách thủy. Mỗi ngày ăn 1 - 2 lần, ăn liền trong vài ngày.

Trong thời gian dùng thuốc để trị bệnh, với vấn đề ăn uống, người mắc chứng viêm khí quản mãn tính cần chú ý mấy điểm dưới đây:

- Đồ ăn cần thanh đạm: rau ăn phải tươi, như bắp cải, củ cải, cà chua, những loại này không chỉ dễ dễ tiêu mà còn có thể cung cấp bổ sung các loại vitamin và muối vô cơ. Đậu cove và các chế phẩm của đậu có thể bổ sung những thành phần dinh dưỡng mà cơ thể đã bị tiêu hao trong thời gian mắc bệnh.

- Quả sơn trà, quýt, lê, táo tàu, đào, mật ong là những đồ ăn có tác dụng tiêu đờm, bổ tì, bổ thận, dưỡng phổi. Dung thường xuyên cũng có tác dụng làm giảm bệnh.

- Nên hạn chế những chất tanh tào, nhiều mỡ. Tục ngữ Trung Quốc có câu: "Ăn ca sinh nhiệt, ăn thịt sinh đờm, củ cải đậu phụ thì rất bình an". Tốt nhất là người bị bệnh viêm phế quản mãn tính nên ăn ít cá biển, tôm, thịt mỡ.

- Không nên ăn các đồ ăn có tính kích thích. Các thứ hàng cay như ớt, hồ tiêu, tỏi, hành đều kích thích đường hô hấp. Món ăn gia giảm không

nen qua mạn hoặc qua ngọt, không nên để quá lạnh hoặc qua nguội. Đặc biệt cần chú ý là không được hút thuốc, uống rượu.

8. Phương pháp trị viêm khí quản bằng ống sáo:

Dùng ống sáo để trị bệnh viêm khí quản, nghe có vẻ lạ tai, nhưng đây là một sự thật. Rất nhiều bệnh viện ở Tiệp Khắc đã thành công với phương pháp này với một số đông các bệnh nhân. Người đề xướng và thực thi đầu tiên với phương pháp này là một giao sư âm nhạc Tiệp Khắc. Ông ta đã cho trẻ nhỏ mỗi ngày được thổi sáo tự do vào một thời điểm nhất định để rèn luyện màng hoành cách chung, từ đó mà đạt được mục đích trị bệnh. Vừa hiệu quả lại vừa hấp dẫn, cho nên, hiện nay, ở Tiệp Khắc phương pháp này đã được phổ biến rộng rãi trong các bệnh viện.

9. Bài thuốc chữa viêm khí quản nhánh cho trẻ nhỏ:

Gần đây, các chuyên gia thuộc Viện nghiên cứu về khí quản nhánh Barcelona của Tây Ban Nha đã phát hiện ra rằng, nước hầm gà mái có tác dụng tốt với việc trị bệnh viêm khí quản ở trẻ nhỏ. Họ đã tiến hành kiểm nghiệm y liệu lâm sàng với 200 cháu nhỏ bị mắc chứng viêm khí quản nhánh, chia ra: 100 cháu chỉ uống nước hầm gà mái, còn 100 cháu khác dùng các phương pháp trị liệu khác. Kết quả kiểm nghiệm như sau: hiệu

quả trị liệu với 100 châu trước vượt xa so với 100 châu sau. Làm sao nước hãm ga có công dụng hay như vậy? Qua phân tích, các chuyên gia đã tìm ra được nguyên nhân chủ yếu: chính là do mỡ béo trong nước hãm ga có tác dụng nâng cao khả năng bài tiết và hòa tan của khí quản nhanh.

10. Bài thuốc hiệu nghiệm chữa bệnh khó thở, khó khè ở người già:

- Bạn hãy lấy cho 120g đường phen, giã vụn, rồi chung chung với 120g mật ong trắng (bạch mật): gừng đen 250g, gừng sống 120g, giã rồi lấy nước, bỏ bã. Đem trộn 2 thứ trên và giữ vào một cái bình sành. Mỗi ngày dùng 2 lần vào buổi sáng và buổi tối, mỗi lần một thìa tra.

- Bạn lấy cho một quả bưởi, chỉ lấy vỏ, cạo bỏ hết phần cùi trắng bên trong, thái nhỏ, trút vào trong một cái chén có nắp đáy, cho thêm một lượng vừa đủ đường mạch nha hoặc mật ong, đem chung cách thủy cho chín như. Mỗi ngày 2 lần, buổi sáng và buổi tối, lấy ra một thìa, hòa thêm một ít rượu để uống.

11. Mấy phương pháp đơn giản trị chứng ỉa chảy:

Vào mùa hè, do ngón quá nhiều đồ ăn và đồ uống có tính lạnh, hoặc do bị nhiễm lạnh vào ban đêm thường dẫn tới hiện tượng ỉa chảy. Bạn có thể tham khảo mấy bài thuốc dân gian dùng để trị ỉa chảy dưới đây:

- Bạn hãy lấy 10g gạo cho vào chảo, rang vàng lên, thêm một bát ô tô nước, 10g đường đỏ, 15g lá ngải (tươi thì dùng 30g), đem rắc lên. Bao giờ sôi thì để máy phụt, rứt lửa, khi nào thấy con âm âm thì bỏ ra uống, chỉ uống một lần cho hết. Mỗi ngày uống một thang, thường chỉ uống 2 thang là khỏi.

- Bạn hãy lấy cho 12g lá cu cai trang con tươi, công với 30g trân bì, sắc thành 2 bát con, phân làm 2 lần uống trong một ngày. Uống 2 - 3 thang bệnh sẽ khỏi.

- Bạn hãy lấy 4 hạt hồ tiêu, dung nước đường đỏ âm ấm để uống kèm. Ngày uống 3 lần, uống 1 - 2 ngày là dứt bệnh.

- Bạn hãy lấy 100g gừng sống (hoặc 30g gừng khô), 5g chè lá, thả cả vào 800g nước trong, sắc lên, bao giờ sôi thì rứt nhỏ lửa lại, khi nào thấy lượng nước vơi đi 2/3 là được. Sau đó, rót vào một cái chén, thêm 15g dấm, phân làm 3 lần uống. Bài thuốc này dùng để trị ja chảy rất hiệu nghiệm. Thường chỉ cần uống một, hai thang là khỏi hẳn.

Cũng xin nhắc ngay bạn mấy lưu ý sau đây: khi đang trong tình trạng bị ja chảy, bạn không được ăn tối. Vì khi ăn đồ lạnh, qua trình trao đổi chất trong dạ dày bị rối loạn, sinh ra ja chảy. Lúc đó ma lại tống thêm tòi vào thì chất tòi sẽ kích thích thành dạ dày, làm bệnh nặng thêm, có thể gay nguy hiểm.

12. Phương pháp trị ỉa chảy cho trẻ nhỏ:

Với trẻ nhỏ thì bốn mùa trong năm, lúc nào cũng đều có thể bị ỉa chảy, vì rất nhiều nguyên nhân: cảm gió độc, cho ăn và cho bú không điều độ, bị ốm lâu làm con ti vị bị hư, làm rối loạn chức năng của ti vị, dẫn tới chứng ỉa chảy. Dân gian thường dùng phương pháp xoa và đắp rốn, hiệu quả rất tốt. Xin giới thiệu với các bạn dưới đây:

- Dầu gió, dầu cu la: Bụng trẻ do nhiễm lạnh mà dẫn tới chứng hàn tả (ỉa chảy không do vi khuẩn gây nên), bạn hãy dùng dầu cu la xoa vào rốn và xương cụt của chúng, một ngày 2 lần.

- Bột hồ tiêu: nghiền hồ tiêu thành bột (có thể thêm một ít bạch chỉ) đắp dày khắp lên rốn, sau đó dùng băng dính bịt rốn lại. Dùng tay nắn xoa phần rốn từ 2 - 5 phút, cách một ngày hoặc 2 ngày thì đổi một lần. Cách này thích hợp với các chứng hàn tả, tả do ăn uống, tả lâu ngày không dứt và ti hư.

- Bạn hãy lấy 3 phần hạt xa tiền, 2 phần nhục quế, một phần đinh hương, nghiền nhỏ ra. Mỗi lần dùng thì lấy ra 2g bột thuốc trên, bịt vào rốn, rồi đun lá cao đã hơi nóng lên, cứ cách 2 ngày đổi một lần. Dùng cho chứng tả lâu ngày.

- Bạn hãy lấy 3g nhục quế, 5g gừng khô, 1g tế tân (Asarum), cũng nghiền thành bột. Dùng cho chứng ỉa chảy ở trẻ con.

- Lấy 3 quả lựu chua, bỏ vỏ, dùng miếng vải phin khô sạch gói lại, nắm cho ra nước, cho vào cái phiêu, dung lửa nhỏ chưng thành nước sền sệt, sau rồi rải lên một mảnh vải nhỏ, khi còn ấm (ngang bang với nhiệt độ cơ thể) thì dán lên rốn. Chỉ khoảng 2 - 4 tiếng sau là dứt hẳn bệnh. Cách này dùng được cả cho người lớn.

Dấp rốn là một trong những trị pháp bên ngoài của y học Trung Quốc. Nó rất đơn giản, an toàn, hiệu quả, và thích hợp với trẻ nhỏ là đối tượng sợ tiêm, sợ uống thuốc đắng.

13. Phòng trị bệnh loét dạ dày, tá tràng:

Loét dạ dày, tá tràng là một bệnh mãn tính dễ mắc. Mùa đông là thời gian dễ mắc và phát bệnh mạnh nhất. Vùng niêm mạc dạ dày thương xuyên chịu kích thích của dịch dạ dày và thức ăn, cho nên sự phát sinh, phát triển và mức độ nặng nhẹ của bệnh có liên quan rất lớn với ăn uống. Vì vậy, trong ăn uống, để phòng tránh bệnh loét dạ dày, tá tràng phải luôn nhớ "năm điều kị" sau:

- *Kị ăn uống không điều độ:* Cần phải ăn uống đúng giờ giấc, tránh ăn quá no hoặc quá ít, tránh hiện tượng "no dồn đói góp". Làm như vậy, một là làm cho dạ dày không bao giờ qua tải, hai là làm cho lượng dịch vị luôn trung hòa, làm giảm sự kích thích của dịch vị với chỗ loét.

- *Kị ăn đồ cay và uống rượu:* Ớt và rượu đều kích thích mạnh tới chỗ loét và niêm mạc thành dạ dày, làm tăng nồng độ dịch vị. Vì thế, trong ăn uống, cần phải tuyệt đối tránh hoặc hạn chế tối đa.

- *Kị mỡ beo:* Đồ ăn nhiều mỡ hoặc xào, rán bằng mỡ thường khó tiêu hoá, thời gian lưu đọng trong dạ dày bị kéo dài, tăng thêm "gánh nặng" cho dạ dày. Vì thế, bạn nên ăn những thức ăn thanh đạm, ít bã, dễ nhai và tiêu hoá.

- *Kị đồ ăn nóng, đồ ăn lạnh:* Đồ ăn nóng, lạnh hoặc qua nhiệt không chỉ khó tiêu hoá và hấp thụ, mà còn làm dịch vị hai tiết quá mức cần thiết, và làm tổn thương trực tiếp tới chỗ loét. Ngoài ra, đồ ăn quá nhiệt còn làm cho huyết quản căng ra, dễ làm xuất huyết dạ dày.

- *Kị quá căng thẳng, mệt mỏi tinh thần:* Nếu tinh thần quá căng thẳng hoặc mệt mỏi sẽ làm rối loạn chức năng tiêu hoá, làm bệnh sẽ vọt lại.

Phòng thực nghiệm động vật của trường đại học Francis William Aston - Birmingham, Hoa Kỳ đã phát hiện rằng: động vật đem thực nghiệm bị mắc chứng loét dạ dày rất thích ăn chuỗi tiêu, hơn nữa chuỗi tiêu đẩy nhanh tốc độ lành bệnh. Sau đó, phòng thực nghiệm này đã hợp tác với giáo sư Sadani thuộc trường đại học An Độ cho ra đời loại đường chuỗi tiêu có tác dụng tốt trong điều trị bệnh loét dạ dày.

14. Phòng trị bệnh viêm dạ dày:

Bạn chọn cho it ca, rửa sạch, một đầu để nguyên, một đầu dùng dao rạch bốn khía theo chiều dọc, đem hấp hay chưng chín, để nguội hẳn, xé thành miếng, hoa đều với một lượng vừa đủ tỏi già nát, bột gừng, xi dầu, dầu thơm và dấm. An loại này có thể phòng được bệnh dạ dày. Ca có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lợi khí; tỏi có tác dụng diệt vi khuẩn rất mạnh; gừng là vị thuốc bổ cho dạ dày; dấm tăng cường sự thơm ngon.

Vào mùa hè và mùa thu nên dùng thường xuyên loại này, sẽ rất có ích.

- Bạn hãy chuẩn bị cho 10g chè khô, 6g tỏi củ, 3g muối ăn. Trước tiên, đem tỏi củ rửa sạch, giã nát, cho chè và muối ăn vào, giã nhẹ và đảo đều, đổ ca vào một cái nồi gang, dùng lửa nhỏ sao khoảng 5 - 7 phút. Sau lấy ra dùng khoảng 200g nước sôi ngâm pha, đậy nắp để nguội lại. Đợi nhiệt độ giảm xuống còn khoảng 40°C thì rót ra uống. Bã thuốc có thể lại đổ thêm 150g nước sôi để ngâm pha, uống được một lần nữa.

- Bạn hãy chuẩn bị 3g chè xanh, 3g gừng khô thái thành sợi nhỏ, thả vào cốc sành, lấy nước sôi sung sức pha, đậy nắp, để ngâm 10 phút. Dùng thay trà, uống thường xuyên. Bài này có công hiệu trị bệnh viêm dạ dày cấp tính, thổ tả, nóng ruột.

15. Bài thuốc bí truyền trị bệnh về dạ dày:

Bạn hãy lấy 500g rươi gạo, 100 gam tiêu hoang

liền (con gọi là thơ ngu vị, một lượng vừa đủ đường đỏ, đem ngâm thanh rượu thuốc, uống thường xuyên mỗi ngày.

16. Bài thuốc hay trị đau dạ dày:

- Bình thường, vỏ trứng gà chỉ được xem là đồ thừa, đập ra lấy ruột ở trong xong là người ta bỏ đi liền. Nhưng về mặt dược liệu, vỏ trứng gà là một vị thuốc rất hay, nó có công hiệu trị liệu tốt với chứng đau dạ dày do uống quá nhiều rượu, dạ dày yếu, hoặc đang đem tự dùng đau trĩ.

Trước tiên, bạn hãy đem nướng vỏ trứng gà, rửa sạch, vẩy khô, bóp vụn và tẽ ra, cho vào một cái phểu to, dùng lửa nhỏ sao cho tới sém vàng thì thôi. Sau đó lấy ra giã thành bột vụn, bọc cất để dùng dần, chú ý: Khi sao phải chú ý, không được để cháy đen, khi nghiền giã thì càng nhỏ càng tốt.

Khi dùng, lấy ra một nửa thìa canh, uống cùng với nước nóng. Mỗi ngày uống 2 lần, uống trước bữa ăn. Nếu dùng liên tục trong một thời gian dài, lượng bột dùng mỗi lần có thể giảm xuống 1/3 hoặc 1/4 thìa là vừa.

- Khi thấy đau dạ dày, bạn hãy dùng 2 ngón tay cái xoa ấn vào huyệt túc tam lý ở hai chân người đau. Huyệt túc tam lý ở dưới bờ xương bánh chè 3 tấc và cách mao xương chày 1 tấc. Bao giờ

thấy tó té thì tiếp tục khoảng 3 - 5 phút nữa. Chưng đầu sẽ giảm rõ rệt hoặc mất hẳn.

17. Ăn uống của người mắc chứng viêm dạ dày:

Người viêm dạ dày mãn tính thì nên ăn loại đồ ăn dễ tiêu hoá và giàu Vitamin B. Có thể đem gạo, bột mì, bột ngô nấu đặc gòn như cháo để ăn. Người bị thiếu dịch vị cần ăn nhiều đồ ăn là chế phẩm của đậu và rau. Cần tránh ăn các loại đồ ăn có tính kích thích và đồ ăn cứng, sống.

18. Bài thuốc hay dùng cho người bị viêm gan:

Hang ngày, lúc sáng sớm trở dậy, khi bụng còn trống rỗng, người bị viêm gan nên uống "nước hồng trà pha đường". Một đợt gồm 7 ngày uống liên tục, chỉ cần uống hai đợt là bệnh sẽ thuyên giảm nhiều, có thể dứt.

Cách làm như sau: bạn hãy chuẩn bị cho 5g hồng trà, 30g bột đường nho, 100g đường trắng, dùng nước sôi 100°C pha thành một thứ nước màu hồng, lại thêm nước để tổng lượng nước màu hồng lên tới khoảng 500g. Để âm ấm rồi uống, cần uống hết lượng nước trên vào buổi sáng mỗi ngày. Bài thuốc này đã được thử nghiệm trong một thời gian dài, đảm bảo công hiệu với bệnh viêm gan. Nó có tác dụng bồi bổ lại gan trong thời gian ngắn, tan công mạnh vào vi khuẩn gây ra bệnh gan, lại không gây ra tác dụng phụ gì chung, mà giá thành

rất rõ. Người lớn và trẻ nhỏ đều dùng được, chỉ khác nhau về lượng dùng.

19. Ăn uống của người bệnh gan:

Với người mới bị bệnh, nên ăn các đồ ăn chứa nhiều Protêin như sữa, trứng, các loại cá, thịt và chế phẩm từ đậu. Con nên ăn nhiều các đồ ăn có nhiệt lượng cao như: đường mía, đường nho, tương hoa quả, mật ong.

Người mắc bệnh mãn tính hoặc đã lâu lâu nên ăn nhiều rau tươi, đậu phụ, tương hoa quả và chao dương. Cần không ăn khoai lang, khoai tây, tương đậu là những đồ ăn gây đầy hơi. Đặc biệt là không được ăn đồ ăn có tính kích thích như ớt, hạt tiêu và rượu. Nếu có kem thêm chúng bằng nước, phù thũng thì không được ăn mặn, cần ăn nhạt.

20. Mấy phương pháp hay làm giảm huyết áp cao:

- Huyết áp cao là một chứng bệnh thường mắc của hệ thống huyết quản tim. Biểu hiện chủ yếu của bệnh là đau đầu, hoa mắt, u tai, bệnh kì xuất hiện ở nửa trên cơ thể. Theo nguyên lí của y học Trung Quốc "Hệ bệnh ở trên thì trước hết phải trị ở dưới", bạn có thể tự xoa bóp lấy cho mình. Huyết cần xoa ấn nhất là huyết Dũng Tuyền (con gọi là Sang tuyền), huyết này nằm ở chỗ lõm gan bàn chân, huyết ở chỗ nối 2/5 trước và 3/5 sau đường nối đầu ngón 2 và gót chân. Bám huyết

Dùng tuyền sê lam giảm nhiệt của gan, dẫn máu xuống dưới thuyết này trong Đông y còn được gọi hình ảnh là "dẫn lửa về nguồn", giảm nang đau, hết hoa mắt, u tai. Sau đó là xoa bóp vùng cổ, vùng tai.

Nguyên nhân dẫn tới chứng huyết áp cao rất nhiều, khi điều trị cần phải tiến hành chữa chạy theo nhiều cách cùng một lúc. Ngoài thuốc, châm cứu và an uong, phương pháp tự xoa bóp huyết cũng có hiệu quả nhất định.

- Bạn hãy chuẩn bị cho 250g rau cần tươi, rửa sạch rồi nhúng vào nước sôi khoảng 2 phút, cắt nhỏ, giã nát, vắt lấy nước. Mỗi lần uống một cốc nhỏ, một ngày uống 2 lần, có thể làm huyết áp giảm xuống.

- Vào năm 1982, các chuyên gia y học của Hoa Kỳ đã tới điều tra, nghiên cứu chứng cao huyết áp ở châu Phi, nơi sản xuất ra chuối tiêu nhiều nhất thế giới. Các chuyên gia đã phát hiện ra là ở đây không có lấy một người bị mắc bệnh huyết áp cao, mà món ăn quanh năm suốt tháng của họ chính là chuối tiêu.

Phát hiện ngẫu nhiên này đã trở thành một khám phá lớn của y học thế giới. Sau đó, qua một thời gian kiểm tra lâm sàng rất kỹ lưỡng, các chuyên gia của bệnh viện Malist ở Luân Đôn đã kết luận: chuối tiêu có tác dụng tốt, làm giảm bệnh với người mắc bệnh cao huyết áp ở mức nhẹ

va trung binh. Hiệu qua trị liệu của nó tương đương với các loại thuốc mà các bác sĩ thường dùng để giảm áp. Họ đã chỉ ra rằng: trong chuỗi tiêu có chứa nhiều loại Vitamin, hàm lượng Natri rất thấp, không chứa Colestêrôn, chứa một lượng kha lớn đường thiên nhiên, do đó mà ăn chuỗi tiêu sẽ không gây béo. Hơn nữa, chuỗi tiêu còn cung cấp rất nhiều ion Kali (K) có kha năng làm giảm huyết áp. Bởi vậy, người mắc chứng huyết áp cao nên ăn nhiều chuỗi tiêu.

- Bạn hãy lấy nhân lạc còn nguyên vỏ đo ngâm vào dâm ăn, tự điều chỉnh lượng theo ý thích, chỉ cần nhân lạc ngập hoàn toàn trong dâm là được. Dậy lại, để suốt một tuần. Mỗi buổi tối, trước khi đi ngủ lấy ra 3 - 5 hạt, cho vào miệng, nhai nát như rôi nuốt. Làm liên tục như vậy suốt 2 tuần là một đợt, thường chỉ cần một đợt là đã thấy hiệu quả. Dùng trong thời gian dài cũng không gây ra tác dụng phụ.

- Bạn hãy lấy ra 100g dưa chuột tươi (nếu là loại khô để giồng thì giảm một nửa lượng dùng), rửa sạch, sắc với nước để uống. Mỗi ngày uống một lần vào buổi sáng. Uống liên trong một tuần rồi dừng 3 ngày, can cứ vào tình trạng bệnh mà có thể dùng tiếp hay thôi. Bài thuốc này rất tiện, nguyên liệu dễ tìm, có tác dụng tốt với việc điều trị các loại huyết áp cao, mà lại không gây ra tác dụng phụ.

- Bạn hãy chuẩn bị cho 7 quả trứng ngỗng đều khoan ở đầu nhỏ hơn một lỗ nhỏ, sau đó nhỏ đều vào trong mỗi quả 7 hạt hồ tiêu, dùng giấy bịt kín lỗ nhỏ kia lại (chú ý không được để lòng trắng trứng chảy ra ngoài). Tiếp đó, cho vào xoong để hấp chín. Mỗi ngày ăn một quả, như vậy một đợt kéo dài một tuần. Bài thuốc này đơn giản, dễ làm và không gây ra tác dụng phụ.

21. Cách phòng trị bệnh về huyết quản tim:

- Ngay nay, số người bị mắc bệnh về huyết quản tim càng ngày càng nhiều. Riêng tập quán ăn uống của người Eskimos trên đảo Greenland làm các chuyên gia y học phải chú ý nhiều. Người ta đã phát hiện ra cư dân trên đảo Greenland rất ít người bị chứng về huyết quản tim. Đây là bí mật bảo vệ tim cho người Eskimos? Đó là vì người Eskimos thường xuyên ăn nhiều cá. Trong mỡ động vật có 2 loại axit béo: axit béo bão hòa và axit béo không gây bão hòa. Trong cá có một lượng lớn loại axit béo không gây bão hòa mà ở thịt lại rất ít. Loại axit béo này vừa giảm lượng Côlestéron và $C_3H_5(OCOR)_3$ trong máu, lại vừa làm giảm sự ngưng kết của tế bào mạch máu và tranh được hiện tượng tắc mạch máu tim. Bởi vậy, để bảo vệ tim, lúc bình thường bạn nên ăn nhiều cá.

- Theo tạp chí "Sức khỏe của chúng ta" - Nhật Bản, thì mỗi sớm thức dậy, sau khi đã súc miệng,

rửa mặt, hay uống một cốc nước. Làm như thế đơn giản, nhưng lại có tác dụng tốt với việc làm giảm huyết áp, phòng tránh được bệnh xuất huyết não và xơ tắc cơ tim. Qua một đêm nằm ngủ, do thoát mồ hôi và bài tiết niệu dịch, nên khi sáng trở dậy, trong cơ thể rất thiếu nước. Đồng thời, trong khi ngủ, do lượng lưu huyết không đủ, huyết quan co lại. Khi đó, uống một cốc nước có thể làm giảm nồng độ huyết dịch, làm cho thành huyết quan động mạch nở rộng ra, làm cho huyết dịch tuần hoàn. Nhưng sau khi uống nước, cần kèm theo vận động nhẹ nhàng. Dĩ nhiên là phương pháp này cần phải duy trì lâu dài và thường xuyên.

- An nhiều tỏi thì không có tác dụng chống tác mau, nhưng ăn tỏi ngâm rượu lại có tác dụng chống tác mau rất tốt. Bởi vì, chất tỏi trong củ tỏi chỉ phát huy được công năng chống tác mau dưới tác dụng hoá học của cồn rượu.

- Aspirin là một loại thuốc giảm đau và phong cầm mao thông dụng. Vì Aspirin có thể sinh ra tác dụng phụ, nên ở nhiều nước đã thôi không sử dụng nữa. Cuối những năm 70, giới y học Mỹ và Anh mới phát hiện ra là Aspirin có tác dụng làm loãng huyết dịch, nghĩa là có tác dụng tốt phòng tác mau động mạch ở tim và bệnh thất tim. Với người có bệnh thất tim mỗi ngày nên uống một viên Aspirin, niêm mạc dạ dày không bị tổn hại

nhieu, làm giảm mức độ nguy hiểm của những chứng bệnh về tim.

22. **Mấy phương pháp làm giảm lượng Cōlestêrôn:**

- *Sữa bo chua:* Mỗi ngày uống một cốc sữa bo chua, uống liên tục trong một tuần, có thể làm giảm 10% lượng Cōlestêrôn.

- *Tỏi sống:* Mỗi ngày ăn khoảng 5g tỏi sống, sau 4 tuần, lượng Cōlestêrôn trong cơ thể sẽ giảm rõ rệt.

- *Đậu vang:* Theo thông kê y học, nếu thường xuyên dùng đậu vang sẽ làm giảm khoảng 20% lượng Cōlestêrôn.

- *Đầu ca, mang ca:* Đầu va mang ca có một loại axit béo không no (không bão hòa). Loại axit này có tác dụng giảm lượng Cōlestêrôn để đảm bảo sự lưu thông cho máu.

23. **Cách phòng bệnh tim:**

- Bệnh tim "nổi loạn" không có liên quan gì với thời tiết. Theo tình hình lâm sàng và tử vong thì thời gian mà bệnh tim phát đơ dơi nhất là vào khoảng lúc 9 giờ sáng. Đây là thời gian mà sự tuần hoàn của huyết dịch thường có những biến đơ đột ngột làm dẫn tới bệnh tim và xuất huyết não. Còn thời gian mà bệnh tim ừ phát nhất là khoảng lúc 11 giờ sáng.

Bơi lội, vào lúc 8 - 10 giờ buổi sáng, cần phải hết sức chú ý, để phòng bắt trạch.

- Sau giờ ăn trưa, thông thường mọi người đều muốn chợp mắt nghỉ một lát.

Theo báo cáo gần đây của một tổ chức y học ở Aten (Athènes - thủ đô Hi Lạp), ngủ trưa có tác dụng phòng bệnh tim. Mỗi ngày các bạn nên dành khoảng 30 phút để ngủ trưa, thời gian đó tuy ngắn nhưng rất có lợi cho sức khỏe.

- Theo nghiên cứu của một giáo sư tại đại học Havót (Mi), để phòng bệnh xơ cứng huyết quản, mỗi ngày bạn nên uống 2 cốc bia hoặc rượu nho.

Phòng và chữa bệnh tim cần phải duy trì trong một thời gian dài, liên tục và thường xuyên. Tốt nhất là các bạn phải có một thói quen sinh hoạt tốt, một lịch sinh hoạt chặt chẽ, phải luôn nghiêm khắc với chính mình. Xin bạn nhớ và thực hiện 8 lời khuyên dưới đây:

- Cấm hút thuốc: Nicôtin trong thuốc lá sẽ làm nhịp tim nhanh hơn, làm co rút động mạch, làm tăng huyết áp. Nhưng chúng đó sẽ làm tăng gánh nặng cho tim.

- Không được căng thẳng: Những người tinh béc đông, đông bóng rất dễ bị mắc bệnh tim. Bạn cần có thời gian nghỉ ngơi hàng ngày để cơ thể được thư giãn.

- Không được ăn các đồ ăn có nhiều mỡ bão hòa.

- Tranh de huyết áp tăng
- Không được quá béo.
- Không được ăn qua no.
- Van động cơ phải vừa phải, hợp với sức mình.
- Cần phải cứng rắn trước biến động cuộc sống.

24. Mấy phương pháp trị bệnh đái dầm ở trẻ em:

- Chuẩn bị 100g thịt chó, thái nhỏ, dầu đen 50g thêm nước rồi đem nấu, khi nào thay thịt như thế thêm muối, tỏi, hành, gừng. Ăn thay rau. Cứ cách một ngày ăn một lần, dùng liên tục khoảng 5 - 7 lần.

- Chứa bang ruột gà: Hãy chuẩn bị cho một bọ ruột gà, rửa cho thật sạch, thêm một ít nước, nấu thành canh đặc. Sau đó lại cho thêm một ít rượu nồng vào, đảo đều, rồi đem ăn.

Nếu bệnh qua "dư dôi", muốn tăng cường hiệu quả trị liệu, bạn hãy cho thêm 12g ích trí. Nhưng bài thuốc này chỉ dùng vào buổi sáng, không được dùng vào buổi tối.

Chuan bị cho một bọ ruột gà, hơ cho giòn vàng, nghiền thành bột vụn, dùng nước cơm hoa, uống trước bữa ăn.

- Bạn hãy lấy ra một ít trứng gà, đập một lỗ nhỏ ở đầu to, cho vào 5 hạt hồ tiêu trắng, đem hấp chín. Trẻ trên 5 tuổi, mỗi ngày ăn 2 quả vào

lúc tối, Trẻ dưới 5 tuổi, mỗi tối ăn 1 quả. Ăn liên từ 5 - 7 ngày.

- Trẻ vừa mới cai sữa, chuyển sang ăn cơm, nên thêm cho một ít nước trong ống tre ống trúc, tại có thể tránh được chứng đái dầm.

25. Hai phương pháp trị bệnh đái dầm ở người lớn:

- Dùng 3 - 6g hạt ngũ bội, lấy nước ấm hoa thành dạng sền sệt, đập lên ròn, dùng vải băng tại, ngũ dầy thì tháo ra. Dùng liên một tuần.

Trước khi đi ngủ, lấy ra một nửa cốc nhỏ đường đỏ, đỏ dầy rưới trang vào, hoa tan, uống ngay. Lượng uống thường từ 1 - 2 cốc là vừa, uống liên 15 - 20 ngày là có thể dứt hẳn bệnh.

26. Bài thuốc đơn giản trị viêm thận cấp tính:

Hay chuẩn bị 50g đậu xanh, 5 nhánh tỏi, một lượng đường trắng vừa đủ. Trước hết cần rửa sạch đậu xanh, bỏ vỏ tỏi, cùng bỏ vào xoong, thêm nước, giã nát, lại cho thêm đường vào. Dùng 2 lần một ngày vào buổi sáng và buổi tối trẻ em thì giảm một nửa lượng uống. Hết một đợt từ nửa tháng đến 2 tháng, bệnh sẽ giảm nhiều, có thể dứt.

27. Ăn uống của người bị bệnh viêm thận:

Người bị bệnh viêm thận nên ăn những đồ ăn ít muối, hoặc không có muối và có lượng Prôtêin thấp như cháo đường, bột ngô sen, rau, hoa quả,

tương hoa quả, mật ong. Người bị mắc bệnh viêm thận mãn tính là do Protein trong huyết tương thấp hơn so với lúc bình thường, nên ăn: cá chép, cá mực, cá giếc, đậu phụ, tương đậu. Khi thấy có chiều hướng tăng urê trong máu, thì nên ăn những đồ ăn có lượng Protein thấp, có thể uống nước canh cá nhưng không được ăn thịt của cá. Khi thấy lượng nước giai ư thì nên ăn nhiều bí đao, mướp, dưa hấu, đậu đỏ, đậu đen. Người bệnh còn kèm thêm cả chứng huyết áp cao, nên ăn ngô sen, ngô. Cấm không được hút thuốc, uống rượu, ăn tỏi, hành, ớt.

28. Bài thuốc đơn giản trị chứng phù:

Hãy chuẩn bị 60 - 90g tỏi củ, một quả dưa hấu (khoảng 1500 - 2000g). Dùng dao nhọn khoét một lỗ hình tam giác trên quả dưa. Bóc sạch vỏ tỏi rồi cho vào trong dưa hấu, lại dùng miếng vỏ đã khoét ra trên đây lại chỗ cũ, đặt giữa quả dưa lên trên một cái đĩa sành, đem chưng cách thủy cho chín. Ngay khi còn nóng hổi, ăn tỏi và bỏ dưa thành mùi mà ăn.

Phương pháp này được phổ biến trong dân gian, có tác dụng rất tốt với chứng phù nước do viêm thận cấp tính hoặc mãn tính, hay xơ gan.

29. Bài thuốc đơn giản trị chứng di tinh:

Hãy chuẩn bị 100g rau họ, rửa sạch thái nhỏ.

Lấy 2 quả trứng gà, đập vào, thêm mỡ, muối. Đem sao chín, ăn kèm trong bữa cơm.

Món này có tác dụng: tốt trị bệnh di tinh, làm ấm nội tạng, dưỡng máu, trị hư thận.

30. Đỗ an trị bệnh di tinh:

- *Rau bợ*: Lấy 60g rau bợ, sắc với nước để uống. Lấy lá rau bợ sao chín, nghiền vụn, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 2 - 3g.

- *Chè tằm*: Đem luộc chín, bóc bỏ vỏ, chấm với đường trắng mà ăn. Mỗi lần 60g, ngày ăn 3 lần.

- *Hạt sung*: Mỗi ngày dùng 15 - 30g dùng nước sắc để uống.

- *Hạt sen*: Bóc vỏ, nấu chín; hoặc đem nấu với gạo nếp để thành cháo gạo nếp - hạt sen, ăn thường xuyên.

- *Thảo ma*: Dùng hàng tươi hoặc dùng 20 - 30g thảo ma khô, đem sắc với nước, thêm đường, uống đường xuyên.

- *Ngân hạnh*: Bạch quả - Ginkgo biloba: Lấy 10g nhân ngân hạnh, đem sao, rồi thêm đường, cho thêm nước, sắc lên. Nong cạn nước ra uống, mỗi ngày một lần.

- *Hồ đào*: (hạch đào - *Juglans regia*): ăn củ hồ đào có tác dụng trị bệnh di tinh.

- *Thận lợn*: Đem hầm chín rồi ăn.

Neu bệnh nặng, bạn cần phải dùng thuốc xuyên, kiên trì trong một thời gian dài.

Ngoài ra, cần ăn các đồ bổ trợ khác như: thịt, lòng gia súc, trứng gia cầm, cá mực, lươn, sò, đầu phụ, rau họ, lạc vừng.

31. Trị chứng sưng tuyến giáp trạng:

- Rong biển sao với thịt thái sợi nhỏ: Bạn hãy chuẩn bị cho 150g thịt lợn vừa nạc vừa mỡ, thái nhỏ thành sợi dài độ 3 - 4 cm. Đem rong biển đã ngâm thành sợi dài độ một tấc, rộng độ một phân. Kê xoong lên trên bếp, đổ khoảng 25g mỡ, xào thịt sợi trước, nhớ cho hành, sau đó mới cho rong biển vào. Thêm 15g rượu gia vị, một lượng xì dầu vừa đủ, mì chính, và một ít dầu vừng. Đao qua rồi bắc xoong ra.

Chú ý: mỗi ngày, lượng rong biển chỉ nên không chế trong khoảng 25 - 50g.

32. Mấy phương pháp trị bệnh quai bị:

Bệnh quai bị rất dễ lây. Nó thường phát vào mùa đông và xuân ở trẻ nhỏ. Bệnh này còn có thể kèm theo các chứng viêm màng não, viêm lá nạch, viêm tinh hoàn, viêm buồng trứng.

- *Phương pháp dùng diêm que:* Bạn hãy chuẩn bị 2 que diêm, tìm huyết Giác Tôn (trên tai), bôi tóc ở chỗ huyết ra, quẹt diêm, rồi châm nhanh và

chính xác vào huyết. Lửa diêm chạm vào huyết vị thì phân tán liền.

Nói chung phương pháp này đơn giản, nhanh, mà người bệnh chịu đau ít. Nó phát huy hiệu quả mạnh nhất với người mới bị lên quai bị 1 - 2 ngày, không được dung phối hợp với thuốc khác (nếu không có thể gây biến chứng ngoài mong muốn). Người nhẹ làm 1 - 2 lần là thuyên giảm, người nặng phải làm nhiều lần hơn. Trước khi khỏi bệnh cảm không được ăn các đồ có tính cay, chua hay cứng.

- *Phương pháp xoa dán*: Ngoài phương pháp dùng cây xương rồng ba (*Opuntia dillenii*) bỏ vỏ, giã nát rồi đem dán lên chỗ đau, còn có thể sử dụng phương pháp sau: Bạn hãy lấy cho 5 con giun đất, đem rửa sạch rồi bỏ vào bát, thêm một ít đường trắng, để sau 20 phút sẽ có một chất nước được tạo ra trong bát. Hãy đem nước bôi lên chỗ đau, mỗi ngày 2 lần, có công hiệu giảm nhiệt, tiêu sưng rất tốt.

Ngoài cách trên, bạn còn có thể lấy một cái tổ ong đất, nghiền nát ra, lấy một lượng dầu vừng vừa đủ trộn lẫn, rồi bôi lên chỗ đau, mỗi ngày 3 - 5 lần, công hiệu cũng rất nhanh.

33. Mấy phương pháp trị bệnh đái đường

Với người mắc bệnh đái đường, đồng thời với

che đồ ăn uống kiêng khem, có thể sử dụng mấy phương pháp trị bệnh bằng ăn uống dưới đây:

- Bạn chuẩn bị cho 50 - 100g đậu đũa (*Vigna sinensis* Endl), đem sắc với nước. Mỗi ngày dùng một thang, uống hết nước thì ăn đậu.

- Bạn hãy dùng 500g rau cần tươi, rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước, mỗi ngày uống 2 lần vào buổi sớm và buổi chiều.

- Bạn chuẩn bị 500g mầm non đậu Hà Lan (*Pisum Sativum* L), giã nát, vắt lấy nước. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần nửa cốc.

- Bạn lấy nước đắng phơi khô, chế thành thuốc bột, mỗi ngày dùng 3 lần, mỗi lần uống 10g.

- Bạn lấy 50g hạt bí ngô, rang chín rồi đem sắc với nước để uống.

Nhưng phải nên nhớ là người mắc bệnh đái đường không được ăn dưa hấu, nếu không bệnh sẽ càng nặng thêm.

34. Phương pháp làm giảm Glucô trong máu:

Trong chế độ ăn uống hàng ngày có chứa một chất có công hiệu làm giảm lượng đường Glucô trong máu mà lại không gây ra tác dụng phụ; nhưng do tính chịu nhiệt kém, nên thường bị phá hủy trong nước sôi. Người bị bệnh đái đường nên mua một chế độ để giảm lượng đường trong máu, hãy lấy 10g chế độ khô chứa qua bao che, dùng

nước sôi để người ngâm trong bình khoảng 5 giờ đồng hồ, sau đó mỗi lần uống khoảng 50 - 100g nước pha trên, mỗi ngày uống 3 lần, uống cho tới khi cơ bệnh qua.

35. Phương pháp phòng bị trúng gió:

Rau cần tươi cũng có tác dụng trị chung cao huyết áp. Bạn hãy đem rau cần tươi giã nát rồi vắt nước ra, pha đường vào mà uống. Mỗi ngày uống nửa cốc rau cần tươi còn có khả năng phòng bệnh trúng gió.

Rễ rau cần rửa sạch rồi đem sắc với nước để uống, cũng có tác dụng chữa chứng mất ngủ do chân đông thân kinh.

36. Thuật thôi miên làm cho dễ ngủ:

- *Thôi miên bằng cách ăn dấm:* nhiều người sau những chuyến công vụ hay du lịch đường xa, do quá mệt nhọc tới đêm về khó ngủ, có thể dùng một thìa canh dấm ăn pha vào một cốc nước sôi nóng, uống từ từ. Uống xong tĩnh tâm, nhắm mắt lại, một lát sẽ ngủ ngay thôi.

- *Thôi miên bằng nước đường:* Khi do lo lắng hay tức giận, âm ức mà khó ngủ, bạn có thể uống một cốc nước đường. Bơ đường vào cơ thể sẽ chuyển hoá thành một lượng lớn huyết thanh tố. Chất này sau khi tiến vào đại não, có thể làm cho lớp vỏ đại não bị ức chế mà ngủ được.

- *Thời miền băng sữa bò:* Trong sữa bò có chứa một trong 8 loại axit gốc Amin có tác dụng ức chế hưng phấn. Trước khi đi ngủ, uống một cốc sữa bò nóng, bạn sẽ không được trôi vào thế giới 'mộng mơ'.

- *Thời miền băng hoa quả:* Do qua một mùa bị mất ngủ, trước khi đi ngủ ăn táo, chuối tiêu, hoặc lê sẽ làm cơ thể bớt nhọc, sẽ dễ ngủ. Bạn có thể để trên gối một ít hoa quả họ ứa cam, chanh, quýt, mùi hương của chúng sẽ làm bạn dễ ngủ khi cơ thể qua mệt nhọc.

- *Thời miền băng hạnh:* Khi trời oi nóng, bạn sẽ rất khó ngủ. Lúc đó, có thể lấy một ít hạnh củ thái nhỏ, bóc vào vai phải, để bên gối. Trước khi đi ngủ hay hít hít hơi hạnh, thế giới 'mộng mơ' sẽ tới trong giây lát.

- Bạn hãy tắt điện cho phòng tối hoàn toàn, lên giường, nằm ngửa và trần trần như lên trần nhà, nhìn ngược về phía trần và nháy mắt liên hồi, tới khi cảm thấy mỏi mị mắt, mắt sẽ tự nhiên khép mí lại, bạn sẽ từ từ đi vào giấc ngủ.

Nếu tập luyện kiên trì trong thời gian dài, phương pháp này còn giảm được độ xệ cho mí mắt, kéo dài qua trình lão hóa của sắc diện.

37. Mấy phương pháp trị chứng mất ngủ:

- Bạn hãy lấy 50g hoa hien (*Hemerocallis Flava*), thêm một lượng nước thích hợp, nấu trong

30 phút. Bỏ bã, cho đường phen, lại nấu khoảng 2 phút. Uống trước khi đi ngủ một tiếng đồng hồ, mỗi ngày một thang, một đợt là 7 ngày.

- Dung hạt sen và bánh nếp mỗi thứ 20g, thêm đường phen, sắc với nước để uống, mỗi ngày uống 2 lần vào sớm và tối, có công hiệu an thần.

- Bạn hãy lấy 20 hạt táo chua, sao cho tới gần chín, nghiền cho nhỏ tan, thêm một ít đường trắng và đảo kĩ đều. Trước khi đi ngủ, uống kèm với nước nóng.

- Ho đêm là một nguyên nhân gây mất ngủ, nên biết cách làm dứt ho thì chứng mất ngủ cũng sẽ hết. Bạn hãy lấy 2 - 3g gừng tươi, rửa cho sạch, thái nhỏ, giã nát, vắt lấy nước, nhỏ vào một thìa mật ong. Chia ra để ngấm 3 - 4 lần trong miệng cho tới khi ngủ.

Nếu thấy cách nhách qua, bạn có thể lấy 2 - 3 miếng gừng xông ngấm vào mặt ong độ nửa tiếng, sau khi đã lên giường, đặt gừng vào miệng mà ngấm, ho sẽ giảm dần. Nhưng nhớ là trước khi ngủ phải nhả gừng trong miệng ra, để phòng bắt trạch.

38. Chữa bệnh mất ngủ bằng luyện công:

Đã tới giờ đi ngủ mà bạn vẫn chưa thấy buồn ngủ, mắt cứ mở chong chong. Bạn hãy thử làm theo phương pháp sau:

Ngồi xếp chân song tròn trên giường, ngủ.

người về phía sau, rời rưỡi chân và tay ra, cử động cho cơ thoải mái. Khi đó không được hấp tấp, cần phải hít thở sâu đều một cách kiên trì. Làm như vậy một lúc, bạn sẽ thấy buồn ngủ.

- Mắt ngủ liên tục trong thời gian dài sẽ làm thể lực và tinh thần sụt giảm nhanh chóng. Khi gặp chung này, bạn hãy tập bài khi công dưới đây sẽ thấy tinh thần thoải mái, dễ ngủ.

Bạn hãy nằm ngửa trên giường, đầu giữ ngay thẳng, gối cao một chút, hai vai đồ lực xuống 2 bên thân một cách thoải mái, chân duỗi tự nhiên, hai mắt nhắm hờ, mồm khép tự nhiên, hai hàm răng khít nhẹ lại, đầu lưỡi chông tự nhiên lên ngặc trên. Dùng mũi để hít - thở hoặc dùng mũi để hít hơi vào con mồm thì thở khi ra, đều được. Mọi dấu hít thở nhịp nhàng, phải đảm bảo yếu cầu: nhẹ, đều, ổn định. Sau mới dần dần thở sâu và dài. Khi hít thở bằng miệng và mũi phải chú ý kết hợp nhịp nhàng với bụng, khi hít vào thì bụng đẩy lên một cách tự nhiên, khi thở ra thì bụng cũng tự nhiên xẹp xuống. Mỗi phút hít thở 6 - 8 lần. Không được hấp tấp, vội vàng, hậm mề hậm miệng thở thật sâu thật dài, mà vẫn phải nhẹ nhàng, tự tự. Đồng thời với việc hít thở, bạn hãy làm nhâm trong óc số lần 1 cho tới 10, hề vọng lại đếm từ đầu, nếu quên số hãy nhâm số khi đếm thì bỏ đi và khởi điểm từ đầu.

Bang thực nghiệm, khoa học đã cho rằng 1

hợp theo phương pháp trên sẽ làm cho tinh thần thư giãn, yên tĩnh và việc dùng y thực điều chỉnh qua trình hô hấp cũng sẽ làm bạn tập trung được tư tưởng, tách dần ra khỏi trường kích thích của ngoại giới, tăng vô đạo nào dễ dàng đi vào trạng thái ức chế, do đó mà dần dần trôi vào giấc ngủ.

39. Chuẩn bị trước khi ngủ:

Muốn có được giấc ngủ ngon, trước khi đi ngủ, bạn hãy chuẩn bị tốt mấy việc dưới đây:

- Trước khi đi ngủ bạn hãy đánh răng sạch sẽ, duy trì thành thói quen. Đánh răng tối trước khi ngủ tốt hơn so với lần đánh răng vào buổi sớm, vừa sạch bựa răng, bảo vệ men răng, lại vừa làm tinh thần sảng khoái, dễ ngủ.

- Trước khi đi ngủ, bạn hãy chải lại đầu tóc, giấc ngủ sẽ ngon hơn.

- Bạn có thể dùng nước ấm rửa chân để huyết dịch chạy xuống dưới, kích thích đại não, bớt mệt nhọc, dễ ngủ hơn.

- Cho dù trời có lạnh đến mấy đi nữa, trước khi đi ngủ bạn lên mở cửa sổ ra một lúc để đơn không khí từ bên ngoài vào vào phòng, bạn sẽ thấy dễ ngủ hơn.

