

SỞ VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ DU LỊCH

THƯ VIỆN TỈNH VĨNH PHÚC

THƯ MỤC CHUYÊN ĐỀ

THUỐC & SỨC KHỎE

(Trích báo, tạp chí Quý II/2020)



Tháng 6 năm 2020

LỜI NÓI ĐẦU

Việc bảo vệ và chăm sóc sức khỏe, việc phòng bệnh và chữa bệnh là việc làm rất quan trọng của mỗi người, cần được tiến hành thường xuyên, mọi nơi, mọi lúc.

Xã hội ngày càng phát triển, các cơ quan y tế từ tỉnh, huyện, xã càng được tăng cường về số lượng và chất lượng, song do tình hình bệnh tật diễn biến phức tạp nên các bệnh viện dù nhiều nhưng chưa thể đáp ứng hết mọi yêu cầu của nhân dân. Trong khi, ngay xung quanh chúng ta có nhiều loài động vật, thực vật “cây nhà lá vườn” quý, nhiều bài thuốc cổ truyền hiệu nghiệm dễ kiếm, dễ sử dụng để tự phòng bệnh, chữa bệnh, và bồi bổ sức khỏe cho chính mình cũng như cho những người xung quanh.

Với ý nghĩa đó, Thư viện tỉnh biên soạn thư mục “Thuốc & Sức khỏe” theo từng quý, tập hợp và giới thiệu các vị thuốc nam, các bài thuốc nam đăng trên các báo, tạp chí sức khỏe trung ương nhằm cung cấp cho bạn đọc những thông tin hữu ích cho việc phòng chữa bệnh và chăm sóc sức khỏe cộng đồng. Từng vị thuốc hay bài thuốc đều có ghi tên gọi, tính vị, công năng, cách chế biến và sử dụng cho từng loại bệnh. Các bài viết được sắp xếp theo trật tự chữ cái A, B, C.

Ngoài ra thư mục còn có “Bảng tra cứu” được sắp xếp theo từng nhóm bệnh như: Bệnh tim mạch, máu, huyết áp; Bệnh hệ tiêu hóa; Bệnh hệ hô hấp; Bệnh về rối loạn chuyển hóa; Bệnh răng, hàm, mặt... Trong mỗi loại bệnh, tên các bài thuốc xếp theo vần chữ cái ABC, có chỉ dẫn số thứ tự bài thuốc và số trang trong thư mục giúp cho bạn đọc tiện tra cứu. Hy vọng thư mục Thuốc & Sức khỏe sẽ là một tài liệu tra cứu hay dành cho những ai muốn tự chăm sóc và bảo vệ sức khỏe cho chính bản thân và những người xung quanh.

Thư viện tỉnh Vĩnh Phúc

**BẢNG TRA THU MỤC
THUỐC & SỨC KHỎE QUÝ II/ 2020**

TÊN BÀI	SỐ BÀI	TRANG
Tim mạch - Máu - Huyết áp		
3 loại trà dược ngừa suy giảm tế bào máu	1	1
Ba kích chữa huyết áp thấp	4	2
Bong bóng cá – món ăn thuốc bổ thận ích tinh, dưỡng cân mạch	31	25
Các bài thuốc hay từ A giao	36	30
Cách dùng trà chữa bệnh	39	33
Công dụng của cỏ nhọ nồi	52	42
Dành dành – cây cảnh, cây thuốc	57	45
Gương sen, ngó sen bổ huyết	83	68
Hạt dưa hấu thanh nhiệt, trị tăng huyết áp	87	71
Huyết dụ chữa các bệnh chảy máu	91	73
Ngô - Vị thuốc dân dã phòng trị nhiều bệnh	117	93
Người bị tăng huyết áp có nên dùng nhân sâm?.	118	95
Những vị thuốc quý từ sen	122	99
Phép trị thiếu máu theo đối chứng trị liệu	126	103
Tác dụng của trái chà là đối với sức khỏe	140	111
Tây dương sâm chữa phế thận âm hư, tân dịch hao tổn	143	113
Thạch xương bồ điều trị tai biến mạch máu não	144	114
Thỏ ty tử - thuốc bổ dương ích âm	146	116
Thuốc từ cây tràm ngậy	151	122
Trà hoa cúc trị cao huyết áp	156	126
Trà thuốc hạ huyết áp và mỡ máu ở người già	157	126
Trị cao huyết áp bằng gói thuốc	161	128
Trứng gà bổ huyết, dưỡng tâm, an thần	165	131

TÊN BÀI	SỐ BÀI	TRANG
Bệnh về hệ vận động		
Bài thuốc trị viêm khớp dạng thấp cấp tính	23	20
Canh đỗ trọng bồi bổ gan thận, chữa đau lưng	40	34
Chữa đau thắt lưng mạn bằng xoa bóp	49	39
Dược tửu trị đau nhức xương khớp	70	56
Gối hạc điều trị viêm khớp	82	68
Phòng và chữa bệnh từ nghệ	127	103
Quả óc chó chữa thận hư, đau lưng mỏi gối	131	107
Sâm đại hành chữa khớp sưng đau	136	109
Thổ phục linh – vị thuốc đa công dụng	147	117
Thuốc Nam chữa đau khớp	149	119
Bệnh về hệ hô hấp		
Bài thuốc Đông y phòng viêm đường hô hấp	10	7
Bài thuốc trị bệnh ở tạng phế	15	10
Bài thuốc trị viêm phế quản	25	21
Các loại nước uống hỗ trợ trị bệnh lây qua đường hô hấp	37	31
Cách dùng trà chữa bệnh	39	33
Cát cánh trị viêm đường hô hấp	41	34
Chỉ khái hoa liễu pháp	47	38
Dược thiện hỗ trợ điều trị viêm phổi	65	50
Dược thiện lợi phế, trị ho	66	52
Dưỡng âm thanh phế thang - phương thuốc quý hồi phục tốt sau viêm phổi	71	57
Dưỡng phế chữa khàn tiếng	72	58
Dưỡng phế khí trong mùa hạ	73	59
Điều trị viêm phế quản theo Đông y	76	62
Đông trùng hạ thảo bổ phế thận, tráng dương khí	75	64
Hạnh nhân tác dụng tốt với bệnh suyễn cấp	85	70
Mật ong trong bài thuốc trị viêm phế quản	97	76
Món ăn vị thuốc	108	85
Một số bài thuốc quý trị chứng ôn dịch lây qua đường hô hấp	111	87

TÊN BÀI	SỐ BÀI	TRANG
10 món cháo thuốc chữa viêm phế quản	113	88
Phương thuốc hay phòng trị bệnh hô hấp mạn tính	130	105
Quất hồng bì chữa ho	133	108
Rễ cỏ tranh (mao căn) trị ho ra máu	135	109
Thuốc từ cây lan gấm	152	123
Thuốc từ cây rau má	153	124
Trị ho bằng mật ong	163	129
Uy linh tiên nam chữa lao phổi	166	132
Bệnh về hệ tiêu hóa		
Bài thuốc hay điều trị trĩ	12	8
Bài thuốc trị bệnh ở tạng phế	15	10
Bài thuốc trị chứng đại tràng thấp nhiệt	17	12
Bài thuốc trị giun	21	18
Cây bàng chữa bệnh	43	36
Cây mức trị lỵ amip	45	36
Cỏ luồng làm thuốc	50	40
Cỏ sữa trị mụn nhọt lở ngứa, tiêu chảy	51	41
Củ kiệu làm thuốc	54	43
Dây sâm lông	60	47
Lộc mại cây thuốc đặc trị bệnh táo bón	96	75
Ngô - Vị thuốc dân dã phòng trị nhiều bệnh	117	93
Những loại hạt làm thuốc	120	97
Những vị thuốc quý từ sen	122	99
Sung tăng cường tiêu hóa	137	109
Sung trị táo bón	138	110
Tây dương sâm chữa phế thận âm hư, tân dịch hao tổn	143	113
Thuốc hay từ cây mạn	148	118
Thuốc từ cây rau má	153	124
Xử trí bệnh nhồi máu trĩ	171	136

TÊN BÀI	SỐ BÀI	TRANG
Va đập, chấn thương		
Cốt củ khí - thuốc giảm đau, tiêu sưng	53	43
Ngải cứu chữa bong gân	114	90
Bệnh hệ tiết niệu (gan, thận, sinh dục,...)		
Bài thuốc Nam trị chứng tiểu buốt	16	11
Bài thuốc trị viêm gan mạn	22	18
Bong bóng cá – món ăn thuốc bổ thận ích tinh, dưỡng cân mạch	31	25
Canh đỗ trọng bồi bổ gan thận, chữa đau lưng	40	34
Cây cỏ mực tốt cho người thận yếu	44	36
Hoa quỳnh chữa sỏi thận	88	72
Món ăn thuốc cho người thận âm hư	100	79
Nước mía trị thử nhiệt, viêm đường tiết niệu	125	102
Quả óc chó chữa thận hư, đau lưng mỏi gối	131	107
Tây dương sâm chữa phế thận âm hư, tân dịch hao tổn	143	113
Thỏ ty tử - thuốc bổ dương ích âm	146	116
Thuốc hay từ cây mạn	148	118
Vỏ ngao - vị thuốc quý	169	135
Xích tiêu đậu thanh nhiệt, tĩnh tâm	170	136
Bệnh về rối loạn chuyển hóa (tiểu đường, gút, ...)		
Bài thuốc trị bệnh gút	14	9
Bí xanh: thuốc quý	29	24
Biển súc trị bệnh đường tiêu	30	25
Dây bình bát chữa đái tháo đường	58	46
Phòng và chữa bệnh từ nghệ	127	103
Thuốc hay từ cây mạn	148	118
Trà xanh + lá hoàn ngọc trị tiểu đường	158	127
Bệnh ung thư		

TÊN BÀI	SỐ BÀI	TRANG
Phòng và chữa bệnh từ nghệ	127	103
Thực phẩm giúp ngừa ung thư tuyến tiền liệt	154	125
Bệnh Tai – Mũi – Họng		
Bồ kết thông khiêu, sát khuẩn	32	26
Củ kiệu làm thuốc	54	43
Dưa chuột tốt cho người muốn giảm cân	61	47
Dưỡng phế chữa khàn tiếng	72	58
Hành củ chữa đau tai ở trẻ	84	70
Húng quế chữa viêm mũi dị ứng	90	72
Ngô - Vị thuốc dân dã phòng trị nhiều bệnh	117	93
Rẻ quạt trị viêm họng hạt	134	108
Trị đau tai bằng mía dờ	162	129
Bệnh Răng – Hàm – Mặt		
Bài thuốc điều trị bệnh nha chu	6	4
Bài thuốc trị viêm lợi, răng	24	20
Bồ kết thông khiêu, sát khuẩn	32	26
Lá lốt chữa chân răng xung đau	93	74
Món ăn vị thuốc	108	85
Trầu không - kháng sinh mạnh với các loại vi khuẩn	160	128
Bệnh về Mắt		
Bài thuốc hỗ trợ chữa đục thủy tinh thể	13	8
Vỏ ngao - vị thuốc quý	169	135
Cảm cúm, nóng sốt		
Bài thuốc trị chứng thấp ôn	20	16
Các bài thuốc trị bệnh ôn dịch	35	29
Các bài thuốc hay từ A giao	36	30
Cây bàng chữa bệnh	43	36

TÊN BÀI	SỐ BÀI	TRANG
Dây môi trơn hạ sốt	59	47
Đạt nguyên âm - bài thuốc trị ôn dịch và sốt rét	74	60
Húng chanh chữa cảm cúm	89	72
Lá nhàu chữa cảm sốt	94	74
Ngân kiều thang - phương thuốc hay trị bệnh ôn dịch	115	91
Ngọc bình phong chữa cảm mạo	116	92
Phòng và trị cảm nắng	128	104
Phòng và trị chứng thử ôn ngày hè	129	105
Bệnh truyền nhiễm do virus		
Bài thuốc Đông y hỗ trợ phòng ngừa Covid -19	7	5
Bài thuốc giúp phòng trị COVID – 19	11	7
7 loại trà thảo dược hỗ trợ trị chứng tương đồng COVID-19	28	23
Cây ban lá dính – vị thuốc kháng virus	42	35
Đông y trị bệnh quai bị	79	65
Tóc. Da liễu		
Bài thuốc chữa sạm, nám da	8	5
Bí xanh: thuốc quý	29	24
Cây bàng chữa bệnh	43	36
Cỏ sữa trị mụn nhọt lở ngứa, tiêu chảy	51	41
Củ riềng chữa lang ben	55	44
Da sáng đẹp bằng những cách tự nhiên	56	44
Đinh lăng - cây sâm của người nghèo	77	63
Gai bò kết trị mụn nhọt sưng nhức	80	66
Liệu pháp hay trị mẩn ngứa	95	74
Món ăn đầu bảng khắc phục bạc tóc	99	78
Một số cổ phương trị bệnh sởi	110	86
Nữ trình tử chữa hoa mắt chóng mặt, tóc bạc sớm	123	100
8 bài thuốc giúp làm da căng mịn	141	112
Thỏ phục linh – vị thuốc đa công dụng	147	117

TÊN BÀI	SỐ BÀI	TRANG
Thuốc từ cây rau má	153	124
Trà dược mạch đông lô căn ẩm	155	125
Trầu không - kháng sinh mạnh với các loại vi khuẩn	160	128
Hệ thần kinh		
Bài thuốc trị chứng tâm phiền, mất ngủ	19	14
Các vị thuốc dân dã giúp Người Cao Tuổi ngủ ngon	38	32
Dược thiện trị rối loạn bài tiết mồ hôi	67	53
Muối dẫn thuốc vào các đường kinh trị bệnh	112	88
Những loại hạt làm thuốc	120	97
Nữ trinh tử chữa hoa mắt chóng mặt, tóc bạc sớm	123	100
Thảo mộc hỗ trợ điều trị trầm cảm	145	115
Trứng gà bổ huyết, dưỡng tâm, an thần	165	131
Vải - quả ngon, thuốc hay trị nhiều bệnh	167	133
Xích tiêu đậu thanh nhiệt, tĩnh tâm	170	136
Phụ khoa		
Ba bài thuốc dân gian chữa u xơ tử cung tại nhà	3	2
Bạch truật trị tỳ vị an khí hư, an thai	5	3
Bài thuốc trị chứng rối loạn tiền mãn kinh	18	13
Công dụng của cỏ nhọ nồi	52	42
Dược thiện trị rối loạn tiền mãn kinh	68	54
Dược thiện từ cây ích mẫu	69	55
Đinh lăng - cây sâm của người nghèo	77	63
Kiến chữa suy nhược	92	73
Món ăn cho phụ nữ hiếm muộn	98	77
Nam Khoa		
Bàn về bài thuốc bổ thận tráng dương của vua Minh Mạng	26	21
7 bài rượu thuốc “ông uống bà khen”	27	22
Dược thiện cải thiện tình trạng bất lực chon nam giới	62	48

TÊN BÀI	SỐ BÀI	TRANG
Đông trùng hạ thảo bổ phế thận, tráng dương khí	75	64
Hải cầu thận - Vị thuốc trị bệnh đàn ông	86	70
Món ăn thuốc trị chứng bất lực	102	80
Món ăn từ thịt dê chữa xuất tinh sớm	107	84
Thỏ ty tử - thuốc bổ dương ích âm	146	116
Vải - quả ngon, thuốc hay trị nhiều bệnh	167	133
Vị thuốc quý từ dê	168	134
Nhi khoa		
Bài thuốc dân gian chữa trẻ khóc đêm	9	6
Dược thiện cho trẻ mắc viêm đường tiết niệu	64	49
Hành củ chữa đau tai ở trẻ	84	70
Đắp thuốc trị chứng đái dầm ở trẻ	75	61
Ngô - Vị thuốc dân dã phòng trị nhiều bệnh	117	93
Bổ dưỡng		
3 món cháo thanh nhiệt, bổ dưỡng	2	1
Cá quả - món ngon, thuốc quý	34	28
Cháo bổ dưỡng cho bà bầu	46	37
Chín công dụng tuyệt vời của cà chua	48	38
Dược thiện cải thiện tình trạng bất lực chon nam giới	62	48
Dược thiện cho sĩ tử mùa thi	63	48
Kiến chữa suy nhược	92	73
Món ăn cho phụ nữ hiếm muộn	98	77
Món ăn thuốc bổ mát ngày nắng nóng	101	79
Món ăn thuốc từ khoai lang	103	81
Món ăn thuốc từ lòng lợn	104	82
Món ăn thuốc từ quả đào	105	83
Món ăn từ bò dục thận, tráng dương	106	84
Mồng toi rau ngon, thuốc hay	109	85
Những bài thuốc mang tên kê	118	96