40. Hướng nằm tốt nhất khi ngủ:

Cuộc đời của mỗi chúng ta dành mất 1/3 thời gian cho việc ngủ. Thế nhưng ít ai quan tâm tới

hương nam khi ngủ, phạm nhiều chi chu y tới giường và chiếu ma thối.

Các chuyên gia y học chỉ ra rằng, giường đặt theo hướng Nam Bắc là tốt nhất.

Người ta đã làm thí nghiệm: quay lại hướng giường cho 6 người từ hướng Tây - Đông sang hướng Bắc Nam (khi ngủ đầu quay về hướng Bắc hoặc hướng Nam). Một năm sau, 4 người đã có chuyển biến tốt: ngủ ngon, tinh lực sung mãn, ăn uống tốt, thân kinh khỏe, huyết áp ổn định.

Các chuyên gia cho rằng đó là vì từ trường địa cầu đã có ảnh hưởng không nhỏ tới cơ thể con người. Giữa cực Bắc và cực Nam của địa cầu có một từ trường lớn nhưng yếu, nó ảnh hưởng thường trực lên cơ thể mỗi sinh vật trên trái đất này. Nếu cơ thể chúng ta đặt thuận theo hướng Bắc Nam của địa từ trong một thời gian thì kinh, mạch, khí của cơ thể sẽ đều song song theo đường sức của từ trường địa cầu, sẽ có lợi cho hoạt động của cơ thể. Nếu như giường kê theo hướng Đông Tây, cơ thể người khi ngủ sẽ cắt ngang đường sức của từ trường địa cầu, không chỉ ngủ không ngon mà còn có thể làm mức độ nang hơn đối với một số bệnh.

41. Thời gian lý tưởng khi ngủ:

Ngủ vào lúc 21 - 22 giờ và trở dậy vào lúc 5 giờ sáng là hợp ngủ b tương nhất. Bởi vì, lúc 21 - 22 giờ sẽ xuất hiện một đợt "sóng thấp" sinh

vật. nếu trước 23 giờ vẫn chưa ngủ thì sau 24 giờ sẽ rất khó ngủ. Vào lúc 5 - 6 giờ buổi sáng sẽ xuất hiện một "cao trào" sinh vật, lúc đó tinh lực của con người vượng nhất, đó là thời gian tốt cho học tập và làm việc.

Trẻ nhỏ cần phải ngủ nhiều. Với trẻ sơ sinh, ngoài thời gian bú, thay tã, thời gian còn lại trong ngày là thời gian ngủ. Với trẻ được 4 tháng tuổi, mỗi ngày nên ngủ 19 - 20 giờ. Với trẻ 1 - 2 tuổi, mỗi ngày nên ngủ 13 giờ; 4 - 7 tuổi, mỗi ngày 11 giờ; sau 7 tuổi mỗi ngày nên ngủ 10 giờ; người lớn cần khoảng 7 - 9 giờ. Con người già, do cơ năng sinh lý giảm, sau khi mệt mới khôi phục rất chậm, cần kéo dài thời gian ngủ. Người già 60 - 70 tuổi cần ngủ trên 8 tiếng đồng hồ, 70 - 90 tuổi cần trên 9 tiếng, trên 90 tuổi cần khoảng 12 tiếng.

42. Mấy phương pháp tự trị bệnh đau đầu:

- Người bị đau đầu dữ dội có thể dùng ngón cái và ngón giữa của một tay day vào huyệt thái dương ở hai bên, con ngón cái và ngón trỏ của tay kia thì day vào gáy. Nên nạng tay một chút, làm tới khi nào không còn đau nữa thì dừng lại.

- Khi đau đầu, bạn hãy xoa một ít dầu gió lên thái dương, huyệt ấn đường (ở giữa 2 mi) hoặc huyệt phong trì (sát 2 đường gân thô 2 bên gáy).

- Khi nhức đầu, bạn có thể dùng muối xát một

it lên đầu lược, đồng thời dùng một ít nước sôi pha muối, đầu sẽ bớt đau nhiều.

- Bạn cũng có thể dùng nước en cao gia nạt, nằm ngửa rồi nhỏ 2 - 3 giọt vào lỗ mũi, công hiệu rất mau.

43. Tự chữa bệnh thiên đầu thống:

Bệnh thiên đầu thống thường phát ở một nửa đầu hoặc một bộ vị nào đó trong đầu. Khi phát bệnh, trong não thấy nhói đau, có khi còn kèm theo các chứng nôn óe nữa.

Theo các chuyên gia thì nguyên nhân dẫn tới bệnh thiên đầu thống là vì chất Anilin ($C_6H_5NH_2$) trong cơ thể qua cao, dẫn tới làm tăng lưu lượng máu trong đại não mà gây nên.

Bởi vì dùng phương pháp đắp mát có thể làm thuyên giảm hoặc khỏi bệnh.

Khi bệnh phát, bạn hãy dùng khăn mát xấp nước máy cho ẩm rồi đắp lên chỗ đau, khi nào khăn hết mát lại đổi. Thống thương, 20 phút sau bệnh sẽ giảm nhiều hoặc khỏi hẳn.

44. Cách cấp cứu cho người hôn mê:

Người bị hôn mê thì mặt tái xanh, non nao muốn thò, ra mồ hôi lạnh, thậm chí ngạt hẳn. Lúc đó, người cấp cứu hãy dùng ngón cái và ngón trỏ ấn day vào huyết hợp cốc (trên mũi bàn tay, ở bờ trên cơ khép ngón cái, bờ trong gan dưới đại ngón

cần ấn liên tiếp hơn 10 lần, người hơn mẹ sẽ tỉnh dậy. Ngoài ra, còn có thể dùng ngón cái bấm vào huyết nhân trung (giữa mồm và mũi)

45. Phương pháp tự trị chứng nôn:

Bạn có thể dùng ngón tay giữa ấn vào huyết nội quan của người bị nôn. Huyết này nằm ở mặt trước cẳng tay, từ lằn có tay đo lên 2 tấc, giữa 2 gân cơ gan tay lớn và gan tay bé, ấn tới khi nào thấy có cảm giác tê tê tức là đã đúng huyết vị. Ấn liên tục trong 1 phút, nôn sẽ ngưng.

46. Mấy phương pháp trị bệnh bí đại tiện:

- Bí đại tiện do bệnh mãn tính gây nên có thể dùng nước khoai tây để điều trị, hiệu quả rất mau.

Phương pháp như sau: lấy một lượng khoai tây vừa phải, dùng nước sôi nóng rửa cho sạch, cho vào lon giã nát ra. Rồi dùng một mảnh vải phin sạch bọc chỗ khoai đã giã đó, bóp cho ra nước. Hàng ngày, uống 2 lần vào trước bữa ăn sáng và ăn trưa, mỗi lần nửa cốc (khoảng 200 ml).

- Khi thấy bị bí kha lâu có thể mỗi ngày trước khi đi ngủ và sau khi trở dậy buổi sớm ăn một quả chuối tiêu. Nếu người bị áp huyết cao kèm theo chứng bí đại tiện, có thể dùng 500g chuối tiêu và 15g vừng đen đã rang thơm, chuối tiêu bóc vỏ đi rồi trộn vừng vào mà ăn. Với định lượng trên, cần phải ăn hết trong một ngày.

- Dùng một lượng nhân hạt hoa qui vừa đủ, giã

nát rồi cho thêm vào 1 cốc nước sôi nóng, cho thêm một ít mật ong, ngày uống 2 lần vào buổi sớm và buổi tối. Công hiệu rất tốt.

- Đem hạt bí ngô rang chín, bỏ vỏ, cho thêm một ít vừng đen và nhân lạc đã rang thơm, đem nghiền nhỏ ca ra, rồi cho thêm một lượng đường trắng vừa đủ, mỗi lần ăn một thìa canh.

Phương pháp này ngoài công hiệu trị được chứng bí đại tiện còn có khả năng trị chứng thiếu máu và dinh dưỡng kém.

- Vừng đen 150g, hạnh nhân 100g, gạo 150g. ngâm vào nước rồi giã kỹ cho thành dạng nhão, đem nấu chín, cho thêm đường mà ăn.

- Sữa bò nửa cân, mật ong 100g, nước hành một ít, đem nấu chín cả, uống vào buổi sáng sớm khi bụng còn rỗng.

Nói chung, người mắc bệnh bí đại tiện thì nên ăn đồ ăn có nhiều bã, để làm tăng sự co bóp của dạ dày, chẳng hạn như rau xanh, hoa quả, rau nộm. Nên dùng nhiều đồ ăn có chứa nhiều Vitamin B1 như nước hoa quả, chế phẩm từ đậu. Nên dùng nhiều dầu thực vật để nhuận tràng thông tiện. Còn nên dùng thương xuyên với lượng vừa phải một số đồ ăn sinh khí như mật ong, hạnh tây, đậu vàng, dưa chuột sống, nước khoai tây sống.

47. Phương pháp chữa bí đại tiện bằng xoa bóp:

- Trẻ con bị bí đại tiện, để lâu sẽ làm chướng

bụng đầy hơi, ăn uống kém, ngủ nghỉ bất an. Dưới đây giới thiệu với các bạn một phương pháp xoa bóp đơn giản mà công hiệu:

- Bạn hãy cho trẻ nằm ngửa trên giường, người xoa bóp chụm bốn ngón tay của bàn tay phải lại, ấn nhẹ nhẹ vào rốn đứa trẻ, rồi ấn xung quanh theo chiều kim đồng hồ: chú ý là không ấn quá nhẹ hoặc quá mạnh, ấn đều khoảng 300 lần. Hàng ngày, làm 2 lần vào buổi sớm và buổi tối.

- Khi đi đại tiện, bạn dùng ngón giữa của tay trái nhân nhân vào huyết thiên khi ở bên trái (chuyết này nằm trên khoang bụng, từ rốn đo ngang ra 2 tấc), tới khi nào có cảm giác tê tê thì ấn chặt không động đậy nữa, giữ khoảng 1 phút. Lúc ấy bạn sẽ thấy buồn đại tiện, bạn hãy nín hơi để tăng áp suất trong bụng để chuẩn bị cho "khâu tiếp theo".

II. MỘT SỐ BÀI THUỐC QUÝ TỪ DÂN GIAN

I. CHỮA CẢM NGẮT ĐỘT NGỘT

*Bài thuốc của ông Trần Doanh Tương xóm Đoi,
Xã Hợp Đông, huyện Kim Bôi, tỉnh Hòa Bình*

- **Chứng bệnh:**

Đang khỏe, bỗng nhiên lẫn ra, sui bọt mệp, người cứng đờ, mắt trợn ngược, mồm can chặt, thở rất yếu, mạch đập rất nhỏ gần như không bắt được, tim đập nhẹ.

- **Công thức:**

- Lá hương nhu. - Lá diệp ca.
- Lá trau không. - gừng giã.
- Lá ngai cứu.

- **Cách chế, cách dùng:**

Các thứ trên giã nát trộn với nước tiêu thật cũ nước tiêu trẻ em, người lớn, nam nữ đều được, xong lấy nước ấy xoa chân tay, đầu mặt, trong thân người ở toàn bộ cơ thể. Lấy bã đập vào 2

gan bàn tay và 2 gan bàn chân, rón và trán (đáp và buột cho chặt để hơi rời thuốc rơi). Lấy chân quan đáp vào người bệnh để một lúc thì người bệnh sẽ hơi lạnh, lúc đầu có thể sẽ nức lên một tiếng, dần dần mặt sẽ đưa đi đưa lại được bình thường, khoảng nửa giờ sau bình phục như thường.

- **Kiên kỵ:**

Không.

- **Phản ứng thuốc:**

Không.

- **Kết quả:**

Đã chữa được nhiều người trong đó có đồng chí Bùi Văn Na ở xóm Dội và đồng chí Bùi Văn Khuyến ở xóm Trại thuộc xã Hợp Đồng huyện Kim Bôi tỉnh Hoà Bình, sau khi chữa khỏi lại lao động bình thường như trước.

2. CHỮA CẢM CÚM, NÓNG RÉT, NHỨC ĐẦU, HỌ, NGẠT MŨI, KHÓ THỞ.

Bài thuốc của ông Thuật ở thị xã Hoà Bình

- **Công thức:**

- | | | | |
|-----------------|-------|--------------|-------|
| - Cà sù: | 500g. | - Lá dại bí: | 200g. |
| - Cham cây khê: | 300g. | - Tía tô: | 200g. |

- Lá cây duối: 200g. - Quế thông: 10g.
- Bạch hà: 100g. - Kinh giới: 200g.
- Lá cối xay: 300g. - Thạch xương bồ: 200g.

• **Cách chế, cách dùng:**

Các thứ phơi khô, sao vàng, hạ thô, tán bột hồ làm viên phơi khô bỏ lọ kín, ngày uống 3 lần: sáng, trưa, tối; mỗi lần uống 15 viên, chiêu với nước nóng, rồi đắp chăn đi nằm, kỵ gió.

• **Kiêng kỵ:**

Thịt gà, cá chép, trứng gà, trứng vịt.

3. CHỮA ĐAU ĐẦU

Bài thuốc của ông Đinh Văn Cán tưc Bô Bày ở xóm Xây, xã Thai Bình, huyện Kỳ Sơn, tỉnh Hoà Bình

• **Công thức:**

- Hạt bí đỏ sao: 20g. - Lá guồng chi: 20g.
- Lá cò đĩnh: 20g. - Bồ kết đốt cháy: 15g.
- Củ gừng gió: 20g. - Lá trâu không: 20g.
- Lá cây chót: 20g. - Lá quả gấc

• **Cách chế, cách dùng:**

Các thứ trên giã nhỏ, dón lại cho ít nước, sào

nóng, bỏ ra khăn đắp vào đầu. Khi nguội thì sào lên đắp đi đắp lại 3 lần, sau thay thuốc khác.

- **Kết quả:**

Đương đầu đau đắp thuốc vào thấy dịu ngay.

4. CHỮA SỐT RẾT

*Bài thuốc của lương y Khuất Văn Giảng,
ở Ba Vì, Hà Tây.*

• **Công thức:**

- Thổ phục linh: 1 lượng (sao).
- Thảo quả: 3 đồng cân (không sao).
- Bình lang: 5 đồng cân (sao).
- Thương sơn: 5 đồng cân (tẩm rượu sao).

• **Cách chế, cách dùng:**

4 viên thuốc trên đem tán thành bột mịn viên bằng hạt đậu. Người lớn mỗi ngày dùng 30 viên, chia làm 2 lần, uống với nước nóng. Đối với trẻ em vào khoảng 5 - 10 tuổi, chỉ dùng mỗi ngày 10 viên, cũng chia làm 2 lần uống.

Chú ý:

- Uống thuốc trước khi lên cơn sốt;
- Trẻ em dưới 5 tuổi và phụ nữ có thai không nên dùng.

5. ĐIỀU TRỊ "PHỤC THỐNG" (ĐAU BỤNG)

1. Bài thuốc của ông Lê Văn Hoà ở Hoà Bình.

- Công thức:

- Đại bì: 12g. - Rễ sim: 20g.
- Đại hồi: 4g. - Mộc miên: 40g.
- Chi tử: 12g. - Khô sâm: 12g.
- Nam mộc hương: 20g. - Cát sảm: 10g.
- Đan bì: 20g. - Nga truật: 12g.

Dùng mỗi ngày 1 thang liên tục trong một chu kỳ hai tuần lễ.

- Cách chế, cách dùng:

Dem sắc phương thuốc trên làm 2 lần:

- Lần thứ nhất đổ 4 bát nước đun cạn lấy 1 bát.

- Lần thứ hai đổ 3 bát nước đun cạn lấy 1 bát.

Đồn cả 2 lần sắc thành 2 bát thuốc (bát ăn cơm), uống làm 3 lần trong ngày (sáng và chiều giữa 2 bữa ăn, tối uống thuốc vào lúc đi ngủ).

- Kiêng kỵ:

Không ăn cơm to, chất ngọt, chất chua và xa chông vợ trong thời gian dùng thuốc.

- Cần ăn các thức ăn sau đây:

Cá tươi, ngày 1 kg hoặc giò lấy nạc; con xương

giã lọc lấy nước nấu cháo với gạo nếp + cá nạc nấu như, đôi lúc nấu ăn lúc ấy, ăn cháo chan thì ăn cơm nếp thôi với cá lọc.

- **Kết quả:**

Xin đơn cử một bệnh án cụ thể chi tiết như sau:

Họ tên bệnh nhân: Bùi Văn Tú 56 tuổi ở xóm Võ, xã Cuối Hạ, huyện Kim Boi, tỉnh Hoà Bình.

Nghề nghiệp: làm ruộng. Dân tộc: Mường.

Ngày đến khám: 24 tháng 11 năm 1968.

Vong: Sắc mặt đen, da xanh, hình thái người gầy yếu.

Vết: Trùng nơi rốn, nơi xong thì mệt.

Vấn: Tiền sử đau bụng từ năm 41 tuổi, đau rần rần liên tục trong bụng các nơi không đỡ. Đến năm 43 tuổi ăn vào 1 giờ đồng hồ là đau bụng thò ra cơm, ra nước chua. Đi khám bệnh viện cho là đau dạ dày, có dùng các loại thuốc tiêm đông thời uống thuốc muối chỉ đỡ được một thời gian ngắn rồi lại đau như cũ, lại uống kavat đỡ rồi lại bị đau; lại uống cam thảo bột cũng có đỡ nhưng rồi vẫn trở lại đau như cũ, thêm đại tiện táo.

Thiệt: Mạch trầm nhược.

Chẩn đoán: Phức thông (đau dạ dày kèm theo đau đường ruột).

Điều trị: Uống thuốc liên tục hàng ngày 6 tháng.

ùng theo công thức ghi trên; đồng thời dung cả mỗi ngày 1 kg theo cách nấu cũng như trên, dung liền tục trong 7 ngày thấy bệnh co đỡ; ăn thêm trong 15 ngày nữa thì thấy hết hẳn đau bụng.

2. Bài thuốc của ông Thiết ở thị xã Hoà Bình

* Bài 1:

• Công thức:

- Lá cây nhót: 200g. - Bình lang: 100g.
- Lá bạc thau: 300g. - Rau dấp cá: 200g.
- Nam mộc hương: 200g. - Chi xác: 100g.

• Cách chế, cách dùng:

Các thứ sao ròn tán bột, trộn hò vào một ong làm viên phơi khô, đun sấp ong làm vỏ bên ngoài, viên to bằng hạt ngô.

Ngày uống 3 lần, mỗi lần 15 viên, tiêu với nước chè với (uống sáng, trưa và tối).

• Kiêng kỵ:

Các chất lạnh, mỡ, ốc, ếch, các thứ khó tiêu.

* Bài 2:

• Triệu chứng:

Chứa đau bụng ỉa chảy (cả người lớn và trẻ em).

- **Công thức:**

- Nụ cây sim: 500g. - Lá bông bong: 300g.
- Hạt sa nhân: 200g. - Lá cây nhót: 500g.
- Búp lá ổi: 300g.

- **Cách chế:**

Các thứ thuốc trên đều dùng khô, tán bột, hồ lam viên như hạt đậu, phơi khô bỏ lọ kín, dùng hàng ngày.

- **Cách dùng:**

Ngày uống 30 viên chiều với nước che vôi, chia làm 3 lần: sáng, trưa, tối, mỗi lần uống 10 viên.

- **Kiêng kỵ:**

Các chất tanh và các chất khô tiêu.

6. CHỮA ĐẦY BỤNG, ĂN UỐNG KHÔNG TIÊU

Bài thuốc của Mè Đình Thị Ngẫu tức Mè Liệu ở xã Trung Minh, huyện Kỳ Sơn, tỉnh Hoà Bình

- **Công thức:**

- Vỏ cây biêu. - Lá ca phê.
- Cây vòng cách.

- **Cách chế:**

Các thứ rửa sạch, băm nhỏ, phơi khô sắc uống.

7. CHỮA BỆNH ĐỘNG KINH

*Bài thuốc của lương y Bùi Văn Long,
huyện Tai Lạc, tỉnh Hòa Bình*

* Bài 1:

• Công thức:

- Kinh giới hoa: 6 lượng.
- Phèn chua: 2 lượng (nửa sòng nửa ph).
- Xuyên sơn giáp (vay té tét: 1 lượng (sao với rượu, ngâm mềm hấy sao).
- Cương tam thất khô: 5 đồng cân (tẩm rượu sao).
- Tạo giác (quả bó kết: 3 đồng cân (nung tòn tính).

• Cách chế, cách dùng:

Các thứ đều tán bột, lấy nước trúc lịch hồ hoàn viên bằng hạt đậu đen. Mỗi lần uống 30 viên, ngày uống 2 lần: sáng và tối, với nước nóng.

• Ghi chú:

A - CÁN AN CÁC THỰC AN SAU ĐÂY:

1. Oe lợn: cho 1-2 nước, 1/2 rượu nấu chín ăn vào lúc đói (ăn càng nhiều càng tốt).
2. Tim lợn: nấu chín chằm với một tí chũ sa thuy phi, mỗi tuần dùng 3 lần.

B KHÍ LONG THUỐC KẾT HỢP VỚI CHÂM CỬU NHƯ SAI

1. Khi bệnh nhân phát cơn hôn mê thì châm ta 3 huyết: nhân trung; trung xung; thiếu thương.

2. Khi không lên cơn châm ta các huyết: phong long, cứu vĩ, thân môn, gian xử, cần xue, phong phu, trung quan, dũng quyên, tâm du, can du.

Chú ý: Khi châm huyết cứu vĩ và phong phu, không được châm sâu (chỉ 3 phẩn)

- **Kiên kỵ:**

Ca chep, thịt gà.

- **Phản ứng:**

Không.

- **Kết quả:**

Đã chữa nhiều người (trong đó có chị Bùi Thị Hiện xã Quy Mỹ) nữ hộ sinh mắc bệnh 13 năm, chỉ châm cứu một tuần khỏi; chị Bùi Thị Sắc ở xã Dịch Giáo mắc bệnh 4 năm, chỉ châm cứu một tuần là khỏi; chị Lương Thị Linh là giáo viên trường cấp I Thành Hội bị bệnh 4 năm, phát bệnh một thang một lần, uống bạt thuốc trên là khỏi bệnh.

Bài 2:

- Kinh giới hoa: 4 lạng. - Thanh đọt: 1 lạng.

- Phen chua: 2 lạng.
(nửa sòng nửa phi).

- **Cách chế, cách dùng:**

Ba vị đều tán thành bột, hồ hoàn viên bằng hạt đậu đen, lấy chu sa làm áo, phơi khô. Mỗi lần uống 30 viên, ngày uống 3 lần: sáng và tối, uống với nước nóng.

- **Kiên kỵ:**

Cá chép, thịt gà.

8. CHỮA TRẺ EM BỊ TRÙNG TÍCH

*Bài Thuốc kinh nghiệm của cụ Nghĩa Sơn
ở thị xã Sơn Tây, tỉnh Hà Tây*

- **Công thức:**

- Bắc bạch chỉ: 2 đồng cân - Sứ quân tử: 2 đồng cân
- Cam thảo: 2 đồng cân - Đàng sâm: 2 đồng cân
- Bạch truật: 2 đồng cân - Bạch linh: 2 đồng cân

- **Cách dùng:**

Dem 6 vị thuốc trên sắc lấy nước cho uống: mỗi ngày uống 1 thang, cho uống thuốc vào sáng sớm, lúc đói. Uống liên tục 3 thang trong 3 ngày liền. Doi với trẻ em từ 5 tuổi trở lên thì liều lượng của mọi vị thuốc trên là 3 đồng cân.

9. CHỮA TRẺ EM BỊ THỔ TẢ, ỈA CHÀY

*Bài thuốc gia truyền của cụ Nguyễn Sơn
ở thị xã Sơn Tây, tỉnh Hà Tây*

• Công thức:

- Hồng đơn: 6 đồng cân
- Phèn phi: 6 đồng cân
- Đại táo: 1 lạng rưỡi
- Đậu đen xanh lòng: 8 g
(bỏ vỏ nâu chín)

• Cách chế:

Táo bỏ hạt, cạo sạch bỏ vỏ ngoài trộn với đồ đơn đã được nghiền nhỏ. Tán thành bột cả 2 vị hồng đơn và phèn phi rồi đem luyện lần với táo và đồ đen đã chế sẵn như trên, viên to bằng hạt ngô, phơi khô đựng vào lọ kín.

• Cách dùng:

Trẻ em từ 2 tháng đến 1 năm mỗi lần dùng 1 - 2 viên.

Trẻ em từ 1 đến 5 tuổi mỗi lần dùng 3 viên. Lấy cái kim cắm vào đầu đũa để xiên viên thuốc mà hơ đốt trên than hồng hay lửa cho thuốc sủi phồng lên rồi mài thuốc vào nước cơm cho trẻ uống. mỗi ngày uống thuốc từ 3 đến 5 lần.

• Bình luận:

Hồng đơn (còn gọi là hoang đơn, duyên đơn, đơn phàn) vị mặn, the, tính hơi lạnh, uống trong

có tác dụng long đóm, trấn tâm an thân, giảm đau, bôi ngoài dưới được dậu và làm cho mau lên da non. Thường dùng chữa nôn óe, ăn vào non ra, trừ nhiệt độc, cầm máu. Tuy nhiên cần dùng cẩn thận; thời gian dùng ngắn, không nên kéo dài để tránh nhiễm độc do chì vì thành phần chủ yếu của hồng đóm là oxýt chì mà công thức là Pb_3O_4 . Liều dùng hàng ngày nên giới hạn ở 1-2g (với tuổi thanh niên) dưới dạng thuốc bột hay viên. Phèn phi tức phèn chua (bạch phèn) nung khô hết nước, vị chua, tính lạnh, ráo thấp, giải độc, giảm đau, thu liễm, cầm máu, sát trùng nên thường được dùng ngoài rắc tại chỗ để chữa vết thương, khi hư bạch đới, dùng uống trong để chữa ho, kết lý, thô tả. Đại táo (còn gọi là táo tàu hay táo đen) vị ngọt, tính ấm, bổ tỳ vị, an tâm thần, chữa cơ thể suy nhược, ăn ngủ kém, thường dùng thêm vào các bài thuốc cho ngọt, thêm tác dụng bổ. Đậu đen xanh lòng vị ngọt, nhạt, tính mát, bổ can thận, trừ phong nhiệt, được xếp vào loại thuốc bổ dưỡng chữa can thận hư yếu, suy nhược, thiếu máu (do đậu đen xanh lòng gồm đủ các chất dinh dưỡng: lipid, protit, glucit); ngoài ra đậu đen xanh lòng còn có tác dụng giải độc, thường dùng giải độc ba đậu, ban miếu.

Bài thuốc chữa trẻ em thổ, ỉa chảy nay là trong công có bổ: dung hồng đóm, phèn phi chông nôn mửa, ỉa chảy đồng thời dung đậu đen xanh lòng với đại táo để bồi bổ cơ thể, nhất là héu lương

đại táo gắp 3 lần liều lượng hồng đơn và phen phi, giúp cho chức năng tiêu hoá và thần kinh của trẻ em được ổn định, hết bi rối loạn, hỗ trợ cho tác dụng rao thấp, thu liễm, sát trùng, an thần, giảm đau của phen phi và hồng đơn thêm phần hiệu lực. Sự có mặt của đậu đen xanh lòng dùng làm thuốc bồi dưỡng có thêm công dụng giảm bớt độc tính của hồng đơn.

10. CHỮA CẢM SÓT Ở TRẺ EM

*Bài thuốc của cụ lương y Nghĩa Sơn
ở thị xã Sơn Tây*

- **Công thức:**

- Sắn dây: 2 lạng - Hoạt thạch: 1 lạng
- Cam thảo: 3 đồng cân

- **Cách chế:**

Ba vị tán bột luyện thành viên.

- **Cách dùng:**

Trẻ em từ 3 đến 11 tháng tuổi mỗi lần uống từ 3 đến 5 phân, trẻ em từ 1 đến 5 tuổi uống từ 5 phân đến 1 đồng cân ta. Ngay uống từ 2 đến 5 lần.

Hướng dẫn thêm của cụ Nghĩa Sơn:

A- Phương thuốc này chữa các em mắc bệnh

thuộc thực, thuộc nhiệt, tuy chung đôi thang rất tốt (tuy chung đôi thang sẽ nói rõ ở dưới đây). Một số biểu hiện của nhiệt thực như ở bệnh nhi vốn khoẻ, bệnh mới mắc, hô khẩu chỉ tay màu tía, mạch sắc có sức, rêu lưỡi trắng, dày, khô hoặc giữa lưỡi hơi vàng, đầu lưỡi gai nhỏ, tiếng khóc vang, sắc, mặt đỏ, thở hơi nóng v.v. .. đều nằm trong loại bệnh cấp tính thể nhiệt nên dùng phương thuốc trên.

B- Cảm sốt nóng có mồ hôi, mặt đỏ khát nước, dùng nước lá đun sôi để còn hơi ấm hoà với bột của 3 vị thuốc trên cho trẻ uống.

C- Sốt nóng, ho khan thì dùng rau má tươi đun nước làm thang.

D- Sốt nóng kèm khát, có hơi mồm, trần trọc không ngủ thì lấy lá tre đun nước làm thang.

E- Nếu sốt nóng, ho kèm theo ngạt mũi, sổ mũi, nhức đầu thì dùng bạc hà, kinh giới làm thang.

G- Nếu ăn vào lập tức mưa ra, tiểu tiện ít, vàng đỏ hoặc nếu ỉa ra hoa cà, hoa cải, mùi chua, ỉa ra hơi có gợn phân, bụng hay sôi rêu mạnh, tiểu tiện đỏ và ít có kèm theo nhiệt thổ, nhiệt tích thì đều dùng thang gồm: râu ngô: một đồng cân bông mã đề: hai bông; búp chè: 20 ngọn đun với nước sôi để nguội, hoà với bột sắn dây, hoạt thạch, cam thảo của ba thuốc trên cho trẻ uống. Cho uống như thế mà mưa hoặc ỉa vẫn chưa cầm được thì

thêm cái to to vô nung đê nguội, rồi dung đun với rau ngô, bông ma đê, búp chè lam thang.

- **Kiên kỵ:**

Trong thời gian chữa bệnh, kiên cho ăn cơm và các loại quả cây, bánh kẹo cùng các chất béo nhờn. Nên cho trẻ em bú và ăn cháo.

II. CHỮA TRẺ EM MẮC CẢM MẠO PHONG HÀN

*Bài thuốc của cụ Nghĩa Sơn
ở thị xã Sơn Tây tỉnh Hà Tây*

- **Triệu chứng (cụ Nghĩa Sơn cho biết):**

Mới sốt, hơi sợ lạnh không có mồ hôi, hắt hơi sổ mũi, chảy nước trong, ho, chỉ tay nổi hồng, rêu lưỡi trắng mỏng, tiểu tiện trong.

- **Công thức:**

- Lá tía tô: 1 đồng cân - Vo rề dâu: 1 đồng cân
- Cam thảo đất: 1 đồng cân - Gừng sống: 1 lát
- Kinh giới: 1 đồng cân - Vo quýt: 5 phân
- Cây chi thiên: 1 đồng cân - Hạnh: 1 củ

- **Cách dùng:**

Cho một bát nước đun sôi để nguội vừa, chắt ra cho uống; uống làm 3 lần; ủ ấm bệnh nhi cho ra mồ hôi sẽ khỏi.

12. CHỮA TRẺ EM BỊ SỐT

Bài Thuốc của lương y Phan Phú Thái ở thị xã Sơn Tây, tỉnh Hà Tây

- Công thức "Lục nhất tán":

- Bột hoạt thạch: 6 phần
- Bột cam thảo: 1 phần

- Cách dùng:

Trộn đều 2 thứ thuốc trên; mỗi lần cho trẻ uống từ 3 phân đến 1 đồng cân, tùy theo bé hay lớn, ngày uống 3 lần.

Nếu sốt nóng do cảm nắng; dùng lá "hương nhu" 3 ngọn đốt làm thang.

Nếu do phong nhiệt gây sốt nóng, co mồm hôi, sợ gió, khát nước, dùng "kính giới": 1 đồng cân, Bạc hà: 3 ngọn. Đun nước làm thang.

Nếu do nhiệt thử, nhiệt tả gây khát nước, tiểu tiện không thông, dùng cát căn: 1 đồng cân, bông mã đề: 3 bông. Đun lấy nước làm thang cho uống.

13. CÁC BÀI THUỐC CHỮA HEN SUYỄN

1. Bài thuốc của cụ Nguyễn Hữu Triệu, huyện Lạc Thủy - Hoà Bình

- Công thức:

- Sâm hổ chích (sao gừng): 28g.

- Củ re quạt (xạ can) nướng trong tro nóng, tẩm
dấm phơi khô: 18g

- La tai voi: sao qua 1 lần, lại tẩm nước tiểu 3
giờ, sao khô; lại tẩm đất lòng bèo (phục long can)
sao khô: 40 gam

- Hồ tiêu (sao qua): 3g

- Cóc vàng (đốt thành than đen): 10

- Thần sa: 1g

- **Liều lượng:**

Các thứ trên cộng thành 100 g là một liều.

- **Cách chế:**

Khi chế biến, chia làm 2 phần: 3 vị trên làm
thuốc sắc, 3 vị dưới tán dùng, thần sa làm áo
(thần sa lẫn với hồ viên đủ để làm áo viên với
than cóc và bột hồ tiêu).

- **Cách sắc:**

3 vị đầu: sâm bổ chính, củ re quạt, la tai voi
đổ nước ngập thuốc sắc còn 1/2 bát (độ 60 ml) sắc
như vậy 2 lần, rồi cô làm thành 1 bát (độ 120 ml)
chia làm 2 ngày uống, ngày 1 lần vào lúc đi ngủ
và nuốt với thuốc hoàn tán làm như sau.

- **Cách hoàn thuốc viên:**

3 vị sau (bột hồ tiêu, than cóc vàng viên bằng
hạt đậu đen với thần sa (đã tán bột) lẫn hồ làm

áo. Số thuốc hoàn cung uống với thuốc sắc trên làm thang (chia 2 ngày uống mỗi ngày 1 lần). Uống mỗi đợt là hai liều. Nếu chưa khỏi thì phải nghỉ hai ngày rồi mới uống tiếp hai liều nữa (mỗi liều uống hai ngày) là hai đợt. Người nặng phải uống đợt 3, nhưng phải nghỉ 3 ngày sau sẽ uống.

- **Kiêng kỵ:**

Cá có vảy, còn các thứ cá khác thì ăn được nhưng phải nấu với nghệ hoặc gừng thì tốt hơn, tôm, cua, ốc, ếch, nhộng (chỉ kiêng trong thời gian uống thuốc). Tránh phòng dục trong 1 năm.

- **Phản ứng:**

- Không.

- **Kết quả:**

Đã chữa nhiều người khỏi.

Chú ý:

Cóc phải đốt tồn tính bằng than.

2. Bài thuốc của ông Hoàng Văn Tú, xã Bình Đàm, huyện Lạc Sơn, tỉnh Hoà Bình

- **Triệu chứng:**

Kho thở, sau thở gấp, ít ho, mỗi lần lên cơn suyễn từ 3 đến 5 ngày mới hạ.

- **Xử lý suyễn ngay:**

Lấy ổ kiến mối (chỉ lấy tổ không thôi) sau cuộn

vào giấy thuốc lá mà hút độ 2 phút sau thì cảm cơn ngứa.

- **Xử phương:**

Bồi dưỡng cơ thể, chủ yếu chân thủy cho thăng bằng với chân hỏa.

- **Công thức:**

- Sên con: 200g.

- Bò kết: (3 hoặc 4 quả đem nướng cháy vàng).

Ghi chú:

Bò kết chọn thứ không vẹo qua, bò kết phải bỏ hết hạt.

- Táo tâu (bỏ hạt): 50 quả

- Cam thảo: 20g.

- **Cách chế và cách dùng:**

Tất cả 4 thứ trên đều đem tán viên bằng hạt ngô, uống mỗi ngày 50 viên chia làm 2 lần (sáng và chiều).

- **Kết quả:**

Đã chữa nhiều người khỏi. Cụ thể cô Quách Thị Chung xóm Chiêng, xã Lạc Dương, huyện Yên Thủy; cô Hoàng Thị Sáu giao viên nông trường Đồng Giao (Ninh Bình).

- **Kiên kỵ:**

Các thứ cay nóng.

3. Bài thuốc của cụ Bùi Văn Long, ở tỉnh Hoà Bình

- **Công thức:**

1. Hạnh nhân: 20g (bỏ vỏ và đầu nhọn)

2. Bách hợp: 40 g

3. Cam thảo: 12g (thư cam thảo sống)

Tất cả các vị trên sắc uống, khi uống nằm giữa uống từ từ.

4. Bài thuốc do Tỉnh hội Đông y Hoà Bình (1990) công hiến

- **Công thức:**

- Lá cà độc dược: thái nhỏ như thuốc Lào rồi phơi khô.

- Vỏ cây sán huyên: Cũng thái nhỏ phơi khô.

- **Cách dùng:**

Trộn lẫn hai vị thuốc trên với nhau, lấy giấy cuộn lại như điếu thuốc lá mà hút thì sẽ dịu cơn hen.

14. CÁC BÀI THUỐC CHỮA ĐAU DẠ DÀY

1. Bài thuốc của Mế Hà Thị Chấn xã Chiềng Châu, huyện Mai Châu, tỉnh Hoà Bình

- **Lịch sử bài thuốc:**

Do mế Chấn tự nghiên cứu và đã chữa được nhiều người khỏi.

- **Công thức:**

- Lá và dây xi măng (dây giun)
- Lá và dây dạ cầm.

- **Cách chế, cách dùng:**

Mỗi thứ 6 nắm tay mang về rửa sạch, thái nhỏ, phơi nắng, nấu uống thay nước hàng ngày.

- **Kiêng kỵ:**

Không ăn cá chép, mang, trâu trắng, bò đen, thịt chó, mắm tôm, ớt, mè.

- **Kết quả bài thuốc:**

Đã chữa khỏi 6 người, trong đó có anh Lò Văn Thắng ở xã Chiềng Châu, huyện Mai Châu. Lúc 25 tuổi đã đau đến 2 năm, đi chữa nhiều nơi ca thuốc tây không khỏi, về uống thuốc của mẹ 3 thang trong 6 ngày là khỏi hẳn, sau đó đi bộ đội.

2. Bài thuốc của lương y Bùi Văn Long, ở huyện Yên Lạc, tỉnh Hoà Bình

- **Lịch sử bài thuốc:**

Bài này do cụ Long trích trong cuốn "Hạnh giám trân nhu" của đại y công Hải thượng Lân ông.

- **Công thức, cách chế:**

1. Hương phụ: (củ gấu) phơi khô bỏ vào cối, giã cho hết vỏ đen, rồi lấy toan cụ 3 lang, tám bằng

dam me 1 dôm, rang vàng, tán thành bột, rây đê riêng.

2. Lương khương: (củ riêng) thái mỏng, phơi khô rồi sao rượu 7 lần, tán thành bột, rây đê riêng (3 lạng).

- **Cách uống:**

Mỗi ngày 2 lần: uống vào 8 giờ sáng và 4 giờ chiều uống với nước nóng vừa. Nếu bệnh hàn thì hương phụ 1 phần, lương khương 2 phần; nếu bệnh nhiệt thì hương phụ 2 phần, riêng 1 phần. Hai thứ trộn lẫn mà uống, mỗi lần uống cả hai thứ ta năm đồng cân.

- **Kiêng kỵ:**

Kiêng ăn những đồ cứng, rắn. Nên ăn cháo thường xuyên.

- **Kết quả:**

Đã chữa khỏi 1 đồng chí bộ đội tên là Nguyễn Văn Vượng trước ở hợp tác xã khai hoang ở xã Quy Mỹ, huyện Tân Lạc, tỉnh Hoà Bình.

3. Bài Thuốc Của Ông Hà Công Lịch xã Chiềng Lại, huyện Mai Châu, tỉnh Hoà Bình

- **Lịch sử bài thuốc:**

Đã được mẹ đẻ truyền lại cho ông Lịch khi còn nhỏ và ông Lịch đã nghiên cứu để chữa cho một số bệnh nhân có kết quả tốt, bệnh viên Mai Châu

đã mời ông Lịch đến chữa cho các bệnh nhân ở loại bệnh kinh niên.

- **Công thức:**

- Cây lá khô nhung: 1 nắm - Cây khô sâm: 1 nắm.
- Cây mau chó: 1 nắm - Cây hoàng đằng: 1 nắm
- Cây hoàng bá: 1 nắm - Cây nam mộc hương: 1 nắm

- **Cách chế, cách dùng:**

Tất cả 6 thứ thuốc kể trên mang băm nhỏ, phơi khô sao vàng, nấu uống thay nước chè, uống thường xuyên.

- **Kiêng kỵ:**

Kiêng thịt chó, bò đen, mắm tôm, me và các chất chua.

- **Kết quả:**

Đã chữa được cho 30 người, trong đó có ông Na Văn Nguyên ủy ban huyện Đa Bắc đã từng chữa nhiều nơi, nhưng không thấy khỏi; đến khi về chữa tại ông Lịch thì khỏi hẳn.

4. Bài thuốc của ông Quách Đình Tín xóm Bãi Tre, xã Trung Bý, huyện Kim Bôi, tỉnh Hoà Bình

- **Lịch sử bài thuốc:**

Bài thuốc này do mẹ đẻ ra ông Tín truyền lại cho ông khi ông mới 16 tuổi.

- **Công thức:**

- Lá khô nhung - Lá khô bưng
- Lá khô cơm - Lá khô sâm
- Lá bô công anh (rau diếp dại)
- Cò keo (sạ can) - Đậu vãn tía

- **Cách chế, cách dùng:**

1. Nếu đau mạnh, bị thổ mửa thì lấy các lá thuốc vo với nước lã uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần một bát.

2. Nếu đau kinh niên, lúc đau lúc không thì đem các vị thuốc nói trên về băm phơi khô sắc uống hàng ngày (ca về ban đêm) thay cho nước chè và thêm 2 thứ:

- Châm gửi cây khong (cây và)

Giấy khô cuốn ở trên núi

- **Kiêng kỵ:**

Không được ăn lương, trạch, cua, ốc và không được ăn mặn.

- **Kết quả:**

Từ năm 1967 đến 1968 đã chữa được trên 100 người già, trẻ, nam, nữ mắc bệnh đã đến 2-3 năm (trong đó có anh Bùi Văn Khon ở xóm Mối Mõ, thời gian chữa một năm thì khỏi bệnh).

5. Bài thuốc áp dụng hàng ngày của ông Nguyễn Văn Thiết ở thị xã Hoà Bình

• Công thức:

- Củ nghệ vàng chế: 2 kg
 - Ngái cưu: 0,5 kg - Sa nhân: 0,5 kg
 - Vo quýt (trần bì): 0,2 kg
 - Cao lương khương: 0,5 kg
- (củ riêng gió)

• Cách chế, cách dùng:

Các thứ phơi khô, sao vàng, tán bột dùng mật ong và hồ lam viên to bằng hạt ngô, phơi khô cho vào lọ kín. Ngày uống 30 viên chia làm ba lần: sáng, trưa, tối. Mỗi lần 10 viên chiêu với nước chè vôi.

• Kiên kỵ:

Thịt vịt, ốc, ếch và các thứ ăn lâu tiêu.

6. Bài Thuốc Của Lương y Khuất Văn Giảng xã Tích Giang, huyện Ba Vì, tỉnh Hà Tây

• Công thức:

- Độc lực: 5 đồng cân - Khổ sâm diệp: 3 đồng cân
- Thổ phục: 3 đồng cân - Chi thực: 3 đồng cân
- Y di: 5 đồng cân - Sinh cam thảo: 1 đồng cân
- Nga truật: 2 đồng cân - Uất kim: 2 đồng cân
- Thổ tam thất: 1 đồng cân

- **Cách dùng:**

Thái nhỏ tất cả các vị trên đem phơi khô (không sao) sắc đặc uống, uống mỗi ngày 1 thang (từ 1 đến 10 ngày). Nếu không khỏi thì tiếp tục uống thêm. *Lời của lương y Khuất Văn Giang ghi chú:* Bài thuốc này tôi làm từ năm 1959 ở trong tổ hợp tác đông y Hưng Tiến xã Tích Giang, ban đầu đem theo ca dược liệu góp có phần trong tổ chữa chạy cho bệnh nhân đau dạ dày, sau đó tiếp tục phổ biến sử dụng trong ban y tế xã Tích Giang. Bài thuốc do cơ công nang tiêu viêm chi thông lại làm mạnh thêm vị.

CHƯƠNG II

CÁC BỆNH VỀ NGOẠI KHOA THÔNG THƯỜNG VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG

1. Phương pháp phòng tránh bệnh sỏi mật:

Hiện nay, người bị mắc sỏi mật ngày một nhiều. Gần đây, một chuyên gia y học nước ngoài đã phát hiện ra một phương pháp phòng tránh bệnh này hết sức đơn giản mà rất công hiệu. Đó là: trước khi đi ngủ uống một cốc sữa bò, sữa bò có công hiệu ngăn quá trình hình thành sỏi mật.

Nguyên lý là: sữa bò có tác dụng kích thích túi mật, làm cho nước mật không cô lại được trong túi mật, từ đó mà tránh được sự hình thành các tinh thể nhỏ trong túi mật. Phương pháp này đặc hiệu đối với người bị chớm bệnh sỏi mật.

Nhưng cần chú ý điểm sau: giả như vào ngay hôm sau mà bạn không ăn điểm tâm vào buổi sáng thì cốc sữa bạn uống tối hôm trước sẽ vô hiệu. Yêu cầu là, sớm hôm sau bạn hãy ăn một miếng bánh mì xốp giòn và uống một cốc sữa chua để đẩy nhanh quá trình hình thành dịch mật.

Đồng thời, bạn cũng cần chú ý: sữa bò mà bạn uống phải là sữa bò tươi.

Người ta đã chỉ ra rằng, người bị bệnh sỏi mật cần phải kiêng kỹ chất chế với đường. Giới y học đã chứng minh được là nếu mỗi ngày ăn khoảng 10 thìa đường thì tình nguy hiểm của bệnh sỏi mật sẽ tăng gấp 10 lần so với người bình thường.

2. Mấy phương pháp trị giun kim:

- Trước khi đi ngủ hãy rửa sạch lỗ hậu môn và xung quanh lỗ hậu môn, cắt một miếng băng dính vuông 5 cm dán lên trên lỗ hậu môn. Ban đêm, bọn giun kim treo lên lỗ hậu môn sẽ bị dính vào băng dính. Sáng hôm sau, chịu khó lột đem vứt đi. Làm như thế liền trong tuần, hiệu quả rất tốt.

- Trước khi đi ngủ, bạn lấy một miếng bông dùng trong y học, tẩm dấm dấm ăn, đem nút vào lỗ hậu môn, để qua đêm. Ngày hôm sau cục bông sẽ theo phân ra ngoài khi bạn đi đại tiện. Làm như thế trong một tuần là sẽ có kết quả.

- Bạn hãy lấy 15g cỏ bạch bộ, 20g phen chua, 12g hoa tiêu, 13g thuốc lá, dung nước sắc con khoảng 60ml, đựng vào bình để đợi dùng. Mỗi tối, trước khi đi ngủ, dùng một miếng bông sạch tẩm nước thuốc trên rồi nút vào lỗ hậu môn. Sáng hôm sau lấy ra, trứng giun đã tụ tập quanh miếng bông. Làm thế này 10 ngày là có kết quả, cho tới khi hết giun thì dừng lại.

- Bạn lấy một ít hành củ, bóc vỏ lấy non trắng bên trong, đem giã nát, cho thêm mật ong choặc

Vadolin). Trước khi đi ngủ đem chát này đắp lên lỗ hậu môn, đắp khoảng 2-3 ngày sẽ thấy kết quả.

3. Phương thuốc chữa bệnh giun đũa ở trẻ nhỏ:

Bạn chuẩn bị cho 10 cái nồn hành, rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước, cho thêm vào 1-2 thìa dầu vừng hoặc dầu cải, uống khi bụng đói, mỗi ngày uống 2 lần, uống liên trong 3 ngày.

4. Cách trị bệnh móng tay thâm xám, hồng:

Bạn chuẩn bị cho khoảng 200 cm³ dung dịch Axit Axêtic nồng độ 20%, đổ vào đựng trong mấy cái lọ nhỏ sạch (số lượng lọ căn cứ vào số móng tay bị hồng), miệng lọ chỉ rộng làm sao mà ngón tay có thể đút vào lọ là được. Khi điều trị, bạn cầm các ngón tay bị hồng vào cái lọ, để ngâm khoảng 30 phút mỗi ngày làm 3 lần.

Sau mỗi lần dùng thuốc, cần phải đậy chặt nút lọ lại, điều trị liên trong 30 ngày, bạn sẽ thấy có hiệu quả, móng tay mới sẽ dần dần mọc lên.

5. Cách trừ bỏ đầu ngón tay thừa ở trẻ sơ sinh:

Có cháu nhỏ khi mới sinh trên bàn tay mọc ra một ngón tay thừa (6 ngón). Bạn đừng sợ, hãy làm theo cách sau:

Khi trẻ vừa mới lọt lòng mẹ được 2-3 ngày, bạn hãy lấy loại chỉ may khăn nhỏ mà chắc bền, thắt một vòng vào phần góc của móng tay thừa, nhớ

thất cho thật chặt. Để như thế chỉ khoảng 1 tuần, do không được máu chạy tới phần thịt thừa sẽ tự hoại, rất nhanh teo lại và rụng đi.

Phương pháp này giam đầu tới mức tối đa cho trẻ, không gây nguy hiểm gì, tránh được phiền phức dao kéo, phẫu thuật sau này. Nhưng cần phải tiến hành ngay khi trẻ vừa mới sinh ra được vài ngày, khi đó da thịt trẻ còn non.

6. Phương pháp trị bệnh đau lưng đơn giản:

- Nếu bị đau lưng do ra mồ hôi sau khi lao động ngoài trời lạnh, quần áo ngấm lạnh, ngồi lâu ở chỗ ẩm, đi mưa, lội nước, thì có thể chữa bằng cách sử dụng nắp bình nóng, hiệu quả rất tốt.

Khi điều trị, người đau lưng ngồi ở trên ghế, người điều trị một tay ấn vào eo lưng của người đau. Khi ấn đến chỗ đau, tay kia lập tức lấy chiếc nắp bình nước (nước trong bình nóng trên 90°C), đậy 2 lớp phin, đặt nó vào chỗ đau 2-3 giây, liên tục đổi 3-5 cái nút bình, phải chú ý kéo lam bông da. Người bị bệnh nhẹ, sau khi làm như trên sẽ hết đau; người nặng thì mỗi ngày tiến hành một lần, qua 5-6 ngày, bệnh sẽ khỏi.

- Đau lưng là bệnh thường thấy ở người già và trung niên. Đó là do lượng hoạt động giảm, sự tuần hoàn của máu không được tốt. Bạn có thể tự trị chung bằng bài "đi ngược".

Đi ngược tức là đi giật lui, độ dài của bước chân tuy thuộc vào bước chân hàng ngày của bạn; đầu

gối không được cong vẹo: tay nắm lại, vung nhẹ về phía sau, cũng có thể ngửa bàn tay lên và dầm dần dặt vào phần eo.

Thông thường, đi ngược khoảng 100-300 bước, đau sẽ giảm nhiều. Mỗi ngày rèn luyện 3-5 lần, càng lâu hiệu quả càng tốt.

7. Phương pháp tự trị chuột rút ở chân:

Khi bạn đang bơi hoặc bị lạnh mà chân bị chuột rút, thì lập tức dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ ấn và day vào huyết nhân trung, tác động liên tiếp khoảng 20-30 giây, bạn sẽ thấy hết đau. Rất nhiều người đã thử và cho biết đây là phương pháp rất hiệu nghiệm. Nếu gặp sự cố chuột rút, bạn hãy làm theo phương pháp này.

8. Phương pháp trị bệnh đau gót chân đơn giản:

Trong dân gian thường dùng phương pháp ngâm chân vào dấm rượu, xem ra rất đơn giản mà công hiệu là rất tốt. Phương pháp cụ thể là: bạn hãy chuẩn bị cho khoảng 1.000g dấm rượu (mè), tăng nhiệt tới một độ nóng sao cho chân có thể ngâm vào được. Mỗi ngày ngâm chân vào độ khoảng 30-60 phút. Nếu nhiệt độ của dấm tự xuống thì bạn lại tăng nhiệt lên. Thông thường, qua 15 ngày ngâm liên tục bệnh sẽ đỡ nhiều, liên tục trong một tháng hoặc lâu hơn bệnh sẽ khỏi hẳn.

9. Cách làm tan những u cứng trên bắp thịt:

Khi bị tiêm vào bắp thịt trong một thời gian dài và liên tục, đặc biệt là liên tục tiêm thuốc kháng sinh, sẽ rất dễ làm bắp thịt nối kết những u cứng, không chỉ ảnh hưởng tới sự hấp thu thuốc mà khi lại tiến hành tiêm sẽ đau kho có thể chịu đựng được.

Người ta thường quen dùng phương pháp chườm nóng hoặc xoa bóp nhưng hiệu quả không mấy mi mẫn. Bạn hãy lấy khoai tây sống cạo bỏ vỏ ngoài đi, cắt thành miếng mỏng dày 0,5-1,0cm, dùng vải băng cố định vào chỗ cứng. Thương thì sau 24 tiếng đồng hồ những chỗ cứng ấy sẽ bị tiêu trừ.

10. Cách trị bệnh đau tê bắp thịt bằng ăn uống:

Người khoẻ, nếu như làm việc quá mệt thì bắp thịt và các khớp xương sẽ đau tê tương như muôn rã ra, nên ăn nhiều đồ ăn có chứa nhiều Canxi, như là: sữa bò, vừng, vỏ tôm, cá, rong biển, đậu, rau xanh lá. Theo nghiên cứu của các nhà y học thì Canxi có tác dụng rất tốt với việc làm giảm đau tê bắp thịt và khớp xương.

Sau khi lao động mệt mỏi, bạn nên uống một ít mật ong, mật ong sẽ làm tăng chất Canxi trong máu, công hiệu trị liệu lại rất nhanh.

11. Phương thuốc trị đau khớp xương đơn giản:

Khi bị đau khớp xương, bạn sẽ thấy rất khó

chịu, đi lại kho khan, làm gì cũng ngượng nghịu. Ban hãy dùng 30g gừng sống, đem giã nát, trộn thêm 30g bột mì và rượu trắng (hoặc còn 70%), đảo cho đều rồi đem đắp lên chỗ đau. Người nhẹ thì đỡ 1-2 ngày là khỏi, người nặng thì mất khoảng 4 ngày.

Phương thuốc này còn có tác dụng làm dân thông mạch tan mau tan han.

12. Mấy phương pháp cấp cứu bỏng:

Nếu trong nhà có người chãng may bị bỏng nhẹ, vết bỏng không sâu làm diện tích không lớn lắm thì không được cuống, hãy tìm thuốc chữa bỏng ở xung quanh.

- *Dùng nước lạnh*: khi bỏng nhẹ chỉ cần dúi tay vào ngâm trong chậu nước lạnh, càng sớm càng tốt. Làm như thế vừa có tác dụng giảm mức độ phá hoại của nhiệt độ với tổ chức tế bào. Ngâm khoảng 20 phút là được, nhiệt độ của nước càng thấp càng tốt.

- *Dùng dấm ăn*: lấy dấm ăn bôi, xoa rửa lên vết bỏng, sẽ thấy giảm đau và giảm độ sâu của vết bỏng.

- *Dùng nước mắm, xi dầu*: khi bị bỏng, có thể dùng xi dầu hoặc nước mắm bôi lên vết bỏng, công hiệu cũng rất tốt.

- *Xà phòng*: trước hết phải dùng nước để rửa sạch vết bẩn nhiễm trên bề mặt miếng xà phòng,

sau đó sát trực tiếp lên chỗ bị bỏng, hình thành một tầng mỏng (không nên quá mỏng). Thông thường, sau 1-2 tiếng đông hồ, đem rửa sạch, da sẽ trở lại như cũ. Nếu vẫn thấy đau rát, bạn hãy tiếp tục sát xà phòng. Chú ý là phải sử dụng thật nhanh phương pháp này sau khi bị bỏng, càng sớm càng tốt.

- *Hồ dán*: nếu như bị bỏng nước sôi, có thể lập tức bôi lên chỗ bỏng một lớp hồ dán dè dặt chỗ đó lại. Kinh nghiệm cho thấy, phương pháp này rất công hiệu.

- *Nước chè*: chẳng may bị bỏng lửa, bạn có thể dùng nước chè mà rửa chỗ bỏng, sẽ thấy giảm hạn đau.

- *Nước đường*: lấy một ít đường trắng, dung 3 lần nước lạnh hoà tan. Sau đó dung chổi quét sơn chưa dùng lần nào hay bông sạch thấm nước đường bôi nhẹ nhẹ liên tục lên chỗ đau, hoặc dung một miếng vải phin to bằng chỗ bỏng, ngâm ướt trong nước đường, lấy ra phủ lên chỗ đau, giữ ấm khoảng 1-2 tiếng là được. Nếu như ngón tay, ngón chân bị bỏng lửa cũng có thể ngâm trong dung dịch nước đường khoảng nửa tiếng đến một tiếng.

Nếu như không kịp hoà tan đường, có thể trực tiếp dung tay bốc đường rắc vào chỗ đau, dung nước lạnh (nước máy cũng được) nhỏ lên trên lớp đường, cho chỗ ấy âm ẩm. Sau 2 tiếng có thể rửa

sạch, nếu như vẫn không xong, lại làm như trên một lần nữa.

Khi mới xoa đường vào, bạn sẽ thấy cam giác ran rạt, nhưng sau lặn dần và không có bọt sủi lên, không để lại dấu vết. Phương pháp này không hợp với những vết bong đã sủi bọt lên. Nếu bong loang rộng hay bị bong hoa học thì cần phải cho vào bệnh viện ngay.

- *Mang trong trứng gà*: phủ lên trên mặt vết bong một lớp màng trong của trứng gà tươi, vết bong sẽ rất mau lành. Đây là phương pháp trị bong mới, do một trung tâm nghiên cứu y học Nhật Bản phát hiện ra. Dùng màng trong điều trị vết bong nhẹ, phương pháp rất đơn giản. Sau khi xử lý tiêu độc cho vết thương, bạn lấy một cái mang trong của trứng gà tươi, rửa sạch lên mặt vết thương. Cứ 1 ngày thay một lần, qua 3-5 ngày là khỏi.

Khoa học đã chứng minh được rằng, mang trong của trứng gà có khả năng bao vệ cơ thể, làm cho tổ chức da ở cho vết bong không bị ngoại giữa xâm hại. Sử dụng phương pháp này, bệnh nhân hoạt động sẽ không cảm thấy đau rát.

- *Nước gừng sống*: Đem gừng sống giã nát, vắt lấy nước, dùng bông sạch thấm nước gừng bôi lên chỗ bong, sẽ thấy vết bong không bị sủi bọt, dần dần đẹp xuống, niêm mạc chỗ bong từ từ giảm

xuong. Khi nao thấy khô khô, lại tiếp tục bôi nước gừng lên, duy trì liên trong 36 tiếng.

Ngoài ra, có thể bôi lên chỗ bong bang lòng trang trung ga, dầu lạc, công hiệu cũng rất tốt.

Khi đang mặc quần áo hoặc đi giày mà bị bong, chú ý là không được vội vàng cởi quần áo, cởi giày chỗ bị bong mà hãy lấy nước lạnh sạch, nước muối an hoặc dấm an vẩy hoặc ngâm cho thấm chỗ quần áo đó, sau mới cởi ra. Làm như thế mới khỏi làm cho lớp da bóc ra cùng với quần áo khi vội vàng cởi ra ngay.

Nếu bị bong nặng thì lập tức phải cho người bị nạn tới bệnh viện ngay.

13. Mấy phương pháp chữa bỏng:

- Bạn hãy bắt cho mấy con giun đất sống (số lượng giun căn cứ vào độ lớn của diện tích vết thương), thả vào một cái âu sành nhỏ, cho thêm một lượng vừa đủ đường trắng, đảo đều. Sau một tiếng, thừ trong âu sẽ biến thành dạng keo nhờn nhớt, dùng chất keo đó bôi lên chỗ bỏng, một ngày bôi 5-7 lần, bôi cho tới khi khỏi hẳn. Sau khi khỏi, chỗ vết bỏng sẽ không để lại dấu vết gì.

- Dung một miếng đậu phụ, cho thêm 50g đường trắng, đảo cho đều, sau đó đắp lên chỗ bỏng. Bao giờ đậu phụ khô thì đổi lớp khác, sau vài lần "thay băng" sẽ hết đau. Nếu như miếng vết thương đã bị loét, có thể thêm 3g đại hoàng (*Rheum officinale*

Bị đem dao đều với đậu phụ và đập lên chỗ bóng, công hiệu rất tốt, chỉ sau mấy tiếng có thể khỏi.

- Ban chuẩn bị cho 1 quả trứng gà, đập ra lấy lòng trắng, lại lấy thêm 15g rượu. Đổ rượu vào lòng trắng trứng, dao đều, bôi lên chỗ bóng. Mỗi ngày 3-4 lần, công hiệu rất tốt.

- Lấy cho 15 g bột hoàng ba (Phellodendron amurense Rupr); 2 quả trứng gà, đập ra chỉ lấy lòng đỏ; dao đều 2 thứ với nhau, cho ra phơi ở chỗ râm bao giờ khô thì nghiền thành bột, để dung bên ngoài. Khi dung, đem dầu vừng bôi lên chỗ bóng trước, sau mới rắc bột thuốc lên.

- Chuẩn bị cho 15g đại hoàng sống, một lượng vừa đủ dầu vừng, một ít muối ăn. Trước hết dung dầu vừng bôi lên chỗ bóng, sau đó đem muối và đại hoàng sống nghiền nhỏ, cho thêm dầu vừng, nhào thành cao để dung ngoài.

- Chuẩn bị 1 phần với sống, 4 phần nước, khuấy cho tan hết, gạn nước trong ở trên ra; lấy một lượng dầu vừng dung bằng lượng nước với con lại, rót từ từ vào, khuấy tiếp cho quanh thành dạng hồ. Lại cho thêm một ít băng phiến (naphthalenum), bôi lên vết bóng, mỗi ngày 1-2 lần.

- Lấy 100g vỏ cây táo chua, thêm 500ml nước, rắc lên trong 1 tiếng đồng hồ, sau bỏ bã, lấy nước bôi lên chỗ bóng.

14. Cách tránh cho đôi tay khỏi bị vôi ăn:

Khi quẹt tương nha, bơ đậu... bằng nước vôi, tay bạn rất dễ bị vôi ăn, gọi theo cách gọi khoa học là bị bong nước vôi. Làm thế nào để tránh được? Cách tốt nhất là bạn đi vào một đôi găng tay cao su mềm. Nếu như không có thì có thể lau lên bàn tay một lớp Vadolim, như vậy tay sẽ có một lớp màng bảo vệ rất tốt.

15. Cách làm tiêu viêm, hết đau khi ong châm:

- Nếu chẳng may đề ong châm, bạn có thể lấy dâu thực vật hơi nóng, rồi đem bôi lên chỗ bị ong châm, chỉ lát sau sẽ thấy hết nhói đau, chỗ tấy đỏ cũng dần dần đẹp xuống.

- Nếu bị ong đốt, hay bị chạm nọc sâu róm, bạn hãy lập tức dùng nước amôniac hoặc một lát hành củ xát lên chỗ đau, sẽ thấy hết nhói đau, chỗ tấy đỏ cũng dần dần đẹp xuống.

16. Phương pháp làm hết ngứa do bị muỗi đốt:

- Mua hè, do sơ ý, bạn rất dễ bị muỗi "hoi tham". Nếu thấy quá ngứa, không sao chịu nổi thì có thể dùng kem đánh răng hoặc đem bột kiềm hoà tan với nước thành một thứ thuốc đặc đeo đề bôi lên chỗ bị muỗi cắn. Công hiệu sẽ rất mau.

- Bạn lấy 1-2 viên Aspirin nghiền nát, cho thêm một ít nước đun sôi để nguội đun tiếp cho sôi lên.

để có một thứ đặc dẻo. Dem bôi lên chỗ bị muối cần, công hiệu sẽ rất mau.

- Có thể lấy nút phích nước nóng khoảng 90oC đặt va xoa xoa lên chỗ bị muối đốt khoảng 2-3 giây, rồi lại nhấc ra. Làm liên tục 2-3 lần, sẽ thấy hết ngứa.

- Có thể dùng dầu gió hay cao bôi 1-2 lần lên chỗ muối đốt.

- Có thể dùng nước xà phòng đặc xoa lên chỗ đau.

- Có thể dung cồn I-ốt 4% bôi xoa lên chỗ đau.

- Cũng có thể dùng nước Amôniac 4% hoặc dung nước dấm đã ngâm qua tỏi bôi 2-3 lần lên chỗ đau.

17. Xử lý đơn giản với những vết thương nhỏ:

Mấy ai trên đời mà tránh khỏi một lần sảy sứt, thương tích? Nếu vết thương của bạn thuộc loại nhỏ và vừa, bạn hãy xử lý theo phương pháp dưới đây:

Đầu tiên cần phải tiêu viêm cho vết thương, nếu như có chảy máu thì có thể bôi lên một ít thuốc đỏ. Sau đó, lấy một miếng dính, kích thước của miếng băng dính căn cứ vào diện tích của vết thương, thông thường dài khoảng 5 cm, rộng khoảng 1cm là được. Bạn dùng keo cát 4 nhát đều nhau ở 2 bên mép chiều dài ở khoảng giữa miếng băng dính (2 bên, mỗi bên 2 nhát), rồi dán chum

2 miếng băng dính trên lại với nhau. Như vậy sẽ tạo ra được một miếng băng dính hình con bướm: 2 đầu rộng, ở giữa hẹp. 2 đầu có nhựa dính này dán vuông góc với vết thương sẽ có tác dụng giống như khâu da ở 2 bên vết thương lại với nhau. Phương pháp cụ thể là, đầu tiên dán một đầu vào một bên vết thương, sau đó, dùng tay dòn da ở 2 bên vết thương lại với nhau, rồi mới dán đầu còn lại vào bên còn lại của vết thương. Sau khi đã dán xong, dùng tay bop bop vào da ở 2 bên vết thương.

Phương pháp này dụng thích hợp nhất cho những vùng da dày một chút. Chú ý là chỗ nào có lông thì không dụng phương pháp này.

Ngoài ra, bạn còn cần phải biết những điều bổ trợ sau đây:

- Da bị xây sạt, rôm mẩn, có thể bôi nước thuốc đo lên, không được dụng cồn rượu, cồn Iốt. Đặc biệt là sau khi đã dụng thuốc đo thì không thể dụng tiếp cồn Iốt, vì 2 thứ đó sẽ sinh ra phản ứng hoá tạo, tạo ra chất độc.

- Nước thuốc tím có công hiệu diệt vi khuẩn yếu, nhưng vô độc, không sinh ra mùi khó ngửi, nên có thể dùng cho nước vết thương nhẹ. Chú ý là không được dụng với những vết thương sâu, nhất là ở vùng mặt và 2 tay, bởi vì nó sẽ lặn vào da, sau khi vết thương đã lành, vết tím vẫn còn giữ lại, ảnh hưởng tới "nhân sắc" của bạn.

- Nếu vết thương to, sâu thì phải đưa ngay vào bệnh viện điều trị. Trong đoạn đường tới bệnh viện, bạn có thể xử lý theo cách sau để giảm khả năng bị nhiễm trùng. Trước hết, phải dùng nước muối nhạt (tức 1000 g nước thêm 9g muối) rửa sạch vết thương, dùng bông tiêu độc gạt nhẹ nhẹ trên mặt vết thương để loại hết những chất bẩn. Sau đó dùng cồn tiêu độc cho da xung quanh vết thương; sau cùng dùng vải phin, vải màn đã tiêu độc bó vết thương lại.

18. Phương pháp đơn giản rửa vết thương

Khi da bị nứt hay loét miệng mà vớ miệng, nên trong nhà không có thuốc tiêu viêm, sát trùng, có thể dùng nước che để rửa, hoặc lấy một ít che già nát ra đắp lên miệng vết thương, công hiệu cũng rất hay, miệng vết thương sẽ chóng lành. Đó là vì trong la che có chứa một lượng lớn chất tananah, có tác dụng ngưng kết chất Prôtêin; chất Prôtêin trong khuẩn bệnh gặp chất tananah sẽ ngưng kết, biến thành cục cứng, vì thế che cũng có công hiệu diệt khuẩn, tránh nhiễm trùng.

Khi chất Prôtêin trong khuẩn bệnh ngưng kết thì tế bào thịt ở mep vết thương cũng gặp tananah mà ngưng kết lại, làm cho vết thương thu miệng dần dần lại. Do đó, huyết quản ở xung quanh cũng co lại theo, vết thương sẽ dần dần hết sưng.

19. Tiêu viêm đơn giản cho vết thương

Nếu chân hay tay do không cẩn thận bị mạnh sanh, sự, thủy tinh đâm vào làm bị thương, muốn tránh nhiễm trùng, bạn hãy sát lên vết thương một ít đường trắng tinh khiết.

20. Ba phương pháp trị ngoại thương

- *Phương pháp trị bằng dầu gan cá:* Dầu gan cá là thuốc dinh dưỡng uống trong, ai cũng biết điều đó; nhưng nó còn có thể dùng làm thuốc bôi ngoài, có tác dụng làm lành vết thương, điều này thì còn ít người biết đến.

Dầu gan cá có chứa Vitamin A và Vitamin B, có khả năng thúc đẩy quá trình lên da non, thịt non và cơ non, có tác dụng làm lành vết thương rất tốt.

Phương pháp bôi ngoài là: sau khi đã dùng nước ô-xi già 3% tiêu độc cho vết thương, bạn hãy dùng dầu gan cá bôi phủ lên mặt vết thương, rồi lấy băng đã tiêu độc bó vết thương lại, vài ngày sau sẽ thấy kết quả.

Ngoài ra, dùng dầu gan cá bôi ngoài còn chữa được các vết bong nước, lưa, bênh lở có rỉ nước vàng, viêm da mãn tính.

- *Phương pháp trị bằng mật ong:* Vào mùa đông, chân tay bị nứt nẻ, đầu tiên dùng nước nóng ngâm và rửa chỗ đau, sau đó bôi mật ong lên, mỗi

ngày bôi 2 lần, mấy ngày dung liền như vậy chỗ nẻ sẽ tự khỏi.

Nếu niêm mạc khoang miệng bị lở loét, có thể dùng nước mật ong 10% ngâm rồi súc, vừa có tác dụng giảm đau, tiêu viêm vừa có tác dụng đẩy nhanh tốc độ tái sinh của tế bào.

Khi trẻ nhỏ bị viêm da do tá lốt, trước hết phải dùng nước ấm rửa sạch chỗ đau (cấm không được dùng xà phòng), sau đó bôi lên một lớp mật ong, mỗi ngày 1-2 lần.

Khi âm đạo có triệu chứng viêm, có mui lạ, bạn có thể dùng nước mật ong 10% rửa sạch.

Với vết thương điều trị lâu ngày mà chưa khỏi, trước hết dùng nước muối sinh lý rửa vết thương, làm sạch hết các tế bào chết đi. Sau đó, bôi lên trên vết thương một lớp mật ong nồng độ cao, dày lên bằng một lớp vài phin, dùng vải băng buộc cố định lại, 5-7 ngày thay thuốc 1 lần. Nếu vết thương bài tiết nhanh thì 1-2 ngày đổi thuốc 1 lần.

- *Phương pháp trị bằng nước mật:* Có người đã nói rằng, nước mật là thứ thuốc mê phổ thông, xem ra lời nói ấy không sai. Các nhà khoa học của Liên Xô cũ đã phát hiện ra: nước mật là một phương thuốc chữa vết thương rất hay. Một viện nghiên cứu y học ở Liên Xô đã tiến hành một cuộc tiên hành rất thú vị: họ bắt một con chuột, cắt một miếng da nhỏ của nó ra; sau đó thả vào mật

chuột một thứ kích thích làm cho nước mắt dần dần chảy ra, kết quả thực thu vị: sau khi con chuột "khóc" vết thương liền lại rất nhanh, nhanh hơn so với bình thường khoảng 12 ngày. Nếu cho chất kích thích để vết sạch tuyến nước mắt của chuột trước, sau đó mới cắt da thì kết quả lại tương phản hoàn toàn, vết thương sẽ rất dễ bị nhiễm trùng.

Do đó, các nhà khoa học cho rằng, tuyến nước mắt đã tiết ra một chất "thần bí" nào đó, thông qua huyết dịch nó chảy khắp cơ thể, phát huy tác dụng trị liệu tích cực với các vết thương ở bất cứ phần cơ thể nào.

Vì thế, xin mách bạn: nếu bạn chẳng may bị thương, đừng có nhen đau mà hãy khóc, khóc to lên cho nước mắt chảy ra, vết thương của bạn sẽ mau lành hơn.

21. Cách thay thuốc tại nhà khi bị ngoại thương

Khi chân tay chẳng may bị ngoại thương mà sinh ra nhiễm trùng, lở loét chảy mủ, lâu ngày không khỏi, nếu cứ tới bệnh viện để rửa, thay thuốc xem ra rất bất tiện. Xin mách bạn một phương pháp rất gian tiện mà công hiệu. Bạn lấy cho ít nước sôi (khoảng 500g) cho vào đó 50g muối ăn, hòa thành một dung dịch 10%, mỗi ngày một lần đem chỗ đau ngâm vào nước ấy khoảng nửa tiếng. Bạn hãy dùng một cái nhíp con lột bỏ những vật bẩn và mủ tiết ra trên bề mặt vết

thương. Sau khi đã ngâm xong, lấy bông tẩm con Iốt, cồn rượu tiêu độc cho bên xung quanh vết thương, lại dùng bông tẩm nước muối lau vết thương, bên ngoài thì dùng vải phin đã tiêu độc bó lại. Xử lý theo phương pháp này sau 1-2 lần, chất tiết ra từ miệng vết thương sẽ giảm hẳn, da non và thịt non sẽ nhanh mọc. So với các phương pháp thay thuốc khác, phương pháp này vừa tiện lợi vừa rút ngắn được thời gian điều trị.

Ngoài ra, thời gian gián cách giữa các lần đổi thuốc cần phải căn cứ vào số lượng nhiều ít của chất tiết ra từ miệng vết thương. Nếu như vết thương mưng mủ, chất tiết ra lại nhiều, có thể mỗi ngày đổi thuốc một lần. Nếu như chất nhớt ít, thì cứ cách 2-4 ngày đổi thuốc một lần, đừng cầu nề mà ngày nào cũng đổi, sẽ bất lợi làm vết thương khó liền.

22. Một số phương pháp điều trị vết thương do ngã, va đập:

- Bạn lấy một ít che bó vào miệng nhai nhỏ ra rồi trộn nhào với ca nước bột mà đắp lên chỗ sưng tấy. Hoặc có thể dùng bột che trộn với dấm đắp lên. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 15 phút. Phương thuốc này có công hiệu tiêu viêm, diệt vi khuẩn, làm hết đau.

- Bạn chuẩn bị cho 30 gam bột đậu xanh, lại lấy một ít dấm ăn, hoà trộn 2 thứ rồi đem đắp

lên chỗ đau ứ máu, có công hiệu tiêu viêm, tản ứ.

- Bạn chuẩn bị cho 50 gam rau hẹ, 30 ngon hành tươi, 30 gam rượu trắng, một lượng bột mì vừa đủ. Đem ngon rau hẹ, ngon hành tươi giã nát nhỏ, cho thêm rượu trắng và bột mì, nhào thành dạng hồ, đắp lên chỗ đau. Phương thuốc này có công hiệu với những chỗ sái, treo, sưng tấy.

- Bạn chuẩn bị cho một miếng gừng sống, đem giã nát, thêm vào một thìa muối ăn, đảo đều rồi đắp lên chỗ bị thương, dùng vải bó lại. Mỗi ngày 1 lần, đắp liền 2-3 lần. Phương thuốc này có công hiệu làm lưu thông máu, tản ứ, tiêu viêm, hết đau.

- Bạn lấy vải quả hồng, tào cho vào ngâm trong rượu, sau khi đã ngâm thấy thì lấy ra xoa sát vào chỗ bị sái, treo. Xoa đi xoa lại nhiều lần sẽ có tác dụng lưu thông máu, tản ứ.

- Bạn lấy một ít rễ cây gai tươi đem giã nát ra, cho thêm ít rượu, đảo đều rồi đắp lên chỗ đau, sẽ có khả năng làm hết sưng, hết đau.

- Bạn lấy một củ cải trắng đem giã nát ra, cho thêm vào 50 gam thạch cao, nhào thành dạng nhưn nhót, đắp lên chỗ đau.

23. Phương pháp đắp nóng lạnh khi bị thương do ngã, va đập:

Sau khi bị ngã hay va đập, người ta vẫn quen

đắp vật nóng lên chỗ đau. Kì thực làm như vậy sẽ rất dễ dẫn tới bị viêm, xuất huyết. Trước đắp lạnh sau đắp nóng mới là phương pháp tốt nhất với những vết thương do ngã, va đập.

Sau khi bị chân thương, hãy lập tức dùng nước lạnh, đá lạnh hay khăn mát đắp lên chỗ đau. Làm như vậy có thể sẽ bớt đau, không dẫn tới sưng tấy, làm thư giãn cơ bắp, phòng cơ giật. Đợi cho chỗ đau phát viêm lên mới đắp nóng, làm như thế sẽ có tác dụng tăng tốc độ tuần hoàn máu, làm tăng tốc độ lành bệnh.

24. Mấy phương pháp trị bệnh nấc:

Nấc là do cơ hoành bị cơ giật, sau khi hút khí mạnh vào, cửa thanh đới đột nhiên đóng lại, phát ra âm thanh, gọi là tiếng nấc.

Có nhiều người dùng cách nuốt nước để chữa nấc, nhưng cách ấy rất dễ làm cho nước tạt vào khí quản. Bởi vì, khi đang bị nấc, phần trên và phần dưới của buồng yết hầu hầu như đều được, nước trong khoang miệng rất dễ chảy vào khí quản, dẫn tới những cơn ho rũ rượi. Dưới đây xin giới thiệu với các bạn vài cách đơn giản mà công hiệu:

- Khi bị nấc, trước hết bạn hãy hít khí thật sâu vào cho khoang ngực nở đầy hết cỡ, sau đó, nín hơi lại, thời gian nín càng lâu hiệu quả càng hay, thông thường là khoảng 10 giây. Sau đó thư giãn

trở lại, hồ hấp bình thường. Nói chung, chỉ cần một lần là có kết quả, nếu như chưa khỏi thì bạn hãy làm lại vài lần nữa.

- Bạn chuẩn bị cho một mảnh vải phin khô sạch, trước hết bọc vải vào đầu lưới. Khi nào đang bị nấc thì nhanh chóng gạt đầu lưới ra phía ngoài, vài lần liên tục là khỏi.

- Bạn có thể lấy một thìa đường kính cho vào miệng ngậm, không cần đợi đường tan hết, bạn chỉ cần thấy đường chuẩn bị tan là nuốt ực vào. Làm thế sẽ làm cho dạ dày bị lạnh và nóng một cách tự nhiên, nấc sẽ hết.

- Bạn có thể lấy hạt hồi hương cho lên chảo rang nhỏ nhỏ, tới khi nào bốc khói thì dừng lại thôi tác dụng nhiệt, hãy hít khói bốc ra từ hồi hương, công hiệu rất mau.

- Nếu bị nấc nặng, bạn có thể dùng 40g vừa lá vừa hoa của cây quýt, cho vào 1.000g nước, sắc lên đem uống, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần uống một cốc vừa.

- Bạn có thể lấy 10 cái củong quả thi, cho thêm nước, đem sắc lên để uống, hiệu quả rất tốt.

- Khi bị nấc, bạn có thể tự ấn huyệt Tiểu thương bằng ngón tay cái và ngón trỏ khoảng 30-60 giây, nấc sẽ hết.

25. Cách trị nấc của trẻ nhỏ

Nhiều khi do khóc hay nuốt quá gấp, sau khi

bú trẻ nhỏ bị nấc. Đó là do thần kinh thực đạo của đứa trẻ bị quá căng thẳng gây nên. Nếu nhẹ chỉ sau vài phút nấc sẽ tự khỏi, nếu bị nặng thì mặt đứa trẻ sẽ phát xanh, hít thở khó khăn, làm hại đối với sức khoẻ các cháu.

Thông thường, khi thấy con bị nấc, các bà mẹ sẽ vuốt vuốt ngực cho con hay bế con lên lắc lư trên tay, có ba mẹ cho con nuốt nuốt cái voi không của bình sữa. Các phương pháp ấy chỉ có tính tạm thời; ngược lại, nhiều khi còn làm đứa trẻ nấc mạnh hơn. Bạn hãy giúp con mình theo phương pháp khoa học sau đây: khi thấy cháu bé nấc, bạn nên bế cháu lên, dùng đầu ngón tay trở gãi gãi nhẹ nhẹ gây buồn vào mép cạnh của tai cháu. Cứ tiếp tục gãi cho tới khi nào cháu bé bỗng dưng phát ra tiếng khóc, hiện tượng nấc cũng sẽ mất rất nhanh. Đó là vì, thần kinh ở mép va cạnh tai rất mẫn cảm, khi gãi buồn, thần kinh thực đạo được thư giãn, nấc cũng theo đó mà mất.

26. Phương pháp tự xoa bóp cho mình

Xoa bóp là một di sản quý báu của Đông y, một liệu pháp trị bệnh, phòng bệnh rất hay.

Xoa bóp có tác dụng điều tiết thần kinh, cải thiện quá trình ức chế và hưng phấn của chất vỏ đại não, tăng cường lực đề kháng, đẩy nhanh tuần hoàn máu, cải thiện hệ thống tiêu hóa, làm thư giãn gân cốt, tiêu viêm tán ứ... Để học hết các thuật của xoa bóp một cách bài bản thì cần phải

rất công phu. Dưới đây, chỉ bày cho các bạn vài mảnh bìn̄h thường mà các bạn có thể tự làm cho mình được. Muốn có kết quả, bạn phải kiên trì, không được nóng vội, cả thêm chóng chán.

- *Vuốt xoa trán*: bạn đặt áp bàn tay lên trán, xoa đi xoa lại từ trái qua phải và ngược lại làm cho trán phat nóng lên. Kiên trì làm như thế mỗi ngày 2 lần vào buổi sớm và buổi tối, sẽ có tác dụng phong và chữa bệnh đau đầu, mất ngủ, thần kinh suy nhược, giảm trí nhớ do làm việc đầu óc qua độ.

- *Đào mắt*: bạn hãy đào mắt từ trái sang phải, rồi lại từ phải sang trái, đào liền 24 lần. Sau đó khép lại một lúc rồi lại mở ra, dùng đầu ngón tay cái day day vào hóc mắt và mí mắt trên 5-6 lần. Kiên trì theo phương pháp này có thể cải thiện được sự tuần hoàn huyết dịch của nhãn cầu, tăng sức mạnh cho thần kinh mắt và cơ mắt, phong được chứng cận thị, mỏi mắt.

- *Xoa tai*: dùng ngón tay trỏ và ngón tay cái kẹp lấy vành tai, xoa lên phía trên rồi lại xoa xuống phía dưới và ngược lại. Làm như thế thường xuyên sẽ có tác dụng phòng các bệnh về tai như: điếc, ù, nghén̄h ngán̄g.

- *Gõ răng*: khép hờ miệng lại, sau đó, đánh nhẹ hai hàm răng vào nhau khoảng 30 lần. Hàng ngày kiên trì làm theo phương pháp này 2 lần vào buổi sáng và buổi tối, có tác dụng phòng răng rụng quá sớm hoặc long lay.

II. MỘT SỐ BÀI THUỐC QUÝ TỪ DÂN GIAN

I. CÁC BÀI THUỐC NẮN BÓ CHỮA GÂY XƯƠNG

1. Bài thuốc của cụ Hà Văn Tường, Huyện Mai Châu, tỉnh Hoà Bình

Triệu chứng gãy xương, dập xương, bong gân,
sai khớp, gãy kín, gãy hở:

- Công thức:

- La buôi non: 1 nắm - Lá đại bi: 1 nắm
- Cu sa: 10 cu - Gạo nếp: 10 gam
- Muối: 10 gam

Ga con mới nở: 1 con (cò thì càng hay; không
thì thay bằng dầu tằm ăn: 1 nắm).

- Cách chế - cách dùng - xử lý kịp thời:

Các thứ lá trên - củ sả ga con rửa sạch tán tươi
ra thật nhỏ rồi đem phơi khô, sàng lọc ra, đem
rây thành bột, cất vào lọ kín, khi nào có bệnh
nhân, bất kỳ đến lúc nào, thì kham cho bệnh
nhân, nghiền cứu xem vết thương kín hay hở;

đoạn chân bị nước sôi để nguội, rửa vết thương; sau lấy thuốc hoa nước vào, chùng trong xoong con để cho sôi sệt, đoạn lấy vải dày che kín mắt bệnh nhân để bệnh nhân không thấy thấy thuốc; sau hãy nắn xương vào vị trí cũ. Nếu đùi bị gãy hoặc cẳng chân cũng thế, thì lấy chân móng lợn vào hậu môn hay bỏ sinh dục bệnh nhân; đoạn thấy thuốc lấy chân đập vào hậu môn rồi keo vào vị trí cũ.

- Chú ý khi xử lý như vậy nên điều chỉnh cho cân đối bằng nhau và cho đắp vào vết thương thuốc kê trên; lấy băng quấn vào để cho thuốc khỏi rơi ra và cho vào nẹp cố định; sau mới quấn băng cố định.

- Trường hợp này hay xảy ra ở trẻ em từ 6 tuổi đến 12 tuổi làm bị gãy ở cổ cẳng tay, vật nhọn, nhay cao, bị ngã vì cửa trập. Nếu cách chữa này thì nữ độ 9 ngày là khỏi, số tháo băng; nam thì độ 11 ngày là tháo băng.

Nếu khỏi thì thôi; nếu chưa khỏi hẳn thì bỏ lại theo bài trên, nhưng nữ độ 9 ngày, nam độ 7 ngày hãy tháo băng.

• **Kiên kỵ:**

Tôm tép, mame tôm, trâu trảng, bò đen, thịt chó, bí xanh, óc hén.

• **Phản ứng:**

Không.

- **Kết quả:**

Đã chữa khỏi được 500 người (cụ thể: Em Hà Văn Thắng, 12 tuổi, xóm Niền, xã Chiềng Yên, huyện Mộc Châu - Em Lo Văn Yên, 20 tuổi, xóm Vàng, xã Chiềng Cai, huyện Mai Châu...

2. Bài thuốc của Ông Văn Tứ, huyện Lạc Sơn, tỉnh Hoà Bình

A - THUỐC BỎ GÂY XƯƠNG KÍN

- **Công thức:**

- Lá lốt: 1 nắm (tùy theo chỗ gây xương đùi hay tay chân hoặc nhỏ mà dùng lá lốt nhiều hay ít). Lấy lá lốt non và búp non rửa sạch bằng nước muối, giã nát hoà với bột gạo nếp đập và bằng lại hơi chặt, độ 2 ngày thao ra một lần; kiểm tra lại vết thương và bỏ lại miếng khác.

Chú ý: Trước khi bỏ phải khử trùng bằng nước muối rửa sạch, cố định vết thương cho thật tốt.

Nếu trường hợp gãy xương kín mà có triệu chứng xuất huyết trong thì gia thêm:

- Lá hẹ: (tùy theo vết thương to hay nhỏ mà dùng nhiều hay ít).

Tính dược của lá hẹ: Khử trùng tán huyết tại chỗ rất mạnh.

Tính dược của lá lốt: Khử trùng, hành huyết, hàn vết thương chong lạnh.

- **Thuốc uống:**

- Lá huyết dụ (hoạt huyết): 8g.
- Rễ cò xước (bổ gân xương): 20g.
- Củ hùi béo (bổ cơ): 16g.
- Hạt muồng tức quyết minh tử (bổ thần kinh, giảm đau): 16g
- Cát sâm (bổ cơ thê): 24g.
- Hy thiêm (bổ thần kinh, bổ huyết): 24g

- **Cách chế và cách dùng:**

- Các vị thuốc thái mỏng đều, phơi khô, riêng thảo quyết minh là phải sao vàng.

- Cho các vị vào ấm đất, cho 6 bát nước đun cạn lấy 3 bát, chia ra uống 3 bữa: sáng, trưa, chiều hay tối, mỗi bữa 1 bát. Bữa sau lại uống thang khác. Tiếp tục uống cho đến khi lành vết thương thì thôi.

B - THUỐC BƠ GÂY XƯƠNG HỒ

- **Công thức:**

- Lá lốt: (cũng lấy như trên), giã nát lấy nước nguyên chất, không pha nước lã.

- Lòng đỏ trứng gà luộc chín: tùy theo vết thương to hay nhỏ mà dùng 1,2 hay 3 quả.

- Gà con mới nở đem luộc chín giã nát.

- **Cách chế và cách dùng**

Các thứ trên giã lẫn với nhau, luyện với hồ gạo nếp cho vừa dẻo. Nếu chảy máu nhiều thì gia thêm: tóc rơi (1 nắm) đốt cháy tán nhỏ hòa lẫn với 3 thứ trên (tuỳ theo vết thương to hay nhỏ mà dung thuốc nhiều hoặc ít).

Ghi chú:

- Long đò trứng gà: Sinh cơ xương.
- Gà con: Tinh chất sinh cơ.

- **Thuốc uống:**

Theo công thức bài thuốc chữa gãy xương kín.

- **Cách bó gãy xương hở:**

Rửa rạch vết thương bằng nước lọc sạch, đoạn đặt gạc lên trên rồi mới đắp thuốc ở ngoài, sau đó băng lại.

Chú ý: Cố định vết thương cho tốt, cứ 2 ngày lại tháo ra, rửa rạch vết thương và đắp thuốc khác.

- **Thời gian:**

- Gãy xương chân: Người lớn từ 20 đến 25 ngày thì chóng gầy đi được.

- Nếu ở tay thì sẽ cầm được vật gì hoặc giờ thẳng lên được.

- *Nêu la tre em:*

1) Gãy xương kín: Tre em từ 15 tuổi trở xuống, thời gian rất ngắn: từ 15 đến 20 ngày là khỏi hạn.

2) Gãy xương hở: Trong vòng 1 tháng là khỏi hạn.

• **Kiêng kỵ:**

Cá không vậy, các chất béo vì sợ mưng mủ, các thứ cay nóng.

• **Kết quả:**

Chữa hàng trăm ca khỏi hoàn toàn. (Trong số đó, năm 1969, bệnh viện huyện Lạc Sơn tỉnh Hoà Bình có giới thiệu đến chữa 28 bệnh nhân bị gãy xương hở và gãy xương kín).

3 - Bài thuốc của Mế Lịch ở Xã Chiềng Châu, huyện Mai Châu, tỉnh Hoà Bình

• **Công thức:**

- Cỏ hú quang (tức cây mã đề)
- Cỏ hạn xan lầy củ (tức gừng gió bó gãy xương).
- Cỏ ngưi (lầy vỏ) (tức cây gạo).
- Cỏ mát (tức cây đại bít).

• **Cách chế:**

- Tất cả 4 thứ giã nhỏ sao nóng đắp vào bọng chỗ đau.

- **Cách dùng:**

Đắp thuốc ngay 2 lần, dung thành tre nẹp ở ngoài để cho xương liền được thang đứng như cũ.

- **Kiêng kỵ:**

Thịt gà, trâu trảng, bò đen, tôm, cua, ốc, mè.

- **Kết quả:**

Mế Lịch đã chữa cho 10 người khỏi bệnh.

2. CÁC BÀI THUỐC CHỮA BÔNG

1. Bài thuốc của Ông Trần Đình Sơn

- **Công thức:**

- Đại hoàng: 1 củ to.
- Sứu người: 1 chén con.

- **Cách chế, cách dùng:**

Trước khi bôi thuốc lấy độ 1 đến 3 chén vôi cục (tuy theo vết thương nhỏ thì lấy ít, to thì lấy nhiều vôi) cho từ 2 đến 10 lít nước vào cái thùng cho vôi đánh tan ra để vôi lắng xuống, gạn lấy nước trong (nước ở lo vôi cũng được). Rửa sạch vết thương rồi bôi thuốc vào.

Từ lần sau trở đi chỉ bôi thuốc mà không phải rửa nước vôi nữa.

- **Thuốc uống:**

Bệnh nhân nhẹ (không ngất) lấy 1 cốc nước tiêu của trẻ em (khỏe) cho 1 thìa đường hoa tan cho uống.

Nếu bệnh nhân nặng (ngất) thì lấy 1 bát nước biếu trẻ em hoà với 4 thìa đường để trừ hoa độc chạy vào tim.

- **Kiêng kỵ:**

Khi chưa khỏi bệnh không được ra gió và không được ăn trứng, tôm, thịt bò.

- **Kết quả:**

Bài này đã chữa cho hàng hai trăm người khỏi (cụ thể con cô Chu là Đình Công Phú 3 tuổi ở suối Chì và con anh Tá thuộc hợp tác xã Thuận Hoà, thị xã Hoà Bình đều bị bong nước nặng được chữa khỏi cả).

Ghi chú: Nếu không có đại hoang thì lấy củ và cây chút chút, rửa nước muối thật sạch, giã nhỏ vắt lấy nước, hoà với sữa sôi cũng được (chữa ngay thì dùng chút chút tươi, nếu để lâu thì phơi khô, sao vàng tán bột đựng vào lọ kín).

2. Bài thuốc của Lương Y Nguyễn Văn Thiết

- **Công thức:**

- Nghệ vàng: 0,5 kg
- Lá dâu non: 0,5kg
- Lá dây khoai lang: 0,5 kg

- **Cách chế:**

Các thứ thuốc trên phơi khô tán bột trộn đều cho vào lọ kín.

- **Cách dùng:**

Mỗi lần 40 gam hoa với đau vùng, rửa sạch chỗ đau; bôi thuốc này vào chỗ đau ngay 3 lần: sáng, trưa, tối cho đến khi khỏi.

- **Kiêng kỵ:**

Không ăn các loại trứng, thịt chó, thịt gà.

3. Bài thuốc của lương y Hà Văn Tương ở huyện Mai Châu, tỉnh Hoà Bình

- **Công thức:**

- Bồ kết: 3 quả
- Lá pốt pao: 1 nắm (con gọi là roi kiện)
- Vôi tôi ròi: 4 gam.
- Lá the: 1 nắm.

- **Cách chế, cách dùng:**

Các thứ trên nhúng nước sôi vò nát ra thành bột, đoạn gạt bột đó vào chỗ bị bong lá sẽ khỏi.

- Nhẹ thì do 1 ngày là khỏi.
- Nặng thì độ 1 tuần là khỏi.

- **Kiêng kỵ:**

Mắm tôm, thịt chó, trau trắng, bò đen, bí xanh, rau bí, ớt.

- **Phản ứng:**

Khi bôi bột đó vào vết thương cơ thể bị ngứa một lúc rồi sẽ khỏi, tuyệt đối không được gãi khi thấy ngứa vì gãi làm loét da.

- **Kết quả:**

Đã chữa hàng nghìn người khỏi (trong đó có nữ được sĩ U-Lan ở bệnh viện huyện Mai Châu bị bỏng nước sôi 2 lần đều chữa khỏi cả, nữ hộ sinh Ngọc ở ở bệnh viện huyện Mai Châu bị nhiều lần bỏng nước sôi đều chữa khỏi cả).