TÊN BÀI	SỐ BÀI	TRANG
Thuốc từ các loài cá	150	120
Trĩ hoa liệu pháp	164	131
Thanh nhiệt, thải độc		
3 món cháo thanh nhiệt, bổ dưỡng	2	1
Cà chua thanh nhiệt, sinh tân, chỉ khát	33	27
Dây sâm lông	60	47
Hạt dưa hấu thanh nhiệt, trị tăng huyết áp	87	71
Những phương thuốc từ cỏ nhọ nồi	121	98
Nước dừa – giải khát mùa hè	124	101
Nước mía trị thử nhiệt, viêm đường tiết niệu	125	102
Quả mướp giải khát chữa bệnh	132	108
Tầm gửi gạo giải độc cơ thể	142	112
Thuốc từ cây rau má	153	124
Trái cây giải nhiệt ngày hè	159	127
Nguyên tắc dùng thuốc đông y. Phân biệt vị thuốc		
Sự khác nhau của khung hoàng và uất kim	139	110

THƯ MỤC THUỐC & SỨC KHỎE

(Trích Báo, tạp chí Quý II-2020)

B

1. 3 loại trà dược ngừa suy giảm tế bào máu. HOÀNG KHÁNH TOÀN **// Sức khỏe và đời sống. - Số 73. - Ngày 05/05/2020. - Tr. 6.**

Trong y học cổ truyền, để phòng chống tình trạng bệnh lý suy giảm tế bào máu phải thực thi nhiều biện pháp mang tính toàn diện, trong đó dùng trà dược là phương thức đơn giản mà hiệu quả. Dưới đây xin giới thiệu 3 loại điển hình

Ích huyết thăng bạch trà

Thành phần: sinh hoàng kỳ, nữ trinh tử, linh chi, đương quy, đan sâm, đẳng sâm và sơn thù, mỗi vị 6g. *Công dụng:* ích khí, dưỡng huyết, phù chính, dùng cho các trường hợp suy giảm tế bào máu, đặc biệt là giảm bạch cầu do dùng hóa chất và tia xạ trị liệu ung thư. *Cách chế và cách dùng:* các vị thuốc có thể bội lượng theo tỷ lệ như trên, sấy khô, tán vụn, trộn đều rồi đựng trong lọ kín để dùng dần, có thể đóng dưới dạng trà túi, mỗi túi 50g. Mỗi lần dùng 50g bột thuốc hoặc 1 túi đem hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày, mỗi ngày 1 lần. Khi bị cảm sốt không dùng.

Phù chính bồi bản trà

Thành phần: hoàng kỳ 300g, kê huyết đằng 300g, phá cố chỉ, thỏ ty tử, đương quy và kỷ tử mỗi vị 200g, trần bì 150g. *Công dụng:* ích khí bổ huyết, dưỡng tinh bồi bản. *Cách chế và cách dùng:* các vị đem sấy khô, tán vụn, trộn đều rồi đựng trong lọ kín dùng dần, mỗi lần lấy 30g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày, mỗi ngày 1-2 lần.

Nữ trinh kỷ sâm trà

Thành phần: nữ trinh tử, kỷ tử, thái tử sâm mỗi vị 10g, kê huyết đằng 15g. *Công dụng:* tư bổ can thận, ích huyết bồi bản. *Cách chế và cách dùng:* các vị đem sấy khô, tán vụn, trộn đều rồi đựng trong lọ kín dùng dần, mỗi lần lấy 30g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày, mỗi ngày 1 lần.

2. 3 món cháo thanh nhiệt, bổ dưỡng. THANH NGỌC// Sức khỏe và đời sống. - Số 92. - Ngày 08/06/2020. - Tr. 15.

* **Cháo thịt vịt - mướp đắng:** Thịt vịt 400 - 500g, gạo tẻ 100g, mướp đắng 50g, gia vị vừa đủ. Thịt vịt làm sạch để cả xương, chặt miếng to. Gạo tẻ vo sạch. Mướp đắng bỏ ruột rửa sạch thái mỏng. Cho thịt vịt cùng gạo vào nồi, thêm nước vừa đủ nấu cháo, cháo vừa chín cho mướp đắng vào nấu tiếp đến chín nhừ, nêm

gia vị, mắm muối vừa ăn. Món này phù hợp cho người âm hư sinh nội nhiệt, biểu hiện ra mồ hôi trộm, đau đầu mất ngủ, da khô, táo bón, ngứa lở ngoài da, phiền khát; Nam giới di hoạt tinh, đau lưng, tảo tiết; Phụ nữ đau ngực, bốc hỏa, mồ hôi toát ra bất kỳ...

* **Cháo đậu tương - tràng lợn:** Đậu tương 30g, gạo tẻ 30g, tràng lợn chọn loại vừa và mềm 200g, gia vị, hành rau thơm, mắm muối vừa đủ. Đậu tương ngâm nước sôi 2 giờ cho nở mềm. Gạo vo sạch. Tràng lợn rửa sạch luộc chín, vớt ra cho nguội rồi thái từng khúc 2,5cm. Cho gạo và đậu vào nồi, đổ nước nấu cháo, cháo chín cho tràng lợn cùng các gia vị, mắm muối vào vừa ăn. Món này bổ sung năng lượng, thanh nhiệt, dùng cho người trẻ hay người cao tuổi đều thích hợp.

* **Cháo cua - rau cần:** Cua đồng 500g, gạo tẻ 80g, gia vị (hành hoa, rau thơm, mắm muối mè chính, chanh ớt...) vừa đủ. Gạo tẻ vo sạch, cho vào nồi đổ nước vừa đủ nấu cháo. Rau cần rửa sạch cắt ngắn để riêng. Cua rửa sạch giã lọc nước để riêng. Cháo chín cho nước cua vào đun sôi rồi cho rau cần vào trộn đều là được. Công dụng: Bổ sung canxi và chất đạm, phòng say nắng say nóng; mát da thanh nhiệt, bổ gân xương, lợi tiêu hóa, chống khát, hoạt huyết tiêu ứ, chống xơ vữa mạch; chữa tăng huyết áp, đau đầu chóng mặt, táo bón, đau bụng âm ỉ.

3. Ba bài thuốc dân gian chữa u xơ tử cung tại nhà. Quốc Anh// Khoa học đời sống.- Số 56.- Ngày 8/5/2020.- Tr.19.

Bài 1: Trà xanh: Uống 2-3 chén trà xanh mỗi ngày là cách đơn giản nhưng cải thiện u xơ

Bài 2: Sử dụng tỏi: Ăn từ 3-5 tép tỏi mỗi ngày sẽ ngăn chặn sự phát triển của khối u xơ tử cung. Nếu mùi vị tỏi quá nồng uống ít sữa sau khi ăn tỏi.

Bài 3: Cây trinh nữ hoàng cung: Lấy 15g trinh nữ hoàng cung khô hãm nước uống thay nước hằng ngày. Là thảo dược chuyên trị các bệnh phụ nữ đặc biệt là u xơ tử cung

4. Ba kích chữa huyết áp thấp. QUÁCH TUẤN VINH// Khoa học đời sống.- Số 69.- Ngày 8/06/2020.- Tr.7.

Bài 1: Ba kích 12g, đỗ trọng 12g, nhân sâm 10g, linh chi 10g, hoàng kỳ chính 20g, cam thảo 4g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 2-3 lần uống trong ngày.

Bài 2: Ba kích 12g, đỗ trọng 12g, hoàng kỳ 16g, mạch môn 12g, thiên môn 10g, nhân sâm 10g, cam thảo 4g, sắc uống ngày 1 thang, chia 2 đến 3 lần uống trong ngày.

Bài 3: Ba kích thiên 12g, bá tử nhân 12g, bổ cốt chỉ 10g, câu kỷ tử 10g, lộc nhung 12g, ngũ vị tử 4g, nhục thung dung 12g, sơn thù du 10g, sắc uống ngày 1 thang, chia 2-3 lần uống trong ngày. Chữa huyết áp thấp kèm liệt dương.

**5. Bạch truật trị tỳ vị an khí hư, an thai. NGUYỄN ĐỨC QUANG//
Sức khỏe và đời sống. - Số 96. - Ngày 15/06/2020. - Tr. 15.**

Bạch truật là rễ củ phơi hay sấy khô của cây Bạch truật (*Atractylodes macrocephala* Koidz.), thuộc họ Cúc (*Asteraceae*). Theo Đông y, bạch truật vị ngọt đắng, tính ôn; vào kinh tỳ và vị. Tác dụng bổ khí, kiện tỳ, táo thấp, lợi thủy, chỉ hãn an thai. Trị chứng tỳ vị khí hư, chứng thủy thũng, đàm ẩm, khí hư tự hãn và an thai.

Sau đây là một số bài thuốc có bạch truật.

Kiến tỳ, cầm tiêu chảy:

Bài 1 - Thang Lý trung: Đảng sâm 12g, sinh khương 8g, bạch truật 12g, cam thảo 4g. Sắc uống. Trị tỳ hư thấp trệ, đại tiện lỏng, người mệt, kém ăn.

Bài 2 - Bột sâm truật: đảng sâm, bạch truật, phục linh, ý dĩ, liên nhục, nhục đậu khấu, kha tử, trần bì mỗi vị 12g, sơn tra 8g, thân khúc 8g, mộc hương 4g, sa nhân 4g, cam thảo 4g. Sắc uống hoặc tán bột. Trị các chứng tỳ hư thấp trệ, đại tiện lỏng, người mệt, ăn uống không tiêu, bụng đầy hơi.

Kiện vị tiêu thực: Dùng trong trường hợp công năng của tỳ, vị đều hư nhược, tiêu hóa không tốt, không muốn ăn uống: Bạch truật 12g, chỉ thực 6g. Sắc uống hoặc tán bột làm viên hoàn. Mỗi lần uống 8g, ngày uống 2-3 lần, chiêu với nước cơm.

Cổ biểu, chỉ hãn:

Bài 1 - Thuốc bột bạch truật: Bạch truật 12g, phòng phong 12g, mẫu lệ 24g. Sắc uống hoặc tán thành bột. Mỗi lần uống 12g, chiêu với nước. Trị chứng tỳ hư, tự ra mồ hôi, người mỏi mệt, thờ ơ.

Bài 2: Bạch truật 12g, hoàng kỳ 12g, phù tiểu mạch 20g. Sắc uống. Trị chứng tim hồi hộp, lo âu, ra mồ hôi.

Lợi niệu tiêu thũng: Dùng trong trường hợp tỳ hư, thủy thấp không chuyên hóa được gây phù nề.

Bài 1 - Bột toàn sinh bạch truật: Bạch truật 12g, đại phúc bì 12g, gừng tươi 12g, ngũ gia bì 12g, địa cốt bì 12g, phục linh bì 20g. Sắc uống. Trị phù nề toàn thân, phụ nữ có thai bị phù.

Bài 2 - Thang linh quế truật cam: Phục linh 12g, quế chi 8g, bạch truật 8g, cam thảo 8g. Sắc uống. Trị các chứng tỳ hư, ho hen có đờm, tim đập nhanh, mắt mờ.

Thuốc an thai:

Bài 1 - Đương quy tán: Bạch truật 32g, đương quy 64g, hoàng cầm 64g, bạch thược 64g, xuyên khung 64g. Tất cả sấy khô, tán bột. Ngày uống 8-12g, uống với rượu loãng. Trị phụ nữ có thai mà huyết kém, thai nhiệt không yên.

Bài 2 - Thái sơn bàn thạch thang: Nhân sâm 5g, đương quy 8g, hoàng cầm 5g, xuyên khung 4g, thực địa 10g, chích thảo 4g, hoàng kỳ 15g, tục đoạn 5g, bạch truật 10g, thược dược 6g, sa nhân 4g, nhu mễ 5g. Sắc uống. Tác dụng ích khí kiện tỳ, dưỡng huyết an thai.

6. Bài thuốc điều trị bệnh nha chu. PHẠM ĐỨC DƯƠNG// Sức khỏe và đời sống. - Số 73. - Ngày 05/05/2020. - Tr. 15.

Bệnh nha chu viêm hay còn gọi là viêm quanh chân răng bao gồm viêm và thoái hóa ảnh hưởng đến các tổ chức răng trên xương hàm. Theo y học cổ truyền, nha chu viêm do ngoại cảm phong tà kết hợp với phong nhiệt gây nên bệnh cấp tính. Viêm nha chu kéo dài lâu ngày vị âm hư, thận âm hư, dạ dày tích nhiệt, thận hư hỏa vượng tân dịch giảm, vi khuẩn đục chân răng gây nên thành bệnh mạn tính.

Để phòng bệnh bạn nên có thói quen chải răng sau khi ăn, khám răng định kỳ một năm 2 lần để lấy cao răng và phát hiện sớm các bệnh vùng họng miệng. Ngoài ra Đông y có một số bài thuốc sau để điều trị:

Bệnh nha chu thể cấp tính

Triệu chứng: Chân răng đỏ, sưng, đau, ấn mạnh có thể ra mủ, nếu đau nặng có thể gây sốt, ăn uống kém, đại tiện táo, có hạch ở dưới hàm.

Bài thuốc: dùng một trong số bài thuốc sau, sắc uống ngày một thang.

Bài 1: Ngưu bàng tử 12g, bạc hà 8g, hạt khô thảo 16g, kim ngân hoa 16g, bồ công anh 20g, gai bồ kết 8g.

Bài 2: Ngưu bàng tử 12g, bạc hà 6g, hạt khô thảo 8g, chi tử 12g, kim ngân 20g, liên kiều 20g, tạo thích giác 20g, xuyên sơn giáp 6g.

Bài 3: thăng ma 4g, hoàng liên 8g, sinh địa 20g, đan bì 8g, thạch cao 40g, kim ngân hoa 16g, liên kiều 16g, ngưu bàng tử 12g, bạc hà 8g.

Bệnh nha chu thể mạn tính

Triệu chứng: chân răng đỏ, viêm ít, có mủ chân răng, đau ít, răng lung lay, miệng hôi, họng khô, đầu lưỡi đỏ, rêu lưỡi ít, mạch tế sác.

Bài thuốc: Dùng 1 trong 2 bài thuốc sau, sắc uống ngày một thang.

Bài 1: Sinh địa 12g, huyền sâm 12g, sa sâm 12g, bạch thược 8g, kỷ tử 12g, kim ngân hoa 16g, quy bản 12g, ngọc trúc 12g.

Bài 2: thực địa 12g, sơn thù 8g, hoài sơn 12g, trạch tả 8, đan bì 8g, phục linh 8g, tri mẫu 8g, hoàng bá 8g, ngọc trúc 12g, thăng ma 12g, bạch thược 12g, kỷ tử 12g.

7. Bài thuốc Đông y hỗ trợ phòng ngừa Covid -19. XUÂN MAI// Khoa học đời sống.- Số 44.- Ngày 10/04/2020.- Tr.7.

*Nếu sốt kéo dài, miệng khô khát, nóng bứt rứt về đêm, “tà ở phần doanh huyết”, nên dùng bài Trúc diệp thạch cao thang gia giảm: Trúc diệp 20g, thạch cao 40g, mạch môn 20g, nhân sâm 14g, bán hạ 6g, cam thảo 4g, gạo tẻ 40g, sắc uống ngày 1-2 thang, trẻ em ít hơn ½.

* Nếu biểu hiện sốt đã lui người còn mệt mỏi, chính khí hư yếu, dùng bài thập toàn đại bổ gia giảm gồm: Thực địa 20g, đương quy 14g, xuyên khung 14g, bạch thược 14g, nhân sâm 14g, bạch truật 12g, phục linh 12g, hoàng kỳ 16g, nhục quế 6g, chính thảo 6g, làm hoàn sắc uống.

8. Bài thuốc chữa sạm, nám da. ĐÌNH THUẬN// Sức khỏe và đời sống .- Số 70 + 71 .- Ngày 30/04 – 01/05/2020 .- Tr. 14

Thuốc uống

Bài 1: Thực địa (chung rượu) 20g, hoài sơn (sao vàng) 16g, táo nhục (bỏ hạt) 12g, bạch phục linh 8g, mẫu đơn bì (sao thơm) 12g, trạch tả (ngâm nước muối 2 giờ, sao khô) 8g, thiên hoa phấn 12g, hạ khô thảo 8g, gừng tươi 8g, câu kỷ tử 12g, cúc hoa 8g. Cho các vị thuốc vào nồi, đổ 600ml nước sắc còn 150ml. Sắc tiếp lần 2, hòa chung 2 nước, uống 2 lần trong ngày sau bữa ăn 2 giờ. Uống 10-15 thang, nghỉ 7 ngày lại uống tiếp đợt 2.

Bài 2: Thực địa 16g, hoài sơn 8g, táo nhục 8g, mẫu đơn bì 6g, trạch tả 6g, phục linh 6g, mạch môn 8g, ngũ vị tử 8g, ngư tử 10g, xa tiền tử 8g, ba kích 8g, phá cố chỉ 8g. Sắc uống như bài trên, uống 2-3 thang da mặt sẽ sáng trở lại.

Bài 3: A giao 12g, xuyên khung (sao rượu) 8g, bạch thược (sao rượu) 12g, bạch phục linh 12g, đương quy 12g, quảng bì (sao thơm) 8g, sinh địa 12g, hoàng kỳ 8g, thăng ma 8g, chính thảo 6g, bắc sài hồ (tẩm rượu sao thơm) 8g, gừng sống 8g. Sắc uống như bài trên. Bài này dùng cho phụ nữ đã sinh con mà da mặt đen sạm.