3. CÁC BÀI THUỐC CHỮA PHONG THÁP

1. Bài thuốc của ông Trần Đình Sơn, thị xã Hoà Bình

- **Lịch sử bài thuốc:**

Bài này do cụ Lê Văn Lữ, xã Phú Tài (Đầu Đò) huyện bình Lục, tỉnh Nam Hà truyền lại.

- **Công thức:**

Vương tôn: 100g (tính âm, bỏ khí huyết và mảnh gân, xương).

Cát boi: 100g (tính âm, trừ phong tê thấp, làm cha khí huyết lưu thông, gân mem dần dần duỗi ra được).

Huyết đằng: 200g (tính ôn, bỏ tam can, bỏ máu).

Bùi bèo (cam đàng): 200g (tính ôn, bổ khí huyết, kiện tỳ, tiêu thực, an khoét).

Hoài sơn: 200g (tính ôn, bổ thận).

Thiên môn kiện: 100g (tính nóng, khu phong, trừ thấp, mạnh gân xương).

Gừng khô: 50g (tính âm, khu phong, tán hàn, tiêu uất khí).

Cốt toai bò: 100g (tính âm, làm mạnh các cơ và bắp thịt).

Câu tích: 100g (tính âm, làm huyết chạy đều).

Cổ xươc: 200g (tính âm, làm cho gan cốt hạ hạ bớt mạnh mẽ).

Đậu đen (sao cháy): 200 g (tính ôn, bổ tam thân, sinh huyết mới).

Chân hoàng, nai, lợn lòi (trong 3 thứ lấy 1 thứ: 4 cái chân (tính ôn) bổ khí huyết (hữu tinh).

• Cách chế:

Các thứ thuốc đều lấy bằng cây và rễ, rửa sạch thái nhỏ, phơi khô, sao vàng. Chân nai hay hoang thì nấu nước sôi rồi cho vào ngâm 1-2 giờ đồng hồ, đem rửa sạch, tắm nước phen chua, đem sấy cho thịt khô, chặt khúc nhỏ. Cho 3 lít nước đun còn lại 1 lít thì thôi, bỏ các vị thuốc trên vào nước đó và cho thêm độ 3 lít nước nữa đem đun kỹ còn lại độ 1,5 lít thì gạn lấy nước cho bệnh nhân uống.

- **Cách dùng:**

Uống thuốc buổi sớm và buổi trưa, đến 9 giờ tối (trước khi ngủ) uống lần nữa. Tất cả uống thuốc làm 3 lần.

- **Liều lượng:**

Mỗi lần uống 1 bát cơm nguyên thuốc, riêng buổi tối thì cho thêm 1 chén "bạch định" rượu trắng vào trong thuốc hòa tan rồi uống.

- **Phản ứng:**

Khi uống thuốc vào thì ăn ngủ được, không có phản ứng.

- **Kiêng kỵ:**

Không ăn thịt trâu, cua, ốc, cá chuối, cá chép và các thức ăn nguội.

- **Tác dụng:**

Khu phong trừ thấp, tán hàn, tiêu thực, kiện tỳ và hoạt lạc, thư cân.

- **Kết quả:**

Đã chữa được hàng trăm người khỏi (trong đó có ông Trần Văn Thọ ở thị xã Hoa Bình là anh ông Trần Đình Sơn và bà Ninh Chân là Việt kiều ở Cầu Đen, thị xã Hoa Bình bị bệnh 4 năm chữa 3 thang thì khỏi).

Nơi chung bài thuốc này chữa cấp tính và mạn

tình đều có kết quả tốt. Ví dụ một bệnh nhân được chữa khỏi có những triệu chứng như sau:

- *Vong*: Da vàng, người gầy còm, chân tay co quắp, sưng các khớp xương, các cơ chân tay đều teo, không đi lại được.

Vân: Tiếng nói khê va thương khi có rên rì.

Vân: An ngủ kém, đại tiện táo bón, tiểu tiện bình thường; trước khi mắc bệnh người bị sốt (nóng, rét) âm 1 một thời gian dài, dần dần thành bệnh nặng.

Thiệt mạch: Trầm trệ, vô lực.

Chẩn đoán: Tây y cho là thấp khớp. Chúng tôi cho là hạn thấp nhập nội tạng (tâm can tý phế thận) nên khí huyết hư tổn mới sinh ra bệnh trên.

2. Bài thuốc của ông Nguyễn Văn Rội tức Bố Núi ở Xóm Đám, xã Dân Chủ, huyện Kỳ Sơn, tỉnh Hoà Bình

• Công thức:

a) Bài ngâm rượu (trong uông ngoài xoa).

- Hạt hồng bì: 300g. - Vỏ cây rụt: 300g
- Thiên niên kiện: 250g - Quế 150g

• Cách chế, cách dùng:

- Các thứ thuốc trên đem tán nhỏ
- Ngâm rượu 3 ngày đêm thì dùng được

- Sang uống 10cc. Tối đi ngủ uống 10cc.

- **Kiêng kị:**

Tránh phong đục. Kiêng ăn tôm, thịt chó, trâu, bò, cua, ốc, ếch. Riêng nữ phải kiêng thêm thịt gà; không được tắm nước lạnh. Khi cần tắm, lấy bã thuốc phơi khô đun lên mà tắm.

b) Bài đun uống:

- Dây chìa vôi: 350g - Rễ lá lốt: 250g

- Xương sông: 300g

Nếu có đau lưng thì gia thêm:

- Lá hồi: 400g.

Nếu có sốt kèm rét thì gia thêm:

- Lá sả: 100g.

- Lá tre: 200g.

- **Cách chế, cách dùng:**

Các thứ thuốc trên thái nhỏ, phơi khô đem sắc uống thường xuyên, uống như chè vôi, cứ 2 ngày uống 1 thang.

- **Kiêng kỵ:**

Như bài trên.

- **Phản ứng:**

Ban đầu uống thuốc này có thể đau tăng lên; sau đó một vài ngày thì đau sẽ dịu dần.

- **Kết quả:**

Đã chữa nhiều người khỏi (trong đó có chị Cục ở trường y tế tỉnh, chị Oa ở Yên Thủy trong tỉnh).

3. Bài Thuốc của ông Thiết ở thị xã Hoà Bình

- **Công thức:**

- Cây tầm xuân: 2 kg - Hạt cốt khỉ: 1 kg
- Dây tơ hồng: 1 kg - Chân gửi cây ruối: 1 kg
- Cham gửi cây bươi: 1 kg - Lá đơn mặt trời: 0.2 kg

- **Cách chế:**

Các thứ thuốc trên thái nhỏ, phơi khô, tán bột, hò lam viên to bằng hạt ngô, phơi khô cho vào lọ kín.

- **Cách dùng:**

Mỗi lần uống 15 viên, chiêu với nước chè vối. Ngày uống 3 lần: sáng, trưa và tối.

- **Kiêng kỵ:**

Rượu, ớt, các chất tanh, tôm, cua, ốc, ếch v.v...

4. Bài thuốc của cụ Hoàng Xuân Tư ở tỉnh Hoà Bình

Khiu trú ở 2 chân (2 chân, buồn mỗi hôm hấp, khó chịu, cứ ra mồ hôi dâm dấp, đi giày thì 2 chân toả mùi hôi thối).

- **Công thức:**

Độc vị lá lốt: 0.5 kg một ngày.

- **Phương pháp sử dụng:**

Hàng ngày cứ khoảng 8 giờ tối, lấy 5 lạng lá lót bỏ vào một cái xồng to, đổ đầy nước, đun sôi một lúc thì lấy ra một bát con để khi con hơi ấm thì uống. Sau khi lấy ra 1 bát thuốc rồi thì dùng chân che thật kín hai chân đặt trên nồi nước lá lót mà xồng; khi thấy con toả rất ít hơi nóng ở nơi lá lót thì bỏ chân ra lấy khăn lau hai chân cho thật khô. Tiếp theo đó đổ nước lá lót ở trong nồi ra một chậu thau và cho thêm vào một nhúm muối; rồi cho hai chân vào ngâm cho đến khi thay nước nguội hẳn thì đem nước đó rửa sạch chân để đi ngủ. Cứ làm như vậy thường xuyên hàng ngày cho được một tháng sẽ thấy bệnh lui hạn.

5. Bài thuốc của lương y Khuất Văn Giảng ở tỉnh Hà Tây

- **Công thức:**

- Sinh hoàng nan: 2 lạng. - Đại hồi: 5 đồng cân.
- Quế chi: 5 đồng cân. - Thảo quả: 1 lạng.

- **Cách chế, cách dùng:**

Tán nhỏ, cho vào rượu ngâm dùng xoa bóp ngoài da.

- **Đặc biệt chú ý:**

Cấm kỵ không được uống.

4. CHỮA UNG NHỌT (ÁP XIẾ)

1. Bài thuốc của cụ Hà Thị Hai (tức Mế Lịch)

- Công thức:

La ot ăn qua: 1 nam (qua to nhỏ đều được).

- Cách chế, cách dùng:

Lấy một nam la ot, giã nhỏ sao nóng đắp vào chỗ đau, bang lại. Mỗi ngày đắp la 2-3 lần.

- Kiên kỵ:

- Công dụng:

Mè đã chữa cho hàng trăm người khỏi bệnh.

2. Bài thuốc của cụ Trương Mai Châu, Hoà Bình

* Bài 1:

Triệu chứng:

Ung nhọt (áp xiế) sưng to, cứng, chưa có mủ.

Công thức:

- Lá rau ram
- Lá chia voi
- Lá bong
- Lá xich đồng nam
- Muối 1 chut.

Các thứ bằng nhau.

- Cách chế, cách dùng:

Các thứ bằng nhau rửa sạch, giã nhỏ với muối

vào chỗ đau đó 3 ngày thì liền da. Thỉnh thoảng
tháo ra cho chong lên da non.

- **Kiên kỵ:**

Mắm tôm, thịt chó, ớt, bí xanh trong khi chữa.

5. CHỮA MỤN NHỌT, LỖ NGŨA

*Bài thuốc của lương y Khuất Văn Giảng,
huyện Tích Giang, Ba Vì, Hà Tây*

- **Công thức:**

- Kim ngân hoa: 3 đồng cân
- Nam mộc thông: 3 đồng cân
- Thổ phục linh: 5 đồng cân
- Hạ khô thảo: 2 đồng cân
- Khô sâm diệp: 3 đồng cân
- Nam ngư tát: 3 đồng cân
- Nam bạch chi: 3 đồng cân
- Hoàng lục: 5 đồng cân

Phơi khô sắc uống.

6. CÁCH CHỮA LẤY MẠNH ĐẠN TRONG NGƯỜI RA

Bài thuốc của Mò Lịch

- Công thức:

- Cây thiên nhiên quy (tức cây một lá)
- Huyết linh (tức máu khỉ)

- Cách chế:

Ngâm rượu huyết linh cho tan, rồi xoa bóp vào chỗ đau và trong lòng huyết linh. Con lá thiên quy lấy một nam gia nhỏ đắp vào chỗ đau là mạnh đạn ra.

- Cách dùng:

Mỗi ngày uống rượu huyết linh hai lần. Sáng và chiều tối, đắp hai lần.

- Kiênng ký:

Không.

7. CHỮA SÚNG ĐAU DO BỊ ĐÒN, BỊ NGÃ

*Bài thuốc của lương y Bùi Đình Sơn
ở thị Xã Hoa Bình*

- Công thức:

- Đu đủ: 1 quả to
- Rau răm: 0,2 kg tươi.

- Bột nghệ: 0,2 kg. - Rượu: 14 lít.

• **Cách chế:**

Qua đu đu (cán cat 1 phút) để làm nóng. Cho bột nghệ lẫn rau răm sao vàng tán thành bột rồi cho vào qua đu đủ, đem đổ rượu vào đầy nắp lại. Lấy cái xoong con dõ đầy nước, để cái bát an cơm xuống chôn nôi, đặt qua đu đu vào bát đun đở 2 giờ rồi lấy ra.

• **Cách dùng:**

Nếu các vết thương tím bầm thì lấy rượu thuốc đó bôi vào chỗ đau.

Nếu chỉ đau âm ỉ trong bụng, ngực, trong mình thì lấy một chén con rượu thuốc đó và lấy một chén con nước tiểu trẻ em pha lẫn vào cho bệnh nhân uống.

- Nếu vừa đau bên trong và sưng tím bên ngoài thì vừa bôi thuốc vào vết thương bên ngoài và cho uống thuốc bên trong (thuốc uống cũng pha với nước tiểu trẻ em như trên).

8. CHỮA RÁN CẮN VÀ CHÓ CẮN

Bài thuốc của cụ Hà Văn Tường ở tỉnh Hoà Bình

• **Công thức:**

- Hạt hồng bì: 4gam - Lá bông bao: 4gam

- Lá bồng vang: 4gam

Rắn cần hay chó cần dù dại hay không đều theo bài thuốc trên để chữa.

- **Cách dùng, cách chế:**

Các thứ rửa sạch, tán nhỏ thành bột cho vào lọ hoặc chai, khi có bệnh nhân đến thì đem hoa vào nước sôi hay có cồn rượu càng tốt để sệt sệt hoặc loãng. Lấy bông chấm thuốc đó bôi xung quanh theo kiểu chôn oc vào vết thương (tư ngoai vào trong) là khỏi.

- **Kiêng kỵ:**

Tuyệt đối không được uống thuốc.

Ghi chú:

Nếu bị ong đốt, rết đốt, cá ngạch, cá tré, tay bị nõ xiên vào thì lấy ngay thuốc đó bôi thẳng vào vết thương là khỏi.

- **Kết quả:**

Đã chữa trên 2000 người khỏi (trong số đó anh Kiều bố đời đơn vị 3300 ở Thanh Hoa bị rạn cần ở ngón tay giữa đã chữa ở quân y rồi mà không khỏi, khi tới cụ Trương chữa mới khỏi. Đồng chí Phạm Đức Trung ở huyện Mai Châu bị rạn cần chỉ Ví Tai Lạc ở Mai Châu bị chó cần vào đùi, ch

Ha Thị Ün ở huyện Mai Châu bị chó cắn, ca ba người kê trên đều chữa khỏi cả).

• Bình luận

Kinh nghiệm nhân dân thường chỉ dùng một trong ba vị thuốc nói trên là đủ để chữa rắn cắn. Về bông vang dùng độc vị thì người ta dùng hạt giống như hồng bì và khi dùng độc vị như thố thì người ta nhai hạt nuốt lấy nước. Tạp chí "Y học thực hành" Bộ Y tế xuất bản tháng 9-1961 có chỉ dẫn như sau về hạt bông vang (còn gọi là hạt vòng vang): lấy 50 hạt hoặc nhiều ít tùy theo nặng nhẹ. Khi bị rắn cắn nhai nhỏ nuốt nước, bã đắp lên vết cắn. Cách dùng độc vị hồng bì cũng giống như cách dùng độc vị bông vang, nghĩa là cũng nhai nát hạt hồng bì nuốt nước, bã đắp lên nơi rắn cắn. Riêng về bông bao dùng độc vị chữa rắn cắn thì phổ biến là dùng lá tươi giống như cụ Tường dùng trong bài thuốc trên. Hiện nay cách dùng phổ biến độc vị bông bao chữa rắn cắn như sau: khi bị rắn cắn, dùng khăn buộc trên nơi rắn cắn để tranh cho nọc độc khỏi truyền khắp người, nặn chỗ vết cắn cho mau cũng nọc độc chảy ra. Hải một nam lá bông bao tươi, bỏ cuống rửa sạch, giã nhỏ thêm ít nước vào, vắt lấy nước. Lấy nước vắt đó xoa bóp trên xương dưới nơi rắn cắn chừng 5-10 phút, bã đắp lên vết cắn. Ngay làm 2 lần cho đến khi khỏi thì thôi. Thường chỉ dùng 4-5 lần thì thấy kết quả.

Cụ Tướng đã gọt ca 3 vị thuốc dùng để chưa ran can để nham cho tác dụng thuốc được mạnh hơn là dùng độ vị và do đó cụ mới hướng dẫn là chỉ dùng thuốc bôi ngoài, mà không uống; kinh nghiệm nhân dân ta cũng chỉ dùng nước và bã bong bao để xoa bóp và đập bên ngoài thôi chứ không nuốt nước bong bao. Còn dùng bài thuốc trên chữa ca cho can thủ mới được cụ Tướng phổ biến thêm, cần được chú ý rút thêm kinh nghiệm chính xác.

2. CHỮA RÁN, RẾT CÁN

1. Bài thuốc của Mẹ Nguyễn Thị Chiu, Hội Viên Đông Y ở xã Hoà Bình, Kỳ Sơn, Hoà Bình

- **Lịch sử bài thuốc:**

Do mẹ đẻ bà truyền lại.

- **Công thức:**

- Hành tằm: 5 củ - La ốt: 1 nắm.

- **Cách chế, cách dùng:**

Giã nhỏ dặt vào chỗ ran, rết can la khỏi.

- **Bình luận:**

Trong dân gian nhiều nơi vẫn thương dùng độ vị la ốt chữa rán, rết can bằng cách giã nhỏ la ốt như kiện mè Chiu đập vào nơi bị ran rết can hết

đau như thì bỏ đi. Ngày làm 1-2 lần cho đến khi hết đau; thương 15-30 phút la hết đau, 2 đến 3 giờ thì khỏi hẳn. Mế Chiu dung thêm hanh tam để ngoài tác dụng giai độc thông kinh lạc ốt con có thêm tác dụng hoạt huyết, sát trùng, lợi tiêu.

2. Bài thuốc của Nguyễn Hữu Triệu, ở tỉnh Hoà Bình

- Công thức, cách chế, cách dùng:

La lười hùm, rề cò may

Chữa rắn độc cắn, khỏi ngay tức thì

Đều một năm, già nat đi

Nước sôi bay chục mili pha rồi

Lang trong cho uông một hơi

Còn bả đập vệt thương ngoài băng lên

Nửa giờ sau hết đau rên

Uông thêm lần nữa, bệnh liền đoạn can

Tôi từng kinh trị bao lần

Để xin giới thiệu khi cần hiểm nguy

- Kết quả:

Đã chữa nhiều người khỏi

10. CHỮA UNG NHỌT CÓ RỜI BỌ Ở NGƯỜI VÀ GIA SÚC

Bài thuốc của Mè Đình Thi Ngâu từ Mè Liệu ở xã Trung Minh huyện Kỳ Sơn tỉnh Hoà Bình

- **Công thức:**

- Mang tre.
- Éch hoặc nhái (1 con).

- **Cách chế:**

Éch làm thịt, bỏ ruột, băm nhỏ. Giã nhỏ măng tre trộn đều, chưng chín đắp vào chỗ đau. Nếu không đắp được thì bôi, hàng ngày lấy lá đại bi nấu lên rửa sạch chỗ đau trước khi bôi thuốc.

- **Cách dùng:**

Mỗi ngày đắp thuốc 3 lần, sau khi rửa sạch nhọt bằng nước đại bi.

- **Kiêng kỵ:**

Kiêng mỡ, mắm tôm, cá, mang chua, thịt gà, thịt vịt, kiêng dấm đun.

- **Kết quả:**

Đã chữa cho 50 người và trâu bỏ khỏi bệnh.

II. CÁCH CHỮA RÒ NUONG

*Bài thuốc của Mẹ Lịch ở xã Chiềng Châu huyện
Mân Châu tỉnh Hoà Bình*

- **Công thức:**

- Bung phình (tức là cây bọ máy tâm ghe).
- Lá xom hiệc (tức là cây chia vôi).
- Cỏ phạt (tức là nam mọc hương hay xo rụi).

- **Cách chế:**

Các thứ lá bằng nhau, giã nhỏ, xào nóng đắp vào chỗ đau.

Chú ý: Dùng cây và lá tươi có tác dụng hơn.

- **Cách dùng:**

Trong uông ngoai đắp hàng ngày như nước vôi.

- **Kiêng kỵ:**

Kiêng thịt bò, thịt trâu, tôm, mè, thịt chó.

- **Kết quả:**

Đã chữa cho 10 người khỏi bệnh, do bà cụ nói truyền cho mè.

12. CHỮA "SÂU QUẢNG"

*Bài thuốc của ông Trần Danh Tường ở xóm Đồi,
Xã Sơn Đông, huyện Kim Bôi, tỉnh Hoà Bình*

- **Công thức:**

- Lá thầu dầu - Lá đóm đắng
- Măng vòi

- **Cách chế, cách dùng:**

Đầu tiên lấy 2/3 lá thầu dầu nấu lên thành nước, còn với 1/3 lá thầu dầu đem giã nát trộn với 2 thứ đóm đắng và măng vòi. Lúc đầu, lấy nước thầu dầu nấu lên rửa sạch vết thương, xong rồi, lấy bã đó đắp vào buộc thật chặt chỗ bị đau, 3 giờ sau mở bã thầu dầu vứt đi.

Lấy 3 thứ giã ở trên (thầu dầu, đóm đắng, măng vòi) buộc vào vết thương, để 24 giờ lại bỏ ra, lại tiếp tục làm như trên.

Ghi chú:

- a) Đối với vết thương nặng: 1 tháng sẽ khỏi.
- b) Đối với vết thương nhẹ: 10 ngày sẽ khỏi.

- **Phản ứng:**

Không.

- **Kiên kỵ:**

Không.

- **Kết quả:**

Đã chữa một số người khỏi, trong đó có:

- Đồng chí Đinh Công Dư ở xóm Chanh, xã Vinh Đông, huyện Kim Bôi, tỉnh Hoà Bình.

- Đồng chí Bùi Thị Vang ở xóm chợ, xã Hợp Đông, huyện Kim Bôi, tỉnh Hoà Bình.

13. CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TRẺ EM TẠI NƠI RỤNG RÓN CHẢY NƯỚC VÀNG

1. Bài thuốc của Chi hội Đông Y thị xã Hoà Bình

- **Công thức:**

Dùng khoảng 1 đồng cân (tương đương với 4g) xích thạch chi tán nhỏ, đem rắc vào cho rón đã rửa sạch.

- **Bình luận**

Xích thạch chi là loại khoáng vật màu đỏ, tính rất âm, thuộc thuốc thu liễm cố sáp, hút chất nước và giải độc cho nên dùng bột xích thạch chi rắc vào nơi rụng rón chảy nước vàng chỉ một vài lần sẽ khô mà không mắc nhiễm tái phát. Rửa rón cần dùng nước sôi pha muối để nguội mà dùng thì mới đảm bảo vô trùng. Lau khô rón bằng gạch vô trùng rồi hãy rắc thuốc.

2. Bài thuốc của cụ Nghĩa Sơn ở thị xã Sơn Tây. Hà Tây

• Công thức:

Trẻ sinh lúc vừa rụng rốn, dùng lá ngải cứu kho, bỏ hết gân lá, giã thật nhỏ, lấy nguyên tở (ngải nhưng) bãng vào rốn: 3 ngày sau lại thay miếng khác (bãng lần thứ hai, nếu là con trai thì đề 4 ngày, nếu là con gái thì đề 7 ngày).

• Bình luận

La ngải cứu vị đắng, mùi thơm, tính hơi ấm, bỏ hoa trợ dương, trục hàn thấp, thông kinh, điều hoa khí huyết, giảm đau, sát trùng. Ngải nhưng được ngành chăm cứu chuyên dùng trong phép ôn bổ tại các huyết vị châm cứu. Đây là kinh nghiệm của cụ Nghĩa Sơn dùng một vị thuốc thông thương hoan toàn không độc một chút nào nên chúng tôi phổ biến để các bạn tiện sử dụng.

3. Bài thuốc của cụ Vọng Hạc ở thị xã Sơn Tây

• Công thức, cách dùng:

Trẻ em mới đẻ, lúc rụng rốn, lấy một phân hùng hoàng và hai phân hồng đơn, nghiền thật nhỏ thãm vào một ít bông vô trùng, đem bãng vào rốn trẻ sơ sinh 3 ngày sau thì cởi ra.

• Bình luận

Hùng hoàng vị the, tính ấm, sát trùng, chỉ dùng

bột ngoài vì độc (thành phần chủ yếu của hung hoàng là arsen-sunphua - AoS - trong đó arsen chiếm 70%, sunphua chiếm 30%). Hồng đơn vị mạt thế, tính hơi lạnh, giải độc, trừ đom, giảm đau, an thần, không nên dùng lâu để tránh nhiễm độc chì (vì thành phần chủ yếu của hồng đơn là oxyt chì mà công thức hoá học là Pb_3O_4). Hai vị thuốc này phối hợp thêm vào rôn tre sơ sinh lúc vừa rụng rôn để tránh nhiễm trùng rôn, mà y học cổ truyền gọi là bệnh "tế phong". Nhưng cũng chỉ nên để ở rôn nội trong 3 ngày thôi vì tính chất độc của cả 2 vị thuốc đó.

14. CHỮA "KHẨU SANG" Ở TRẺ EM

*Bài thuốc của cụ Nghĩa Sơn ở số 40 Phung Hưng,
thị xã Sơn Tây, tỉnh Hà Tây*

- **Triệu chứng:**

Trong miệng có những nốt lở loét đau lam cho trẻ em không bú được.

- **Công thức:**

- Nhân trung bạch: 1 đồng cân
- Bồ hoàng: 1 đồng cân
- Hoàng bá: 1 đồng cân
- Thanh đại: 1 đồng cân
- Mai phôi: 1 phân

- Han the: 1.5 đồng cân

- **Cách chế, cách dùng:**

Các vị thuốc trên đều tán thành bột trộn lẫn với nhau cho đều, đem bôi vào những chỗ lở loét trong miệng bệnh nhi. Khoảng vài giờ sau khi bôi thuốc, trẻ có thể ngậm vú thấy dịu đau và bu được.

15. CHỮA SÀI VÔI TUA LƯỠI Ở TRẺ EM

*Bài thuốc của cụ Nguyễn Đình Kỳ ở số 112.
Phó Ngô Quyền, thị xã Sơn Tây*

- **Công thức:**

- Báng sa: 3 phân. - Hồng đơn: 4 phân.

- **Cách dùng:**

Hoà bột hai vị thuốc trên với nước rau má bôi vào tưa lưỡi, vào những chỗ bị sài vôi.

- **Bình luận**

Báng sa, hồng đơn với rau má đều là những vị thuốc mát, thanh nhiệt giải độc. Đây là những vị thuốc thường hay được dùng trong chữa ngứa lở mụn nhọt. Dân gian mệnh danh sài vôi ở trẻ em là những điểm trắng dầy như vôi ở trong họng, lưỡi, miệng, lợi, môi làm cho trẻ khi bú chỉ khóc mà không bu được, có khi bị rôm máu ở đầu lưỡi

và moi. Bãng sa (còn gọi là han the) với tên khoa học là natri bora, vị nhạt, hơi chua chát là một vị thuốc sát trùng nhẹ, thường dùng ngoài làm thuốc súc miệng, bôi họng, chữa tưa lưỡi ở trẻ em. Hồng đơn cũng gọi là duyên đơn với tên khoa học là Mmium mà thành phần chủ yếu là ôxyt chì (công thức Pb_3O_4) vị mặn the, sát trùng, cầm máu, giảm đau, an thần, thường dùng trong chữa chốc lở sung tẩy. Rau má vị đắng, hơi the, làm cho thật gan mát huyết. Ba vị thuốc trên hợp lại là nhằm tóa tưa lưỡi, làm biến sài vôi, chóng lên da non.

16. CHỮA TRẺ EM KHÓC DẠ ĐỀ

1. Bài thuốc của cụ Nguyễn Hữu Triệu ở tỉnh Hoà Bình

• Công thức:

Hùng hoang với một tý bằng hạt gạo mai với máu mao gà trống.

Kết quả:

Nhẹ uống 1-2 lần là khỏi, nặng độ 4 lần là khỏi. Đã chữa 4 bệnh nhân đều hiệu nghiệm ca.

• Bình luận

Máu mao gà được Lãn Ông ghi rõ trong "Lĩnh nam bản thảo": "Ke quan huyết là máu mao gà,

không độc, man bính, khí vị: hoa, giải độc, chữa mụn, người thất cô; mặt đỏ, meo lẹch, trung phong tá”.

Hung hoàng vị đắng, hơi cay, tính ấm, có tính chất ráo thấp, trừ đờm, sát trùng, giải độc; y học có truyền hay dùng trong chữa kinh gian. Thành phần chủ yếu của hung hoàng là arsen sunphua (AsS) thuộc loại độc bang B. Vì vậy cụ Triệu hương dẫn dùng rất ít. Tuyệt đối không nên dùng lâu ngày.

2. Bài thuốc của lương y Bùi Văn Long ở huyện Tân Lạc, tỉnh Hoà Bình

• Công thức:

Viết 2 chữ Giáp Dân (chữ han) bang chu sa xuống chiếu trẻ em nam.

• Bình luận

Đây là một phương pháp chữa bệnh theo lối “vũ y” (nghĩa là dùng phép huyền bí của thời kỳ thần quyền): 2 chữ Giáp Dân là tượng trưng cho con cọp hay con hổ làm cho giống người sơ, kết hợp với dung thuốc “chu sa” là một vị thuốc an thần mạnh có thể ngấm vào người bệnh nhi qua da, do đó ma trẻ em ngu được hơn trước.

17. CHỮA SỞI MỚI MỌC

1. Bài thuốc của cụ Vọng Hạc ở thị xã Sơn Tây, tỉnh Hà Tây

• Công thức:

a) *Thuộc uống:*

- Kim ngân hoa - Cát căn
- Kinh giới - Vỏ quả vối khô

Liều lượng các vị này bằng nhau, bỏ vào ấm, cho nước vào, sắc nóng.

b) *Thuộc dùng ngoài:* Lấy hạt mùi ngâm với rượu rồi đem rượu ngâm hạt mùi đó phun vào cơ thể người bệnh.

• Bình luận

Kim ngân hoa vị ngọt, tính mát, thanh nhiệt giải độc, sát trùng, dùng chữa mụn nhọt, mẩn ngứa, ban trái, sỏi đái. Cát căn (tức sắn dây) vị ngọt, tính mát, giải nhiệt, lương huyết sinh tân dịch, làm dịu khát, chữa ban sởi làm cho dễ mọc. Kinh giới vị cay, mùi thơm, phát tán, phong hàn, thông huyết mạch, thường dùng phối hợp với nhiều vị thuốc khác trong chữa cam ban, cum, phong ngứa, sởi. Vỏ quả vối khô vị chát, điều khí, tiêu viêm, tán nhiệt độc. Hạt mùi vị cay, mùi thơm: trong nhân dân thường phổ biến già nạt ngâm rượu xoa hoặc phun khắp mình rồi trum chân lại giúp cho sởi mau mọc nhằm tiêu trừ độc

sời, đề phòng không cho bệnh nhân trở nên nguy kịch.

2. Bài thuốc của cụ Phùng Văn Nghiên ở Văn Gia, Trung Hưng, Hoà Bình

- Công thức:

Kính giới, tia thuốc, sắc uống.

- Bình luận:

Đây là phương thuốc đơn giản rất dễ kiếm, dễ tìm để chữa sỏi sỏi mọc. Dùng kính giới để thanh nhiệt, tán ứ, phá kết (kính giới vào 2 kinh phế và can). Tia thuốc vào 2 kinh phế và tý có tác dụng lý khí, giải uất, giải độc. Theo y chúng tôi, ở bệnh nhẹ thì dùng được với liều lượng kính giới bằng tia thuốc (mỗi thứ một nam chắt). Trường hợp bệnh không phải nhẹ thì dùng bài thuốc của cụ Vọng Hạc mà chúng tôi đã phổ biến.

18. CHỮA GIUN, BỤNG ỎNG DA VÀNG

*Bài thuốc của Mè Hà Thị Hai tức Mè Lịch
ở xóm Mỏ xã Chiềng Châu, huyện Mai Châu
Tỉnh Hoà Bình*

- Công thức:

- Dây phèn phiên

- Cây bông trang

- **Cách chế:**
2 thứ bằng nhau, thái nhỏ, phơi khô, đun uống.
- **Cách dùng:**
Đun uống hàng ngày thay nước chè vối.
- **Kiêng kỵ:**
Kiêng ăn các chất béo trong khi dùng thuốc này.
- **Kết quả:**
Đã chữa nhiều người khỏi.

19. CHỮA TRẺ EM TỰ NHIÊN BỊ NÓNG SÙNG DÁI

*Bài Thuốc của Mẹ Nguyễn Thị Chiu 83 tuổi ở
Xóm Gai, Hoa Bình, Kỳ Sơn, Hoà Bình*

- **Lịch sử bài thuốc:**
Do bà mẹ đề truyền lại.
- **Công thức:**
 - Cua chết 3 con (do cây ăn). Nếu không có cua thì lấy cút con dai cá ở tróc hòn đá (ở suối hay bờ ruộng).
 - Tỏ con tâm (đã được bươm cần chui ra rồi).

- **Cách chế:**

Ca hai thứ dot thành than tan mát (nghĩa là tan thành bột mịn).

- **Cách dùng:**

Lấy tay chà ngọc hành của trẻ em mắc bệnh xong rồi lấy nước bôi xuôi theo lưu đại bị sưng, kế tiếp là bôi thuốc bột vào luôn chỗ đó. Khi bôi xong thì nói: 'thung thăng chia lại đều nhau cho nó cân đều nhau', lần nào bôi cũng nói như vậy.

- **Kiên kỵ:**

Không

- **Phản ứng:**

Không

- **Kết quả:**

Đã chữa được 10 em (trong đó có cháu Lục con anh Cuối ở trong xã Hoa Bình huyện Kỳ Sơn).

20. CHỮA ĐẬU LÀO

Bài thuốc của ông Đình Thịnh Ban (tức Bô Đình ở xóm Trại, xã Thái Bình, huyện Kỳ Sơn, tỉnh Hòa Bình

- **Triệu chứng:**

Bố ông Đình có ghi chu chứng đầu lao giọng

như chùng cùn cùn, đau xương, đau mình kem theo nóng sốt.

• **Công thức:**

- | | |
|-------------------|------------------|
| - Cây sả: 50g | - Kim ngân: 50g |
| tea cây kem theo | |
| - Cây chó: 50g. | - Nieng dục: 50g |
| - Mang tang: 50g | - Nong dat: 50g |
| - Xa vang: 50g | - Co xươc: 50g |
| - Dây đổ van: 50g | |

• **Cách chế, cách dùng:**

Các thứ trên băm nhỏ, rửa sạch, phơi khô, sắc uống ngay 1 thang (liều lượng như trên). Bệnh không nặng, uống khoảng 3 thang là có thể khỏi. Nếu như có như đau thì gia thêm:

- | | |
|-----------------|-------------------|
| - Cối xay: 50g | - Cây đơn đo: 15g |
| - Kim giao: 50g | |

Hộp cùng các vị trên sắc uống.

CHƯƠNG III

CÁC BỆNH VỀ SẢN PHỤ KHOA THÔNG THƯỜNG VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG

1. Phương pháp tự chữa bệnh thống kinh:

Thông kinh là một bệnh phụ nữ thông thường, tuy không phải là bệnh nguy hiểm nhưng nó lại ảnh hưởng nhiều và trực tiếp tới sinh hoạt, công tác, học tập của phụ nữ trong thời gian có kinh. Dưới đây, xin giới thiệu với các bạn vài phương pháp tự chữa bệnh này:

- Có chị em cứ tới ngày kinh là đau đầu, nghiêm trọng hơn còn kèm theo cả chóng buồn nôn, và khi kinh kết thúc thì mọi chứng cũng mất liền. Gần đây, các nhà y học Hoa Kỳ đã đưa ra một biện pháp rất đơn giản như sau: khi đầu đang đau, người bị thống kinh cho hai tay vào ngâm trong một chậu nước nóng. Trong khi ngâm, liên tục cho thêm nước nóng để duy trì nhiệt độ của nước, khoảng một nửa tiếng sau, chứng đau đầu sẽ đỡ hay khỏi hẳn.

- Người bị mắc chứng thống kinh hoặc trong thời gian có kinh luôn bị đau đầu, quáng đầu, có thể lấy một cục bông nhỏ tẩm cồn 75% nút vào

tại ngoài. Dầu đau về phía bên nào, thì nút bông thấm thuốc vào ống tai phía bên ấy. Với người bị thông kinh và người đau đầu ở khoảng giữa thì nút ca vào 2 bên tai. Làm theo phương pháp này, chóng thì chỉ vài phút, lau khoảng nửa tiếng sẽ thấy hiệu quả.

- Đại đa số chị em phụ nữ trong thời gian có kinh đều kèm theo chung đau thắt lưng, đau bụng con. Các bạn có thể dùng một trong vài phương thuốc tư điều trị dưới đây: 1. Bạn lấy 10g la ngau, 15g đường đỏ, đem sắc với nước, uống khi nóng; 2. Bạn lấy 15g cỏ ich máu, 20g đường đỏ, sắc với nước, uống khi nóng; 3. Bạn lấy 10g gừng kho, 10 quả táo to, 30g đường đỏ, đem sắc với nước, uống nóng

2. Cách bồi bổ cho phụ nữ dā tuyệt kinh:

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học, phụ nữ trong thời gian tắt kinh, cơ thể rất cần tới Canxi, lượng Canxi cần cho mỗi ngày không dưới 1g, phụ nữ sau khi tắt kinh mỗi ngày chỉ ít cũng cần tới 1.5g Canxi.

Canxi mà cơ thể cần phải được tiếp hen tục qua con đường ăn uống. Nếu tiếp tế không kịp thời thì cơ thể sẽ sử dụng Canxi trong xương để đảm bảo hàm lượng Canxi trong huyết thanh. Như vậy, lâu ngày cơ thể sẽ dần bị kho kiệt Canxi sẽ xuất hiện các chứng đau mỏi tê thất lưng, đau lưng ọ ọ, hoạt động khó khăn, thậm chí còn bị gù lưng.

Cho nên, phụ nữ tuyệt kinh cần phải ăn nhiều đồ ăn có hàm lượng Canxi cao, như sữa bò, đậu phụ, đậu xanh, rong biển, rau xanh.

3. Những đồ gia vị có tác dụng chữa bệnh phụ nữ:

Trong bếp nấu ăn nhà bạn, có đủ các loại đồ gia vị: đường, muối, dấm, tương, hành, tỏi, gừng, ớt, rau thơm. Bạn nên biết nhiều đồ gia vị còn là vị thuốc chữa bệnh phụ nữ rất hay.

- *Hành, tỏi*: có tác dụng chữa chứng ngứa âm hộ, viêm đạo do trùng Trichomons. Nếu như bị ngứa cửa âm hộ, có thể dùng một lượng vừa phải nón hành củ, 6g Nitorat Kali, đem sắc với nước. sau đó, dùng bông tẩm nước đó lau âm hộ, vài lần là khỏi. Nếu bị mắc chứng viêm âm đạo do trùng Trichnomons gây nên, có thể dùng 4 củ tỏi to, thái miếng, đem sắc với nước, khi còn bốc khói ngửi ngút đem xông và rửa phần âm đạo ngoài, rửa liên như vậy chừng 3 tỏi là có thể khỏi.

- *Rau hẹ*: có thể chữa bệnh lở loét, tư cung chảy xệ. Dùng rễ rau hẹ sắc với nước, cho vào ống trúc khi còn ngun ngút khói, ngửi xông, mỗi ngày 2 lần, chừng bệnh sẽ giảm dần.

- *Gừng sòng, đường đỏ*: Với chị em phụ nữ bị chung thông kinh, nôn mửa khi mang thai, bị nhiễm lạnh khi mang thai, phù thũng khi mang thai, có thể đem gừng thái nhỏ, cho thêm đường đỏ, cho cả vào bình pha nước, cho nước nóng già

vào. Bao giờ ngấm, rót ra uống khi con nóng hơi. Phương thuốc này có công hiệu làm hết đau, hết ho, ôn kinh, chữa lạnh, tan ứ.

- *Hoa tiêu*: có khả năng chữa chứng thống kinh do lạnh và đau bụng do bị lạnh khi quan hệ tình dục. Bạn chuẩn bị cho 9g hoa tiêu, 25g gừng sống, 10 quả táo to, đem sắc với nước để uống. Mỗi ngày một thang, 1 - 2 ngày sẽ khỏi hẳn.

- *Vỏ quế*: Nếu trước ngày có kinh mà bụng con (bụng dưới) bị đau trương hơi thì bạn dùng 6g vỏ quế, 10g sơn trà, 30g đường đỏ, đem sắc với nước, uống trước ngày kinh tới. Mỗi ngày chia đôi ra để uống 2 lần, có tác dụng ôn kinh, tiêu trướng, hết đau. Nếu như sau khi đẻ mà bị đau bụng thì bạn dùng 6 gam vỏ quế, 12g đường đỏ, đem sắc với nước, uống khi nóng.

- *Dấm*: có tác dụng trị chứng hôn mê, choáng ngất do mất nhiều máu sau khi đẻ. Bạn lấy một viên gạch sạch, đem đun nóng lên, vấy lên gạch một ít dấm ăn, sẽ thấy hơi dấm nóng bốc lên, cho người mẹ hít hơi, sẽ tỉnh lại rất nhanh.

- *Rau mùi*: rau mùi cũng có thể được dung phối hợp trong một bài thuốc Đông y, là một vị thuốc chữa bệnh phụ nữ rất hay. Hiện nay, qua nghiên cứu thì nghiệm lí dược và lâm sàng, người ta đã phát hiện ra: rau mùi là một vị thuốc tốt chữa bệnh vô sinh ở chị em, và trong khi sử dụng lại

không gây tác dụng phụ. Hồn nửa, rau mùi gi. lai re, đê dung, nguồn lớn.

Trong Đông y, người ta đưa ra hạn định chi dung 9g rau mùi khô cho một thang thuốc sắc uống mỗi ngày. Nếu là rau mùi tươi thì dung 60g mỗi ngày, đem rửa sạch rồi giã nát, vắt lấy nước mà uống, từ ngày có kinh thứ 5 trở đi. Uống liên 12 ngày. Kiên trì sử dụng bài thuốc này từ 3 - 6 thang kinh.

4. Một phương pháp tự kiểm tra xem bạn có thai hay không:

Có nhiều chị em đang trong độ tuổi sinh nở đột nhiên tắt kinh, trước đó, kinh nguyệt vẫn bình thường, các phản ứng khác đều không rõ ràng, có thể tham khảo phương pháp dưới đây tự kiểm tra có thai hay không:

Bạn hãy chuẩn bị cho một cái cốc pha lê, lấy 1.3 cốc nước tiểu của bạn vào lúc buổi sớm, nhỏ vào mấy giọt cồn I-ốt cho màu nước tiểu chuyển sang màu sẫm sẫm. Sau đó, cho cốc lên ngọn lửa, tăng nhiệt, bây giờ bạn chú ý tới sự chuyển biến của màu sắc. Nếu như chuyển sang màu hồng, sau khi nguội trở lại thì màu hồng cũng mất, như thế thì đã rõ là bạn có thai. Nếu như sau khi nguội trở lại màu sắc không đổi thì bạn chưa có thai. Phương pháp này đơn giản nhưng mức độ

chính xác cao, tương đương với phương pháp hoá nghiệm của bệnh viện.

5. Lựa chọn thời gian thụ thai:

- Xét về các mùa trong năm thì: những đợt rét dư dôi của mùa đông và những đợt nóng "cháy mồi" của mùa hè không nên thụ thai.

Mùa hè nóng nực sẽ làm cho chị em ăn uống không ngon, hoạt động nặng nề, lượng Protêin thu vào ít, cơ thể tiêu hao nhiều, như vậy, sẽ ảnh hưởng tới sự phát dục của đại não thai nhi. Vào những đợt rét dư của mùa đông, chị em có thói quen lau hoạt động trong nhà, lượng không khí trong lành "tươi mát" ít, cơ hội nhiễm bệnh tăng lên, dễ bị cảm mạo làm ảnh hưởng tới thai nhi.

- Xét về các ngày trong tháng thì: ngày rằm mỗi tháng âm lịch không nên thụ thai. Ngày đó, trăng tròn, lực hấp dẫn của mặt trăng ảnh hưởng lớn nhất tới địa cầu, rất dễ làm tinh cam của con người bị xao động, làm ảnh hưởng tới quá trình phát dục để chim của tế bào tinh trùng và tế bào trứng.

- Những hôm trời sấm sét đừng đừng không nên thụ thai. Vì dòng điện của sét có thể sinh ra tia X cực mạnh, sẽ làm biến dạng nhiễm sắc thể của tế bào sinh dục.

- Trên đường lữ hành không nên thụ thai. Bởi vì sinh hoạt vào thời nay không có qui luật, ăn

uồng không điều độ, ngu không đủ lượng thời gian cần thiết, thân thể mệt mỏi, rất dễ gây ra đẻ non, xảy thai.

- Sau khi đẻ non, xảy thai hay nao, hút thai non không nên thụ thai. Nếu thụ thai vào lúc đó rất dễ làm xảy thai, đẻ non tiếp.

- Sau khi uồng rượu và hút thuốc không nên thụ thai. Thuốc lá và rượu ảnh hưởng rất mạnh tới hoạt động của tế bào tinh trùng và trứng, có thể làm biến dạng thai nhi.

- Hai bên nam nữ mà ốm hay có bệnh thì không nên thụ thai vào lúc ấy. Khi cơ thể không khoẻ thì tế bào tinh trùng và trứng cũng không khoẻ, nếu thụ thai vào lúc ấy sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng tới sự phát dục của thai nhi.

- Sau khi ngừng không dùng thuốc tránh thai không được lập tức thụ thai ngay.

6. Phương pháp chữa chứng thụ thai mãi mà không có thai (vô sinh) bằng ăn uống:

- Bạn chuẩn bị cho 150 gam sơn dược sống, đem rửa sạch, hấp chín, bỏ vỏ, cho vào bát, cho thêm đường trắng, bột hồ tiêu, trộn cho đều, vo thành nhân. Dùng 250 gam bột gạo nếp làm áo ngoài, bọc lấy nhân sơn dược thành những viên tròn tròn, đem luộc cho chín để ăn. Bài thuốc này có công hiệu bổ thận, nhuận âm, nam giới thường xuyên

ăn sẽ chữa được các chứng thân hư, thận hàn, ít tinh trung.

7. Cách chữa bệnh vô sinh bằng suối nước nóng:

Vô sinh là một căn bệnh mà nguyên nhân gây bệnh rất phức tạp, rất khó chữa. Gần đây, một bác sĩ phụ khoa Italia đã đưa ra một phương pháp chữa bệnh này rất hay: cho chị em mắc bệnh vô sinh tới tắm ở suối nước nóng. Kết quả thu được rất đáng mừng.

Người ta đã tổ chức đợt đầu tiên gồm 20 chị em bị mắc chứng vô sinh vô phương cứu chữa tới tắm ở một suối nước nóng. Sau đó chỉ 2 tháng kết quả đã có 8 chị em đã khôi phục được năng lực sinh dục và đã có thai.

Theo nghiên cứu, trong suối nước nóng có một lượng lớn các chất khoáng vật, có ảnh hưởng tốt tới hệ thống bài tiết bên trong về quá trình trao đổi chất của cơ thể, có thể khôi phục lại được chức năng sản trứng của buồng trứng, hơn nữa, nhiệt độ cơ thể sẽ làm cho tuần hoàn máu của cơ thể nhanh hơn, ống dẫn trứng mở rộng hơn, làm cho trứng đến tử cung được thuận lợi để kết hợp với tinh trùng trở thành trứng được thụ tinh.

Ứng dụng phương pháp này thì mỗi ngày tắm một lần, mỗi lần khoảng một nửa tiếng. Thông thường, phải kiên trì liên tục trong 2 - 3 tháng mới có kết quả.

8. Phương pháp giảm nôn khi có thai:

Nôn là hiện tượng thường thấy khi chị em mang bầu. Nếu tuân thủ theo cách dưới đây sẽ giảm nhẹ hiện tượng này:

- Thời gian mang bầu cần ăn nhiều bữa lên và giảm lượng ăn mỗi lần xuống, mỗi ngày ăn làm 4 - 6 bữa.