Bài 4: Thiên hoa phấn 16g giã nhỏ, cho nước sôi vào hầm một lúc rồi lọc kỹ, uống liền 4-5 ngày.

Bài 5: Ích mẫu thảo 30g, tang ký sinh 30g, trứng gà 4 quả, đường phèn vừa đủ. Trứng luộc bóc vỏ, cho vào nồi với ích mẫu, tang ký sinh, đổ nước vừa đủ, đun nhỏ lửa trong 30 phút rồi cho đường phèn vào khuấy tan; Vớt bỏ ích mẫu, tang ký sinh. Ăn trứng uống nước ngày 1 thang. Tác dụng: Bổ gan, dưỡng huyết, hoạt huyết, trị mặt sạm đen, trứng cá.

Bài 6: Rau má 40g, câu kỷ tử 40g, quế tâm 4g. Tất cả phơi khô, tán bột uống liên tục trong 1-2 tháng. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 thìa canh.

Thuốc bôi

Bài 1: Bạch phục linh 40g, thạch cao 40g. Tất cả tán bột mịn, dùng 1 thìa bột thuốc hòa với nước vo gạo sền sệt rồi xoa vết nám trước khi đi ngủ, để như vậy đến sáng thì rửa mặt bằng nước ấm. Làm liên 9 đêm là một đợt, nghỉ 3 hôm. Chưa hết lại làm tiếp đợt 2.

Bài 2: Hoạt thạch, thạch cao, bạch chỉ mỗi vị đều 4g. Tất cả tán bột. Nấu nước thiên môn, hòa bột thuốc và bôi lên vết nám đen.

Bài 3: Cam tòng 40g, hương phụ 40g, hắc sủ 40g. Tất cả cho vào nồi đồ nước nấu kỹ, dùng nước thuốc rửa mặt hằng ngày.

Bài 4: Bán hạ (sấy khô) nghiền nát trộn giấm đắp lên vết sạm, làm liên trong 3 ngày rồi nấu nước bồ kết rửa mặt.

Bài 5: Bạch tật lê 15g, sơn chi tử 15g. Tất cả tán bột, hòa giấm bôi vết nám.

Bài 6: Bạch truật ngâm với giấm thanh 5-7 ngày. Lấy bạch truật chà vào vết nám đen.

Bài 7: Bạch truật 20g, cho 3 thìa rượu, đun nhừ. Buổi tối trước khi đi ngủ, lấy khăn thấm nước thuốc chà mạnh vào vết sạm đen, sáng hôm sau rửa sạch.

Bài 8: Vân mẫu 30g, hạnh nhân 30g. Tất cả tán nhỏ trộn với sữa bò chung. Tối trước khi đi ngủ bôi, sáng ra rửa mặt sạch.

Bài 9: Lấy 1 quả trứng gà, bỏ lòng đỏ, cho chu sa 40g tán nhỏ vào trứng gà, dán kín trứng cho vào ổ để gà mái ấp. Khi đàn gà nở thì lấy trứng ấy, đập lấy thuốc, dùng xoa mặt 5 lần thì hết nám đen.

Bài 12: Ngọc trúc nấu nước rửa mặt thường xuyên.

Bài 13: Quả bồ hoàn (vô hoan tử) tán bột hòa với nước ấm xoa mặt.

9. Bài thuốc dân gian chữa trẻ khóc đêm. HOÀNG XUÂN// Khoa học đời sống.- Số 52.- Ngày 29/4/2020.- Tr.7

- Trẻ khóc đêm: Xác ve sầu 7-8 con bỏ đầu, chân, kinh giới 2 ngọn. Tất cả cho vào một chén con hấp cách thủy rồi lấy nước này cho trẻ uống, chia 2-3 lần trong ngày.

- Thạch xương bồ tươi 10g, giã vắt lấy nước cốt cho trẻ uống chia 2-3 lần trong ngày.

- Hạt bìm bịp đen 4g, tán bột mịn, hòa với nước cho trẻ uống ngày 2 lần.

- Trẻ khóc cả ngày cả đêm: Nhũ hương 6g, mộc dược 6g, sắc lấy nước mài với mộc hương cho trẻ uống 2 lần trong ngày

- Lấy lá chè nhai nát đắp rón trẻ rồi lấy băng dính dính giữ.

10. Bài thuốc Đông y phòng viêm đường hô hấp. ĐỖ THÔNG// Người Cao Tuổi.- Số 28.- Ngày 8/5/2020.- Tr.15

* Bí đao: 15g hạt bí đao cùng đường phèn giã nhuyễn, trộn mật ong, uống với nước chín, ngày 2-3 lần.

Hạt bí đao, bồ công anh, kim ngân hoa, sinh ý dĩ nhân, cát cánh, cam thảo, rễ lau, bán chi liên, mộc hương (mỗi dược liệu 20g), tổng lượng 320g, sắc uống chữa viêm phổi, ung nhọt ở phổi.

* Hành hẹ: Hành trắng 30g, gừng tươi 10g, tía tô 20g, sắc uống, thông khí trệ, giải cảm, ho.

* Rau họ cải: Trong cải bắp có chất chống viêm loét là vitamin U, tuy nhiên nó dễ bị phân hủy ở nhiệt độ cao nên dùng cùng đường, ép lấy nước uống. Bình thường 1kg sẽ cho 500-700ml nước ép, uống liên tục trong 2 tháng, trị viêm đường hô hấp, ho.

11. Bài thuốc giúp phòng trị COVID – 19. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 58 .- Ngày 09/04/2020.- Tr. 13

Bài thuốc gồm: sài hồ 20g, hoàng cầm 10g, toàn qua lâu 10g, bình lang 10g, pháp bán hạ 10g, thảo quả 15g, hậu phác 15g, tri mẫu 10g, bạch thược 10g, trần bì 10g, hỏ trượng căn 10g, đảng sâm 15g, cam thảo 10g.

Tác dụng các vị thuốc:

Hậu phác phương hương hóa trọc, khứ thấp lý khí .

Thảo quả cay thơm hóa trọc, làm dứt nôn mửa, tuyên thấu tà mai phục.

Bình lang hóa đàm phá kết, khiến tà nhanh chóng bài tiết ra ngoài

Tri mẫu có tác dụng thanh nhiệt tả hỏa, tư âm, nhuận phế, sinh tân dịch. Chữa chứng phế vị thực nhiệt, sốt cao phiền khát, phế nhiệt, phế hư triệu nhiệt, khái thấu và chứng tiêu khát

Cam thảo là sứ, giúp cho việc thanh nhiệt giải độc, lại điều hòa các vị thuốc

Sài hồ phát biểu, hoà lý, thăng dương, giải uất. Chữa nóng rét lẫn lộn, tức ngực, đau sườn, đắng miệng, tai điếc, chóng mặt, nhức đầu, nôn mửa, sốt rét, trung khí hạ hãm, Sài hồ được coi là vị thuốc chủ yếu để bình bổ, điều hoà các trạng thái trầm uất kích động sốt nóng sốt rét, đau quặn đan xen kéo dài mà y lý gọi là hoà giải thoái nhiệt, sơ can giải uất. Tác dụng ức chế trung khu thần kinh, làm giãn cơ, chống loét đường tiêu hoá, cải thiện chức năng gan, chống viêm, chống dị ứng, hạ sốt giảm đau, chống hen suyễn, hạ huyết áp, tăng khả năng miễn nhiễm, chống u bướu, kháng khuẩn và virus.

Bạch thược có tác dụng bổ huyết liễm âm, bình can chỉ thống. Dùng cho các trường hợp âm huyết hư, can dương vượng; làm tăng khả năng miễn nhiễm, chống viêm, kháng vi khuẩn và virus; chống thiếu máu cơ tim, giảm đau, chống kinh giật.

Hoàng cầm có tác dụng thanh nhiệt (thanh nhiệt ở phổi rất tốt), lợi thấp, tả hỏa, chỉ huyết, an thai. Trị các chứng thấp ôn, hoàng đản, nhiệt lâm, phế nhiệt khái thấu, ung nhọt sang độc, phong ôn thực nhiệt.

Qua lâu có tác dụng nhuận phế, hóa đàm, hoạt trường. Chữa ho nóng đờm dính, tức ngực, đau ngực, bí đại tiêu tiện.

Bán hạ có tác dụng trừ thấp, tán đờm, giáng khí nghịch. Chữa nôn mửa, ho có đờm, lồng ngực tức chướng, trúng phong đờm nghịch, chóng mặt do phong đờm

Trần bì có tác dụng lý khí, hoá đàm, tiêu tích, chỉ khái. Chữa ngực bụng trướng đau, nôn mửa, tiết tả, ho nhiều đờm.

Đảng sâm có tác dụng bổ trung ích khí, sinh tân, điều hoà tỳ vị. Chữa tỳ vị hư yếu, phổi kém, thân thể mệt mỏi và nóng, ăn kém, phân lỏng, ho suyễn, miệng khát.

12. Bài thuốc hay điều trị trĩ. NGUYỄN XUÂN HUỚNG// Khoa học đời sống.- Số 47.- Ngày 17/4/2020.- Tr.7

- Trĩ nội: Bạch truật 12g, bạch linh 12g, thương truật 12g, sinh hoàng kỳ 16g, trắc bá diệp (thán sao) 30g, ngải diệp thán 12g, tiêu khương 12g, đỗ trọng (sao cháy sém) 16g, địa du 16g, trần bì 12g, chích thảo 8g, đại hoàng (chế) 6g, xuyên quy 12g, sinh địa 16g, bạch truật 12g. Ngày một thang, sắc uống 3 lần trong ngày trước khi ăn.

- Trĩ ngoại: Sinh hoàng kỳ 20g, chích cam thảo 4g, nhân sâm 12g, đương quy 12g, trần bì 12g, thăng ma 12g, sài hồ 6g, bạch truật 12g, gia địa du 12g, thạch xương bồ 12g, đại hoàng (chế) 6g, kim ngân hoa 12g, sinh địa 12g, đỗ trọng 12g, trắc bá diệp thán 20g, ngải diệp thán 12g, tiêu khương 12g. Ngày một thang sắc uống 3 lần trong ngày.

13. Bài thuốc hỗ trợ chữa đục thủy tinh thể. ĐÌNH THUẬN// Sức khỏe và đời sống .- Số 48 .- Ngày 23/03/2020 .- Tr. 8.

Theo y học cổ truyền, nguyên nhân do thận thủy không nuôi dưỡng được can mộc, can khai khiêu ở mắt. Can thận hư suy nên bị đục thủy tinh thể.

Phép chữa là tư thận dưỡng can, ích khí minh mục. Sau đây là 6 bài thuốc theo kinh nghiệm và món ăn hỗ trợ chữa bệnh.

Bài 1: hạt cây giăng xay vừa đủ, tán nhỏ. Gan lợn 1 cổ khía ra dòn bột thuốc vào, nướng khô, tán bột, uống với nước cháo hoặc nước nóng ấm.

Bài 2: hoàng liên tán bột 40g, gan dê khô 1 cổ. Hai thứ giã nhỏ luyện mật ong làm viên bằng hạt ngô. Mỗi lần uống 15 viên, ngày uống 2 lần với nước nóng ấm. Uống 1 liệu trình là 5 tễ thì có hiệu quả.

Bài 3: thương truật 320g ngâm nước vo gạo 7 ngày rồi sấy khô, cỏ tháp bút 80g. Hai vị tán nhỏ. Mỗi lần uống 4g với nước nóng ấm, ngày uống 2 lần sáng và tối.

Bài 4: hoa cúc 300 hoa, hoa kinh giới 300 hoa, cỏ tháp bút 300 cọng, hạt dương 300 hạt. Tất cả phơi khô, tán nhỏ, luyện mật làm viên bằng hạt ngô, mỗi lần uống 50 viên với nước ấm nóng lúc đói bụng. Uống lâu ngày.

Bài 5: đương quy 240g, phụ tử nướng trên lửa than 100g cùng tán nhỏ, luyện với mật ong, viên bằng hạt ngô. Mỗi lần uống 30 viên với nước nóng ấm.

Bài 6: gan dê 250g rửa sạch thái mỏng, nấu với 30g cóc tinh thảo. Ăn gan và uống canh.

Bài 7: gan lợn 150g, hành củ 3 củ, chao đậu 25g. Hành, chao đậu giã nát dùng dầu thực vật rán qua rồi cho gan lợn vào nấu chín ăn.

14. Bài thuốc trị bệnh gút. TRẦN XUÂN NGUYỄN// Sức khỏe và đời sống. - Số 95. - Ngày 12/06/2020. - Tr. 15.

Thuốc sắc: Dùng một trong các bài thuốc sau:

Bài 1: Độc hoạt 12g, đương quy 12g, ngưu tất 8g, tang ký sinh 8g, thực địa 12g, nhân sâm 8g, tần giao 8g, thược dược 12g, phục linh 12g, phòng phong 8g, xuyên khung 6g, cam thảo 4g, tế tân 4g, đỗ trọng 8g, quế tâm 6g.

Các vị trên sắc với 1.700ml nước lọc bỏ bã, lấy 300ml. Uống ấm chia đều 5 lần, ngày uống 4 lần, tối uống 1 lần.

Bài 2: Thổ phục linh 16g, ké đầu ngựa 16g, cỏ hy thiêm 16g, rễ cây vòi voi 16g, uy linh 12g, tỳ giải 12g, ý dĩ 12g, cam thảo đất cả cây khô 12g, quế chi 8g, bạch chỉ 8g.

Rễ vòi voi sao vàng. Các vị trên sắc với 600ml nước còn 150ml, chia làm 2 lần, uống trước 2 bữa ăn chính, đến khi bệnh khỏi.

Thuốc dùng ngoài:

Bài 1: Lá phù du, sinh đại hoàng, xích tiểu đậu nghiền thành bột mịn theo tỷ lệ 4:6; trộn đều thành cao, bôi ngoài mỗi ngày một lần

Bài 2: Trắc bách diệp 30g, đại hoàng 30g, hoàng bá 15g, bạc hà 15g, trạch lan 15g cùng nghiền thành bột, cho thêm mật ong và chút nước quấy thành hồ, bôi bên ngoài.

Bài 3: Thảo ô, ôi khương mỗi loại 90g, xích thược, bạch chỉ, thiên nam tinh mỗi loại 30g, nhục quế 15g, nghiền thành bột, trộn thành cao, bôi bên ngoài chỗ đau.

Bài 4: Quế xuyên ô, chế thảo ô, mộc qua, hồng hoa mỗi loại 30g, cho thêm 2.500ml nước đun thành 2.000ml cao, rửa bên ngoài.

Bài 5: Liễu thụ hoa 30g, kim tiền thảo 30g, bồ công anh 30g, thổ phục linh 30g, tử hoa địa đinh 30g, sinh đại hoàng 30g, cho lượng nước vừa đủ, đun trong 30 phút, sau đó rửa chỗ đau.

15. Bài thuốc trị bệnh ở tạng phế. NGUYỄN XUÂN HUƠNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 67 .- Ngày 24/04/2020 .- Tr. 15.

Dưới đây xin giới thiệu một số bài thuốc điều trị chứng bệnh khác nhau ở tạng phế nhưng đều có chung một nguyên nhân.

Bài 1: A giao 12g, địa cốt bì 12g, mạch môn 8g, tang bạch bì 12g, tri mẫu 12g, cam thảo 8g, hạnh nhân 8g, nhân sâm 8g, tang diệp 16g, tỳ bà diệp 12g.

Bài thuốc có tác dụng thanh táo nhuận phế. Trị chứng ngoại cảm táo hỏa làm phế khí tổn thương, sốt cao, sợ lạnh, ho nhiều đờm, đau tức vùng ngực, khạc ra nhiều đờm dãi có khi trong đờm có máu. Bài thuốc này có tác dụng thanh nhiệt giải nhiệt độc ở phế, khi nhiệt độc xâm nhập vào phế, nung nấu sốt cao làm tổn thương dịch trong phế, dịch đóng thành keo nên sinh ra nhiều đờm. Thậm chí trong đờm có máu. Các vị thuốc trong bài đều thuộc lương dược để thanh nhiệt sinh tân dịch, hóa đờm, trừ ho bệnh sẽ khỏi. Cách dùng: Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn.

Bài 2: Thanh táo cứu phế (tên khác Thương hàn đại bạch): a giao 3,2g, cam thảo 4g, hạnh nhân 2,8g, hồ ma nhân 4g, mạch môn 4,8g, nhân sâm 2,8g, tang diệp 12g, thạch cao 10g, tỳ bà diệp 1 lá. Tang diệp vị ngọt nhẹ để tuyên táo khí ở phế, thạch cao thanh táo nhiệt ở phế và vị, làm quân. A giao, mạch môn, hồ ma nhân có tác dụng nhuận táo tư dịch làm thần. Nhân sâm ích khí, sinh tân, hạnh nhân, tỳ bà diệp tả phế giáng nghịch làm tá. Cam thảo điều hòa các vị thuốc làm sứ. Toàn bài thuốc có tác dụng: Thanh táo nhuận phế, trị độc tà ở phần khí, bệnh nhân sốt cao, ho khan, không có đờm, thở nghịch, họng khô, mũi khô, ngực đầy tức, đau xuống hai mạn sườn. Cách dùng: Ngày uống một thang sắc uống 3 lần trong ngày uống trước khi ăn 15 phút.