- Khi ăn cơm không nên chan canh, hoặc giảm lượng canh chan tới mức tối thiểu.

- Thực đơn trong thời gian mang thai cần thanh đạm, nên ăn nhiều một số loại cá, thịt và rau tươi có hàm lượng Prôtêin cao. Không được ăn đồ ăn qua nhiều mỡ.

- Vào buổi sớm, lúc trời dậy sau một đêm là thời gian chị em có thai rất dễ bị nôn. Lúc đó, trước khi trời dậy, nên ăn một ít bánh qui, khoảng 10 phút sau mới dời khỏi giường. Như vậy sẽ làm cho dạ dày dễ chịu vị giảm xuống, giảm bớt kích thích dôi với niêm mạc, hiện tượng nôn sẽ giảm đi.

- Trong thời gian có mang, vợ chồng cần tranh cãi lộn, khực khạc với nhau. Cần phải tránh hơi thuốc lá, thuốc lá, để tránh bị kích thích, giảm nhẹ nôn.

9. Phương pháp chữa chứng nôn trong thời kỳ mang thai bằng ăn uống.

Nôn là một hiện tượng bệnh lý thông thường

với chi em có thai, nhưng nó a như nòn qua nhiều, qua dư dôi sẽ ảnh hưởng lớn tới sức khoẻ của người mẹ và thai nhi. Vì vậy, bạn nên tham khảo mấy phương pháp chữa bệnh này bằng an uống dưới đây.

- Bạn chuẩn bị cho 25g gừng sống, 100g mã thầy (*Heliocharis plantaginea*), cùng băm nát đem nấu lên, chắt lấy nước mà uống, 20g vỏ bong, đem nấu đặc, chắt lấy nước mà uống.

- Bạn chuẩn bị cho 250g gạo nếp, 50g nước gừng sống, cho vào rang cùng cho tới khi gạo nếp nở lớp đốp, dó ra nghiền thành bột. Mỗi lần 25g, pha với nước sôi mà uống, mỗi ngày uống 2 lần.

- Bạn chuẩn bị cho một nửa cốc nước ngô sen, một nửa cốc nước nho, trộn đều vào nhau mà uống.

- Gừng tươi đem rửa sạch, thái miếng, lấy dấm ngâm tầm 1 ngày đêm. Khi nào dùng thì lấy ra 3 miếng, thêm một lượng đường đo vừa đủ, rót nước sôi vào, để ngâm trong vài phút, dùng uống thương xuyên thay trà.

10. Phương pháp thúc đẩy quá trình phát dục của thai nhi:

Y học hiện đại đã chỉ ra rằng: cơ thể người trong quá trình sinh trưởng, ngoài Prôtêin, đường, mỡ và các loại chất khoáng vật còn cần nguyên tố vi lượng, đặc biệt là nguyên tố vi lượng Kẽm (Zn). Nếu cơ thể người mẹ trong thời kì mang thai

ma bị thiếu kẽm thì độ cao và trọng lượng cơ thể của thai nhi sẽ thấp hơn so với tiêu chuẩn bình thường. Trẻ con hấp thụ kẽm không đủ lượng thì sự sinh trưởng của nó cũng sẽ không tốt. Chè là một đồ uống có chứa nhiều chất khoáng vật như Kali, Canxin, Phốtpho, Đồng và nguyên tố vi lượng kẽm. Mỗi gam chè lượng (tươi hoa) trung bình có chứa khoảng 73 microgamme Kẽm, mỗi ngày uống 9g chè, sẽ đáp ứng được 50% lượng kẽm cơ thể cần.

Giáo sư Sâm Nhất Lang và tổ nghiên cứu do ông phụ trách thuộc Phòng nghiên cứu - giáo dục về phụ sản của một trường đại học ở Nhật Bản, qua một quá trình nghiên cứu và thí nghiệm lâm sàng bên bỉ đã đi đến kết luận: chị em trong thời kỳ mang bầu, mỗi ngày nên uống 2 - 3 cốc nước, chiều cao và thể trọng của thai nhi sẽ cao hơn so với tiêu chuẩn bình thường. Do đó, các nhà nghiên cứu khuyên chị em mang bầu nên uống một lượng nước chè vừa phải; ngay trẻ nhỏ sinh trưởng kém cũng có thể cho chúng uống nước chè nhạt với lượng vừa phải. Có nhiều người cho rằng trong chè có chứa Caphêin, uống chè sẽ có ảnh hưởng xấu tới sự phát dục của thai nhi và trẻ nhỏ, đó là một sai lầm. Hàm lượng Caphêin trong chè chỉ chiếm khoảng 3%, mà nó lại trộn lẫn với các chất khác trong chè, sau khoảng 3 tiếng đồng hồ sẽ được bài tiết toàn bộ ra ngoài cơ thể, không gây lên bất cứ tác dụng phụ nào.

11. Phương pháp điều trị chứng cong rão tĩnh mạch ở chị em mang thai:

Rất nhiều chị em mang bầu gần tới ngày sinh nở bị mắc chứng cong rão tĩnh mạch chi trước, theo thống kê thì số này chiếm khoảng 15% trong số chị em mang bầu. Nguyên nhân dẫn tới chứng bệnh này là do tư cung của chị em lúc đó bành ra gây sức ép tới quá trình tuần hoàn máu của tĩnh mạch, làm cho van tĩnh mạch chi dưới do luôn phải cản dòng máu chảy ngược mà dần dần bị tổn hại, làm cho bộ phận yếu giòn của tĩnh mạch nở rộng ra.

Khi bị chứng cong rão tĩnh mạch, chị em phải hạn chế đứng và hoạt động tới mức tối đa, tránh bị mắc thêm chứng bị dai tiện để làm giảm "gánh nặng" cho tĩnh mạch chi dưới. Thứ nữa, từ tháng mang bầu thứ 7 trở đi, cần phải thường xuyên xoa bóp chân, mỗi ngày xoa bóp 2 lần vào buổi sớm và buổi tối. Ngoài ra, trước ngày lên bàn đẻ một tháng, mỗi ngày nằm thư giãn trên giường 2 lần vào buổi sáng và buổi chiều, chơ kê cao 2 chân, mỗi lần khoảng 2 tiếng. Làm như thế sẽ cải thiện được sự tuần hoàn máu ở chi dưới, làm giảm nhẹ tình trạng cong rão của tĩnh mạch.

12. Chị em mang bầu cần phòng bệnh về răng:

Mang bầu tới tháng thứ 3 hoặc tới trước ngày

do chị em thường xuất hiện chung sưng tấy lợi, trong y học gọi đó là 'viêm lợi khi mang bầu'.

Nguyên nhân dẫn tới chứng này là do trong thời gian đó thai như cơn hấp thụ Canxi từ trong cơ thể của mẹ và những chất dinh dưỡng khác. Mà cơ thể người mẹ do mang bầu cũng phát sinh những biến đổi về sinh lí, như kháng an, thời gian an uống không theo qui luật... Nếu như lúc ấy không chú ý tới việc vệ sinh khoang miệng, mầm bệnh đã có sẵn trong khoang miệng sẽ nặng hơn.

Vì thế, trong thời gian mang bầu, chị em phải luôn giữ sạch cho khoang miệng, chú ý đánh răng, súc miệng sau khi ăn, tích cực vệ sinh những vật kích thích có sẵn trong khoang miệng, như vôi răng, cấu răng và những răng giả không vệ sinh (nền cốt, răng sau). Chị em làm như thế mới có thể ngăn được sự phát triển của sâu răng.

13. Phương pháp phòng đẻ non:

Gần đây, các nhà khoa học Hoa Kỳ đã phát hiện ra rằng đẻ phong kha năng đẻ non, khi mang bầu, chị em nên ăn nhiều đồ ăn có chứa nhiều Vitamin B11 như gan, lạc, rau chân vịt, cải bắp.

14. Phương pháp ăn uống khi có triệu chứng của sảy thai:

Triệu chứng sảy thai: đau dữ dội phần bụng dưới, tê mỏi thắt lưng và âm đạo rỉ máu. Trong

điều trị, người mẹ cần phải tránh được sự tuần hoàn máu ở chi dưới, làm giảm nhẹ tình trạng congestion của tĩnh mạch. Khi ấy người mẹ phải tránh lao động chân tay, nằm thư giãn trên giường, đồng thời phải sử dụng các bài thuốc bằng an uống theo giới thiệu dưới đây:

- Bạn chuẩn bị cho 100g dầu vừng, 200g mai ong, cho riêng ra hai cái chảo nhỏ, đặt lên bếp đun nhỏ lửa cho tới sôi thì tắt lửa, để nguội. Sau đó, đem hai thứ hòa vào nhau. Một ngày uống hai lần, mỗi lần dùng một thìa canh.

- Bạn chuẩn bị 5 cái lòng đỏ trứng gà, 50ml rượu gạo, nước vừa đủ, trộn lẫn vào nhau cho đều, có thể thêm vào một ít nước muối, cho vào xoong hầm cách thủy khoảng 1 giờ. Ăn một lần hết hoặc chia làm hai lần.

- Bạn chuẩn bị cho 30g dầu đen, 60g gạo nếp đem rửa sạch, cho vào nồi đất, thêm một ít nước, dùng lửa nhỏ nấu thành cháo để ăn.

15. Phương pháp phòng chứng ứng nước trước khi đẻ:

- Ăn ít muối. Có thể sử dụng nước chanh hoặc hương liệu làm gia vị cho đồ ăn.

- Tránh uống đồ uống có chứa cồn.

- Cần ăn ít đồ ăn có nhiều mỡ vì mỡ sẽ làm tăng sự tích tụ và hấp thụ nước.

16. Phương pháp trị chứng ung nước trước khi đẻ bằng ăn uống:

Ban chuẩn bị 100g đậu đỏ, 100g đậu xanh, 100g đậu đen, vo sạch rồi đổ vào xoong, cho nước vào, đem nấu lên, sau đó cho thêm một ít đường trắng. Đậu đỏ lợi thủy, đậu xanh tiêu ung, đậu đen chống gió, chống nước, 3 thứ đậu đỏ đem nấu cùng làm đồ uống rất có lợi cho sức khoẻ và có tác dụng tốt trị chứng ung nước.

17. Phương pháp bồi dưỡng trong thời gian ở cũ:

- Trong thời gian ở cũ, ba mẹ cần phải được chăm chút, bồi bổ cẩn thận và đúng phương pháp vì đã mang thai trong một thời gian khá dài, bị mất máu khi sinh nở, thể lực tổn hao, lại phải cho con bú.

Rất nhiều ông chồng chăm vợ đẻ, cho vợ ăn nhiều mỗi ngày (mỗi ngày ăn hơn 250g đường, mấy chục con trứng gà) và ngày nào cũng chỉ có trứng gà luộc hay đường. Cách chăm ấy tưởng hay nhưng thật ra là không khoa học.

Với người lớn, lượng Prôtêin cần cho mỗi ngày là khoảng 100g (khoảng 3 quả trứng gà); với bà đẻ thì tăng hơn một chút - 150g (khoảng 5 quả trứng gà). Theo nghiên cứu, nếu mỗi ngày, một người ăn 40 quả trứng gà thì lượng Prôtêin mà cơ thể tiếp nhận được cũng chỉ bằng với người ăn 3 quả. Ăn qua nhiều trứng, không chỉ lãng phí, ảnh hưởng tới tiêu hóa, thậm chí chúng ta đã biết,

cuối thế chiến lần thứ 2, 200 tu nhân sau khi được phong thích, do đói khát lần ngày họ đã ăn thả phanh trứng gà trong một bàn tiệc. Vai tiêng sau tất cả đã chết gục ngay trên bàn tiệc, chỉ có nhân viên bồi bàn là không hề gì. Giới y học đã tìm ra nguyên nhân của cái chết hàng loạt trên: các tù nhân đã bị trúng độc do Amôniác. Nếu như các bà đẻ trong thời gian ngắn mà hấp thụ một lượng Prôtêin quá nhiều, sẽ rất dễ mắc bệnh mãn tính về thận và gan. Nếu trước khi đẻ bị đói lâu ngày thì gan sẽ phân giải khó khăn chất Amôniác do Prôtêin phân giải mà sinh ra, thận cũng khó bài tiết được đủ lượng Ure cần thiết, do đó mà nồng độ Amôniác tăng cao, sẽ dẫn tới làm cho tổ chức não bị tổn thương.

- Bà đẻ trong thời gian ở cơ ăn đường đỏ, đó là tập quán truyền thống của người Trung Quốc. Về mặt y học, tập quán đó không phân khoa học, vì trong nó chưa nhiều chất dinh dưỡng như sắt, canxi, carôtin... rất cần thiết cho cơ thể sản phụ, ngoài ra lại còn tác dụng lợi tiểu, tránh được ứ đọng máu. Nhưng sử dụng đường đỏ cũng cần tuân thủ theo cách sử dụng khoa học mới tránh được các tác dụng phụ. Trong thời gian từ khi đẻ tới 10 ngày sau, ăn đường đỏ là rất thích hợp, có lợi cho việc bài tiết nước ối. Nhưng sau ngày thứ 10 nếu vẫn tiếp tục ăn đường đỏ thì sẽ làm tăng lượng nước ối, bất lợi đối với quá trình khôi phục sức khỏe người mẹ. Đồng thời, cũng không được ăn quá nhiều đường đỏ, nếu không sẽ dễ làm giảm

cơm gạo thêm an. Ngoài ra, đường đỏ cần phải chưng chín bằng cách thuy, qua tiến độ bằng nhiệt độ cao mới sử dụng, nếu không sẽ rất dễ gây bệnh đi tướt.

18. Đồ bồi bổ đặc biệt cho sản phụ sau khi đẻ:

Long nhãn hay quế viên là một vị thuốc hay trong Đông y, tính chất trung bình, vị ngọt, vô độc. Nó có tác dụng bổ tim, bổ tì, dưỡng huyết, an thần, là đồ tâm bổ khi huyết rất tốt cho sản phụ.

Sữa mẹ là do máu hoa sinh ra. Long nhãn vừa có thể bổ khí cho tì vị, vừa có thể bổ huyết, ăn long nhãn tự nhiên sữa sẽ nhiều lên, có nhân có câu "thực bổ bất như thân bổ" (thực bổ không bằng thân bổ). Long nhãn còn có tác dụng an thần, nâng sức cho tinh thần sản phụ, khôi phục não lực.

Giới y học qua nghiên cứu kĩ lưỡng đã cho thấy trong long nhãn có chứa đường Glucô, đường Saccarôđà, axit táctric, Prôtêin, mỡ và Vitamin A, Vitamin B.

Cách dùng như sau: Đem sắc với nước, mỗi lần dùng từ 6 - 15g. Có thể thêm đường sao thành cao; hoặc cũng có thể cho thêm gạo nếp, đường đỏ, nấu thành cháo đặc mà ăn. Nhưng người tiêu hóa không tốt, rêu lưỡi dày thì không được dùng.

19. Phương pháp ăn uống giúp lợi sữa cho sản phụ:

- Đem móng giò lợn hầm hoặc luộc, ăn vừa phải.
- Bạn chuẩn bị cho 60g nhân lạc, 60g đậu vàng, 2 cái móng giò lợn. Đem đổ cả vào xoong hầm chín, chia làm 2 lần để ăn vào buổi sớm và buổi tối, dùng liền trong 3 ngày.
- Bạn mua một con ca diệp ngon, đổ nước vào đem nấu lên, chỉ cho ít nước để được một thứ canh sền sệt, sau cho thêm một ít rau cải, rau mùi, cà rốt và một ít muối ăn, đun sôi tiếp rồi bỏ xuống ăn.
- Bạn chuẩn bị cho 3 quả trứng gà, 250g ngô sen tươi, cho thêm nước, đem luộc chín. Sau đó, bắc xoong xuống, đập trứng ra, khuấy đều mà ăn, dùng liền 2 - 5 ngày.
- Lấy 250g đậu đỏ, đem nấu lên, gạn bỏ phần nước đặc sền sệt từ thứ cháo đậu ấy mà uống. Mỗi ngày dùng 2 lần vào buổi sáng và buổi tối, dùng liền 3 - 4 ngày, sữa sẽ rất nhiều.
- Có thể nấu các loại cháo đậu đỏ với đường đỏ, vung với gạo tẻ mà ăn.
- Bạn chuẩn bị cho 25g lạc nhân, đem giã nát, lại lấy một bát rượu cái đem đun nóng lên, rồi cho lạc nhân vào đảo đều cùng rượu cái. Dùng để ăn rất bổ sữa.
- Bạn lấy 15g lạc nhân, dùng một bát tương đậu đã đun nóng cho vào mà ăn.

Xin chú ý: sau khi sinh con 10 - 15 ngày, sản phụ mới dùng các phương pháp bổ sữa trên. Bởi vì sản phụ vừa sinh nở xong, máu trong tĩnh mạch buồng vú lưu thông còn kém, tuyến sữa chưa thông suốt, nếu như ăn những đồ ăn nhiều chất Protein, lúc này mỡ sẽ dễ làm sữa tắc trong ống dẫn, làm cho buồng vú cứng lại, tuyến hạch ở vùng dưới nách sưng to ra, dẫn tới chứng viêm tuyến vú cấp tính. Ngoài ra, sau khi sinh con, người mẹ rất mệt mỏi, lực tiêu hoá yếu, nếu ăn ngay những đồ ăn có chứa lượng Protein và mỡ quá cao, tất nhiên sẽ lại tăng gánh nặng cho dạ dày, dễ dẫn tới bệnh hậu sản.

20. **Mấy phương pháp lợi sữa:**

- Bạn chuẩn bị cho 12g giun đất, rửa sạch rồi cho vào lược, bỏ bã, dùng nước lược cho thêm mì sợi, nấu lên mà ăn.

Cơ thể bắt cho 5 - 10 con giun đất sống (chọn loại cổ trắng), mổ ruột, rửa sạch, lại dùng rượu bóp qua, cắt thành những miếng dài độ 3 cm, cho vào nấu với mì sợi mà ăn.

- Bạn mua một con cá ngon, rửa sạch, cho vào xoong, nấu canh, không cho mỡ muối, khi chín tới cho ít thông thảo (*Tetrapanax papyrifera*) nấu thành canh cá thông thảo mà ăn.

- Vitamin E là một chất dinh dưỡng mà cơ thể không thể thiếu được. Một nhóm nghiên cứu y học Hoa Kỳ đã thử dùng Vitamin E để trị chứng thiếu

sữa cho 30 ha mẹ, mỗi lần uống 200mg, mỗi ngày 2 lần, uống liền 5 ngày, tới ngày thứ 6 thì 27 ha mẹ đã có kết quả: lượng sữa tăng rõ rệt, có người còn ứa ra ngoài do lượng sữa quá đầy. Hơn nữa, sử dụng một lượng lớn Vitamin E trong một thời gian ngắn không có tác dụng phụ với người mẹ và cháu nhỏ.

21. Cách thông vú bằng xông hành:

Sau khi sinh con 3 - 4 ngày, sản phụ thường xuất hiện chứng trường vú. Nếu không kịp thời chữa trị, sữa sẽ ứ trong buồng vú, đau bụng dữ dội, và nóng hăm khắp toàn thân, thậm chí còn dẫn tới chứng viêm tuyến vú.

Dùng hành để xông thông vú là một phương pháp đơn giản mà hữu hiệu. Ban chuẩn bị cho 100 - 200g hành, cắt thành những đoạn dài 3 - 5 cm, cho vào một cái ca tráng men cỡ to, sau đó cho thêm vào 400 - 500g nước sôi, lợi dụng khí nóng bốc lên để xông hai vú khoảng 10 - 15 phút, lúc sau nước sữa sẽ tự nhỏ ra. Nếu buồng vú bị cứng đau thì hãy dùng葱 hành sau khi đã xông xoa lên chỗ cứng đau, chỗ ấy sẽ dần dần tan ra.

22. Mấy phương pháp ngắt sữa:

Sản phụ trong thời gian cho con bú, vì một lý do nào đó muốn ngắt sữa, có thể tham khảo một số phương pháp đơn giản dưới đây:

- Ban chuẩn bị 50 - 100g mạch nha, rói rang

lên, sắc với nước mà uống, mỗi ngày một thang, uống liền trong 3 ngày.

- Bạn lấy 200mg Vitamin B6, mỗi ngày uống 3 lần, uống liền trong 3 ngày.

- Bạn chuẩn bị 0,4g hoa tiêu khô sồng (14 - 16 hạt) uống một lần hết, mỗi ngày 3 lần, uống 3 - 4 lần la được.

Dần gian thường dùng phương pháp sau: lấy 9 - 15g hoa tiêu tươi, dùng 400g nước lạnh ngâm, sau đó sắc thành 200g nước hoa tiêu, cho thêm 30g đường đỏ mà uống. Mỗi ngày một lần, thông thường dùng 2 lần là có kết quả. Phương pháp này đơn giản, công hiệu và không có tác dụng phụ nào cả.

23. Phương pháp trị ngoài đối với chứng viêm tuyến vú:

Chứng viêm tuyến vú thường xuất hiện trong thời gian ở cữ, sau ngày sinh con 1 - 2 tháng. Do đầu vú bị tổn thương và nước vú chứa đầy vi khuẩn tấn công làm cho buồng vú tây dò từng khoang, đau tức. Bạn có thể dùng 50g bột đậu đỏ, 20g bột rau kim châm, 5g băng phiến, cho thêm một ít dấm và đảo đều thành dạng sền sệt. cho vào đồ đựng đợi sử dụng.

Cách dùng: Mỗi ngày bôi ngoài 2 lần (trước khi bôi lần 2, lau sạch lần 1), dùng mấy ngày sẽ khỏi hẳn hoặc đỡ nhiều.

II. MỘT SỐ BÀI THUỐC QUÝ TỪ DÂN GIAN

1. CHỮA BĂNG HUYẾT RONG KINH KÉO DÀI

*Bài thuốc của ông Nguyễn Văn Thiệt
ở tỉnh Hoà Bình*

- **Công thức:**

- Lá và dây thài lài tia phơi khô: 1,0 kg.
- Hoa mào gà đỏ : 0,5 kg.
- Rau má : 0,5 kg.
- Cò nhọ nổi : 0,2 kg.
- Lá huyết dụ : 0,2 kg.
- Một tặc : 0,1 kg.

- **Cách chế, cách dùng:**

Các thứ phơi khô sao vàng hạ thổ, tán nhỏ, hò làm viên to bằng đầu ngón tay, mỗi lần uống 3 viên; ngày 3 lần uống vào sáng, trưa, chiều.

- **Kiêng kỵ:**

Các thứ cay đắng, tôm, cua, ốc, éch. .

2. CHỮA SƯNG VŨ

*Bài thuốc của cụ Nguyễn Hữu Triệu
ở tỉnh Hòa Bình*

- **Công thức:**

Đắp rau ngọt với muối (làm tan sưng vú).

- **Bình luận**

Theo tạp chí "Y học thực hành" của Bộ Y tế (xuất bản tháng 2 - 1960 và tháng 10 - 1961), có người chỉ giã nhỏ lá rau ngọt đắp vào gan bàn chân để chữa sốt rau ở người sản phụ. Từ lúc đắp lá ngọt đến lúc rau ra khoảng trên dưới nửa giờ đồng hồ. Hướng bố đắp rau ngọt lại con kem thêm muối là một vị sát trùng mạnh thì ít nhiều cũng có tác dụng đối với sưng vú vì lá rau ngọt vị ngọt bùi, tính mát tiêu độc, hoạt huyết mát huyết. Dạy cụ Triệu chưa hướng dẫn rõ cách chế. Theo chúng tôi thì trước khi đắp rau ngọt cần được giã nát với muối (liều lượng tùy theo sưng nhiều hay ít) thông thường dùng 50g lá rau ngọt giã với 10g muối; không đổ thêm nước, cứ thế đắp vào vú sưng rồi lấy gạc băng lại. Ngày hôm sau bỏ lần đắp cũ mà đắp lại lần mới, cách làm như lần thứ nhất cho đến khi hết sưng vú.

3. CHỮA VỤ TẮC SỬA

*Kinh nghiệm của cụ Nguyễn Hữu Triều.
ở tỉnh Hoà Bình.*

* Bài 1:

- **Công thức:**

Châm bổ các huyết: kiên tinh, hợp cốc, chiên trung và cứu nhũ căn.

- **Kết quả:**

Đã chữa hàng trăm người khỏi.

- **Bình luận**

Huyết nhũ căn ở trên bờ trên xương sườn 6. thẳng đầu núm vú xuống, cách mạch nhâm 4 thôn, đẩy vú lên để lấy huyết. Mỗi lần châm cứu khoảng 10 - 15 phút. Huyết chiên trung còn gọi là huyết đảo trung lấy ở điểm gặp nhau của đường dọc giữa xương ức với đường ngang qua bờ trên 2 khớp ức - sườn thứ 5 (tức là huyết nằm chính giữa đường nối 2 núm vú ở đàn ông). Châm chiên trung là luồn kim dưới da, mũi kim hướng xuống bụng, châm sâu khoảng 3 - 5 phân, không nên châm kim thẳng góc với mặt da vì châm vào xương ức sẽ gây cảm giác đau buốt. Huyết hợp cốc lấy ở chỗ lõm giữa xương ngón tay cái và ngón trỏ. Cách châm hợp cốc là châm kim thẳng góc với mặt da, sâu khoảng 3 phân. Huyết kiên tinh lấy ở điểm

gặp nhau của đường thẳng ngang qua núm vú với đường ngang nối huyết đại thủy (ở dưới đốt sống cổ VII) với điểm cao nhất của đầu ngoài xương đòn, ấn vào có cảm giác tê ửng. Châm khoảng 4 - 6 phân; tránh châm sâu vì có thể làm tổn thương đến phổi. Kinh nghiệm nhiều nơi cho biết: chỉ riêng huyết kiên tình mà châm đúng kỹ thuật (sau khi châm đặc khí, tư huyết châm, bệnh nhân có cảm giác lan truyền xuống vú) thì cũng đã có thể làm thông sữa. Ở đây cụ Triệu dung phương pháp bổ: như thế thường thích hợp với nhiều san phụ sức yếu hoặc dùng châm cứu vào thời tiết giá lạnh.

* Bài 2:

• Công thức:

Củ riềng ấm già vắt lấy nước nấu với gạo nếp, cho ăn.

• Bình luận

Riềng ấm (còn gọi là cao lương khương) vị cay mùi thơm, có tính chất làm cho tiêu tán (tán hàn, tiêu thực) thường dùng để chữa đau bụng nôn mửa. Ở đây cụ Triệu dung chữa vú tắc sữa do tính chất hạ khí của riềng ấm. Tính chất hạ khí của cao lương khương được Lâm Ông ghi rõ trong "Linh nam bản thảo" (L.N.B.T - trang 181) "ấy cây riềng ấm gọi Lương Khương, tính nhiệt nhưng mà hạ khí phương". Theo ý chúng tôi, củ riềng

âm cương to cương tốt. Lượng nếp dung tùy theo sức ăn của từng sản phụ. Phép chữa này cơ thể cụ Triệu thích hợp cho những sản phụ hư nhược mà không ưa chữa bằng châm cứu.

4. CHỮA TỨC VỤ DO CẢI SỮA

Phương pháp điều trị của Mé Bùi Thị Bền tức Mé Hậu ở xã Tu Sơn, huyện Kim Bôi, tỉnh Hoà Bình

- **Công thức:**

Chỉ lấy cái quần đùi của người chồng hơ nóng lên và áp vào 2 vú cho kín; đắp 2 - 3 lần la khoai.

- **Bình luận:**

Đây là thu thuật "vu y" phối hợp với chườm nóng. Riêng chườm nóng nhiều lần liên tiếp cũng có thể làm cho đỡ tức dần vú sữa. Dung quần đùi của người chồng là thêm tác dụng vào thần kinh tâm thần của người vợ, thúc đẩy hiệu quả của chườm nóng thêm nhanh và thêm tốt hơn.

5. CHỮA PHỤ NỮ CÓ THAI 2 THÁNG ĐAU BỤNG VẶT, MẮT MỜ

Bài thuốc của ông Nui ở xã Dân Chủ, huyện Kỳ Sơn, tỉnh Hoà Bình

- **Công thức:**

- Lá hối: 200g. - Lá đơn đỏ: 100g.
- Lá dưa an quả: 50g. - Lá hùng quế: 100g.
- Vo khê: 150g. - Vo cây trinh nữ: 200g.
- Kê huyết đằng: 100g. - Vo cây mít: 300g.

• **Cách chế, cách dùng:**

Các thứ băm nhỏ, rửa sạch, phơi khô, trộn đều; mỗi lần dùng 200g đem sắc uống hàng ngày như chè vôi (2 ngày uống một thang).

• **Phản ứng:**

Không.

• **Kiên kỵ:**

Tranh phong dục.

• **Kết quả:**

Đã chữa cho nhiều người khỏi (trong số đó có ba Tuất, ba Bích ở Mặt trận Tổ quốc tỉnh Hoà Bình).

6. CHỮA SỐT RAU THAI SAU KHI ĐẼ

Bài thuốc của Mẹ Đình Thị Du ở xóm Xim Nôi, xã Hợp Đồng, huyện Kim Bôi, tỉnh Hoà Bình

• **Công thức:**

- Lá thầu dầu tía: 3 lá.

- Vỏ nang tre gân rung con dính ở trên cây: 2 cái.

- Cỏ xước: 1 nắm.

- Lá xang non (lá xang an trâu): 1 nắm.

• **Cách chế, cách dùng:**

Lá thâu dầu, lá xang non và cỏ xước cho muối vào giã, con vỏ nang tre thì đem đốt. Xong rồi trộn đều 4 vị thuốc đó, đổ nước vào, lọc nước thuốc cho uống. Trong uống, ngoài lấy lá thâu dầu hơi nóng đắp vào rốn.

• **Kiên kỵ:**

Không.

• **Phản ứng:**

Không.

• **Kết quả:**

Sau khi uống nước thuốc được 1 giờ đồng hồ thì rau thai sẽ ra.

7. CHỮA BỆNH ĐÉ RỒI ÍT SỮA

*Bài thuốc của ông Phùng Văn Nghiêm
ở Trung Hưng huyện Ba Vì, tỉnh Hà Tây*

• **Công thức:**

Vảy tê tê: 9 cái đốt cháy vàng, tán bột.

- **Cách dùng:**

Hoà bột vầy tê tê với rượu cho sản phụ uống. Ngoài dung lá mít non hơ chườm.

- **Bình luận**

Vầy tê tê (còn gọi là xuyên sơn giáp) vị mặn, tính lạnh, khu phong, hoạt huyết, tiêu sưng, sát trùng, lợi sữa, trị phong tê cứng đầu nhức, tác tia sữa. Con tê tê sống ở núi rừng là nơi ông Nghiêm dễ kiếm, nhưng phần nhiều các hiệu thuốc y học dân tộc đều có bán xuyên sơn giáp. Trong nhân dân, lá mít được thông dụng làm thuốc lợi sữa cho người và cho trâu, bò, dê, lợn (phụ nữ đẻ ít sữa dung lá mít nấu uống làm cho ra sữa hoặc thêm sữa; ngay dùng 30 đến 40g lá tươi).

Bài thuốc của ông Nghiêm là hoàn toàn áp dụng kinh nghiệm sẵn có trong nhân dân nên chúng tôi thấy rất nên phổ biến. Dung lá mít non hơ chườm; ngoài tác dụng vật lý bằng cách chườm nóng để kích thích tuyến sữa tiết thêm sữa cho trẻ bú.

8. BÀI THUỐC CHỮA SA DẠ CON

1. Bài thuốc của Mế Đình Thị Ngâu tức Mế Liệu ở xã Trung Minh, huyện Kỳ Sơn, tỉnh Hoà Bình

- **Công thức:**

- Cây thảng cơ sờ.

- Dây cao su (nam đỗ trong).
- Vỏ cây rụt la to. - Cây sậy.
- La re quạt (xạ can) - Thấu dầu tía.
- Củ thang làng (toi voi). - Vỏ cây vông.

• **Cách chế:**

Cây uống, lá đập; tất cả các thứ bằng nhau, băm nhỏ, phơi khô hoặc để tươi đun uống.

• **Liều dùng:**

Ngày uống 3 lần: mỗi lần 1 bát, uống như nước chè.

• **Kiêng kỵ:**

Trong khi uống thuốc, không làm việc nặng.

• **Kết quả:**

Mé Liệt đã chữa cho 30 người khỏi bệnh.

2. **Bài thuốc của ông Nguyễn Tấn Quang ở thị xã Sơn Tây, Hà Tây**

• **Công thức:**

Hạt thấu dầu tía 39 hạt.

• **Cách dùng:**

Giã nhỏ 30 hạt thấu dầu đem trộn với dấm đắp lên đỉnh đầu, còn lại 9 hạt thấu dầu thì đem mài với dấm thanh đặc, bôi vào dạ con. Khi thấy dạ

con tự kéo lên được thì phải rửa sạch chỗ bôi và đập thâu dần lên.

• **Bình luận**

Phương pháp chữa sa dạ con này của ông Nguyễn Tân Quang phối hợp tác dụng của thuốc với tác dụng của huyết vi thuốc hệ kinh lạc. Hạt thâu dầu vi ngọt, béo, tính bình, có tác dụng cơ kéo thần kinh. Theo như kinh nghiệm nhân dân thường dùng hạt thâu dầu giả đập trị méo miệng, lệch mắt bằng cách đập bên bị liệt. Y học có truyền thống dùng dâm thanh la dùng môi để tăng công hiệu của thuốc (dâm con có tác dụng tiêu sưng tấy, tán r huyết). Đập thuốc lên đỉnh đầu là đập thuốc vào huyết: "Bạch hội" huyết hội của mạch Đờ với các kinh dương ở tay và chân; trong chữa sa dạ con bằng châm cứu, người ta thường châm cứu huyết "Bạch hội" để cho khi đang bị hãm ở phía dưới cơ thể được dẫn lên phía trên cơ thể. Hiệu lực hạt thâu dầu giả đập vào đỉnh đầu làm cho dạ con được nâng lên, như thế là do qua tác dụng cơ thể đường kinh lạc. Còn hạt thâu dầu mài với dâm bôi vào dạ con thục đẩy thần kinh cơ kéo dạ con lên phía trên, hỗ trợ làm cho mạnh thêm tác dụng nâng khi đi lên. Khi thấy dạ con đã trở vào khung chậu rồi thì phải rửa sạch thuốc thâu dầu vì để lâu nhiều hơn nữa sẽ không hay (bản thân thâu dầu cũng có độc).

9. CÁC BÀI THUỐC CHỮA TIỀN SẢN VÀ HẬU SẢN

1. Bài thuốc của ông Hoàng Văn Tứ huyện Lạc Sơn, tỉnh Hoà Bình

• Lịch sử bài thuốc:

Do cha mẹ ông Tứ truyền lại cho, nhưng ông Tứ biết phân tích thêm hàn nhiệt để chữa bệnh có kết quả hơn.

• Triệu chứng:

Đau ngang thắt lưng, gầy còm yếu ớt, khát nước nhiều, ăn ngủ được, đại tiện bình thường, đa số tiểu tiện xen nhiều khi vàng, da nhợt nhạt, quang mắt đen, môi thâm, kinh nguyệt không đều, cô loạn huyết 7, 8 ngày mới sạch.

• Chuẩn đoán:

Khí huyết hư, cân phân hàn nhiệt cho chính xác:

1. Hàn huyết đặc biệt là máu loãng nhạt.
2. Nhiệt huyết đặc biệt là máu ra hàng cục đen sẫm rất hôi.

• Công thức:

Bài điều kinh bổ huyết:

a) Nhiệt huyết:

- Ích mẫu: 20g.

- Nghệ đỏ: 20g.

- Hy thiêm: 16g. - Củ gấu: 20g.

• **Cách chế:**

- *Củ gấu*: đốt cháy vỏ ngoài, cạo rửa sạch (khô được dùng dao để đào).

- *Củ nghệ*: đồ chín, thái mỏng, phơi khô.

- *Ich máu*: phơi khô.

• **Cách dùng:**

Các thứ trên cho vào ấm đất, đổ vào 6 bát nước đun sôi gạn lấy 3 bát uống trong 1 ngày, chia làm 3 lần: sáng, trưa, tối (uống trước khi ăn cơm) thể pha đường cho dễ uống vì rất đắng.

b) *Hàn huyết*: cũng dùng công thức như trên nhưng chú ý:

- *Củ gấu*: đốt cháy vỏ ngoài, ngâm nước vớt bỏ trấu vào mà giã, rửa sạch, sao thật vàng (khô nên sao cháy).

- *Củ nghệ*: thái mỏng, phơi khô, sao vàng.

- *Gừng sống*: 3 nhát.

• **Cách chế, cách dùng:**

Như trên.

• **Kiên kỵ:**

- *Hàn huyết*: kiêng các chất lạnh như ba ba, không vay, lươn, ốc, thịt vịt, mấm tôm.

- *Nhiệt huyết*: gừng, ớt, rượu, thịt chó, riềng

- **Phản ứng:**

Không.

- **Kết quả:**

Đã chữa nhiều người khỏi (trong đó có bà Bùi Thị Kiu ở huyện Kim Bôi, bà Quách Thị Dần ở xã Bình Hâm huyện Lạc Sơn tỉnh Hoà Bình).

2. Bài thuốc của ông Trần Đình Sơn ở phố Phương Lâm, thị xã Hoà Bình

- **Công thức:**

Lấy một bát muối cho vào nồi đun sôi cho tan ra rồi tắm la khỏi (lấy khăn tay thấm nước muối lau cả người cũng được).

- **Bình luận**

Đây là phương pháp điều trị vật lý bằng cách tắm nước nóng có pha muối. Khi tắm hay lau mình có day xoa trên da để thúc đẩy thêm hưng phấn thần kinh, do đó làm biến dần hiện tượng kiến hồ cả người. Dùng nước tắm đã được đun sôi với muối thì tốt hơn vì muối mặn, có thêm công dụng tán ứ, tiêu sưng, sát trùng, tả hoá, thanh tâm, nhuận táo.

3. Bài thuốc của lương y Khuất Văn Giảng ở xã Tích Giang, Ba Vì, Hà Tây

- **Triệu chứng:**

Phụ nữ sau khi đẻ cơ thể suy yếu, kém an, mệt mỏi.

• **Công thức:**

- Ha thu ô trắng: 1 lạng (ngâm nước vo gạo) thái mỏng, sao vàng.

- Ha thu ô đỏ: 1 lạng (tâm đậu đen cứu chưng cứu sôi) thái mỏng, phơi khô sao vàng.

- Sơn tra: 5 đồng cân (bỏ hạt) sao vàng.

• **Cách dùng:**

Tất cả 3 vị trên tán thành bột, hoàn hồ viên bằng bột ngô, mỗi ngày uống 50 viên, chia làm 2 lần uống vào lúc đói.

10. CHỮA ĐAU BUÔNG TRÚNG VÀ DẠ CON VÀ TRẺ EM ÍT NGỦ

*Bài thuốc của Mè Lịch ở xã Chiềng Châu,
huyện Mai Châu, tỉnh Hòa Bình*

• **Công Thức:**

Cây thảo quyết minh.

• **Cách chế, cách dùng:**

Thái nhỏ, phơi khô, sắc uống hàng ngày thay nước chè, vôi.

- **Kiên kỵ:**

Kiên ăn me, cua, ốc, thịt chó, trâu, bò, vịt.

- **Kết quả:**

Đã chữa nhiều người khỏi.

- **Bình luận**

Thảo quyết minh tức là cây muống thường dùng trong chữa mất ngủ, làm dịu đau đầu, chữa đau mắt đỏ, nhuận tràng do tính mát, bình can thanh nhiệt của cây thuốc. Thuốc dùng rất thích hợp trong điều trị trẻ em ít ngủ. Phải chăng do có tác dụng về chữa đau bụng nhiệt nói chung làm cho nhuận tràng nên uống thảo quyết minh vào khiến cho bụng trướng và dạ con nằm trong ổ bụng đau theo thế thực nhiệt cũng được dịu bớt đi chăng? Đây là kinh nghiệm đặc biệt của mẹ Lịch, chúng ta nên chú ý đôi thêm khi áp dụng.

11. CÁC BÀI THUỐC CHỮA KHÍ HƯ

1. Bài thuốc của lương y Bùi Văn Long ở huyện Tân Lạc, tỉnh Hoà Bình

- **Công thức:**

Lấy độ 200g cây dâm bụt hoa trắng rửa sạch, băm nhỏ, sao vàng sắc uống là khỏi. Uống độ 3 ấm là kết quả.

- **Kiên kỵ:**

Các chất chua, cay, nóng.

- **Phản ứng:**

Không.

- **Kết quả:**

Chữa hàng trăm người khỏi.

- **Bình luận:**

Chúng tôi cho rằng cây dâm bụt hoa trắng mà cụ Bùi Văn Long nêu ra đây là cây hồng cận biếc có hoa màu trắng hồng khác với cây dâm bụt hoa màu đỏ.

Dâm bụt hoa màu đỏ còn gọi là bông bụt (miền Nam thường gọi là bụt) tên khoa học là *Hibiscus rosa sinensis*, là một cây nhỏ cao từ 1 đến 2 mét, lá đơn, mọc cách có lá kèm, phiến lá khía răng cưa, hoa to mọc đơn độc, màu đỏ. Dâm bụt này vị đắng nhạt, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, nhuận táo, sát trùng, tiêu viêm. Nhân dân thường dùng chữa xích và bạch lỵ, chữa xích bạch đới hạ (lấy rễ dâm bụt phơi khô sao vàng sắc uống, ngày dùng từ 4 - 12 g).

Tại Trung Quốc và ở nước ta cũng có nơi dùng cây hồng cận biếc hay mọc cận (tên khoa học là *hibiscus syriacus*) với cùng một công dụng. Cây này là một cây nhỏ cao 3 - 5 m, lá hình trái xoan, 3 thùy, cắt không đều, phía trên có răng cưa, dài

8 cm rộng 6 cm. Hoa đơn độc, màu trắng hồng, tím hoặc tía. Nếu không có hoa dâm bụt trắng thì dùng dâm bụt đỏ hoặc ngược lại vì trong nhân dân đã dùng 2 thứ đó đều nhận thấy có công dụng ngang nhau.

2. Bài thuốc của cụ Bùi Văn Long, ở huyện Tân Lạc, tỉnh Hoà Bình

• Lịch sử bài thuốc:

Bài thuốc này do cụ Long trích trong cuốn sách "Hành giản trân nhu" (nghĩa là cuốn "Những đơn thuốc giản dị mà cần thiết") của Đại y Hai thượng Lãn Ông.

• Công thức:

- Vũ dư lương (củ lâu) nướng khô tán bột.
- Xích thạch chi nướng tán bột.
- Mẫu lệ (vỏ sò) nướng tán bột.
- Ô tặc cốt (mai mực) rang vàng.
- Phục long can (đất giữa lòng bếp).

• Cách chế, cách dùng:

5 vị nói trên mỗi thứ 1 lượng, đều tán thành bột, dây thật nhỏ, nuốt với nước đun sôi để còn hơi ấm, khi uống phải pha thêm một chén rượu, mỗi ngày 2 lần nuốt: 8 giờ sáng một lần, 4 giờ chiều một lần.

- **Kiên kỵ:**

Thịt gà, tôm, cua, ếch.

- **Kết quả:**

Đã chữa được nhiều người, trong đó có chị Nguyễn Thị Lan ở xã Quy Mỹ huyện Tân Lạc tỉnh Hòa Bình.

3. Bài thuốc của cụ Khuất Văn Học ở Cổ Động, Ba Vì, Hà Tây

- **Công thức:**

- Tỷ giải: 5 lạng. - Khiêm thực: 4 lạng.

- **Cách chế, cách dùng:**

2 vị sao ròn, tán thành bột, mỗi lần uống 5 đồng cân; uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn cơm (hoà thuốc bột vào trong nước cơm, pha thêm đường cho dễ uống).

- **Bình luận**

Tỷ giải vị đắng, tính bình, có tác dụng trừ phong thấp, phân thanh khử độc, bỏ can thận, tiêu viêm, có dùng trong chữa khí hư bạch đới. Khiêm thực vị ngọt nhạt, hơi chất, tính bình, bỏ tỷ thận, có tác dụng trấn tĩnh, dùng trong các bệnh đau nhức dây thần kinh, cũng thường được dùng trong chữa khí hư bạch đới. Tinh vị, quy kinh cũng là công dụng của hai vị thuốc này được

dùng liên tục lâu ngày sẽ làm bọt hần dần khi hư do âm hộ, âm đạo bị viêm bởi nấm hoặc khuẩn trichomonas hay tụ cầu, liên cầu, trực khuẩn coli gây ra.

12. NHỮNG BÀI THUỐC CHỮA PHỤ NỮ KINH NGUYỆT KHÔNG ĐỀU, KHI HÀNH KINH BỊ ĐAU BỤNG.

1. Bài thuốc của ông Khuất Văn Học ở Cổ Động, Ba Vì, Hà Tây

• Công thức:

- Mã tiên thảo: 8 đồng cân.
- Ích mẫu thảo: 5 đồng cân.
- Hương phụ: 5 đồng cân.
- Lá bạc thau: 4 đồng cân.
- Hỷ thiêm thảo: 4 đồng cân.
- Dao nhân: 10 hạt.

• Cách dùng:

Đò 5 bát rượu đun cạn còn 2 bát, bỏ bã. Lấy 2 bát nước thuốc chia làm 2 lần uống: sáng và chiều. Mỗi ngày uống một thang, với liều lượng như trên. Dùng thuốc uống hàng ngày liên tục cho đến khi hành kinh đều thì thôi.

2. Bài thuốc của cụ Nghĩa Sơn ở thị xã Sơn Tây, Hà Tây

• Công thức:

Dùng độc vị ích mẫu làm thành ích mẫu cao hoan.

• Cách chế:

Lấy ích mẫu tươi, tước lấy nguyên hoa, lá, ngọn non, đem giã nhỏ hoà nước lã vào, múc ra rá, lọc lấy nước đặc, còn bã đem vắt cho thật kỹ để lấy thêm nước. Lại đem giã lần nữa: về lần thứ hai này, đem nắm lấy nước là được. Đựng cả hai lần nước ích mẫu đặc vào chấu, đem phơi nắng, (hoặc sấy) cho khô, mỗi ngày trộn lên một vai lần. Khi nào thấy nước ích mẫu trở thành dẻo đặc có thể viên bằng hạt ngô la được; tất cả các viên ích mẫu làm ra đó đem phơi khô để dùng.

• Cách dùng:

Bắt đầu dùng thuốc mỗi lần thấy có báo hiệu hành kinh và trong những ngày hành kinh, dùng liên tục hàng ngày cho tới khi sạch hân kinh thì thôi. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần uống 15 viên ích mẫu (đã chế biến như trên) chiêu bằng nước sôi hay nước chè cũng được.

3. Bài thuốc của ông Khuất Văn Hoạt ở trạm xá Tích Giang, huyện Ba Vì, tỉnh Hà Tây.

• Công thức:

- Hương phụ: 4 lạng. - Uất kim: 2 lạng.
- Khô phân: 1 lạng.

• Cách chế, cách dùng:

Dem tán bột 3 vị thuốc trên, hồ hoàn làm viên to bằng hạt ngô. Mỗi lần dùng 10 viên, uống với nước sôi, ngày uống 3 lần.

• Bình luận

Hương phụ (hay là củ gấu) vị the, hơi đắng, mùi thơm, thông khí, điều kinh, giảm đau, mạnh tỳ vị, rất được dùng trong chữa kinh nguyệt không đều, thấy kinh bị đau bụng, các bệnh phụ nữ trước và sau khi sinh đẻ. Do hương phụ có tác dụng chuyên trị như thế nên trong bài thuốc này chữa hành kinh bị đau bụng, ông Hoạt dùng hương phụ vi quân (liều lượng sử dụng gấp đôi uất kim và gấp 4 lần khô phân). Uất kim tức củ dái nghe vị cay, đắng, mùi hăng, tính mát, giải uất, hành khí, thông huyết, phá ứ, dùng chữa khí huyết uất trệ, đau sườn, đau bụng nguyên nhân do ứ máu. Uất kim vẫn được sử dụng phổ biến đi đôi với hương phụ để tăng cường tác dụng thông khí, giảm đau khi chữa bệnh hành kinh bị đau bụng. Trong bài

thuộc của ông Hoạt có dung thêm vị khô phan
chay phèn phi nhằm thêm tác dụng giải độc, sát
trung bệnh mau ứ, huyết trệ, một trong những
nguyên nhân gây ra hành kinh bị đau bụng).