Bài 3: Thanh phế ức hỏa hoàn. Gồm xuyên bối mẫu 90g, cát cánh 80g, chi tử 80g, đại hoàng 120g, hoàng bá 40g, hoàng cầm 120g, khổ sâm 60g, thiên hoa phấn 80g, tiền hồ 40g. Bài thuốc có tác dụng: Thanh phế, chỉ khái, hóa đờm, thông đại tiện. Điều trị chứng: Phế nhiệt, ho, đờm màu vàng dính, họng khô, đau họng, đại tiện táo bón. Bài thuốc dùng trong trường hợp trong một gia đình, một dòng họ, hoặc một địa phương nhiều người mắc chứng ho. Cách dùng: Tán bột, ngày uống 3 lần, mỗi lần uống 6g, trước khi ăn sáng và tối, trước khi đi ngủ. Uống liên tục cho đến khi hết sốt, ho và các triệu chứng khác.

Bài 4 - Bổ phế A giao thang (bài thuốc dùng cho trẻ em 4-8 tuổi) gồm: A giao châu (sao phòng) 30g, chích cam thảo 8g, hạnh nhân (bỏ vỏ, bỏ đầu nhọn sao) 7 hạt, mã đậu linh 10g, ngạnh mễ (sao) 30g, ngư bàng tử (sao có mùi thơm) 10g. A giao có tác dụng tư âm dưỡng huyết làm quân. Ngạnh mễ, chích cam thảo kiện tỳ ích khí, bồi thổ để sinh kim làm thần. Mã đậu linh, ngư bàng tử để thanh nhiệt giáng khí, lợi hung cách, hóa đờm làm tá. Hạnh nhân nhuận phế hóa đờm, chỉ khái, bình suyễn làm sứ. Các vị thuốc hợp lại có tác dụng: Dưỡng âm, thanh phế, chỉ khái, bình suyễn. Cách dùng: Ngày uống 1 thang sắc uống 3 lần, uống trước khi ăn sáng, trưa, tối 15 phút. Uống liên tục 15 ngày bệnh khỏi.

16. Bài thuốc Nam trị chứng tiểu buốt. PHẠM ĐỨC DƯƠNG// Sức khỏe và đời sống. - Số 83. - Ngày 22/05/2020. - Tr. 15.

Bài 1: Tiểu tiện khó khăn, nhỏ giọt, đái buốt, đái dắt do nhiệt gây ra. Dùng biển súc 16g độc vị uống hàng ngày hoặc biển súc 16g, hải kim sa (bông bong) 10g, bông mã đề 10g, cam thảo 6g, sắc uống.

Bài 2: Chữa viêm bàng quang dùng long đờm thảo 10g, hoàng cầm 10g, chi tử 10g, trạch tả 10g, mộc thông 10g, xa tiền tử 10g, đương quy 10g, sài hồ bắc 10g, sinh địa 12g, cam thảo 4g. Trường hợp thủy thũng đi tiểu khó dùng mã xỉ hiện (rau sam tươi) 50g, biển súc 30g, hoàng bá 10g, sắc uống.

Bài 3: Nếu viêm bàng quang, viêm niệu đạo, tiểu buốt, tiểu nóng dùng biển súc 16g, mã đề 10g, Hoạt thạch 8g, mộc thông 6g. Hoặc chi tử 12g, bạch mao căn 12g, cam thảo 4g, sắc uống.

Bài 4: Trường hợp đái ra dưỡng chấp dùng biển súc tươi 60g, thêm 2 quả trứng gà, sinh khương 8g, sắc uống mỗi ngày 1 thang liên tục 20 ngày. Hoặc dùng du long thái (dừa nước) 100-200g khô, thêm chút cam thảo sắc uống thay nước hàng ngày.

Bài 5: Nếu nhiễm trùng đường niệu, viêm bàng quang kèm theo bí tiểu do thấp nhiệt dùng diệp cá tươi 60g, (nếu khô 20g), hạt mã đề 15g, kim tiền thảo 30g, sắc uống, hoặc dùng cây trâu nước (hàm ếch) cả cây, sắc uống.

Bài 6: Chữa các bệnh tiết niệu do nhiệt gây ra dùng cụm hoa mào gà 15g, biển súc 15g, thái lái 30g hoặc thấp nhiệt đi tiểu khó khăn, nhỏ giọt, nước tiểu đục, phải thông lâm hóa trọc dùng tỳ giải 10g, ích trí nhân 10g, thạch xương bò 10g, cam thảo 6g, ô dước 6g, sắc uống.

Bài 7: Nếu viêm đường tiết niệu tiểu buốt, tiểu dắt dùng hải kim sa 30g, hoạt thạch 30g, ngọn cành cam thảo 10g, tán thành bột mịn, ngày uống 6g với nước sắc 10g mạch môn.

Trường hợp tiểu tiện khó, dùng rễ cối xay 30g, rễ cây ngái 30g, rễ cỏ xước 20g, bông mã đề 20g, thổ phục linh 50g, sắc uống.

Bài 8: Chữa tiểu buốt, tiểu đục dùng vỏ rễ cây duối, rễ cây nhót rừng mỗi thứ 20g, sao vàng, sắc uống ngày 1 thang. Nếu kèm theo tiểu dắt, nước tiểu vàng đỏ, có cặn, sỏi dùng bạch mao căn 30g, râu ngô 30g, bông mã đề 30g, cỏ nhọ nồi 20g, sắc uống.

Bài 9: Trường hợp viêm tiết niệu tiểu ra máu, dùng bạch mao căn 30g, rễ cây đại kế 15g hoặc có thể dùng cỏ nhọ nồi 30g, bông mã đề 30g. Nếu kèm theo có sỏi đường tiết niệu dùng cỏ nhọ nồi 20g, sinh địa 20g, lá tre 20g, mộc thông 16g, cam thảo đất 16g, sắc uống ngày 1 thang

Bài 10: Nếu tiểu ra máu, đau buốt, nhỏ giọt do thấp nhiệt dùng địa phu tử (cây chổi xuể) 10g, đông quỳ tử 10g, phục linh 10g, tri mẫu 10g, cỏ lá tre 10g, thông thảo 6g, hoàng bá 6g, cam thảo 6g sắc uống.

**17. Bài thuốc trị chứng đại tràng thấp nhiệt. PHẠM ĐỨC DƯƠNG//
Sức khỏe và đời sống. - Số 87. - Ngày 29/05/2020. - Tr. 15.**

Do thấp nhiệt nung nấu uất kết ở đại tràng

Triệu chứng: đau bụng, đau nhiều ở bụng dưới, mót rặn, đại tiện dính trệt, khó chịu, nóng rát ở giang môn.

Bài thuốc Thược dược thang gia giảm: thược dược 40g, hoàng liên 20g, đương quy 20g, nhục quế 3g, cam thảo 8g, hoàng cầm 20g, mộc hương 8g, tân lang 8g đại hoàng 12g. Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, trước khi ăn.

Do thấp nhiệt dòn xuống sinh ra bệnh tiết tả

Triệu chứng: Khi đại tiện giang môn có cảm giác nóng rát, phân có màu đục như nước gạo hoặc có màu vàng, hôi khắm.

Bài thuốc Cát căn cầm liên thang: Cát căn 12g, hoàng cầm 8g, hoàng liên 3g, cam thảo 4g.

Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày uống sau khi ăn.

Do thấp nhiệt hun đốt làm tổn hại khí huyết sinh ra chứng lỵ tật

Triệu chứng: Đại tiện ra máu mủ, giang môn nóng rát.

Bài thuốc Bạch đầu ông thang gia giảm: Bạch đầu ông 8g, hoàng liên 12g, hoàng bá 12g, trần bì 12g. Nếu đại tiện phân có màu như tương thì gia nha đam tử 12g.

Do thấp nhiệt làm úng tắc đại tràng sinh ra chứng đại tràng ung (ung nhọt)

Triệu chứng: Phía bên phải bụng dưới của bệnh nhân đau dữ dội, kèm theo sốt.

Bài thuốc Đại hoàng mỗ đan bì thang gia giảm: Đại hoàng 60g, mỗ đan bì 40g, mang tiêu 15g, đào nhân 50 hạt, đông qua nhân 20g. Tùy chứng trạng của bệnh nhân mà dùng liều lượng và gia giảm cho thích hợp. Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn.