CHƯƠNG IV

I. CÁC BỆNH VỀ NGŨ QUAN KHOA THÔNG THƯỜNG VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG

1. Phòng trị bệnh về mắt:

Mấy năm gần đây, có rất nhiều nữ thanh niên bị mắc chứng cận thị, sau khi đeo hoa tai bệnh dần dần giảm đi. Y học Trung Hoa cho rằng: loa tai có quan hệ đối ứng mang tính sinh li với khí quan nội tạng trong cơ thể người, khi khí quan nội tạng có bệnh thì trên loa tai sẽ xuất hiện những điểm mẩn cảm của bộ vị tương ứng, những điểm mẩn cảm này là huyết vị của khí quan nội tạng phản ánh, trong đó, trên dải tai có 7 huyết vị. Thông thường thì huyết vị ma hoa tai xiên vào loa tai thành lỗ xâu nằm chính giữa dải tai, và đó là huyết vị của mắt. Sau khi đeo hoa tai, hoa tai sẽ kích thích thường xuyên tới huyết vị mắt, có tác dụng như phép châm cứu; nó sẽ kích thích, hưng phấn kinh lạc, điều chỉnh cân bằng thị lực. Các nhà y học cho rằng: đeo hoa tai không chỉ phòng trị được bệnh về mắt mà còn có tác dụng nhất định với việc giữ gìn thị lực.

2. Phương pháp chữa bệnh hiếng mắt:

Nếu như một mắt bị mắc chứng hiếng thì có

thé mỗi ngày chịu kho che mát lạnh lại, còn mắt bị hư thì nhìn vào tivi đang có chương trình khoảng 10 phút. Kiên trì như vậy liền một tuần, có thể đưa tới những chuyển biến rõ rệt về thị lực của mắt hư.

Đó là vì kết cấu của hình ti vi và những dải tổ chức nên hình ti vi luôn luôn nhấp nháy sẽ làm cho mắt hoạt động một cách hưng phấn, do đó mà chữa được bệnh hiếng mắt.

3. Hai phương pháp chữa lệ mắt:

- Khi bị lệ mắt, lúc đầu sưng đỏ sau rộp to nên, vừa đau vừa ngứa, cực kỳ khó chịu. Người mắc bệnh này hai bên xương sống sẽ xuất hiện vài điểm đỏ hồng nhỏ nhỏ. Nếu bị lệ mắt phải thì bên trái xương sống có điểm đỏ; nếu mắt trái bị thì bên phải xương sống có điểm đỏ. Số lượng điểm đỏ thường có từ 1-4 chiếc, cỡ bằng hạt vừng.

Từ sự đối ứng ấy, phương pháp chữa lệ mắt như sau: trước hết, tiêu độc cho kim, châm vào điểm đỏ ở bên cạnh xương sống, sau đó, dùng kim châm phá điểm đỏ đi, kều ra một ít máu. Làm như vậy, lệ mắt sẽ tự nhiên xẹp xuống dần. Phương pháp này rất tiết kiệm, đơn giản và hiệu nghiệm.

- Khi lệ vừa mới sưng lên, chỉ cần lấy ngón tay trỏ ấn vào đuôi mắt bị lệ rồi day day kéo về phía loa tai, làm cho mí mắt bị lệ có cảm giác

giật giật là được. Làm đi làm lại như vậy nhiều lần, sang ngày thứ hai sẽ khỏi.

4. Hai phương pháp bảo vệ mắt:

- Mắt ta thích lạnh mà sợ nhiệt, nếu tâm hoá can hoá quá thịnh, mắt sẽ bị các chứng đùn đẩy rì, phát khô, sưng đỏ, nổi vằn máu. Thường xuyên dùng nước lạnh trong các dòng chảy để rửa mắt có thể làm giảm được nhiều bệnh về mắt, bảo vệ thị lực, tăng cường sức đề kháng của mắt với tất bệnh. Phương pháp này đặc biệt hữu hiệu với bệnh nhân mắc các chứng: đỏ mắt, khô mắt, mờ mắt, mắt hột.

- Thực tiễn đã chứng minh, dùng nước chè để xông mắt sẽ rất hay cho việc khôi phục lại thị lực, gìn giữ mắt. Phương pháp là: Bạn đem đặt cốc nước chè vừa mới pha xong lên trên bàn, dùng các ngón tay che hờ hờ lên miệng cốc để phong khí nóng sẽ bay đi quá nhanh, rồi hé mắt trên miệng cốc để hơi nóng bốc lên xông cho mắt. Khi thấy mắt bị quá nóng không sao chịu được thì có thể nghỉ một tí. Thời gian xông cần phải ít nhất là 10 phút. Hãy kiên trì xông như vậy thường xuyên, mỗi ngày chỉ ít là một lần.

Theo nghiên cứu, trong chè có chứa non 400 thành phần hoá học các loại như: ca-phê-in, ta-nanh, vi-ta-min... Thông qua sự truyền dẫn của nước xông, các thành phần hoá học này sẽ có

tác động điều tiết với toàn bộ thanh phần cấu tạo của mắt, làm được vệ sinh và tăng cường thị lực.

5. Cách "tập thể dục" cho mắt:

Nếu do nhìn lâu mắt bị mỏi, thị lực dần suy giảm, bạn có thể tự mình luyện tập bài "thể dục" cho mắt theo hướng dẫn dưới đây (Phương pháp này tác giả là các giáo sư nhân khoa của trường đại học Indian- Hoa Kỳ):

Khi tự cảm thấy bị mỏi mệt, bạn hãy lấy mực vẽ một đường dài hay một chấm lên ngón tay cái, lấy đó làm đối tượng để tập trung thị lực. Mắt nhìn về phía trước, giang rộng hai cánh tay cho ngang vai, duỗi tay đến cỡ sao cho mắt liếc không thấy nữa. Sau đó, bạn hãy đảo nhanh từ ngón tay cái bên trái sang ngón tay cái bên phải. Làm như vậy 10 lần. Tiếp theo, dang 2 cánh tay về phía trước, 2 cánh tay cách nhau 46 cm, lại đảo mắt nhìn từ ngón tay nọ sang ngón tay kia, làm như vậy 10 lần. Làm theo phương pháp này trong thời gian dài một cách thường xuyên, đều đặn sẽ cải thiện được quá trình tuần hoàn huyết dịch của mắt, sẽ có tác dụng bảo vệ thị lực.

6. Cách trừ đất cát bay vào mắt:

- Nếu không may để cho đất cát bay vào mắt, bạn chớ vội vàng dùng tay dụi mắt, nếu không sẽ làm hại tới nhãn cầu. Bạn hãy chuẩn bị cho một chậu đầy ấm áp nước sạch, ngâm một nửa

trên của mắt vào nước, sau đó mở mắt - nhắm mắt lại nhiều lần, đất cát sẽ tự nhiên rơi vào nước.

Nếu phương pháp trên vô hiệu, bạn bành mi mắt ra thấy vật lạ bám trên giác mạc thì có thể nhỏ một chiếc toe trên đầu, gập đôi lại. Một tay bành mắt, lúc đó nước mắt sẽ chảy ứa ra mang theo cả vật lạ.

7. Cách trừ vôi bay vào mắt:

Bị vôi bay vào mắt bạn sẽ cảm thấy cay và nóng kho chịu, chỉ cần nhỏ vào một ít nước đường, bạn sẽ cảm thấy dễ chịu ngay thôi.

8. Cách trừ nước ớt vào mắt:

Đầu bếp hay người nấu cơm gia đình khi thái ớt sẽ rất dễ bị nước ớt bắn vào mắt, khi ấy cay - nóng rất khó chịu. Gặp trường hợp ấy, bạn chớ vội vàng dùng tay hay khăn mặt mà dụi dụi. Hãy dùng khăn bông lau mắt mà làm chuyển động nhãn cầu, mà mau chóng lấy một ít muối ăn (tốt nhất là dùng muối tinh hoặc một ít nước mắm) cho vào đầu lưỡi, nhắm mắt lại, đợi hơn mười giây sau sẽ thấy đau - cay giảm hẳn thôi.

9. Cách trừ những con trùng nhỏ bay vào tai:

Vào mùa thu và mùa hè, côn trùng sinh sôi nảy nở rất nhiều, nhiều khi đang đi làm hay làm gì đó bạn bị một con trùng nhỏ bay vào tai, làm bạn

rất khó chịu. Lúc ấy, bạn chớ có dung tay ma móc con trùng, rất dễ để nó bay hẳn vào bên trong, nếu thế thì phiền lắm.

Bạn hãy cứ để nguyên trạng, đến chỗ phòng tối bật vài que diêm hoặc dùng đèn pin soi vào lỗ tai có con trùng nằm trong đó. Con trùng thấy có ánh sáng sẽ bay ra.

Bạn cũng có thể dùng dầu ăn hay cồn 70% nhỏ 1-2 giọt vào tai, con trùng sẽ chết, sau đó dùng nhíp con gấp xác trùng ra.

10. Cách xử lí khi nước vào tai:

Khi tắm hay bơi ngoài sông hồ chẳng may bị nước vào tai. Bạn hãy làm theo cách sau: lại nhỏ vào tai 1-2 giọt nước nữa sau đó nghiêng tai, nhay vài cái, nước sẽ tự nhiên chảy ra.

11. Các xử lí khi xoang mũi chảy máu:

Niêm mạc xoang mũi có rất nhiều huyết quan lí ti, ban thân niêm mạc mũi là chỗ rất dễ xuất huyết. Tới mùa đông, khi hậu khô hanh, nhiệt độ trong phòng tương đối cao, người ta lại thường xuyên làm việc trong nhà, do đó sẽ làm cho niêm mạc mũi phát khô, nứt ra, xuất huyết. Xuất huyết mũi vốn là bệnh vặt, nhưng nếu không biết cách cấp cứu kịp thời cũng sẽ ảnh hưởng tới sức khoẻ cơ thể, thậm chí còn nguy tới tính mạng.

Nếu như thương xuyên bị chảy máu mũi, có thể

la do bệnh toàn thân gây nên, cần phải tới bác sĩ khám nghiệm để có phương pháp điều trị thích hợp. Dưới đây xin giới thiệu vài cách xử lý đơn giản khi có hiện tượng mau mũi chảy:

- *Bóp mũi để ngan máu chảy*: bạn dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ của bàn tay phải bóp chặt 2 cạnh mũi, đầu dốc xuống phía sau gáy (tức là ngửa cổ lên), hít thở bằng miệng, để cho máu trong xoang mũi kết cục lại, thường chỉ sau 10 phút là dứt.

- *Phương pháp buộc ngón tay*: bạn dùng một cái dây nhỏ chạc hay một đoạn dây cao su buộc chặt xuống phần gốc ngón tay giữa, máu sẽ ngưng chảy ngay. Nếu lỗ mũi bên trái chảy máu thì buộc dây vào ngón tay giữa bàn tay bên phải, nếu lỗ mũi bên phải thì buộc cả hai ngón tay của hai tay. Nhớ là không được buộc quá chặt, sau khoảng 10 phút là có thể tháo dây ra.

- *Phương pháp nút mũi bằng bông*: bạn lấy bông sạch vò thành cục tròn, tẩm một ít Éphédrin 1% hoặc Adrénalin 0,1% rồi nút vào lỗ mũi chảy máu, thường chỉ trong vài phút là dứt. Nếu trong nhà không có sẵn Éphédrin hay Adrénalin thì có thể dùng dầu ăn phổ thông cũng được.

- *Phương pháp ấn huyết*: nếu lỗ mũi bên trái bị xuất huyết thì bạn dùng ngón tay giữa bàn tay trái ấn vào điểm nổi cao nhất của xương gò lên sau tai; nếu lỗ mũi bên phải bị xuất huyết

thì bạn dùng ngón tay giữa của bàn tay phải ấn vào điểm nổi cao nhất của nhánh xương gò lên sau tai. Đồng thời, đầu hơi ngửa về phía sau, há hớp bằng miệng, chỉ sau mấy giây là dứt hẳn.

- *Phương pháp thổi hơi vào tai (trùm tai):* hãy cho người bị chảy máu mũi ngồi thẳng lên, miệng há nhỏ nhỏ, đầu hơi ngửa về sau. Người cấp cứu đứng ở bên cạnh người bệnh, dùng hai tay banh vành tai người bệnh ra, đưa mồm ngang bằng và chiếu thẳng vào phía lỗ tai, thổi liên ba hơi, ca hai tai là sau hơi, chốc lát máu sẽ được cầm lại ngay. Nếu chưa được, hãy làm tiếp 1-4 lần nữa.

Phương pháp này sờ dĩ cầm được máu mũi là vì, không khi thổi vào sẽ kích thích cung phản xạ thần kinh tai trong và thần kinh giao cảm, sẽ làm cho huyết quản niêm mạc mũi co lại, do đó mà mau được cầm ngay.

- *Phương pháp giơ thẳng tay lên trời:* qua chứng minh bằng thực nghiệm cho thấy phương pháp này rất công hiệu. Phương pháp là: nếu lỗ mũi bên trái ra máu thì giơ tay bên phải, nếu lỗ mũi bên phải ra máu thì giơ tay bên trái, nếu cả hai cùng ra máu thì phai giơ cả hai tay. Khi giơ tay, yêu cầu là: thân phai đứng thẳng, tay vuông góc với mặt đất tức là kéo thanh một đượng hướng lên trên với thân người.

- *Phương pháp cầm máu bằng nước ngo sen:* lấy vài cái nõ sen đem giã nát, vắt ra lấy nước.

Khi máu mũi chảy đem nước ấy nhỏ 2-3 giọt vào mũi, máu sẽ cầm lại được ngay. Nếu như cảm thấy mũi khô thì có thể xoa lên một ít dầu glixêrin.

- *Nước củ cải sống*: có tác dụng thanh nhiệt, nhuận táo, vì thế, nếu bạn bị chảy máu mũi có thể đem củ cải giã nát, lấy nước rỏ nhỏ vào lỗ mũi. Nếu chịu khó uống kèm thêm một ít nước củ cải sống thì hiệu quả càng hay.

- Trẻ con vừa mới cai sữa, nếu ăn một ít thịt lợn có thể phòng được chứng chảy máu cam sau này.

12. Mấy phương pháp xử lí khi ngạt mũi, tắc mũi:

- *Phương pháp xông*: bạn lấy cho một vốc nõn hành củ hoặc 3-4 củ hành tây, thái vụn ra đem rắc lên, dùng hơi bốc lên để xông mũi. Cũng có thể đem dấm ăn đun sôi lên rồi hít hơi dấm bốc lên, hiệu quả đều hay.

- *Phương pháp nút lỗ mũi*: bạn lấy nõn hành cho vào lon mà giã ra, lại lấy bông sạch tẩm nước hành rồi nút bông ấy vào lỗ mũi. Cũng có thể lấy một củ tỏi cắt ra thành miếng gần bằng độ lớn của lỗ mũi, lại dùng vải phin mỏng gói lại và nút vào lỗ mũi. Cả hai cách ấy đều rất hiệu quả.

- *Phương pháp phủ nhiệt*: trước khi đi ngủ, bạn mang vải phin sạch ngâm nhúng vào nước nóng.

phụ len hai tai 10 phut, xoang mũi se thông, ho hấp trở lại bình thường.

- Có thể lấy khăn tay thay cho mảnh vải phin.

- *Phương pháp đổi chỗ*: phương pháp này thích hợp với trẻ nhỏ. Trẻ nhỏ khi bị tác mũi thương khóc nhai nhải, không sao mà ru cho ngủ được. Bạn hãy bế thẳng chau be dậy, lúc sau nó sẽ ngủ ngon lành trên tay bạn.

II. MỘT SỐ BÀI THUỐC QUÝ TỪ DÂN GIAN

Bài thuốc của Mè Lạch

- **Công thức:**

Cây cỏ xước tía.

- **Cách chế**

Thuốc đau mắt: Rửa sạch già nhỏ buộc vào đầu ngón tay đeo nhẫn bên cạnh ngón tay út.

Thuốc sưng đỏ mắt và lở ngứa: Lá già phò vắt lấy nước, dùng bông thấm nước thuốc bôi vào chỗ sưng, lở ngứa.

- **Cách dùng:**

a) Về đau mắt: đắp mỗi ngày một miếng thuốc.

b) Về lở ngứa: lấy nước thuốc bôi vào càng nhiều lần càng chóng khỏi.

- **Kiêng kỵ:**

Kiêng ăn tôm, cua, ốc, mè, thịt trâu trắng, thịt bò đen, thịt chó.

- **Kết quả:**

Mé lịch đã chữa cho hàng trăm người khỏi.

- **Bình luận:**

Cỏ xước đắng, tính bình, chua, không độc, đi vào hai kinh can thận. Để sống có tác dụng phá huyết tiêu ứ, sao chín có tác dụng bổ can thận, mạnh gân cốt chữa đau mắt có mộng thịt đỏ và bệnh mắt đỏ có ngứa sưng. Trong nhân dân thường gọi chữa "mẹo" là chữa bằng cách khác với thông thường, gần như bằng một bí quyết riêng, bí quyết này xa lạ với những người chỉ biết có y học hiện đại thuần túy, còn với giới y học châm cứu cổ truyền nắm vững y lý, dược lý đông y thì không ngỡ ngàng gì cả. Về dược lý đông y thì cỏ xước chạy vào kinh can mà can thị khai khiếu ở mắt; về y lý đông y thì từ đầu ngón tay đeo nhẫn có huyết quan xung chạy tới mắt tận cung huyết ty trực không tại đuôi lông mày là đường đi qua kinh thiếu dương tam tiêu dẫn khí cùng với thuốc cỏ xước già nát thấm qua da đi đến nơi đau có mộng thịt đỏ. Trong châm cứu, kinh thiếu dương tam kinh được sử dụng rất phổ biến trong chữa đau mắt có màng, có mộng, nhất là các huyết nằm trên quầng từ ngón tay đeo nhẫn đến cổ tay: dịch môn, trung chủ, dương trì. Cây cỏ xước dùng rất phổ biến trong y học cổ truyền với tên gọi là hoài ngư tất và tên khoa học chính xác là *Achyranthes biduntata*. Ta còn dùng một loại cỏ xước cũng gọi là ngư tất cũng một công dụng có

hoài ngư tât với tên khoa học là *Achyrantha aspera*. Lại còn có một loại ngư tât có thân lá và rễ đỏ cũng loại *Achyranthes bidentata* thường có tên hồng căn thảo, công dụng cũng như loài ngư tât. Cây có xước tía mẹ Lịch phổ biến có thể là loại ngư tât với tên là hồng thảo; mẹ Lịch cho biết là đã dùng cây có xước tía chữa được hàng trăm người khỏi bệnh. Nếu không có thì dùng hoài ngư tât sống hoặc không có nữa thì dùng cây có xước tươi với tên khoa học là *Achyranthes aspera* cũng được vì cả 3 loại ngư tât đó đều cùng thuộc họ rau dền (*Amaranthaceae*) và cùng công dụng như nhau.

2. CHỮA TRĂNG NIẶC

Bài thuốc của ông Đinh Văn Cần tục Bò Bẩy ở xóm Xậy, xã Thái Bình, huyện Kỳ Sơn, tỉnh Hoà Bình

• Triệu chứng:

Thấy nổi hạch xung quanh cổ như vòng nhạc ngựa đeo có thì dùng bài thuốc sau:

• Công thức:

- Sạch sung (nong nóc hoặc là mối): 10 con trăng.

- Tác kê: 5 con - Gạo cẩm: 500 gam.

- Đỗ đen: 500 gam.

- **Cách chế:**

Gạo cẩm, đỗ đen sao chín giã nhỏ xay bột; tác kê và thạch sùng đập chết, xay ron tán bột giã nhỏ trộn lẫn đỗ đen và gạo cẩm; trộn đều (4 thứ cùng tan) giã thật kỹ. Cho 1 lít rượu hoà vào đun sôi viên được thì thôi; xong đem viên bằng hạt ngô, rồi đem phơi khô bỏ vào lọ bịt kín.

- **Cách dùng:**

Ngay uống 15 viên chia làm 3 lần: Sớm, trưa, tối; uống vào lúc đói, mỗi lần 5 viên. Trẻ em uống bằng 1/2 người lớn.

- **Kiên kỵ:**

Các chất chua, chất nóng và các thứ hoa quả.

- **Thời gian uống:**

Bệnh nhẹ từ 1 tháng trở lên là khỏi, bệnh nặng từ 3 tháng là khỏi.

3. CHỮA VIÊM HẠCH HẠNH NHÂN (A-MI-ĐAN)

Bài thuốc của ông Nguyễn Văn Rôi tức B° Núi ở xóm Đầm xã Dân Chủ, huyện Kỳ Sơn tỉnh Hoà Bình

- **Công thức:**

- | | |
|------------------------|-------------------|
| - Vỏ cây rụt đỏ: 200g. | - Hạt giới: 100g. |
| - Có xước: 200g. | - Mỡ gà: 50g. |

- Mỡ con kỳ đà: 10g. - Mỡ trăn: 5g.

- **Cách chế:**

Các thứ già nát trộn đều với nhau cho thêm đường và chút nước cho dễ uống.

- **Kết quả:**

Đã chữa nhiều người khỏi (trong số đó có cháu Ninh 8 tuổi và cháu Dục 16 tuổi ở xóm Đầm xã Dân Chủ).

4. CHỮA VIÊM MŨI CHẢY MÁU CAM

Bài thuốc của ông Bồ Núi (tức ông Nguyễn Văn Rội) ở xóm Đầm, xã Dân Chủ, huyện Kỳ Sơn, tỉnh Hoà Bình

- **Triệu Chứng:**

Đau đầu, sổ mũi, hám hấp nóng, mũi sưng.

- **Công thức:**

- Tổ bọ ngựa: 50g (tổ to vo).

- Đậu cá trạch: 100g. - Hương sen cạo ra: 50g.

- **Cách chế, cách dùng:**

Các thứ trên sao khô, tán ra thành bột, sau lấy 1/2 lượng gừng tán ra pha cùng với các thuốc trên vào rượu, đoạn lấy bông tẩm rượu thuốc xoa vào hai lỗ mũi, đánh vào hai thái dương và đỉnh đầu.

- **Kiêng kỵ:**

Tránh ra ngoài nắng, con thi ăn không cần kiêng gì cả.

- **Phản ứng:**

Không

- **Kết quả:**

Đã chữa nhiều người khỏi. Cụ thể em Sâm 16 tuổi xóm Đầm và bà Dân xóm Bãi Yên.

5. CHỮA BỆNH ĐAU, NHỨC RĂNG CÓ MỦ VÀ MÁU

Bài Thuốc của cụ Hà Thị Hai tức Mế Lịch, xóm Mè, òa Chiềng Châu, huyện Mai Châu, tỉnh Hoà Bình (95 tuổi)

- **Công thức:**

- Cây ớt chỉ thiên loại nhỏ quả.
- Cải cộc tức cây ngoi. - Lá khô sâm.

- **Cách chế, cách dùng:**

Tất cả các thứ bằng nhau, thái nhỏ, phơi khô, mỗi thang 200g, đun ngậm. Đun để nước vừa ấm thì ngậm. Ngậm độ 1/2 giờ, lại nhỏ đi, ngậm miếng khác, ngậm càng nhiều càng chóng khỏi.

- **Kiêng kỵ:**

Kiêng ăn măng chua, thịt vịt, thịt gà, thịt chó, mè, đu đủ.

- **Kết quả:**

Mê Lịch đã chữa cho hàng trăm người khỏi bệnh. Bà nội của mẹ truyền lại cho mẹ.

6. CHỮA QUAI BỊ

*Bài thuốc của cụ Hà Văn Tường
huyện Mai Châu, Hoà Bình*

- **Triệu chứng:**

Đau hai mang tai, sưng to nóng hai quai hàm, phát sốt, ăn ít, ngủ chập chờn.

- **Công thức:**

- | | |
|------------------|-------------------|
| - Lá hẹ: 40 g. | - Húng chó: 50 g. |
| - Hạt gấc: 1 hạt | - Rau răm: 40 g. |
| - Tỏi: 3 tép. | |

- **Cách chế, cách dùng:**

Các thứ trên rửa sạch, phơi khô, giã nhỏ thành bột, cất để danh trong lọ kín. Khi nào có bệnh nhân bị bệnh quai bị thì lấy một cùi đĩa bột đó hoà với nước sôi, lấy 1/2 đem ngấm, còn 1/2 đem xoa bên ngoài chỗ đau sẽ khỏi.

- **Kiêng kỵ:**

Thịt chó, mắm tôm, vịt, ớt.

- **Phản ứng:**

Không.

- **Kết quả:**

Đã chữa nhiều người khỏi, trong đó có bác sĩ Đỗ Đình Dương bệnh viện Mai Châu bị quai bị cũng được chữa khỏi.

7. CHỮA VÀNG DA (HOÀNG DÀN)

Bài thuốc của lương y Khuất Văn Giang.

*nguyên Phó Ban y tế xã Tích Giang, Ba Vì,
Hà Tây*

- **Công thức:**

- Nhan trăn: 3 đồng cân.
- Chi tử: 4 đồng cân.
- Mộc thông: 4 đồng cân.
- Thanh bình: 2 đồng cân.
- Chi thục: 2 đồng cân.
- Thạch cao: 5 đồng cân.
- Ý dĩ nhân (sao): 5 đồng cân.
- Hoàng bá: 2 đồng cân.

- **Cách chế, cách dùng:**

Tất ca tám vị thuốc trên đem tán thành bột, mỗi ngày uống hai lần, mỗi lần 4g thuốc bột, uống với nước sôi.

Lời ghi chú của lương y Giảng: Bài thuốc trên chủ trị vàng da, vàng mắt, can nhiệt, thấp nhiệt.

Phụ lục

CÁC VỊ THUỐC Y HỌC CỔ TRUYỀN (Xếp theo vần A, B, C)

A

1. A GIAO

- Tên thường gọi: A giao (cao da lừa)
- Tên khác: minh giao, công giao
- Họ tên khoa học: Colla Asini
- Tính vị: bình, hơi ngọt
- Quy kinh: Phế can thận
- Tác dụng: tư âm dưỡng huyết bổ phế, nhuận táo chỉ huyết an thai, chữa huyết suy, gầy yếu, thổ huyết, băng huyết, các chứng ra máu. Hồi hộp, mất ngủ, động thai.
- Bộ phận dùng: miếng cao da lừa sao phồng với bột vỏ sò hay bột hoang.
- Liều dùng: 6 - 12g
- Kiêng kỵ: tỳ vị hư không dùng

B

2. BẠC HÀ

- Tên thường gọi: Bạc hà
- Họ tên khoa học: *Mentha arvensis* L. *Mentha piperita*. Họ hoa môi (Lamcaceae)
- Tính vị: mát, cay
- Quy kinh: phế can
- Tác dụng: chữa cảm nắng (trúng thư đau bụng, ăn khó tiêu.
- Bộ phận dùng: toàn cây tươi hoặc khô
- Liều dùng: 6g

3. BÁN HẠ

- Tên thường gọi: bán hạ
- Tên khác: củ chóc, nam tinh, cây chóc chuột
- Họ tên khoa học: *Typhonium trilobatum* Schott. Họ Ráy (Araceae)
- Tính vị: ấm cay (có độc)
- Quy kinh: phế vị tỳ
- Tác dụng: chữa ho suyễn, nhức đầu, người sưng thũng, nôn mửa tiêu đờm, bò dạ dày.
- Bộ phận dùng: rễ củ phơi khô ngâm với nước phen và nước gừng
- Liều dùng: 6g, tẩm nước cam thảo sao vàng.

4. BẠCH BỘ

- Tên thường gọi: bách bộ
- Tên khác: dây ba mươi, dây sip lặc (thổ)
- Họ tên khoa học: *Stemoratubero salour.*

Họ Bạch bộ (*Stemonaceae*)

- Tính vị: âm ngọt đắng
- Quy kinh: phế

- Tác dụng: Âm phổi, trị ho tiêu đờm, sát trùng chữa ho lao (tâm mật, sắc uống hoặc nấu cao). Dùng sắc nấu nước rửa sang lở uống trong trị giun sán, thụt trực tràng, trị giun kim.

- Bộ phận dùng: Sao tâm mật, dùng ngoài.

- Liều dùng: 6 - 12g (uống) tẩy giun kim, rề sắc nước thụt 50 - 100g, diệt chấy rận nấu nước Bạch bộ gội đầu, ngâm quần áo.

5. BẠCH CHÍ

- Tên thường gọi: Bạch chí

- Họ tên khoa học: *Angellica, dahuroca, Benthehook, angellia, anomala, lallem.* Họ hoa tán (*apiaceae*)

- Tính vị: âm, cay
- Quy kinh: phế, vị, đại trường

- Tác dụng: phát biểu giải cơ, tán phong tác thấp. Hưng phần thân kinh trung khu, hành huyết. Chữa nóng rét, nhức đầu, cam mào (đề

sông). Tâm đấm sao trĩ lâm lậu, sao chay chữa đại tiện ra máu.

- Bộ phận dùng: Rễ khô
- Liều dung: 16g
- Kiên kỵ: chung âm hư hoá uất

không dùng

6. BẠCH LINH

- Tên thường gọi: Bạch linh (nấm rễ cây thông)
- Tên khác: Bạch linh, Bạch phục linh
- Họ tên khoa học: *Poria cocos*, Walf. Họ nấm lỗ (Polyporaceae)

- Tính vị: bình, ngọt nhạt.

- Quy kinh: Tâm, phế, tỳ, vị thận

- Tác dụng: Chữa bí tiểu tiện thuy thũng, đày trương, ỉa chảy. Còn dùng an thần chữa hồi hộp sợ hãi mất ngủ, di tinh.

- Bộ phận dùng: Toàn bộ nấm phơi khô rang sắc. Bột viên

- Liều dung: 06g

7. BẠCH LONG CỐT

- Tên thường gọi: Bạch long cốt (nung chín xương một số động vật thời cổ đại hoa đá)

- Họ tên khoa học: *Osdracnis* (*Fossiliaossis Maotodi*), *Osdracnis*, *Coloratus*, *Os Dracontis natiuus*

- Tính vị: bình, ngọt, chát
- Quy kinh: Can, đờm, tâm, thận
- Tác dụng: Trấn kinh, co sụn, thu hem sinh cơ (đên da non) chưa kinh gian, đi tnh, bạch đới, tự ra mồ hôi (tự hàn), đi tả, đi lỵ, mụn nhọt không kín miệng (rua sạch chỗ đau tán bột thật nhỏ rắc vào)
- Bộ phận dùng: Bột tán mịn
- Liều dùng: Tùy chứng bệnh, theo chỉ định của thầy thuốc
- Kiêng kỵ: Không chưa chng khi hư bạch đới của nữ.

8. BẠCH THẠCH

- Tên thường gọi: Bạch thạch
- Tên khác: Thạch khối (vôi đá)
- Tính vị: cay, nóng có độc
- Tác dụng: Trị các chứng: loét, chi huyết, sát trùng, chữa trị bạch đới và đờ khô.
- Bộ phận dùng: Vôi nung tán bột mịn
- Liều dùng: Tùy lượng dùng
- Kiêng kỵ: Dùng vào công thức chữa cao dán nhọt gia truyền

9. BẠCH TẬT LÍ

- Tên thường gọi: Bạch tật lệ
- Tên khác: Gai trong, gai ma vương

- Họ tên khoa học: Tribulus terrestris L (C
le u. r. s. e. L). Họ胎胎 (Zygophyllaceae)

Tính vị: ấm, đắng

- Quy kinh: Can, phế

- Tác dụng: Bình can giáng hoả tan phong hành huyết chữa các chứng như đau, mắt đỏ, nhiều nước mắt phong ngứa, tích huyết, tắc sữa, Con dùng bỏ thân.

- Bộ phận dùng: Quả già phơi khô.

- Liều dùng: 12 - 16g.

- Kiêng kỵ: Chú ý. Tuy phong ngứa nhiều ít gia giảm liều lượng

10. BẠCH THUỘC

- Tên thương gọi: Bạch Thuộc

- Tên khác: Thuộc dươc

- Họ tên khoa học: Paeonia Lactiflora Pall. Ho
hoang liên (Ranunculaceae).

- Tính vị: hơi lạnh, hơi đắng, chua.

- Quy kinh: Can, tỳ, phế.

- Tác dụng: Chữa đau bụng, tả lỵ, nhức đầu, chân tay mỏi, đau lưng, đau ngực. Phụ nữ bế kinh khi hư. Dùng dạng thuốc sắc hay tán bột

- Bộ phận dùng: Củ khô

- Liều dùng: 08g

- Kiêng kỵ: Ngực đầy trướng không dùng (kỵ)

Thạch học mang tiêu, miệp giáp, tiêu thạch, kỳ sát, âm hư táo bón không dung.

11. BẠCH TRUẬT

- Tên thường gọi: Bạch truật
- Tên khác: " truật, đông truật, triết truật.
- Họ tên khoa học: *Atractylis macrocephala* Koidz. Họ cúc (asteraceae).
- Tính vị: âm, ngọt, đắng.
- Quy kinh: Tỳ, vị
- Tác dụng: Chữa tỳ hư bụng ngực đầy trướng, ra chảy thủy thũng, sốt ra mồ hôi, viêm ruột mãn tính, an thai.
- Bộ phận dùng: Dạng sắc bột hay viên .
- Liều dùng: 15g

12. BẠCH PHÂN

- Tên thường gọi: Bạch phân
- Tên khác: Phèn chua
- Họ tên khoa học: *Alumen*
- Tính vị: tính hàn, vị chua
- Quy kinh: Tỳ
- Tác dụng: Tạo thấp giải độc, sát trùng làm thuốc thu liễm chữa có nhiệt trong xương tủy, thị lực mờ trong mù, đau răng, đau mắt, lý cầm máu.
- Bộ phận dùng: Phèn sống

- Liều dung: Phèn phi: 2 - 4g/24 giờ.
- Kiên kỵ: Thanh phân trong công thực viên hen

13. BÌNH LANG

- Tên thường gọi: Bình lang
- Tên khác: Cau (ân trâu) Tân lang
- Họ tên khoa học: *Arccacatechul*: Họ cau (arecaceae)
- Tính vị: âm, đắng, chát
- Quy kinh: Vị, đại trường
- Tác dụng: Chữa an uống không tiêu, ngực bụng đầy trướng. Ta lý sốt rét giun san thủy thũng. Phối hợp với hạt bí ngô chữa giun sán. Với thường sơn chữa sốt rét.
- Bộ phận dung: Hạt quả cay phơi khô sắc uống.
- Liều dung: 2 - 5g

14. BỒ KẾT

- Tên thường gọi: Bồ kết
- Tên khác: Tao giac
- Họ tên khoa học: *Gleditsiafera* (Lourr) Merr. Họ vang (Caesal piniaceae)
- Tính vị: âm, cay, mạn
- Quy kinh: Phế, đại trường
- Tác dụng: Thông khiếu, tiêu đờm, sát trùng,

chứa trung phong cam khai, phong tế, tỳ gia do an, đơn xuyên thủng, sang nạt ích tinh

- Bộ phận dùng: Lấy hoa tím dâu
- Liều dùng: đun , vào công thức chữa ho.

15. BÔNG CÁ

- Tên thường gọi: Bông cá
- Tên khác: Cây chó sơi – lạch song
- Họ tên khoa học: Chưa có trong tài liệu về dược.
- Tác dụng: Kinh nghiệm dân gian dùng chữa phong thấp
- Bộ phận dùng: Cả thân cây và rễ cây
- Liều dùng: 15g thái mỏng, sao vàng

C

16. CAM THẢO BẠC

- Tên thường gọi: Cam thảo bạc
- Tên khác: Diên thảo, Quốc lao thảo
- Họ tên khoa học: Glycyrrhiza uralensis L. hoặc Glycyrrhiza uralensis, Fisch. Họ đậu (bộ Đậu - Fabaceae).
- Tính vị: Chích ho ấm, bình ngọt
- Quy kinh: 12 kinh.
- Tác dụng: Sinh , chữa chưa ho, viêm họng.

điều hoà các vị thuốc. Chích thảo (nướng) chữa ra chày, khát do tỳ hư, ho do phế hư, giải độc. Lam thuốc chữa ho và chữa đau dạ.

- Bộ phận dùng: Rễ và thân cây khô.

- Liều dùng: 2 - 12g.

17. CAM THẢO NAM

- Tên thường gọi: Cam thảo nam

- Tên khác: Cam thảo dây (chỉ chỉ), giấy cườm cườm.

- Họ tên khoa học: *Abrus precatorius* Linn. Họ cánh bướm (Fabaceae)

- Tính vị: bình, ngọt

- Tác dụng: Để song trừ nóng, giải độc, sao chín ấm bụng, chữa ho, giải cam. Dùng điều hoà các vị thuốc.

- Bộ phận dùng: Dung dây.

- Liều dùng: 5g.

18. CAM THẢO DẮT

- Tên thường gọi: Cam thảo đất

- Tên khác: Cam thảo nam

- Tên khoa học: *Scorpiaria dulcis* Linn. Họ hoa môn chó (Scrophulariaceae).

- Tác dụng: Hạ nhiệt, giảm ho, điều kinh

- Bộ phận dùng: Thân cây

- Liều dùng: 5 - 10g

19. CÁT CĂN

- Tên thường gọi: Cát căn
- Tên khác: Sắn dây
- Họ tên khoa học: *Pueraria thomsoni* Benth.
Họ cánh bướm (Fabaceae).
- Tính vị: bình, ngọt, cay.
- Quy kinh: Tỳ vị.
- Tác dụng: Giải biểu thanh nhiệt chi khat, chữa cảm mạo khát nước, đi lý ra máu, sởi đậu mơi phát.
- Bộ phận dùng: Cu rễ khô, bột.
- Liều dùng: 12g.

20. CÁT CÁN

- Tên thường gọi: Cát canh
- Họ tên khoa học: *Platycodon grandiflorum* (Jacq) ADC Var *glaucum* Sie bet Zua. Họ hoa chuông (Campanulaceae).
- Tính vị: hơi âm, cay, đắng.
- Quy kinh: Phế.
- Tác dụng: Chữa ngoại cảm sinh ho, viêm họng, ngực trướng đau, ho mau, suyễn. Dùng thuốc sắc + cam thảo.
- Bộ phận dùng: Rễ củ
- Liều dùng: 6 - 12g.
- Kiêng kỵ: Ho do âm hư không dùng.

21. CÁT SÂM

- Tên thường gọi: Cát sâm
- Tên khác: Nam sâm, sâm chuột.
- Họ tên khoa học: *Millettia Speciosa* champ.
Họ cánh bướm (Fabaceae).
- Tính vị: mát, sao thi bình, ngọt.
- Quy kinh: Phế, tỳ.
- Tác dụng: Chữa cơ thể suy nhược, khí huyết kém, nhức đầu, ho sốt, khát nước, bí tiểu tiện.
- Tên thường gọi: Củ rễ.
- Liều dùng: 20g.

22. CẢNH HỒI

- Tên thường gọi: Cảnh hồi
- Tên khác: Đại hồi
- Họ tên khoa học: *Illiciumverun* Hookf. Họ hồi (Illiciaceae).
- Tính vị: âm, ngọt, cay.
- Quy kinh: Can, thận, tỳ, vị.
- Tác dụng: Đuối hàn, kiện tỳ, khai vị chữa nôn mửa, đau bụng, đầy trướng bụng, giải độc của thịt cá, đau nhức tê thấp.
- Bó phận dùng: Qua khô.
- Liều dùng: 40g.
- Kiêng kỵ: Âm hư hoá vượng không dùng.

23. CẦU DẰNG

- Tên thương gọi: Cầu dằng.
- Tên khác: Dây móc cầu, dây gai màu.
- Họ tên khoa học: *Uncaria Rhynchon hylla* (Müll. fackom. Họ ca phê (Rubiaceae).
- Tính vị: lạnh, ngọt.
- Quy kinh: Can, Tâm bào.
- Tác dụng: Trấn kinh, chữa đau đầu, chóng mặt, hoa mắt. Trẻ em kinh giật, ban sỏi, khê đêm, cao huyết áp.
- Bộ phận dùng: Đoạn cành có gai màu cao khô.
- Liều dùng: 20g.

24. CẦU TÍCH

- Tên thương gọi: Cầu tích
- Tên khác: Cây long culy, cây long khỉ, kú mao.
- Họ tên khoa học: *Dicksonia barometz* (L.f.) S. H. H. Họ long culy (Dicksoniaceae).
- Tính vị: âm, ngọt, đắng.
- Quy kinh: Can, thận.
- Tác dụng: Chữa mờ lũng, chân tay tê nhừ, khô cơ đong, khí hư phụ nữ. Đang (trước sắc).
- Bộ phận dùng: Thân rễ khô.
- Liều dùng: 20g.

Kiến kỵ: Thân hư mà có nhiệt. Bị tiêu tiểu và ỉa chảy không dứt.

25. 慈 蔘 芝 蔘 木 蘭

- Tên thường gọi: Cây cảnh đàn.

- Tên khác: Thổ ký sinh, tám gửi đất.

- Họ tên khoa học: Chưa thấy có trong tài liệu được.

- Tác dụng: Kinh nghiệm dân gian chữa phong thấp (cây giồng tám gửi mọc ở dưới đất gọi là thổ ký sinh).

- Bộ phận dùng: Cây và rễ.

- Liều dùng: 15g.

26. 枳 殼

- Tên thường gọi: Chi sắc.

- Tên khác: Quả cháp giá.

Họ tên khoa học: *Citrus aurantium* L. Họ cam quýt (Rutaceae).

- Tính vị, hương: Vị đắng, cay, tính ấm.

- Quy kinh: Tâm, đại trường, tiểu trường, tam焦, tam bào.

- Tác dụng: Trị ho tức, tiêu đờm trệ, tiêu trướng đầy, yêu đá đầy, phong ngứa ngoài da, dùng thuốc sắc.

- Bộ phận dùng: Quả khô.

- Liều dùng: 5g.

- Kiên ky: Phụ nữ có thai gây yếu. Tỷ vị hư hàn, không thích thích không dùng.

27. CHI TỬ

- Tên thương gọi: Chi tử

- Tên khác: Quả dành dành, Sơn chi tử.

- Họ tên khoa học: *Gardenia Florida* L. Họ cà phê (Rubiaceae).

- Tính vị: lạnh, đắng.

- Quy kinh: Tâm, phế, tam tiêu.

- Tác dụng: Chữa sốt người buồn bực, bồn chồn không ngủ được, miệng khát họng đau, mắt đỏ da vàng, đói khó, thổ huyết, máu cam, đái máu. Lá tươi đắp vết thương.

- Bộ phận dùng: Quả khô, lá tươi.

- Liều dùng: 12g.

28. CHI MẪU

- Tên thương gọi: Chi mẫu.

- Họ tên khoa học: *Anemarrhena aspheloides* Bunge. Họ hành tỏi (Liliaceae).

- Tính vị: lạnh, đắng.

- Quy kinh: Phế, vị, thận.

- Tác dụng: Tư thân bổ thủy tả hỏa, chữa bệnh tiêu khát, đái đường, hạ thủy, ích khí chữa ho tiêu đờm, chữa sốt do viêm phổi.

- Bộ phận dùng: Thân rễ phơi hay sấy khô.
- Liều dùng: 4 - 10g.

29. CHANH QUẢ

- Tên thương gọi: Chanh quả.
- Họ tên khoa học: *Citrus modia* Lin. Họ cam quýt (Rutaceae).
- Tính vị: đắng, thê, nước, chua.
- Tác dụng: Giải nhiệt, thông can khí, tiêu thũng tán độc, hoạt huyết, khôi ho tiêu thực.
- Bộ phận dùng: Lá thu hái quanh năm, quả theo mùa.
- Liều dùng: Liều lượng dùng tùy theo chỉ định của thầy thuốc.

30 CHU SA (THẦN SA)

- Tên thường gọi: Chu sa (Thần sa).
 - Tên khác: Châu sa, Đơn sa.
 - Họ tên khoa học: *Cinnabaris*.
 - Tính vị: hơi hàn, ngọt.
- Quy kinh: Tâm.
- Tác dụng: Tác dụng trấn tĩnh: an thần chữa hoảng hốt mất ngủ, hay mê, giật mình hoảng sợ. Bột bao viên thuốc.
 - Liều dùng: 0,04 - 1g/ 24 giờ.

Kiểm kỹ: Tác dụng dược lý an thần rất mạnh, hơn các chất an thần thường.

31. CỎ SƯỚC

- Tên thường gọi: Cỏ xước.
- Tên khác: Rễ cỏ xước ở nước ta mọc hoang.
- Họ tên khoa học: *Achyranthes asper* L. Họ dền (amaranthaceae).
- Tính vị: bình, đắng, chua.
- Quy kinh: Can, thận
- Tác dụng: Thông lợi các khớp xương, hoạt huyết thông kinh mạch. Dùng sống trị kinh bế sinh hơn cực, khô đê, bọc rau không ra, sắc trị lưng gối tê, đau chữa phong thấp.
- Bộ phận dùng: Rễ sơ và cứng hơn Ngưu tất. Di thực.
- Liều dùng: 20g.

32. CỐT KHÍ CỬ

- Tên thường gọi: Cốt khí cử.
- Tên khác: Hồ tương can, Cù diên thất
- Họ tên khoa học: *Polygonum minus* Sieber zucc. Họ rau răm (Polygonaceae).
- Tính vị: hơi ấm, đắng.
- Quy kinh: Can, Thận
- Tác dụng: Chữa phoos thấp đau nhức gân

xương, te bại, chân thương, ứ huyết, tiểu tiện ít
đỏ, mụn nhọt ngứa loét. Dùng dạng thuốc sắc.

- Bộ phận dùng: Củ khô.

- Liều dùng: 20g.

33. CỐT TOÁN BỒ

- Tên thương gọi: Cốt toan bồ

- Tên khác: Cây tô rông, Cây tô phượng.

- Họ tên khoa học: *Drynariabom christ.* Họ
Dương xỉ (Polypodiaceae).

- Tính vị: âm, đắng.

- Quy kinh: Can, thận.

- Tác dụng: Bổ thân, ghép xương, hành huyết,
chỉ huyết, chữa gãy xương, con chưa thận hư kéo
dài.

- Bộ phận dùng: Thân, rễ phơi khô.

- Liều dùng: 20 - 30g.

34. CỐ CHÍ

- Tên thương gọi: Cố chí.

- Tên khác: Bò cò chí, Pha cò chí, Đậu miêu.

- Họ tên khoa học: *Psoralea corylifolia L.* Họ
cành bươm (Fabaceae).

- Tính vị: nóng, cay, đắng.

- Quy kinh: Tỳ, thận, tam bao.

- Tác dụng: Thuốc bổ chữa tỳ thận hư hàn dùng

cho người già yếu, đau lưng mỏi gối, tiêu tiện nhiều di tinh, hoạt tinh, liệt dương. Nữ khí hư, kinh nguyệt không đều. Bôi ngoài da chữa Bạch biến.

- Bộ phận dùng: Hạt khô.
- Liều dùng: 8g (Dạng sắc bột hoặc viên).

35. CÙ GAI

- Tên thương gọi: Cù gai.
- Tên khác: Cây gai, Trữ ma căn.
- Họ tên khoa học: *Boehmeria nivea* (L.) Họ gai (Urticaceae).
- Tính vị: lạnh, ngọt.
- Quy kinh: Can, thận.
- Tác dụng: Lam thuốc an thai, chữa đái dầm, đái đục có máu, trĩ, viêm tử cung, sang lở đơn độc. Dạng thuốc sắc.
- Bộ phận dùng: Rễ khô hay tươi.
- Liều dùng: 8g.

36. CŨ RÁY

- Tên thương gọi: Củ ráy.
- Tên khác: Lang độc, Dã vu.
- Họ tên khoa học: *Alocasia macrorrhiza* Sihott. Họ ráy (Araceae).
- Tác dụng: Lang độc vốn tên gọi của ráy. Khắp nơi nơi đều thấy có trồng. Chữa ngoài da lở ngứa, chữa sốt rét. Thân, rễ sắc uống chữa rạn can, sưng

tây nhọn mũi. Thân, rễ hoặc lá già nhỏ thêm nước uống, bã đắp.

- Bộ phận dùng: Lá, thân, rễ thu hái quanh năm. Lá dùng tươi, thân, rễ phải luộc phơi khô.

- Liều dùng: 10 - 20g. Dùng ngoài không kể liều lượng.

- Kiêng kỵ: Loại ráy lá quặm dung tốt hơn.

37. CÚ NGHỆ VÀNG.

- Tên thường gọi: Củ nghệ vàng.

- Tên khác: Khương hoàng, uất kim, ngọc kim.

- Họ tên khoa học: Curcuma longa (L). Họ gừng (Zingiberaceae).

- Tính vị: ấm, ngọt, cay, đắng.

- Quy kinh: Can, tâm, phế.

- Tác dụng: Phụ nữ sau sinh con đau bụng, bế kinh, các thương tích ứ huyết, bụng trướng, tích kết đau.

- Bộ phận dùng: Củ rễ.

- Liều dùng: 3 - 6g.

D - Đ

38. DẠ MINH SA

- Tên thường gọi: Dạ minh sa (Phân con dơi ban đêm trông nhập nhách như cát nên gọi là dạ minh sa).

- Tên khác: Thiên thứ, phân dơi, Biên bao phân.
- Họ tên khoa học: Excrementum Vespertili hay Faeces Vespertili orum.
- Tính vị: lạnh, cay.
- Quy kinh: Can.
- Tác dụng: Hoạt huyết, tả nhiệt, tán huyết chủ trị chữa huyết ứ đau mắt, thông manh, quáng gà, kinh phong cam tích trẻ em, tinh thần mệt mỏi, buồn ngủ như đầu. Dùng thuốc sắc hay thuốc viên.
- Bộ phận dùng: Phân dơi lâu năm trong đó có mắt muối.
- Liều dùng: 3 - 6g.

39. DẤM THANH.

- Tên thường gọi: Dấm thanh.
- Tên khác: Thố.
- Họ tên khoa học:
- Tính vị: ấm, ngọt, chua.
- Tác dụng: Tán ứ, tiêu ung nhọt, sưng tấy, tán khối tích, khai vị đường can, làm dung môi tăng hiệu lực của nhiều thứ thuốc giảm đau, giải độc.
- Bộ phận dùng: Nước dấm.
- Liều dùng: Sử dụng theo yêu cầu của thầy thuốc.

40. DÂY ĐAU XƯƠNG

- Tên thường gọi: Dây đau xương.
- Tên khác: Khoan cán đấng, tục cốt đấng.
- Họ tên khoa học: *Tinospora Tomentose* Miers.
Họ tiết dế (Menispermaceae).
- Tính vị: mát, đấng, chất.
- Quy kinh: Can, thận.
- Tác dụng: Chữa phong thấp, đau mình mẩy, đau nhức các khớp xương, còn dùng chữa sốt rét.
- Bộ phận dùng: Dây thái mỏng tắm nước gạo phơi khô, sao vàng.
- Liều dùng: 24g.

41. ĐIÊM TRẮNG.

- Tên thường gọi: Diêm trắng.
- Tên khác: Diêm tiêu.
- Họ tên khoa học: Salpetrenitre Potassiumde nitrate Kalinitrate (KNO_3).
- Tính vị: lạnh, đấng.
- Quy kinh: Vị, đại trường, tam tiêu.
- Tác dụng: Trị tích nhiệt phù thũng, dạ dày đầy trướng, táo kết, thông ngũ lâm, chữa bí tiểu tiện, thủy thũng sỏi thận. trang nhạc thô ta.
- Bộ phận dùng: Bột
- Liều dùng: 1 - 2g. sắc uong dùng ngoai theo chỉ định.

42. DIÊM VÀNG

- Tên thường gọi: Diêm vàng.
- Tên khác: Lưu huỳnh, Diêm sinh.
- Họ tên khoa học: Sulfur (mùi hôi có độc).
- Tính vị: ấm, chua.

Quy kinh: Tâm, tâm bào.

- Tác dụng: Bổ hỏa tráng dương, lợi đại trường, sát trung, dùng chữa ghẻ lở, hắc bào, uống trong chữa liệt dương hư hàn, kiết lỵ kéo dài, tá tháo cống.

- Bộ phận dùng: Bột.

- Liều dùng: 0,02 - 0,03g. Dùng ngoài theo chỉ định của thầy thuốc.

43. ĐẠI TÁO

- Tên thường gọi: Đại táo.

- Tên khác: Táo đen, Táo đỏ, Táo tàu, Hồng đào.

- Họ tên khoa học: *Zi zyphussativa* Gaerth.
Họ táo (Phamraceae).

- Tính vị: ấm ngọt.

- Quy kinh: Tỳ, vị.

- Tác dụng: Dùng trong tỳ vị hư yếu, khí huyết tân dịch không đủ. Dịch vệ không đều. Dùng phối hợp các vị thuốc khác. Dạng sắc hoặc ngâm rượu.

- Bộ phận dùng: Quả chín phơi khô.

- Liều dùng: 5 - 10 quả.

44. ĐẠI HOÀNG.

- Tên thương gọi: Đại hoàng.
- Họ tên khoa học: *Rheum palmatum* L. Họ rau răm (Polygonaceae).
- Tính vị: lạnh, đắng.
- Quy kinh: Tỳ, vị, can, tâm bào, Đại trường.
- Tác dụng: Chữa ứ huyết bế kinh, thủy thũng, thấp nhiệt, gây vàng da, ung nhọt, ăn không tiêu, kém ăn hay đau bụng. Hắc lào dùng ngoài.
- Liều dùng: 12g.
- Kiêng kỵ: Nếu đại tiện táo thêm Đại hoàng.

45. ĐAN BÌ

- Tên thường gọi: Đan bì.
- Tên khác: Mẫu đơn bì, Phấn đơn bì.
- Họ tên khoa học: *Paeonia Suffruticosa* andr. Họ Mao lương (Ranunculaceae).
- Tính vị: hơi lạnh cay, đắng.
- Quy kinh: Tâm, can, thận, tâm bào.
- Tác dụng: Chữa nhức đầu, đau lưng, đau khớp. Nữ kinh nguyệt không đều, bệnh phụ khoa sau khi sinh
- Bộ phận dùng: Rễ phơi khô
- Liều dùng: 8 - 16g.

46. ĐAN SÂM.

- Tên thường gọi: Đan sâm.
 - Tên khác: Huyết sâm, Xích sâm, Huyết can.
 - Họ tên khoa học: *Salvia miltiorrhiza* Bunge.
- Họ hoa môi (Lamiaceae)/
- Tính vị: hơi lạnh, ngọt, đắng.
 - Quy kinh: Tâm, can.
 - Tác dụng: Chữa nữ kinh nguyệt không đều (dùng chín), thanh huyết nhiệt trị mụn nhọt sang lở (dùng sống).
 - Bộ phận dùng: Rễ khô.
 - Liều dùng: 10g.

47. ĐĂNG SÂM

- Tên thường gọi: Đăng sâm.
- Tên khác: Phòng đăng sâm, Lô đăng sâm.
- Họ tên khoa học: *Campanumoea gavanica* Blume. Họ hoa chuông (campanulaceae).
- Tính vị: bình, ngọt.
- Quy kinh: Tỳ, phế.
- Tác dụng: Dùng trong các trường hợp tỳ hư, kém ăn, mệt mỏi, phối yếu. Ho phiền khát, thiếu máu. Dạng sắc hoàn hay bột.
- Bộ phận dùng: Rễ cu khô.
- Liều dùng: 20g.

48. ĐẬU ĐEN.

- Tên thường gọi: Đậu đen.
- Tên khác: Đồ đen, Hắc đại đậu.
- Họ tên khoa học: *Vignacylindrica* (L). Họ cánh bướm (Fabaceae).
- Tính vị: mát, ngọt.
- Quy kinh: Can, tỳ, thận.
- Tác dụng: Chữa phong nhiệt (phát sốt, sợ gió nhưc đầu, ngực nóng khó chịu). Thuộc bổ khí huyết, bổ can thận, suy nhược thiếu máu. Sắc uống, làm bột ăn.
- Bộ phận dùng: Hạt khô.
- Liều dùng: 30g. Cơ thể nhiệt thì dùng sống.
- Kiêng kỵ: Cơ thể hàn tâm rượu sao.

49. ĐẬU XANH

- Tên thường gọi: Đậu xanh.
- Tên khác: Lục đậu.
- Họ tên khoa học: *Phaseolus aureus* Roxb. Họ cánh bướm (Fabaceae).
- Tác dụng: Tác dụng thanh nhiệt, mát gan, đờm dưỡng vi, chua giải trâm thứ độc, trị sốt giải cảm, cam năng, nhiệt tả, lý nhiệt, phù thũng.
- Bộ phận dùng: Hạt khô sống.
- Liều dùng: 30 - 50g. Dùng theo chu định.

50. ĐỊA CỐT BÌ.

- Tên thường gọi: Địa cốt bì.
- Tên khác: Vỏ rễ cây, Khôi tử.
- Họ tên khoa học: Cortex Lycii Sinensis.
- Tính vị: lạnh, ngọt.
- Quy kinh: Phế, can, thận, tam tiêu.
- Tác dụng: Chữa ho máu, phiền nóng, tiêu khát, lao nhiệt ra mồ-hôi, đau nhức xương.
- Bộ phận dùng: Vỏ, rễ phơi khô.
- Liều dùng: 10g.
- Tác dụng: Không phải huyết nhiệt. Tỷ vị hư hàn không dùng.

51. ĐỊA DU.

- Tên thường gọi: Địa du.
- Họ tên khoa học: Sarguisorba Officinalis L.
Họ hoa hồng (Rosaceae).
- Tính vị: hơi lạnh, đắng.
- Quy kinh: Can, thận, đại trường, vị.
- Tác dụng: Tác dụng mát huyết, chỉ huyết, thu liễm. Dùng sống tri băng huyết, ly ra máu, tri mạch lươn, giai độc. Dùng chín chỉ huyết.
- Bộ phận dùng: Rễ khô.
- Liều dùng: 8g.

58. ĐỊA LIỀN.

- Tên thường gọi: Địa liên.
- Tên khác: Tam nại, Sơn tam nại, Thiêng liên, Sa khương.
- Họ tên khoa học: *Kaempferia Galomga* L. Họ gừng (Zingiberaceae).
- Tính vị: ấm, cay, thơm.
- Quy kinh: Phế, vị.
- Tác dụng: Ấm trung tiêu, tán hàn chỉ thống. Chữa đau bụng lạnh, hoắc loạn do hàn thấp, chửa nhức đầu, đau răng, ngâm rượu xoa bóp trừ phong, tê thấp.
- Bộ phận dùng: Rễ, củ khô.
- Liều dùng: 20g.
- Kiêng kỵ: Âm hư, vị có hoả uất không dùng.

53. ĐINH HƯƠNG.

- Tên thường gọi: Đinh hương.
- Họ tên khoa học: *Eugenia Caryophyllata* Thunb. Họ sim (Myrtaceae).
- Tính vị: ấm, cay.
- Quy kinh: Phế, tỳ, vị, thận.
- Tác dụng: Ôn tỳ vị (ấm tỳ vị), chữa đau bụng ỉa chảy, nôn mửa, cảm răng, nấc cục lâu ngày do hàn.
- Liều dùng: 2 - 4g.

- Kiêng kỵ: Âm hư nội nhiệt không dùng.

54. ĐỔ TRỌNG BẮC.

- Tên thương gọi: Đổ trọng bắc.

- Họ tên khoa học: *Ecommia ulmoides* Oliv. Họ đổ trọng (Eucommiaceae).

- Tính vị: âm, ngọt, hơi cay.

- Quy kinh: Can, thận.

- Tác dụng: Chữa cao huyết áp, đau lưng, son đái, phong thấp, tê ngứa, chữa động thai, băng huyết.

- Bộ phận dùng: Vỏ, thân cây khô.

- Liều dùng: 20g.

- Kiêng kỵ: Đề sòng bỏ can, hạ huyết áp. Tâm muối sao bỏ thân. Tâm rượu sao bỏ chung.

55. ĐỔ TRỌNG NAM

- Tên thương gọi: Đổ trọng nam.

- Họ tên khoa học: *Parameria glandulifera* Benth. Họ trúc đào.

- Tính vị: bình, đắng nhạt.

- Tác dụng: Bổ can thận, mạnh gân cốt, dưỡng huyết, ấm tử cung, an thai, chữa đau lưng mỏi gối, tê phù, cao huyết áp.

- Bộ phận dùng: Vỏ, thân cây khô. Sao đen: an thai, chỉ huyết.

- Liều dùng: 20g.

56. ĐUM ĐUM.

- Tên thương gọi: Đum đum.

Tên khác: Mâm xôi, Đum hương.

- Họ tên khoa học: *Rubus allceae folius* Poir.
Họ hoa hồng (Rosaceae).

- Tính vị: âm, ngọt, đắng.

- Tác dụng: Tiêu thuy, tiêu thũng, cường tráng.
Bổ thận, cố tinh, trợ dương, nhuận tràng, tiêu độc,
chữa đau xương mồi gối, mộng tinh, liệt dương,
phù thũng phụ nữ sau khi đẻ.

- Bộ phận dùng: Rễ thu hai quanh nam phơi khô.

- Liều dùng: 40g.

- Kiêng kỵ: Các vị đều lấy rễ thái ngang, sao vàng sẫm ngâm với một lít rượu, ngày uống 30 - 50ml.

G

57. DÂY TƠ HỒNG.

- Tên thương gọi: Dây tơ hồng

- Tên khác: Tơ hồng, Miễn tư, Đậu kỵ sinh, Hạt cây tơ hồng.

- Họ tên khoa học: *Cuscuta sinensis* Lamk
(*Cuscuta hyrophilae* Pears, *Chyalia* Wight). Họ
bìm bìm (Comvolvula ceae).

- Quy kinh: Can, thận.
- Tác dụng: Bổ can thận, ích tinh tủy, mạnh gân cốt. Dùng chữa thận hư tinh lạnh, liệt dương, di tinh, chân lưng mỏi đau, tiểu tiện đục.
- Bộ phận dùng: Dây phơi khô.
- Liều dùng: 4 - 12g.
- Kiêng kỵ: Người dễ cường dương, bi đại tiện không dùng.

58. GỪNG

- Tên thương gọi: Gừng.
- Tên khác: Sinh khương (gừng tươi), Can khương (gừng khô).
- Họ tên khoa học: *Zingiber officinal* Rose. Họ gừng (Zingiberaceae).
- Tính vị: ấm, cay.
- Quy kinh: Phế, vị.
- Tác dụng: Chữa cảm lạnh, nôn mửa, ho có đờm, đầy bụng, ngộ độc do bán hạ thiên nam tinh, thịt cá cua. Dùng dạng thuốc sắc hay nước煎.
- Bộ phận dùng: Thân, rễ (củ tươi).
- Liều dùng: 50g, sao đen để chỉ huyết.

H

59. HẠ KHÔ THẢO.

- Tên thương gọi: Hạ khô thảo.

- Họ tên khoa học: *Brunella vulgaris* L. Họ hoa môi (Lamiaceae).

- Tính vị: lạnh, cay, đắng.

- Quy kinh: Can, đóm.

- Tác dụng: Chữa đau mắt đỏ, chảy nước mắt, huyết áp cao, bí đái, trang nhạc, mụn nhọt, mả đao. Phụ nữ vú sưng tấy, khí hư bạch đới.

- Bộ phận dùng: Cành có hoa.

- Liều dùng: 20 - 30g.

60. HẠNH NHÂN MƠ.

- Tên thường gọi: Hạnh nhân mơ.

- Họ tên khoa học: *Prunus armenlaca* L. Họ hoa hồng (Rosaceae).

- Tính vị: vị ngọt, tính bình.

- Quy kinh: Phế, đại trường.

- Tác dụng: Tả phế giải biểu, hạ khí, nhuận táo, tiêu đờm, trị ho suyễn ngoại cảm, chữa họng, tê đau, đại tiện bế.

- Bộ phận dùng: Hạt.

- Liều dùng: 4 - 12g.

- Kiêng kỵ: Hư nhược không cảm tả khí mà ho không dùng.

61. HẬU PHÁC

- Tên thường gọi: Hậu phác.

- Tên khác: Hương phác, Hậu bí.
- Họ tên khoa học: *Magnolia officinalis* Rehd et Wils. Họ mộc lan (Magnoliaceae).
- Tính vị: âm, cay, dãn.
- Quy kinh: Tỳ, vị, đại trường.
- Tác dụng: Chữa đầy bụng, an không tiêu, đau bụng, nôn mửa, đại tiện táo, ỉa chảy lỵ.
- Bộ phận dùng: Vỏ thân.
- Liều dùng: 8g.
- Kiêng kỵ: Tỳ vị hư, nữ cơ thai không dùng.

62. HỒ TIÊU

- Tên thương gọi: Hồ tiêu
- Họ tên khoa học: *Piper nigrum* Piperaceae.
- Tính vị: cay, ôn.
- Quy kinh: Phế, tỳ, thận.
- Tác dụng: Tán hàn, trục thấp, ấm trung tiêu... hành thủy làm thuốc giải độc sát trùng chỉ trị bụng lạnh đau, nôn mửa, đi tả, trị giun đũa, trị thấp kiện vị.
- Bộ phận dùng: Hạt.
- Liều dùng: 1 - 3g/ 24 giờ.
- Kiêng kỵ: Âm hư hoa vượng không dùng.

63. HỒI HƯƠNG.

- Tên thương gọi: Hồi hương.

- Tên khác: Tiêu hột hương.
- Họ tên khoa học: *Foeniculum vulgare* Mill. Họ hoa tán (Apiaceae).
- Tính vị: âm, ngọt, cay.
- Quy kinh: Can, thận, tỳ, vị.
- Tác dụng: Trừ hàn, chỉ thông, kiện tỳ, khai vị. Chữa đau bụng đầy bụng.
- Bộ phận dùng: Quả chín khô.
- Liều dùng: 4 - 8g.

64. HOÀI SƠN

- Tên thương gọi: Hoài sơn.
- Tên khác: Sơn dược, Khoai mai, Củ mai.
- Họ tên khoa học: *Dioscorea Perssimilis* Prainet Burkil. Họ củ mai (Dioscoreaceae).
- Tính vị: bình, ngọt.
- Quy kinh: Tỳ, can, phế, thận.
- Tác dụng: Chữa suy nhược cơ thể, tiêu hoa kém, tả lý, ho suyễn, yếu mệt, đại thao, miệng khát, đại khát, di tinh, nữ khí hư nhiều.
- Bộ phận dùng : Củ khô đã chế biến.
- Liều dùng : 20-30g, sắc uống. Bột viên 5-10g.

65. HOẠT THẠCH

- Tên thương gọi: Hoạt Thạch
- Tên khác: Nguyên hoạt thạch.
- Họ tên khoa học: *Talcum*

- Tính vị: lạnh,ngọt
- Quy kinh: Vị, bàng quang
- Tác dụng: Chữa sốt, tá lỵ, viêm ruột, hoang đản, đái buốt do viêm niệu đạo, sỏi bàng quang, sốt cao khát nước.
- Bộ phận dùng: Bột hoạt thạch.
- Liều dùng: 20g

66. HOẮC HƯƠNG

- Tên thường gọi: Hoắc hương
- Tên khác: Quâng hoắc hương
- Họ tên khoa học: *Pogostemon cablin* (Blanco) Benth. Họ hoa môi (Lamiaceae).
- Tính vị: ấm, ngọt.
- Quy kinh: Phế, tỳ, vị.
- Tác dụng: Chữa cảm mạo, nhức đầu, đau mình, ra mồ hôi, trúng thực, nôn mửa, đau bụng, sôi bụng, ỉa chảy.
- Bộ phận dùng: Thân và lá phơi khô.
- Liều dùng: 12g.

67. HỒNG HOA

- Tên thường gọi: Hồng hoa
- Tên khác: Hồng lam hoa, cây rum.
- Họ tên khoa học: *Carthamus Tindorius*. Họ cúc (Compositae).

- Tính vị: âm, cay.
- Quy kinh: Tâm, can.
- Tác dụng: Tác dụng phá ứ huyết, thông kinh (nếu dùng nhiều), sinh huyết (nếu dùng ít) dung bế kinh san hậu ứ huyết, trật đả ứ huyết.
- Bộ phận dùng: Hoa phơi khô.
- Liều dùng: 5g
- Kiêng kỵ: Phụ nữ có thai và người không ư trẻ, không dùng hồng hoa.

68. HOÀNG CẨM

- Tên thương gọi: Hoàng cầm.
- Tên khác: Khô cầm (loại rễ già, trong rỗng đen ngoài vàng), Điều cầm (rễ non giữa cung chạc ngoài vàng, trong xanh).
- Họ tên khoa học: *Scutellaria Daicafenosi* Georgi. Họ hoa môi (Labiatae).
- Tính vị: đắng, tính hàn.
- Quy kinh: Tâm, phế, đại tiêu, trường can, đom.
- Tác dụng: trừ nhiệt, thanh hoa. Chủ trị ta thực hoa thanh thấp nhiệt.
- Bộ phận dùng: Rễ.
- Liều dùng: 6-12g ; 30-50g
- Kiêng kỵ: Tỷ vị hư hàn không có thấp nhiệt thực hoà thì không dùng.

69. HOÀNG BÁ

- Tên thường gọi: Hoang bá.
- Tên khác: Hoàng nghiệt, Xuyên hoàng bá, Hoa hoàng bá.
- Họ tên khoa học: *Phellodendron Chinense* Scheid *Pellodendron amierrense*.
- Họ cam quýt (Rutaceae).
- Tính vị: lạnh, đắng.
- Quy kinh: Thận, bàng quang.
- Tác dụng: Chữa các chứng nhiệt lý, ỉa ra mũi ỉa chảy, viêm ruột, đái đục, đái máu, hoang đản, lao sốt nóng hầm hập trong xương, lở ngứa ngoài da, miệng lưỡi lở loét, bông. đau mắt đỏ, nữ khí hư.
- Bộ phận dùng: Vỏ, thân phơi khô.
- Liều dùng: 8-12g. Dạng thuốc sắc.
- Kiêng kỵ: Tỳ vị hư hàn không có thấp nhiệt không dùng.

70. HOÀNG ĐƠN

- Tên thường gọi: Hoàng đơn.
- Tên khác: Hồng đơn.
- Họ tên khoa học: *Minium*
- Tính vị: hơi lạnh, cay, ngọt.
- Quy kinh: Tâm, can, tỳ.

- Tác dụng: Dùng ngoài chữa mụn nhọt, lở, bong lữa, bong nước, lam chong lên da.
- Bộ phận dung: Bột đỏ sẫm sáng bong.
- Liều dùng: Theo chỉ định của thầy thuốc.

71. HOÀNG KỶ

- Tên thường gọi: Hoàng kỷ.
- Tên khoa học : *Astragalus membranaceus* Bge. Họ cánh bướm (Fabaceae).
- Tính vị: âm, ngọt.
- Quy kinh: Tỳ, phế.
- Tác dụng: Chữa các chứng tự nhiên ra mồ hôi quá nhiều, mồ hôi trộm, cơ thể suy nhược, mất sức, mất máu, yếu bụng ỉa chảy, mụn nhọt không liền miệng.
- Bộ phận dung: Rễ phơi khô.
- Liều dùng: 9-16g, cơ thể dùng 30g.

72. HOÀNG LIÊN

- Tên thường gọi: Hoàng liên
- Tên khác: Bắc hoang liên. Hoang liên chân ga.
- Họ tên khoa học *Coptisteeta* Wall. Họ hoàng liên (Ranunculaceae).
- Tính vị: đắng.
- Quy kinh: Tâm, can, đom. vị, đại trường.

- Tác dụng: Chữa bệnh mắt đỏ, mắt hột, lơ loét, mụn nhọt, ngộ độc (Ba đầu khinh phán), chứng bệnh thê nhiệt, viêm ruột cấp, lỵ máu, máu cam.
- Bộ phận dùng: Thân, rễ khô.
- Liều dùng: 1-4g.

73. HUYỀN HỒ

- Tên thương gọi : Huyền hồ.
- Tên khác: Huyền hồ sách, Diên hồ sách.
- Họ tên khoa học : *Corydalis bulbosa* DC. Họ cải cần (*Fumariaceae*).
- Tính vị: ấm, hơi cay, đắng.
- Quy kinh: Phế, can, tỳ.
- Tác dụng: Chữa phụ nữ kinh nguyệt không đều, khí hư bạch đới, sau đẻ xấu máu, ra không hết, đau bụng do tử cung co thắt, ho nhiều đờm, tiểu tiện ra máu.
- Bộ phận dùng: Củ khô.
- Liều dùng: 15g, dạng thuốc sắc.

74. HUYỀN SÂM

- Tên thương gọi: Huyền sâm.
- Tên khác: Hắc sâm minh ba.
- Họ tên khoa học: *Scrophularia ningpoensis* Hemol. Họ hoa mõm chó (*Scrophulariaceae*).
- Tính vị: Chữa các chứng sốt nóng, khát, kho

chịu phát ban, sốt nóng ham hấp trong xương, viêm họng, viêm amidan, sốt xuất huyết, mụn nhọt trang nhạc, tao bón.

- Bộ phận dùng: Củ khô.

- Liều dùng: 6-12g.

75. HƯƠNG PHỤ

- Tên thường gọi: Hương phụ.

- Tên khác: Củ gâu.

- Tên khoa học: *Cyperus ritndus* L. Họ cói (Cyperaceae).

- Tính vị: bình ngọt, cay, hơi đắng.

- Quy kinh: Can, tam tiêu.

- Tác dụng: Hành khí chỉ thống, sơ can giải uất. Điều hoà kinh nguyệt, chữa rối loạn kinh nguyệt, kiện tỳ.

- Bộ phận dùng: Củ gâu chế.

- Liều dùng: 10-12g.

76. HUYẾT GIÁC

- Tên thường gọi: Huyết giác

- Tên khác: Cây xo nhà, Dứa dại.

- Họ tên khoa học: *Pleomele cochinchinensis* Menr. Họ hành tỏi (Liliaceae).

- Tính vị: bình, đắng, chát.

- Quy kinh: Tâm, can.

- Tác dụng: Chữa huyết ứ, vết thương bầm tím, phụ nữ bế kinh.

- Bộ phận dùng: Phân gỗ đầu đo.

- Liều dùng: 12g.

1-B

77. ÍCH MẪU

- Tên thường gọi: Ích mẫu.

- Tên khác: Chối đèn, ich minh.

- Họ tên khoa học: *Leonurus heterophyllus* Sweet (*Leonurus Sibiriao* L). Họ hoa môi (Lamiaceae).

- Tính vị: hơi lạnh, đắng.

- Quy kinh: Tâm bào, can.

- Tác dụng: Chữa các chứng châm kinh, kinh ít không đều, đau bụng. Khí hư bạch đới, khó đẻ, thai chết lưu, sốt rau sau đẻ, sảy sấm mặt mày, chảy máu quá nhiều. Trị nhọt lở tiêu thũng...

- Bộ phận dùng: Thân, cành cây có nhiều lá hoặc hoa mới nở.

- Liều dùng: 0,5g, dạng sắc, cao viên.

78. KẾT CÁN

- Tên thường gọi: Kết cánh.

- Tên khác: Cát canh.

- Họ tên khoa học: *Platycodon grandiflorum* (Jaog) ADO var *glocum* Swebet zuce. Họ hoa chuông (campanulaceae).

- Tính vị: hơi âm, cay, đắng.

- Quy kinh: Phế.

- Tác dụng: Chữa ngoại cảm sinh ho, viêm họng, ngực trướng đau, ho ra máu, suyễn.

- Bộ phận dùng: Rễ củ. Dạng sắc phối hợp với cam thảo.

- Liều dùng: 12g.

79. KÉN TÂM

- Tên thường gọi: Kén tâm.

- Tên khác: Cái kén.

- Tên khoa học: 249 Nam dược thân diệu quyển sau.

- Tính vị: âm, không độc.

- Tác dụng: Chữa tiểu ra máu, băng huyết, cam lồ, mụn sưng, không có miệng chích vỡ ra.

- Bộ phận dùng: Kén tâm đốt thành than.

- Liều dùng: 20g.

80. KINH GIỚI

- Tên thường gọi: Kinh giới.

- Tên khác: Hoa kinh giới, Bạch tó.

- Họ tên khoa học: *Elsholtzia cristata* Willd. Họ hoa môi (Lamaceae).

- Tính vị: ấm, cay.

- Quy kinh: Phế, can.

- Tác dụng: Chữa cảm cúm, cảm lạnh, nhức đầu, họng sưng đau, nôn mửa, ỉa ra máu, nữ bang huyết sau đẻ, bị xây xam mặt mày. Dạng bột hoặc sắc.

- Bộ phận dùng: Cành, ngọn có mang lá và hoa phơi khô.

- Liều dùng: 20g.

81. KIM NGÂN

- Tên thương gọi: Kim ngân.

- Tên khác: Dây nhần đông, Dây rơm.

- Họ tên khoa học: *Lonicera japonica* thumb. Họ kim ngân (capifoliaceae).

- Tính vị: lạnh, ngọt.

- Quy kinh: Tâm, vị, tỳ, phế.

- Tác dụng: Chữa mụn nhọt, ghe lở, mẩn ngứa dị ứng da, sỏi. Dùng dạng thuốc hãm sắc uống hoặc nấu cao.

- Bộ phận dùng: Hoa lá dây (thân) khô.

- Liều dùng: 6-15g, hoặc hơn.

82. KIM SƯƠNG

- Tên thương gọi: Kim sương.

- Tên khác: Lệnh diệp, Mẩn chí, Xoan đào, Cham sao (thái).

- Họ tên khoa học: *Micromelum falcatom* Tanaka. Họ cam (Rutaceae).

- Tác dụng: Kinh nghiệm dân gian chữa ho hen, chán tay co quắp, té bại, té thấp. Sắc uống, ngâm rượu xoa bóp.

- Bộ phận dùng: Vỏ, thân cây, rễ thu hái vào mùa thu, phơi khô.

- Liều dùng: 6-12g, sắc uống.

83. KHIẾM THỰC

- Tên thường gọi: Khiêm thực.

- Tên khác: Khiếm kê đầu.

- Họ tên khoa học: *Euryal ferox* salisb. Họ sen sùng (Nymphaeaceae).

- Tính vị: bình, ngọt, chát.

- Quy kinh: Tỳ, thận.

- Tác dụng: Chữa đau nhức dây thần kinh, té thấp, đau lưng, đau đầu gối, di mộng tinh, phụ nữ viêm loét cổ tử cung. Khí hư, bạch đới. Dạng sắc, viên.

- Bộ phận dùng: Hạt khô.

- Liều dùng: 50g.

84. KHỔ LUYỆN

- Tên thường gọi: Khổ luyện.

- Tên khác: Khô luyện tử (hại), hạt cây sấu đầu cứng chuột.

- Họ tên khoa học: *Brucea Sumotrana* Roxb. *Brucea javanica* (L.) Merr. Họ khô mộc (Simarubaceae).

- Tính vị: lạnh, đắng.

- Quy kinh: Đại tràng.

- Tác dụng: Rào thấp, sát trùng, chữa ly amíp, sốt rét, trĩ.

- Bộ phận dùng: Quả nhỏ bằng hạt đậu xanh.

- Liều dùng: 20g, nửa sống nửa chín.

85. KHƯƠNG HOẠT

- Tên thương gọi: Khương hoạt.

- Tên khác: Xuyên khương, Cương hoạt.

- Họ tên khoa học: *Nototerygium incisum* Ting. Họ hoa tán (Apiaceae).

- Tính vị: ấm, hơi ngọt, đắng nhẹ.

- Quy kinh: Can, thận, bàng quang.

- Tác dụng: Chữa cảm mạo phong hàn, sốt không ra mồ hôi, nhức đầu, chân lạnh, gàn xương đau nhức, té bại.

- Bộ phận dùng: Rễ và thân rễ khô.

- Liều dùng: 12g.

86. LÁ LỐT

- Tên thương gọi: Lá lốt.

- Tên khác: Tật bat, Khưa tao (Ban mẽ thuật)
- Tên khoa học: Piperlolot CDC. Họ hó tiêu (Piperaceae).

- Tính vị: rất âm, cay, thơm.

- Quy kinh: Can, phế.

- Tác dụng: Trừ thấp, tác dụng thấu đên xương, âm bụng, thiêu thực hạ khí, âm lưng chân, chữa đau lưng, tê thấp, đố mồ hôi tay chân.

- Bộ phận dùng: Thân, rễ, lá.

- Liều dùng: 20g, rễ thân sao vàng, hạ thổ.

87. LÁ BỌ MÂY

- Tên thương gọi: Lá bọ mây.

- Tên khác: Đại thanh nữ trinh, Bọ net.

- Họ tên khoa học: Clerodendron (Cyrtophyllim turez. Họ cỏ roi ngựa (Verbenaceae).

- Tính vị: lạnh, đắng.

- Tác dụng: Thanh nhiệt lương huyết lợi tiêu, chữa thương hàn, nổi ban sởi, viêm cổ họng, kê răng chảy máu, lý cấp, viêm đại tràng mãn. Thường dùng uống sau đê tiêu cơm, chữa ho, thông huyết.

- Bộ phận dùng: Lá, rễ sao vàng, sắc uống.

- Liều dùng: 10-15g, dùng ngoài không kể liều lượng, chữa ghe lở, nấu nước tắm.

88. LIÊN NHỤC

- Tên thương gọi: Liên nhục.

- Tên khác: Hạt sen, Liên tu.
- Họ tên khoa học: *Nelumbo Nucifera* Guerin.
- Họ sen súng (Nymphaeaceae).
- Tính vị: bình, ngọt, chất.
- Quy kinh: Tâm, ty, thận.
- Tác dụng: An thần, sáp trương cố tinh, ích tỳ, chữa tim yếu mất ngủ, tỳ hư, kiệt tả lý lâu ngày, di tinh, Bạch đới.
- Bộ phận dùng: Hạt sen, đập bỏ vỏ.
- Liều dùng: 10g.

89. LÔ HỘI

- Tên thương gọi: Lô hội.
- Tên khác: Lưỡi hổ, Hò thiệt, Long tu.
- Họ tên khoa học: *Aloevera* L var *chinensis* Han. Họ hành tỏi (Liliaceae).
- Tính vị: lạnh, đắng.
- Quy kinh: Can, ty, vị, đại trường.
- Tác dụng: Thông đại tiện, thanh nhiệt, mát gan, sát trùng. Thương dùng làm thuốc xô, thuốc mạnh da dầy, thông kinh nguyệt. Chữa trị táo kết vàng da, cam tích trẻ em kinh gian, kinh nguyệt không đều.
- Bộ phận dùng: Dạng viên hay nhũ dịch.
- Liều dùng: 0,05-0,1g kích thích tiêu hoá; 0,1-0,3g nhuận tràng; 1-2g tẩy.

90. LỘC GIÁC XƯƠNG

- Tên thường gọi: Lộc giác xương.
- Tên khác: Sừng hươu.
- Họ tên khoa học: Cornucervi degelatinatum.
- Tính vị: ấm, mặn.
- Quy kinh: Thận, can, tâm, tâm bào.
- Tác dụng: Thuốc bổ tác dụng cơ thể suy nhược, thân kinh suy nhược, chữa bệnh ho, hư lao, tiện huyết, di tinh, khí hư, bạch đới, mụn nhọt.
- Bộ phận dùng: Bã sừng hươu còn lại sau nấu cao Ban long.
- Liều dùng: 50g.

91. LONG NÃO BỘT

- Tên thường gọi: Long não bột
- Tên khác: Băng phiến.
- Họ tên khoa học: Cinnamonum camphora N et E. Họ long não.
- Tính vị: nóng, thơm, cay, đắng.
- Quy kinh: Tỳ, vị tâm.
- Tác dụng: Gây hưng phấn, thông cá khiếu, tán uất, sang mắt, sát trùng, tiêu viêm, khởi đau.
- Bộ phận dùng: Bột.
- Liều dùng: 10g.

92. LONG ĐORM THẢO

- Tên thường gọi: Long đorm thảo.

- Tên khác: Long đóm.
- Họ tên khoa học: *Gentiana Scabra* Bunge. Họ long đóm (*Gentiaraceae*).
- Tính vị: lạnh, đắng.
- Quy kinh: Cam, đóm, bàng quang.
- Tác dụng: Thuốc bỏ đắng giúp sự tiêu hoá (đại tiện dễ dàng, không gây ỉa lỏng).
- Bộ phận dùng: Rễ khô.
- Liều dùng: 6-12g.

M

93. MA HOÀNG

- Tên thường gọi: Ma hoàng.
- Tên khác: Rễ ma hoàng (ma hoàng âm), Đốt ma hoàng (Ma hoàng tiết).
- Họ tên khoa học: *Ephedra vulgaris* Rich. Họ Ma hoàng (*Ephedraceae*).
- Tính vị: ấm (ôn), cay, đắng.
- Quy kinh: Phế, tâm, bàng quang, đại trường.
- Tác dụng: Phát hãn giải biểu mạnh (dùng sống), bình suyễn (nuong), lợi tiểu, gây đổ mồ hôi, lui sốt, ngăn cơn ho, trừ đờm, chữa viêm khí quản, hen suyễn.
- Bộ phận dùng: Rễ ma hoàng (phát hàn), Đốt ma hoàng (giảm hàn).

- Liều dung: 4-10g.
- Kiêng kỵ: Người biếu hư, đa hãn, ho suyễn cảm dung.

94. MÃ TIỀN

- Tên thường gọi: Mã tiền (Độc A)
- Tên khác: Củ chi
- Họ tên khoa học: *Shychnosnux Vomica* L. Họ mã tiền (Loganiaceae).
- Tính vị: lạnh, đắng, rất độc.
- Quy kinh: Can.
- Tác dụng: Chữa thần kinh suy nhược, ban thân bất toại, chân tay té bại, tiêu hoa kem, biếng ăn, ung nhọt sưng tấy.
- Bộ phận dùng: Hạt già, khô khi dùng phải chế.
- Liều dùng: Người lớn 0,05g/lần; 0,15g/24 giờ, tối đa 1,1g/lần; 1,3g/24 giờ.
- Kiêng kỵ: Chế hạt mã tiền theo hương dẫn của thầy thuốc (Dược sỹ và lương y).

95. MÃ TIỀN THẢO

- Tên thường gọi: Mã tiền thảo.
- Tên khác: Cô roi ngựa.
- Họ tên khoa học: *Verbena officinalis* Linn. Họ cô roi ngựa (Verbeaceae).

- Tính vị: lạnh, đắng.
- Quy kinh: Can, tỳ.
- Tác dụng: Thông kinh, chứa ứ huyết, xuất huyết dưới da, lở ngứa, thanh nhiệt giải độc, hoạt huyết thông kinh, chữa lỵ ra máu, điều kinh.
- Bộ phận dùng: Cả cây thu hái quanh năm.
- Liều dùng: 20g.

96. MẬT ONG

- Tên thường gọi: Mật ong.
- Tên khác: Phong mật, Bách hoa cao.
- Họ tên khoa học: Mel.
- Tính vị: bình ngọt.
- Quy kinh: Tâm, phế, vị đại trường.
- Tác dụng: Bồi dưỡng cơ thể suy nhược, viêm phế quản, viêm họng, loét da dày, tảo bón, ỉa chảy, lỵ trẻ em, tưa lưỡi, lở miệng, giải độc ô đầu, dùng ngoài chữa bông vết thương lâu lành.
- Bộ phận dùng: Mật tổ ong rừng, ong nuôi.
- Liều dùng: Dùng theo hướng dẫn của thầy thuốc.

97. MẠCH MÔN

- Tên thường gọi: Mạch môn.
- Tên khác: Mạch môn đông, Lan tiên.

- Họ tên khoa học: *Ophiopogonja ponicus* Wall.
Họ mạch môn đông (Haemodoraceae).

- Tính vị: ngọt, hơi đắng.

- Quy kinh: Phê, tâm.

- Tác dụng: Chữa ho, ho khan, ho máu, miệng khô đắng khát, sốt nóng tân dịch khô ráo, táo bón, kinh nguyệt ít, thiếu sữa.

- Bộ phận dùng: Củ mạch môn bỏ lõi.

- Liều dung: 20g.

98. MẠCH NHA

- Tên thường gọi: Mạch nha.

- Tên khác: Đại mạch, mạch nha.

- Họ tên khoa học: *Hordeum Vulgare* Lin. Họ lúa (Poaceae).

- Tính vị: âm, ngọt, mặn.

- Quy kinh: Ty, phế, thận, vị.

- Tác dụng: Thuốc nhuận phế, bỏ tỳ vị, giải khát sinh tân, kích thích tiêu hoá, bỏ hư lao suy nhược, tu dưỡng tạng phủ.

- Bộ phận dùng: Quả quen gọi là hạt khô.

- Liều dung: 20-30g, dạng hãm hay cao.

99. MẪU LÊ

- Tên thường gọi: Mẫu lê.

- Tên khác: Vô hầu, Vô hà.

- Họ tên khoa học: *Ostrea* Sp. Họ mẫu lệ (Astreidae).

- Tính vị: hơi hàn, mặn chát.

- Quy kinh: Can, đờm, thận.

- Tác dụng: Chữa đau dạ dày do thừa axit, cơ thể suy nhược, di tinh, mồ hôi trộm. Dung ngoài chữa mụn nhọt, lở loét.

- Bộ phận dùng: Nung chín vỏ hàu, vỏ ha sau khi đã lấy thịt.

- Liều dùng: 20-30g, dạng sắc, dạng bột rắc vết thương.

- Kiêng kỵ: Theo chỉ định của bài thuốc.

100. MỘC THÔNG

- Tên thương gọi: Mộc thông.

- Tên khác: Dây khố rách.

- Họ tên khoa học: *Loaes Ovalis* BL var *vitiginea* (Hance) Gaynep. Họ mộc thông (Phyltocreaceae).

- Tính vị: hơi hàn, đắng.

- Quy kinh: Tâm, phế, tiểu trường, bàng quang.

- Tác dụng: Hành thủy tả hỏa, thông lợi huyết mạch. Chữa thấp nhiệt, tiêu tiện kho khan, thủy thũng. Phụ nữ bế kinh, ứ sữa. Dạng thuốc sắc.

- Bộ phận dùng: Thân dây leo bỏ vỏ phơi khô.

- Liều dùng: 24g.

- Kiêng kỵ: Phụ nữ có thai, người đi tiêu qua nhiều cảm dung.

101. MUỐI ĂN

- Tên thường gọi: Muối ăn.
- Tên khác: Thựe diêm.
- Họ tên khoa học: Natrium chloridum crudum.
- Tính vị: lạnh, mặn.
- Quy kinh: Thận, tâm, vị.
- Tác dụng: Tả hoa thanh tâm, lương huyết, nhuận táo, dẫn các thuốc khác vào kinh lạc, chữa nhiệt kết trong ruột, dạ dày, táo bón, đau răng, chữa lở ngứa (rửa).
- Bộ phận dung: Hạt muối.
- Liều dung: Liều dung theo chỉ định của thầy thuốc, theo từng bài thuốc có muối.

N

102. NAM SÂM

- Tên thường gọi: Nam sâm.
- Họ tên khoa học: *Launea Pinnatifida* cass. Họ cúc (Asteraceae).
- Tính vị: hơi hàn, ngọt, hơi đắng.
- Quy kinh: Phế.
- Tác dụng: Dưỡng âm, thanh phế, trừ hư nhiệt.

chỉ khat từ đom (Bắc sa sâm tác dụng trừ am khoẻ hơn, nam sa sâm trừ đom tốt hay dùng chữa phế âm, bất tục ho hen do hư nhiệt, ho khan, ho phù (phổi yếu).

- Bộ phận dùng: Rễ khô.

- Liều dung: 6-12g.

103. NAM MỘC HƯƠNG

- Tên thường gọi: Nam mộc hương.

- Tên khác: Rút búi tía, Vô rút.

- Họ tên khoa học: *Jurine Souliei* Franch. Họ cúc (Compositae).

- Tính vị: âm, cay, đắng.

- Quy kinh: Phế, can, tỳ.

- Tác dụng: Kiên tỳ hoà vị, điều khí chi thông an thân, chữa ngực bụng đầy đau, tả lý, nôn mửa (ly cấp hậu trọng), trung độc thức ăn.

- Bộ phận dùng: Vô rút tía.

- Liều dung: 10g.

104. NGA TRUẬT

- Tên thường gọi: Nga truật.

- Tên khác: Nghệ xanh, nghệ đen.

- Họ tên khoa học: *Cureuma Zedoaria* Roscoe. Họ gừng (Zingiberaceae).

- Tính vị: âm, cay, đắng.

- Quy kinh: Can.
- Tác dụng: Hành khí thông tích, tiêu tích, chữa đau bụng hoặc loạn ăn uống không tiêu.
- Bộ phận dùng: Củ thân tươi hay khô.
- Liều dùng: 0,5g.
- Kiêng kỵ: Cơ thể hư yếu có tích không nên dùng. Phụ nữ có thai thận trọng nếu dùng với sâm truật.

105. NHÂN TRUNG BẠCH

- Tên thường gọi: Nhân trung bạch.
- Tên khác: Can nước tiểu đông trong chậu.
- Họ tên khoa học: Calamitas Haminis.
- Tính vị: lạnh, mặn.
- Quy kinh: Can, tam tiêu, bàng quang.
- Tác dụng: Tác dụng thanh nhiệt giải độc, trừ ứ cầm máu. Chữa đau hậu họng, loét lở trong mồm, ngứa răng, thô huyết, chảy máu cam.
- Bộ phận dùng: Cặn nước tiểu phơi lâu càng tốt, loại trắng ngà tung lạp.
- Liều dùng: 4-8g.
- Kiêng kỵ: Tỷ vị hư hàn không dùng.

106. NGẠI CỬU

- Tên thường gọi: Ngại cứu.
- Tên khác: Thuốc cứu, ngại nhung.

- Họ tên khoa học: *Artemisia vulgaris* L. Họ cúc (Asteraceae).

- Tính vị: hơi ấm, đắng.

- Quy kinh: Can, tỳ, thận.

- Tác dụng: Chữa kinh nguyệt không đều, băng huyết khí hư, tử cung lạnh, không thu thai, động thai, dùng dạng sắc, bột, mỗi ngày.

- Bộ phận dùng: Lá, cành non nhỏ phơi khô.

- Liều dùng: 5g.

107. NGHỆ VÀNG

- Tên thường gọi: Nghệ vàng.

- Tên khác: Khương hoàng, Uất kim.

- Họ tên khoa học: *Curcuma longa* L. Họ gừng (Zingiberaceae).

- Tính vị: ấm, ngọt, cay, đắng.

- Quy kinh: Can, tâm, phế.

- Tác dụng: Phụ nữ sau sinh đau bụng, bế kinh, các thương tích bị ứ huyết, bụng trướng tích kết đau.

- Bộ phận dùng: Củ, rễ.

- Liều dùng: 3-6g.

108. NGÔ THÙ

- Tên thường gọi: Ngô thù.

- Tên khác: Ngô thù, Ngô du, Thu du.

- Họ tên khoa học: *Evodia Ruteacarpa* (fuss) Benth. Họ cam (Rutaceae).

- Tính vị: Rất nóng, hơi có độc, cay, đắng.

- Quy kinh: Can, thận, tỳ, vị.

- Tác dụng: Chữa đau bụng tức ngực, ỉa chảy do lạnh, nôn mửa, chân tay lạnh, nhức đầu, mình mẩy tê, cước khí phù thũng, đau nhức răng, lở loét lưỡi miệng.

- Bộ phận dùng: Quả chưa chín phơi sấy khô.

- Liều dùng: 2-6g, sắc.

- Kiêng kỵ: Âm hư có nhiệt mà không hàn thấp không dùng.

109. NGŨ LINH CHI

- Tên thường gọi: Ngũ linh chi.

- Tên khác: Ngũ linh tử, Hàn tước phân, Hàn hiệu điều.

- Họ tên khoa học: *Ecrementum Pteropi Faeces trogopterorum*.

- Tính vị: âm, ngọt.

- Quy kinh: Can.

- Tác dụng: Chữa phụ nữ kinh nguyệt không đều, thấy kinh đau bụng, đê xong huyết xấu không ra hết sinh đau bụng, ăn vào nôn ra. Dạng thuốc sắc hoặc thuốc viên.

- Bộ phận dùng: Phần của loài đơi, phần của loài sọc.

- Liều dùng: 6-12g.

110. NGƯU BẢNG

- Tên thường gọi: Ngưu bang.

- Tên khác: Hắc phong tử, Thư niêm tử.

- Họ tên khoa học: *Aretium lappa* Lin. Họ cúc (Compositae).

- Tính vị: lạnh, cay, đắng.

- Quy kinh: Phế, vị.

- Tác dụng: Phát tán phong nhiệt, thanh nhiệt giải độc, thúc sôi mọc, chữa ngoại cảm, bong da sôi mọc không thối. Đau cổ họng, trị mụn nhọt.

- Bộ phận dùng: Hạt (ngưu bang tử).

- Liều dùng: 6-12g.

111. NHỤC ĐẬU KHẦU

- Tên thường gọi: Nhục đậu khấu.

- Tên khác: Nhục qua, Ngọc qua.

- Họ tên khoa học: *Myristica fragrans* Houtt. Họ nhục đậu (Myristicaceae).

- Tính vị: ấm, cay.

- Quy kinh: Tỳ, vị, thận, đại trường.

- Tác dụng: Chữa đau bụng lạnh, đầy trướng, ỉa chảy, nôn mửa, kích thích tiêu hoá.

- Bộ phận dùng: Nhân hạt kho.
- Liều dùng: 2-5g.

112. NGƯU TẮT

- Tên thương gọi: Ngưu tất.
- Tên khác: Hoa ngưu tất, Cỏ xước.
- Họ tên khoa học: *Achyranthes bidentata* Dume. Họ dền (Amaranthaceae).
- Tính vị: Bình, đắng, chua.
- Quy kinh: Can, thận.
- Tác dụng: Dùng sống phá huyết hành ứ. Dùng chín bổ can thận, mạnh gân cốt. Trị bế kinh, sinh non cực, đẻ ra huyết, kho đẻ, bóc rau không ra (dùng sống).
- Bộ phận dùng: Rễ khô.
- Liều dùng: 10g.

O

113. Ô DẦU

- Tên thương gọi: Ô dầu (đọc A)
- Tên khác: Củ gân tàu, Củ âu tàu.
- Họ tên khoa học: *Aconitum fortunei* Hemo L. Họ hoàng liên (Ranunculaceae).
- Tính vị: Rất nóng, ngọt, cay, tê.
- Quy kinh: 12 đường kinh lạc.

- Tác dụng: Ngâm rượu xoa bóp, chữa phong hàn, tê thấp, đau nhức, mỏi chân tay, đau dây thần kinh, bán thân bất toại.

- Bộ phận dùng: Rễ củ cái của cây ó đầu khô.

- Liều dùng: Dùng theo công thức, bài thuốc đã quy định.

- Kiêng kỵ: Không thật trúng phong hàn và phụ nữ có thai không dùng.

114. Ô DƯỢC

- Tên thường gọi: Ô dược.

- Tên khác: Cây dầu đẳng, Ô dược nam.

- Họ tên khoa học: *Lindera myrrha* Mem. Họ long não (Lauraceae).

- Tính vị: Ấm, cay.

- Quy kinh: Tỳ, vị, phế, thận.

- Tác dụng: Chữa cảm mạo, trúng phong, khó thở, tắc đờm, bụng đầy, đau tức ngực, ăn uống không tiêu, đái dầm, còn trị giun. Dùng dạng sắc và bột.

- Bộ phận dùng: Rễ khô.

- Liều dùng: 10g.

115. Ô MAI

- Tên thường gọi: Ô mai.

- Tên khác: Mơ (mơ muối)

- Họ tên khoa học: *Prunus mumesiech* et Zucc.
Họ hoa hồng (Rosaceae).

- Tính vị: Âm, bình

- Quy kinh: Tỳ, phế, can.

- Tác dụng: Nhuận phế, tiêu nọt, trị ho tức, trừ nhiệt chỉ đau (dùng sống). Trị lý ra huyết (sao cháy).

- Bộ phận dùng: Dùng mơ muối làm ó mai.

- Liều dùng: 3-6g.

116. Ô TẶC CỐT

- Tên thường gọi: Ô tặc cốt.

- Tên khác: Mai ca mực, Hai phiêu tiêu.

- Họ tên khoa học: *Assepiac*.

- Tính vị: Âm, mặn.

- Quy kinh: Can, thận.

- Tác dụng: Chữa thổ huyết, chảy máu cam, băng huyết, phụ nữ kinh, xích bạch đới. Con chữa mờ mắt, viêm loét dạ dày, tai chảy mủ. Dùng dạng bột viên.

- Bộ phận dùng: Mai mực phơi khô.

- Liều dùng: 20-30g.

P

117. PHÈN CHUA PHI

- Tên thường gọi: Phèn chua phi.

- Tên khác: Minh phan, Phen phi, Bạch phan.
- Họ tên khoa học: Alumen.
- Tính vị: Lạnh, chua
- Quy kinh: Ty.
- Tác dụng: Táo thấp, giải độc, sát trùng, làm thuốc thu liễm cầm máu, sát khuẩn, chữa ho, ho ra máu, đau răng, đau tai, đau dạ dày, ỉa chảy. Dùng dạng bột.
- Bộ phận dùng: Bột.
- Liều dùng: 0.3-1g.

118. PHÒNG PHONG

- Tên thương gọi: Phong phong.
- Tên khác: Xuyên phong phong.
- Họ tên khoa học: Ligsticum brachylobum Franch. Họ hoa tán (Apiaceae).
- Tính vị: Âm, ngọt, cay.
- Quy kinh: Can, bàng quang.
- Tác dụng: Chữa ngoại cảm phong hàn, như đau đầu hoa mắt, toàn thân đau đơn, tê thấp.
- Bộ phận dùng: Rễ kho.
- Liều dùng: 5-10g.

119. PHỤ TỬ CHẾ

- Tên thương gọi: Phụ tử chế (độc B).

- Họ tên khoa học: *Radix aconitum* Sp. Họ mao lương (Ranunculaceae).

- Tính vị: Rất nóng, ngọt, cay.

- Quy kinh: 12 kinh lạc.

- Tác dụng: Hồi dương bổ hoa, tán hàn trừ thấp, chu bị dương khí bỗng thoát quyết lạnh, mạch chu yếu trâm, hàn có lạnh, Tim bụng lạnh đau, đi tả đi lý do hàn lạnh, Phong hàn tê thấp.

- Bộ phận dùng: Rễ củ của cây ở đầu chế thành diêm phu.

- Liều dùng: 5g. Phụ tử muối hắc phụ bạch phu.

120. PHỤC LINH

- Tên thường gọi: Phục linh.

- Tên khác: Thổ phục linh. Củ khue khác.

- Họ tên khoa học: *Smilax glabra* Roxb. Họ hành tỏi (Liliaceae).

- Tính vị: Bình, ngọt, nhạt.

- Quy kinh: Can.

- Tác dụng: Chữa đau nhức khớp xương, mạnh gân cốt, tiêu độc, bỏ dị dầy.

- Bộ phận dùng: Thân, rễ khô.

- Liều dùng: 12g.

Q

121. QUẢ MƠ MUỐI

- Tên thường gọi: Quả mơ muối.
- Họ tên khoa học: Prunus mume Siech et Zucc.
Họ hoa hồng (Rosaceae).
- Tính vị: Ấm, chua.
- Quy kinh: Ty, phế, can.
- Tác dụng: Nhuận phế sát trung, tiêu nhọt, chủ trị ho tức trừ nhiệt, chỉ đau (dung sống). Trị ỉa ra huyết (sao cháy).
- Bộ phận dùng: Quả mơ muối, đốt tồn tính.
- Liều dùng: 3-6g.
- Kiêng kỵ: Bệnh đang phát tán (ra mồ hôi) không dùng.

122. QUẾ TÂM

- Tên thường gọi: Quế tâm.
- Tên khác: Quế nhục, Ngọc quế, Quế bì (vỏ thân cây quế).
- Họ tên khoa học: Cortex Cinnamomi.
- Tính vị: Rất nóng, ngọt, cay.
- Quy kinh: Can, thận.
- Tác dụng: Chữa các chứng hoả hư ở thận, lưng lạnh, chân tay lạnh, đau gối mạnh nhỏ (vi). Đau

bụng nôn mửa, trên nóng dưới lạnh. Còn dùng làm thuốc bổ, phụ nữ sau đẻ bế kinh. Dạng hãm sắc, bột.

- Bộ phận dùng: Vỏ thân cây quế khô.

- Liều dùng: 5g.

123. QUẾ CHI

- Tên thường gọi: Quế chi.

- Tên khác: Quế chi tiêm (canh quế non).

- Họ tên khoa học: *Ramulus cinnamomi*.

- Tính vị: Ấm, ngọt, cay.

- Quy kinh: Phế, tâm, bàng quang.

- Tác dụng: Chữa phong hàn, biểu chứng, đau vai cánh tay khớp, phụ nữ thầy kinh đau bụng.

- Bộ phận dùng: Vỏ canh quế nhỏ, canh non.

- Liều dùng: 16g (sắc 2.7g).

- Kiêng kỵ: Âm hư hoá vượng không dùng.

124. QUY

- Tên thường gọi: Quy.

- Tên khác: Dương quy, Tân quy, Tân quy, Văn quy.

- Họ tên khoa học: *Angelica Amensis* (oliv) Diel.
Họ hoa tán (Apiaceae).

- Tính vị: Ấm, ngọt, cay, hơi đắng.

- Quy kinh: Tâm, can, ty.

- Tác dụng: Bỏ ngứa tọng, chưa huyết hư, nhưe đau, đau lưng, chân tay đau nhưe lạnh. Kinh không đều, đau bụng kinh tức hơn.

- Bộ phận dùng: Rễ khô.

- Liều dùng: 12-16g.

- Kiêng kỵ: Đây chường, ỉa chảy, tỳ thấp không dùng.

R

125. RƯỢU GẠO

- Tên thường gọi: Rượu gạo.

- Họ tên khoa học: Alcohol.

- Tính vị: Ấm, hơi ngọt.

- Tác dụng: Dùng ít giúp sức lực cường tráng, hành huyết sinh khí khai uất, trừ phong. Dùng tăng sức mạnh của các thứ thuốc dẫn vào các kinh mạch lên trên, ra ngoài.

- Liều dùng: Theo chỉ định của thầy thuốc, đơn vị: số ml.

126. RUỘT GIÀ LỘN

- Tên thường gọi: Ruột già lộn.

- Tên khác: Tru dai trắng.

- Họ tên khoa học: Tai liệu của Đại danh y "Tuệ Tĩnh"

- Tính vị: Hơi lạnh, ngọt, nhạt.
- Tác dụng: Trừ chứng táo nhiệt trong ruột, đi đại tiện luôn luôn. Bỏ hạ tiêu trị hư lý ra huyết nhiều.
- Bộ phận dùng: Ruột già lợn.
- Liều dùng: Theo chỉ định trong công thức bài thuốc.

S

127. SA NHÂN

- Tên thường gọi: Sa nhân.
- Tên khác: Sa nhân mễ. Súc sa nhân (vo quả).
- Họ tên khoa học: *Amonum Xanthioides* Wall.
Họ gừng (Zingiberaceae).
- Tính vị: Ấm, cay.
- Quy kinh: Tỳ, vị, thân, kiêm vào phế, đại trường, tâm bao.
- Tác dụng: Hành khí chỉ đau, tiêu hoá chữa ăn không tiêu, đi đại tiện ra máu, băng huyết, nhức răng. Trị thủy thũng, động thai, đau bụng. Dùng dạng sắc, bột.
- Bộ phận dùng: Hạt qua gán chín phơi khô.
- Liều dùng: 6g.

128. SA SÂM

- Tên thường gọi: Sa sâm.

- Tên khác: Nam sâm.
- Họ tên khoa học: *Launea Pinnatifida*. Họ cúc (Asteraceae).
- Tính vị: Hơi lạnh, ngọt, hơi đắng.
- Quy kinh: Phế.
- Tác dụng: Chữa sốt cao, ho long đờm, miệng khô, khát nước, dùng dạng sắc.
- Bộ phận dùng: Rễ khô.
- Liều dùng: 10g
- Kiêng kỵ: Phấn lê lô.

129. SÀI HỒ

- Tên thương gọi: Sai hồ.
- Tên khác: Nam sai hồ, Lục, Hải sai hồ.
- Họ tên khoa học: *Pluchea Pteropoda* Hemol. Họ cúc (Asteraceae).
- Tính vị: Hơi lạnh, đắng.
- Quy kinh: Can, đờm, tâm bao, tam tiêu.
- Tác dụng: Chữa sốt khi nóng khi lạnh, ngực đầy, sườn đau, miệng đắng, tai ù, mắt hoa vàng đầu, nôn mửa sốt rét. Phụ nữ có kinh không đều, bế kinh.
- Bộ phận dùng: Rễ khô.
- Liều dùng: 5-10g, dạng thuốc sắc.
- Kiêng kỵ: Chứng âm hư hoá vượng không có phong tà (trung phong không dung).

130. SÁP ONG

- Tên thường gọi: Sáp ong.
- Tên khác: Phong Lạp, Hoang Lạp, Sáp vàng.
- Họ tên khoa học: *Caraflava*.
- Quy kinh: Can, ty.
- Tác dụng: Lâm thuốc giải độc tiêu sưng lên da thịt cầm máu.
- Liều dung: Theo chỉ định trong bài thuốc.

131. SINH ĐỊA

- Tên thường gọi: Sinh địa.
- Tên khác: Can địa hoàng, Địa hoàng.
- Họ tên khoa học: *Rehmanaco Glutinosa* (Gaenin) Libosch. Họ hoa mõm chó (Scrophulariaceae).
- Tính vị: Lạnh, ngọt.
- Quy kinh: Tâm, can, thận, tiểu trường.
- Tác dụng: Chữa chứng người mệt yếu, phát sốt, đại thao, miệng khát, nôn máu, máu cam, đái máu, bang huyết, lậu máu, kinh nguyệt không đều.
- Bộ phận dung: Củ sấy u khô, mềm.
- Liều dung: 10-15g.

132. SİM RỪNG

- Tên thường gọi: Sím rừng.

- Tên khác: Dương le.
- Họ tên khoa học: *Lindera myrrha* Merr. Họ long não (Lauraceae).
- Tính vị: Âm, cay.
- Quy kinh: Tỳ, vị, phế, thận.
- Tác dụng: Thuận khí ôn trung, thuốc trị trúng phong, trúng khí, chữa đau bụng tiêu hoá kém, ngực tức đầy, nôn mửa, cát cơn đau.
- Bộ phận dùng: Rễ như đui ga.
- Liều dùng: 8-16g.
- Kiêng kỵ: Khí hư tang nhiệt không dùng.

133. SƠN THÙ

- Tên thường gọi: Sơn thù.
- Tên khác: Sơn thu nhục, Du nhục, Sơn du nhục.
- Họ tên khoa học: *Cornus officinalis* Sieb et zuce. Họ sơn thù (Cornaceae).
- Tính vị: Hơi âm, chua, chắt (sáp).
- Quy kinh: Can, thận.
- Tác dụng: Chữa đau lưng, nhức mỏi gối, ù tai, di tinh, liệt dương, đái dầm, đái sơn, mô hôi trộm, kinh nguyệt không đều.
- Bộ phận dùng: Quả chín, bỏ hạt, phơi sấy khô.
- Liều dùng: 5-10g.

- Kiêng kỵ: Mệnh môn, hoa vương không thấp nhiệt thì không dùng.

134. SƠN TRÁ

- Tên thường gọi: Sơn tra.

- Tên khác: Cây chua chát, Táo meo.

- Họ tên khoa học: *Docynia doumeri* Schneid.
Họ hoa hồng (Rosaceae).

- Tính vị: Âm, ngọt, chua.

- Quy kinh: Tỳ, vị, can.

- Tác dụng: Chữa đau bụng, đầy bụng (do ăn nhiều các dầu mỡ thịt cá), ợ chua, đau bụng, trẻ em ăn sữa không tiêu.

- Liều dung: 6-12g.

- Kiêng kỵ: Tỳ vị hư nhược không đầy tích không dùng.

135. SỬ QUÂN TỬ

- Tên thường gọi: Sử quân tử.

- Tên khác: Quả giun, Qua nấc.

- Họ tên khoa học: *Quisqualis indica*. Họ Bang (Combretaceae).

- Tính vị: Âm, ngọt (có ít độc).

Quy kinh: Tỳ, vị.

- Tác dụng: Chữa chứng bệnh trẻ em, bụng ong cam tích, có nhiều giun đũa, tiêu hoá kém, biếng ăn, tả lỵ, đại dương chấp.

- Bộ phận dùng: Nhân qua chín phơi khô.
- Liều dùng: 4-5g, người lớn 20g.
- Kiêng kỵ: Dùng liều cao gây nấc.

T

136. TẠO GIÁC THÍCH

- Tên thường gọi: Tạo giác thích.
- Tên khác: Gai bồ kết.
- Họ tên khoa học: *Gleditsiaferra* (Lour Merr).
Họ vang (Calsalpinaceae).
- Tính vị: Âm, cay.
- Quy kinh: Can, phế.
- Tác dụng: Sát trung phá độc, phá ung, thông ư, chữa đình nhọt không vỡ mủ, sưng vú, viêm đại tràng ra máu.
- Bộ phận dùng: Cây nhỏ, dùng sống hay đốt tồn tính.
- Liều dùng: 4-6g.

137. TANG BÌ

- Tên thường gọi: Tang bì.
- Tên khác: Tang bạch bì (vỏ rễ cây dâu)
- Họ tên khoa học: *Cortex Moriradicis*.
- Tính vị: Lạnh, ngọt.
- Quy kinh: Phê.

- Tác dụng: Chữa phôi nhiệt, ho suyễn, khai huyết, thuy thũng, bụng trướng.

- Bộ phận dùng: Vỏ rễ dâu tằm (cao hồ) vỏ vàng ở ngoài, tâm máu (sao).

- Liều dùng: 12-14g, dạng sắc.

138. THẠCH HỘC

- Tên thương gọi: Thạch hộc.

- Tên khác: Kim thạch hộc.

- Họ tên khoa học: *Dendrobium nobile* Lindl.
Họ lan (Orchidaceae).

- Tính vị: Bitter lạnh, ngọt, nhạt, hơi man.

- Quy kinh: Phế, vị, thận.

- Tác dụng: Chữa các chứng bệnh sốt nóng, lam hao tổn tân dịch, miệng khát, người mệt mỏi bứt dứt, khó chịu, thị lực kém, đau xương.

- Bộ phận dùng: Thân khô.

- Liều dùng: 12g.

139. THẠCH CAO NUNG

- Tên thương gọi: Thạch cao nung.

- Tên khác: Đại thạch cao, Bang thạch, Bạch ho.

- Họ tên khoa học: *Tafcum*.

- Tính vị: Lạnh, ngọt, cay.

- Quy kinh: Phế, vị, tam tiêu.

- Tác dụng: Dùng trong các bệnh nhiệt, phiền khát miệng khô, mồ hôi trộm, lưỡi khô, sốt nóng quá hoá công, phổi nóng sinh ho, nhức đầu do vị hoá.

- Bộ phận dùng: Bột thạch cao nung.

- Liều dùng: 20g.

140. THẦN KHÚC

- Tên thường gọi: Thân khúc

- Tên khác: Lục thân khúc

- Họ tên khoa học: *Massamedicota Fermentata*.

- Tính vị: Âm, ngọt, cay.

- Quy kinh: Tỳ, vị.

- Tác dụng: Chữa cảm mạo bốn mùa, ăn không tiêu, miệng nôn đi lỏng lỵ, lợi sữa.

- Bộ phận dùng: Nhiều vị thuốc phối hợp bột mỳ gạo.

- Liều dùng: 9-18g.

141. THANH ĐẠI

- Tên thường gọi: Thanh đại

- Tên khác: Bột chàm

- Họ tên khoa học: *Strobilanthes flaccidifolius* Ness. Họ ô rô (Acanthaceae).

- Tính vị: Lạnh, mặn.

- Quy kinh: Can.

- Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, lượng huyết tiêu sưng lợi hầu họng. Chữa sốt cao, ban chuẩn đơn độc, hầu họng sưng đau, viêm gan quai bị. Dung trong bệnh ngoài da, miệng lưỡi loét lở ung nhọt.

- Bộ phận dùng: Lá và cong tán bột.

- Liều dùng: 2-3g.

- Kiêng kỵ: Bệnh trùng hàn, không có thực nhiệt không dung.

142. THANH BÌ

- Tên thương gọi: Thanh bì

- Họ tên khoa học: *Fructus citri deliciosae immaturus* hoặc *Pericarpium Citri Reticulatae virid.*

- Tính vị: Âm, cay, đặng.

- Quy kinh: Can, đóm.

- Tác dụng: Chữa sốt rét lâu ngày, ăn uống không tiêu, nôn mửa, ỉa lỏng. Ho tức ngực, nhiều đờm, vụ sưng đau. Dung dạng thuốc sắc, thuốc bột.

- Bộ phận dùng: Vỏ quả non, hoặc quả quyết non.

- Liều dùng: 4-12g.

- Kiêng kỵ: Người khí hư không tích thì không dung.

143. THĂNG MA

- Tên thường gọi: Thang ma
- Tên khác: Thiên thăng ma.
- Họ tên khoa học: *Cimicifuga* Sp. Họ hoàng liên (*Berberidaceae*).
- Tính vị: Hơi lạnh, ngọt, cay, hơi đắng.
- Quy kinh: Phế, vị, đại trường, tỳ.
- Tác dụng: Tan phong giải độc, thăng dương, chữa họng sưng đau, ban chàm đầu, lý kinh niên, lợi dom, sa tử cung.
- Bộ phận dùng: Rễ khô.
- Liều dùng: 4-10g.

144. THẠCH TÍN

- Tên thường gọi: Thạch tín (độc A)
- Tên khác: Nhân ngón.
- Họ tên khoa học: *Arsenicum Crudum* AS203.
- Tính vị: Cay, đắng, chua, âm (rất độc).
- Quy kinh: Vào phân huyết của tâm, can.
- Tác dụng: Sống : ích thận khí, trừ đom suyền, thông ứ trệ, sát trùng, tiêu thịt thối. Chết : thăng hoa phê sương trừ phong, đàm hạ khí nghịch, Tri hen suyền, sốt rét lâu ngày. Trung phong tác đom. Cam tẩu mã, trang nhạc, ung nhọt do xương thịt.
- Bộ phận dùng: Theo chỉ định của thầy thuốc trong từng bài thuốc có thạch tín.

- Liều dùng: Theo quy định của Dược Điển Việt Nam I 5mg/lần; 15mg/ngày.

145. THẢO QUẢ

- Tên thường gọi: Thảo quả.

- Tên khác: Đồ ho, Tò ho.

- Họ tên khoa học: *Amomum tsaoko* Crevelem.

Họ gừng (*Zingiberaceae*).

- Tính vị: Ấm, cay, chát.

- Quy kinh: Tỳ, vị.

- Tác dụng: Làm thuốc kiện tỳ, giải độc, chữa đau bụng, nôn mửa, hơi mồm, sốt rét.

- Bộ phận dùng: Quả chín khô.

- Liều dùng: 5-6g.

146. THIÊN HOA PHẤN

- Tên thường gọi: Thiên hoa phấn.

- Tên khác: Củ qua lâu.

- Họ tên khoa học: *Trichosanthes SpKirina* Maxim. Họ bầu bí (*Cucurbitaceae*).

- Tính vị: lạnh, ngọt.

- Quy kinh: Phế, vị, đại trường.

- Tác dụng: Sinh tâm chỉ khát giáng hỏa, nhuận toa, rút mủ tiêu sưng tấy, chữa tiêu khát, hoàng đản, nhọt vú, mạch lươn lở nhọt sưng tấy.

- Bộ phận dùng: Củ khô.

- Liều dung: 12g.

147. THIÊN MÔN

- Tên thường gọi: Thiên môn

- Tên khác: Thiên môn đông, Thiên đông túc tiên.

- Họ tên khoa học: *Asparagus Codimdrirensis* (Luor) Merr. Họ hành tỏi (Litiaceae).

- Tính vị: Rất lạnh, ngọt, đắng.

- Quy kinh: Phế, thận.

- Tác dụng: Chữa ho, ho ra máu, thổ huyết, sốt nóng, tân dịch, hao tổn phiền khát táo bón. Dạng sắc, nấu cao.

- Bộ phận dung: Rễ, củ khô.

- Liều dung: 10-15g.

- Kiêng kỵ: Tỳ vị hư hàn, ỉa chảy không dung.

148. THIÊN MA

- Tên thường gọi: Thiên ma

- Tên khác: Xích tiên.

- Họ tên khoa học: *Gastrodiaelats Blumo*. Họ lan (Orchidaceae).

- Tính vị: Âm, cay.

- Quy kinh: Can.

- Tác dụng: Chữa nhức đầu, hoa mắt, chóng

mặt, kinh gian cơ giật. Trung phong, bán thân bất toại, phong thấp, tê đau. Dùng dạng thuốc sắc.

- Bộ phận dùng: Rễ củ khô.

- Liều dùng: 3-6g.

149. THIÊN NIÊN KIẾN

- Tên thương gọi: Thiên niên kiện.

- Tên khác: Sơn thực.

- Họ tên khoa học: Homalomena aromatica Schott. Họ ráy (Araceae).

- Tính vị: Ấm, hơi ngọt, cay, đắng.

- Quy kinh: Can, thận.

- Tác dụng: Chữa phong thấp, khớp xương đau nhức, cơ quắp tê dại, kích thích tiêu hoá, chữa đau dạ dày. Dạng sắc, ngâm rượu, xông khói.

- Bộ phận dùng: Thân, rễ khô.

- Liều dùng: 12-16g.

150. THIÊN TRÚC HOÀNG.

- Tên thương gọi: Thiên trúc hoàng.

- Tên khác: Phấn nửa, Trúc hoàng phấn.

- Họ tên khoa học: Conoretio Silicesa Bambusae.

- Tính vị: Lạnh, ngọt.

- Quy kinh: Tâm, tỳ.

- Tác dụng: An thần, thanh nhiệt, tiêu đờm.

chứa sốt nóng hoá cuồng, mê sảng, trúng phong cầm khâu, trẻ em kinh phong, ho nhiều đờm, kho thố.

- Bộ phận dung: Cạn đọng ở đốt trong thân cây nửa.

- Liều dùng: 3-5g.

- Kiêng kỵ: Không phải thực nhiệt không dung.

151. THIÊM THỪ TÁN

- Tên thường gọi: Thiêm thư tán (độc A)

- Tên khác: Cóc tôn tinh.

- Tên khoa học: *Bufovalgaris* Sch L. Họ cóc (Bufonidae).

- Tính vị: Mat, cay, độc.

- Quy kinh: Vị.

- Tác dụng: Sát trung, bạt độc phát tán ngoại khoa chủ trị kinh cam lở loét đĩnh độc, trị kinh phong trẻ em, hen suyễn, suy dinh dưỡng cam tích.

- Bộ phận dung: Đốt cóc tôn tinh hoà với mỡ lợn dùng ngoài.

- Liều dùng: 3-6g thịt cóc, làm bột (bỏ đầu, da, gan, mật, nhura cóc).

- Kiêng kỵ: Dung theo chỉ định của thầy thuốc.

152. THỰC ĐỊA

- Tên thường gọi: Thực địa.

- Tên khác: Thục địa hoàng.
- Họ tên khoa học: *Citrus deliciosa* Tenore. Họ cam (Rutaceae).
- Tính vị: Hơi âm, ngọt, hơi nóng.
- Quy kinh: Tâm, can, thận.
- Tác dụng: Bô huyết, bô thận, dưỡng tâm, chữa chung âm hư gan thận yếu, tinh khí yếu kém, di tinh đau lưng, mỏi gối, ù tai, mắt mờ, râu tóc bạc sớm, kinh nguyệt không đều.
- Bộ phận dùng: Củ sinh địa chế thành thực.
- Liều dùng: 10-20g sắc uống.
- Kiêng kỵ: Tỷ vi hư hàn không dùng.

153. THUYẾN THOÀI

- Tên thường gọi: Thuyền thoái.
- Tên khác: Xạc ve sáu.
- Họ tên khoa học: *Cryptotympara pustulata* Fabricius. Họ cicadere.
- Tính vị: Lạnh, ngọt, man.
- Quy kinh: Can, phế.
- Tác dụng: Trấn kinh, tán phong, giải nhiệt, khai ngứa giúp đậu sỡ đẻ mọc, chữa trẻ kinh phong (sốt cao co giật), trẻ em khóc đêm không ngủ (dùng xạc ve nửa dưới).
- Bộ phận dùng: Thực xạc kho rón (bỏ cangk, rang, chần).

- Liều dùng: 3-6g.
- Kiêng kỵ: Chú ý trẻ em khóc đêm. 1g bột xac ve sấu + nước sắc lá bạc hà + vài giọt rượu hoa uông.

154. THƯƠNG NHĨ

- Tên thường gọi: Thương nhĩ.
- Tên khác: Kè đầu ngựa.
- Họ tên khoa học: *Xanthium Strumarium*. Họ cúc (Asteraceae).
- Tính vị: Âm, hơi độc.
- Quy kinh: Phê.
- Tác dụng: Chữa các chứng phong hàn, phong thấp: chân tay đau nhức, tê dai co quắp, mụn nhọt lở ngứa, viêm mũi, ù tai.
- Bộ phận dùng: Qua và toàn cây.
- Liều dùng: 16-20g sao cháy gai.
- Kiêng kỵ: Nhưc đầu tê đau do thiếu máu, phong nhiệt không dùng.

155. THỔ PHỤC LINH

- Tên thường gọi: Thổ phục linh.
- Tên khác: Cu khue khác, Cù kim cang.
- Họ tên khoa học: *Smilax glabra* Roxb. Họ hành tỏi (Liliaceae).
- Tính vị: Bình, ngọt, nhạt.

- Quy kinh: Can.
- Tác dụng: Chữa đau nhức khớp xương, làm mạnh gân cốt, tiêu độc, bố dạ dày...
- Bộ phận dùng: Thân, rễ khô.
- Liều dùng: 10-12g.

156. TEN ĐỒNG

- Tên thường gọi: Ten đồng.
- Tên khác: Đồng lục, axit đồng.
- Tính vị: Bình chua, chát.
- Quy kinh: Can, đờm.
- Tác dụng: Ăn mòn hết thịt thối, trừ đờm, dùng chữa ác sảng trong mũi mọc thịt thừa, cam răng, loét mắt. uống trong chữa phong đờm ngã vật ra.
- Bộ phận dùng: Lấy ở các mâm đồng (mâm thau).
- Liều dùng: 5-8 phân/ngày.
- Kiêng kỵ: Chú ý: Vắt chanh, đồ dấm vào mâm sẽ lên ten màu xanh cạo lấy nghiền cực nhỏ để dùng.

157. TÔ NGẠNH

- Tên thường gọi: Tô ngạnh.
- Tên khác: Cành tia tô, Từ tô ngạnh.
- Họ tên khoa học: *Perilla Ocymoides* hoặc *Perillacens* Britton. Họ hoa môi (*Lamaceae*).

- Quy kinh: Phế, tỳ.
- Tác dụng: Chữa đau bụng, hơi đưa ngược lên, tức ngực, phụ nữ động thai, dùng dạng sắc.
- Bộ phận dùng: Canh tra to (to ngành).
- Liều dùng: 5g.

158. TÔ TỬ

- Tên thương gọi: Tô tử.
- Tên khác: Hạt tra tô.
- Họ tên khoa học: *Perilla oxymoides* Lun. Họ hoa môi (Lamiaceae).
- Tính vị: Ấm, cay.
- Quy kinh: Phế, tỳ.
- Tác dụng: Phát tán, phong hàn, lý khí khoan hung, giải uất hoa đờm, an thai, giải độc của ca, chữa ngoại cảm, phong hàn nôn mửa, động thai. Lá chữa ho, hạt chữa hen suyễn, tê thấp.
- Bộ phận dùng: Lá, hạt, cành.
- Liều dùng: 3-10g, sắc uống.

159. TOÀN YẾT

- Tên thương gọi: Toàn yết.
- Tên khác: Bộ cấp, toan trung yết tử.
- Họ tên khoa học: *Buthusmartenei* Karsh. Họ bộ cấp (Buthidae).

- Tính vị: Bình (có độc), hơi cay mặn.
- Quy kinh: Can.
- Tác dụng: Làm thuốc trần kinh, chữa kinh gian méo mồm, mắt xích (liệt thân kinh VII ngoại biên), ban thân bất toại, dạng bột.
- Bộ phận dùng: Toàn con phơi khô.
- Liều dùng: 2-5g.
- Kiêng kỵ: Người huyết hư sinh phong không dùng.

160. TRẠCH TỬ

- Tên thường gọi: Trạch tử.
- Tên khác: Má để nước.
- Họ tên khoa học: *Alismaplanta goaquatica* L.
Họ trạch tử (*Alismaceae*).
- Tính vị: Lạnh, ngọt.
- Quy kinh: Thận, bàng quang.
- Tác dụng: Chữa chung phong tê thấp, bí tiểu tiện do thấp nhiệt, thuy thũng, trong bệnh viêm thận, đái máu, đái tháo đường, tả lỵ, viêm ruột, nôn mửa, cước khí, nuôi con ít sữa.
- Bộ phận dùng: Thân, rễ khô.
- Liều dùng: 6-12g.
- Kiêng kỵ: Can thận hư, phong thấp nhiệt không dùng.

161. TRẦN BÌ

- Tên thương gọi: Trần bì.
- Tên khác: Vô quyết.
- Họ tên khoa học: *Citrus delicatosa* Tenore. Họ cam (Rutaceae).
- Tính vị : Âm, cay, đắng.
- Quy kinh: Tỳ, phế.
- Tác dụng: Chữa tức ngực, đầy bụng, không tiêu, nôn mửa, ỉa chảy, ho có nhiều đờm.
- Bộ phận dùng: Vô quả quyết.
- Liều dùng: 5-10g, dạng sắc, bột.
- Kiêng kỵ: Âm hư miệng khát không dùng.

162. TỨC XÁC

- Tên thương gọi: Tức xác
- Tên khác: Vô quả cây thuốc phiện.
- Họ tên khoa học: *Fructus Papaveris desemitus*.
- Tính vị: Chua, hơi.han, không độc.
- Quy kinh: Thận.
- Tác dụng: Liễm phế sáp tràng, cô tinh chi đau dùng chữa bệnh ho lâu ngày không khỏi, ho gà, đi tá, trừ đờm, trấn kinh.
- Bộ phận dùng: Vô qua thuốc phiện phơi khô.
- Liều dùng: 4-8g.

163. TỤC ĐOẠN

- Tên thường gọi: Tục đoạn.
- Tên khác: Rễ kế, Sâm nam.
- Họ tên khoa học: *Dipsacus japonicus* Miq. Họ tục đoạn (Dipsacaceae).
- Tính vị: Hơi âm, cay, đắng.
- Quy kinh: Can, thận.
- Tác dụng: Bổ can thận, nối gân xương, thông huyết mạch, lợi quan tiết, hết đau, chữa động thai, đau lưng di tinh, gân cốt đau.
- Bộ phận dùng: Rễ già, khô.
- Liều dùng: 16-20g.

164. TỖ GIẢI

- Tên thường gọi: Tỳ giải
- Tên khác: Kim cang.
- Họ tên khoa học: *Dioscor eatocoro* Mak. Họ củ mài (Dioscoreaceae).
- Tính vị: Bình, đắng.
- Quy kinh: Can, vị, thận.
- Tác dụng: Tác dụng trừ phong thấp, phân thanh khử trọc, chữa bạch trọc, lưng gối tê đau, mụn nhọt, lợi tiêu.
- Bộ phận dùng: Thân, rễ khô.
- Liều dùng: 20g.

V

165. VỎ ĐỤT

- Tên thương gọi: Vỏ đụt.
- Tên khác: Mộc hương nam, Bưởi tía.
- Họ tên khoa học: *Aristolochia balansae* Franch. Họ mộc hương (*Aristolochiaceae*).
- Tính vị : Âm, ngọt, hơi chát, đắng.
- Quy kinh: Can, tỳ.
- Tác dụng: Kích thích tiêu hoá, chữa đau bụng, đầy bụng, ỉa chảy, kiết lỵ, ngộ độc thực an; còn chữa sốt rét cơn. Dạng thuốc sắc.
- Bộ phận dùng: Vỏ cây khô.
- Liều dùng: 12g.
- Kiêng kỵ: Người tào hàn, huyết áp cao không dùng.

166. VỎ BƯỚI CHUA

- Tên thương gọi: Vỏ bưởi chua.
- Tên khác: Bưởi thường, Bưởi đào (chua ngọt).
- Họ tên khoa học: *Citrusgrimdis*. Họ cam quýt.
- Tính vị: Mát, ngọt, chua.
- Tác dụng: Lá chữa ngoại cảm phong hàn; Vỏ sao với rượu thông huyết mạch; Bông bưởi (hoa)

hạ đờm, tiêu tích, chữa ho hen; mật bươi chữa gan, vị nhiệt.

- Bộ phận dùng: Dung vỏ vào bài thuốc.
- Liều dùng: 12g, sao vàng.

167. VỪNG ĐEN

- Tên thương gọi: Vừng đen.
- Tên khác: Hạc chi ma, Hồ ma tư.
- Họ tên khoa học: *Sesamum indicum* DC. Họ vừng (Pedaliaceae).
- Tính vị: Ấm, bình, ngọt.
- Quy kinh: Can, thận, lý, vị.
- Tác dụng: Nhuận táo, dưỡng âm, bổ can, bổ thần, thuộc tự nhuận, bôi bổ, bổ âm hư.
- Bộ phận dùng: Hạt, không có vừng đen thay vừng trắng.
- Liều dùng: 10-16g.

X

168. XÍCH LINH

- Tên thương gọi: Xích linh.
- Tên khác: Xích phục linh, Phục thân.
- Họ tên khoa học: *Poriaeos* Wolf
(*Pachymedoclen* Rumpho. Họ nấm lò
(*Polyporaceae*).

- Tính vị: Bình, ngọt, nhạt.

- Quy kinh: Tâm, phế, tỳ, thận.

- Tác dụng: Gạn lọc thấp nhiệt, chữa chứng nước tiểu vàng đỏ ngắn và ít, đái ri rỉ không thông sướng, thãm thấp lợi tiểu, kiện tỳ an thần.

- Bộ phận dùng: Loại năm đại không sinh ở chum rễ cây thông đã đốn gốc.

- Liều dùng: 8-20g (chum).

- Kiêng kỵ: Chú ý: Gọt lấy vỏ phục linh sát lớp ngoài hoặc lấy bộ phận trong có màu đỏ nhất là Xích phục linh.

169. XÍCH BẠCH ĐỒNG

- Tên thường gọi: Xích bạch đồng.

- Tên khác: Hoa đỏ là Xích đồng nữ; Hoa trắng là Bạch đồng nam, còn gọi là Mỏ đỏ, Mỏ trắng; Vây trắng đỏ.

- Họ tên khoa học: Clerodendron infertu natum L. Họ cò roi ngựa (Verbeaceae).

- Tính vị: Mát, đắng, nhạt.

- Tác dụng: Chữa khí hư của phụ nữ, kinh nguyệt không đều, vàng da, thấp khớp, sát trùng vết thương, mụn nhọt. Dong dạng thuốc sắc.

- Bộ phận dùng: Lá, thân và rễ khô.

- Liều dùng: 15g.

170. XÍCH THUỘC

- Tên thường gọi: Xích thuộc.

- Họ tên khoa học: Radix Paeonia Liacilflora Pall. Họ mao lương (Ranun crelaceae).

- Tính vị: Hơi lạnh, đắng, chua.

- Quy kinh: Can, tý.

- Tác dụng: Chữa đau bụng, đau sườn, tức ngực, đau mắt, viêm tấy; phụ nữ bế kinh, các trường hợp đau nhức khác do máu không lưu thông. Dạng sắc.

- Bộ phận dùng: Rễ khô.

- Liều dùng: 6-12g.

- Chú ý: Dùng sống tán tã hành huyết; Tâm rượu sao chữa thổ huyết, máu cam; Tâm dấm: sao trị kinh bế, đau bụng.

171. XÍCH THẠCH CHI

- Tên thường gọi: Xích thạch chi.

- Tên khác: Loại gạch ngói chôn xuống đất lâu năm.

- Họ tên khoa học: Ngoài Bắc dùng hòn son nghiền bột thủy phi hoặc nung lửa.

- Tính vị : Ấm, ngọt, mặn, chát.

- Quy kinh: Đại trường.

- Tác dụng: Công dụng sáp trường chỉ tả, dùng chữa vì đi tả quá mà lòi dom. Đàn bà bụng trung đới hạ.

- Bộ phận dùng: Bột.

- Liều dùng: Theo chỉ định của thầy thuốc.
- Kiêng kỵ: Bài thuốc quy định có Xích thạch chi.

172. XƯƠNG TRUẬT

- Tên thương gọi: Xương truật.
- Tên khác: Mao truật, Xích truật.
- Họ tên khoa học: *Atractylo deslancea* (Thunb) DC. Họ cúc (*Asteraceae*).
- Tính vị : Âm, cay, đắng.
- Tác dụng: Kiện tỳ táo thấp phát thấp, chữa khớp xương, mình mẩy đau nhức do phong hàn thấp, tỳ vị thấp hàn, ngoại cam phong hàn.
- Bộ phận dùng: Củ khô.
- Liều dùng: 6-12g.

173. XUYÊN KHUNG

- Tên thương gọi: Xuyên khung
- Tên khác: Khung cung, Tang ky.
- Họ tên khoa học: *Ligusticum wallichii* Franch. Họ hoa tán (*Apiaceae*).
- Tính vị : Âm, cay.
- Quy kinh: Cam, đờm, tâm bao, lạc.
- Tác dụng: Chữa nữ kinh nguyệt không đều, rong huyết sau đẻ, nhức đầu hoa mắt tức ngực, bụng trướng, chân tay tê bại.

- Bộ phận dùng: Thân rễ khô, dạng bột sắc ngâm rượu.

- Liều dùng: 8g.

174. XUYÊN BỒI MẪU

- Tên thường gọi: Xuyên bồi mẫu.

- Tên khác: Bồi mẫu, Thổ bồi mẫu, Triệt bồi mẫu.

- Họ tên khoa học: *Fritillaria roylei* Hook hay *Fritillaria verticillata* Willavar *Thunbergii* Baker. Họ hành tỏi (Liliaceae).

- Tính vị: Lạnh, đắng.

- Quy kinh: Tâm, phế.

- Tác dụng: Chữa ho, trừ đờm, lợi sữa, chảy máu cam, nôn máu, ghè lở, mụn nhọt, sưng tấy, bấu cò.

- Bộ phận dùng: Thân, hạt khô.

- Liều dùng: 4-8g, dạng thuốc sắc.

- Kiêng kỵ: Ô đầu.

175. XUYÊN SƠN GIÁP

- Tên thường gọi: Xuyên sơn giáp.

- Tên khác: Vẩy té tê, Vẩy con chut.

- Họ tên khoa học: *Manispentada Ctyla* L. Thuộc họ tê tê (Manidae).

- Tính vị: Hơi lạnh, co độc, mặn.

- Quy kinh: Can, vị.

- Tác dụng: Khu phong, hoá huyết tiêu sưng, thông tia sữa, sát trùng, chữa phong tê cứng, đau nhức, trị mụn nhọt trắng nhac, tác tia sữa, đậu bị hăm không mọc, sốt rét, trẻ em kinh sợ.

- Bộ phận dùng: Vỏ phơi khô, tâm dầm sao cát phòng tán dập.

- Liều dung: 6-12g.

- Kiêng kỵ: Đây là vị thuốc quý hiếm, dung theo chỉ định của thầy thuốc.

V

176. Ý DĨ

- Tên thường gọi: Ý dĩ.

- Tên khác: Hạt bo bo, Dĩ mễ.

- Họ tên khoa học: *Coixlach rymafobi*. Họ lúa (Poaceae).

- Tính vị: Hơi lạnh, ngọt.

- Quy kinh: Tỳ, phế.

- Tác dụng: Chữa thủy thũng, phù chân, bí đại, tiểu đục, có cận. Tiêu hoá kém, ỉa chảy, viêm ruột... Ho phổi yếu, tê thấp, mụn nhọt có mủ, ít sữa, khí hư bạch đới.

- Bộ phận dùng: Hạt già phơi khô.

- Liều dung: 16g.

- Kiêng kỵ: Để sống không sao trừ thấp: Sao vàng bỏ tỷ, mạnh tiêu hoá.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Sổ tay thầy thuốc thực hành

Phạm Khuê, Nguyễn Hữu Lộc, Vũ Đào Hữu.
NXB Y học - H.1981.

2. 380 bài thuốc hiệu nghiệm chữa các bệnh phụ nữ

Vương Phương Lang. NXB Văn hoá Thông tin
- H.2002.

3. Nam dược thần hiệu

Tuệ Tĩnh - Viện nghiên cứu Đông y, in lần thứ 2.

4. Những cây thuốc và vị thuốc nam - Đỗ Tất Lợi - xuất bản năm 1977.

5. 50 bài thuốc cổ truyền chữa một số bệnh thường gặp.

Dương Đăng Lân. NXB Văn hoá Dân tộc - H.2000.

6. Thầy thuốc của mọi nhà

Lê Nguyễn Khanh - Nguyễn Thiên Quyển. NXB Văn hoá Dân tộc - H. 2002.

7. Cây thuốc Việt Nam - Viện dược liệu - Bộ Y tế. NXB KHKT Hà Nội.

MỤC LỤC

Lời đầu sách

CHƯƠNG I

- I/ Các bệnh về nội khoa thông thường
và cách phòng chống..... 7
- II/ Một số bài thuốc quý từ dân gian..... 54

CHƯƠNG II

- I/ Các bệnh về ngoại khoa thông thường
và cách phòng chống..... 81
- II/ Một số bài thuốc quý từ dân gian..... 105

CHƯƠNG III

- I/ Các bệnh về sản phụ khoa thông thường
và cách phòng chống..... 144
- II/ Một số bài thuốc quý từ dân gian..... 165

CHƯƠNG IV

- I/ Các bệnh về ngũ quan khoa thông thường
và cách phòng chống..... 187
- II/ Một số bài thuốc quý từ dân gian..... 197

Phụ lục

- Các vị thuốc y học cổ truyền 206

ĐỆNH THÔNG THƯỜNG và CÁCH PHÒNG CHỐNG

THU THỦY sưu tầm biên soạn

NHA XUẤT BẢN LAO ĐỘNG 2003

Chịu trách nhiệm xuất bản:
PHAN ĐÀO NGUYỄN

Chịu trách nhiệm ban thảo:
TRẦN DŨNG

Biên tập: PHƯƠNG THUY
Vẽ bìa: TRẦN ĐẠI THẮNG
Sửa bài: HÀ THU

08311004

Giá 30.00