Do thấp nhiệt ủng kết ở bên dưới đại tràng sinh ra bệnh trĩ

Triệu chứng: Khi đại tiện thường ra máu tươi, nếu là trĩ ngoại thì lòi ra ngoài, đại tiện thì phải mót rặn, đau tức hậu môn.

Bài thuốc Hòe giác hoàn: Hòe giác 20g, địa du 20g, hoàng cầm 20g, đương quy 20g, chỉ xác 20g, phòng phong 20g. Tùy chứng trạng của bệnh nhân mà dùng liều lượng và gia giảm cho thích hợp. Ngày uống 1 thang sắc uống 3 lần, uống trước khi ăn.

Do thấp ôn sinh ra chứng đại tràng thấp nhiệt

Triệu chứng: bệnh nhân sốt dai dẳng, ra nhiều mồ hôi, không những nhiệt không lui mà xuất hiện triệu chứng, đại tiện lỏng mà khó đi, bụng chướng đầy, ăn kém, có khi không muốn ăn.

Bài thuốc Tam nhân thang: Hạnh nhân 20g, bạch đậu khấu 8g, ý dĩ nhân 24g, hoạt thạch 24g, hậu phác 8g, bán hạ 20g, thông thảo 8g, trúc diệp 8g. Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, tùy chứng trạng của bệnh nhân mà dùng liều lượng và gia giảm cho thích hợp.

18. Bài thuốc trị chứng rối loạn tiền mãn kinh. LÊ THỊ HƯƠNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 57 .- Ngày 07/04/2020 .- Tr. 8

Đông y chia hội chứng tiền mãn kinh thành 3 thể: Thận âm hư, thận dương hư, huyết ứ đàm trệ... Tùy từng thể bệnh mà dùng bài thuốc phù hợp như sau:

Thể thận âm hư

Chia ra các chứng: âm hư nội nhiệt, âm hư can vượng, tâm thận bất giao.

Chứng âm hư nội nhiệt

Bài thuốc: sinh địa, thực địa đều 12g; sơn thù nhục 10g, đơn bì, phục linh, trạch tả, hoàng bá, tri mẫu, địa cốt bì đều 12g; sinh long cốt, sinh mỗ địa, qui bản (sắc trước) đều 20g. Sắc uống ngày 1 thang.



Cây và vị thuốc sinh địa trong bài thuốc trị thiếu máu, rối loạn kinh nguyệt

Chứng âm hư can vượng

Bài thuốc: Sinh địa 16g, hoài sơn, sơn thù, đơn bì, bạch linh, trạch tả, kỷ tử đều 12g, cúc hoa 10g, bạch thược 20g, sài hồ (sao dầm), hạ khô thảo đều 12g, câu đằng 10g. Sắc uống ngày 1 thang. Nếu mất ngủ gia táo nhân (sao) 20g, bá tử nhân 10g, dạ giao đằng 10g.

Chứng tâm thận bất giao

Bài thuốc: Sinh địa, thực địa đơn bì, phục thần, bạch linh, bạch thược, mạch môn đều 12g, ngũ vị tử 4g, viễn trí 4g, thạch xương bồ 12g, táo nhân (sao) 20g, hoàng liên 4g, cam thảo 4g, đại táo 3 quả. Sắc uống ngày 1 thang.

Thể thận dương hư

Bài thuốc: Thực địa, hoài sơn, sơn thù, đơn bì, bạch linh, trạch tả đều 12g; phụ tử (chế), quế nhục đều 4g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Nếu mệt mỏi, kém ăn gia: đẳng sâm, bạch truật đều 10g.
- Nếu ngủ ít gia: táo nhân (sao) 20g, bá tử nhân 10g.
- Nếu chân phù gia: xa tiền tử, trư linh, bạch mao căn đều 12g.
- Nếu kinh nguyệt kéo dài: uống thêm tam thất bột 1-2g hoặc a giao 6g hòa cùng nước thuốc uống.

19. Bài thuốc trị chứng tâm phiền, mất ngủ. LÊ THỊ HUƠNG// Sức khỏe và đời sống. - Số 79. - Ngày 15/05/2020. - Tr. 15.

Tùy thuộc vào từng thể bệnh mà y học cổ truyền áp dụng phương pháp chữa mất ngủ bằng những bài thuốc sau:

Thể tâm tỳ lưỡng hư

Triệu chứng: mất ngủ, ngủ mơ nhiều, dễ tỉnh giấc, hay quên, có thể kèm hoa mắt chóng mặt, người mệt mỏi, chân tay rã rời, ăn uống không ngon miệng hoặc đầy bụng chán ăn; sắc mặt nhợt nhạt; chất lưỡi nhợt, rêu trắng mỏng hoặc rêu nhòn dày; mạch tế nhược hoặc nhu hoạt.

Điều trị: Dưỡng tâm, kiện tỳ, an thần

Bài thuốc Quy tỳ thang: Nhân sâm 12g, bạch truật 12g, phục thần 12g, hắc táo nhân 20g, long nhãn nhục 12g, chích hoàng kỳ 16g, đương quy 12g, viễn chí 8g, mộc hương 6g, chích cam thảo 4g, sinh khương 12g, đại táo 12g. Cách dùng: Ngày uống 1 thang sắc uống 3 lần trong ngày uống trước khi ăn.

Do âm suy hỏa vượng

Triệu chứng: mất ngủ, tâm phiền, chóng mặt ù tai, hay quên, nhức mỗi lưng, con trai bị mộng tinh, ngũ tâm phiền nhiệt, miệng khô, chất lưỡi đỏ, ít rêu hoặc không rêu, mạch tế sác.

Điều trị: Tư âm giáng hỏa, dưỡng tâm an thần

Bài thuốc Thiên vương bổ tâm đan: Sinh địa (tẩy rượu) 16 g, nhân sâm 12g, huyền sâm 12g, đan sâm 16g, phục linh 12g, cát cánh 12g, viễn chí 8g, hắc táo nhân 20g, bá tử nhân 12g, thiên môn 8g, mạch môn 8g, đương quy (thân) 12g, ngũ vị tử 8g, gia thạch xương bồ 10g, phục thần 12g. Tán bột làm viên hoàn mật, mỗi viên 5g, lấy chu sa đã thủy phi lượng vừa đủ làm áo. Cách dùng: Ngày uống 2 lần trước khi ăn trưa và trước khi đi ngủ 15 phút, uống với nước sắc đẳng tâm.

Do khí của tâm và đờm (túi mật) hư

Triệu chứng: Mất ngủ, khi ngủ dễ tỉnh giấc, hay sợ hãi, dễ bị giật mình, tâm quý, khí đoản, nước tiểu trong dài; hoặc người mệt mỏi nhưng khó ngủ, người gầy, sắc mặt nhợt; hoặc mất ngủ, tâm quý, hoa mắt chóng mặt, miệng và họng khô, chất lưỡi nhợt, rêu trắng mỏng, hoặc chất lưỡi đỏ, mạch huyền tế hoặc huyền nhược.

Điều trị: Ích khí trấn kinh, an thần định chí

Bài thuốc An thần định chí hoàn: Phục linh 12g, phục thần 12g, nhân sâm 8g, viễn chí 8g, thạch xương bồ 12g, long xỉ 12g, tùy chứng trạng của bệnh nhân có thể phối hợp với bài Toan táo nhân thang. Cách dùng: Ngày uống 1 thang sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn trưa, tối và trước khi đi ngủ.

Do tỳ vị không điều hòa

Triệu chứng: Mất ngủ, nặng đầu, tức ngực, tâm phiền, có thể kèm buồn nôn, nôn, ợ hơi, miệng đắng, hoa mắt chóng mặt hoặc đại tiện táo, cả đêm mất ngủ, chất lưỡi đỏ, rêu vàng nhờn, mạch hoạt sác.

Điều trị: Thanh nhiệt hóa đàm.

Bài thuốc Ôn đờm thang: Trúc nhự 8g, chỉ thực 8g, bán hạ (chế) 12g, quất hồng bì 12g, phục linh 12g, cam thảo 6g. Tùy chứng trạng của bệnh nhân có thể gia giảm cho thích hợp. Cách dùng: Ngày 1 thang sắc uống 3 lần trong ngày, trước khi ăn.

Do suy nhược cơ thể

Triệu chứng: Cơ thể gầy còm, sắc mặt trắng bợt, ăn uống kém, hay có cơn mệt bất thường, giấc ngủ không sâu, nửa đêm tỉnh dậy rồi không ngủ lại được, lưỡi nhạt, mạch tế sác.

Điều trị: bổ khí dưỡng huyết, bổ tâm an thần.

Bài thuốc Dưỡng tâm thang: Hoàng kỳ 16g, phục linh 12g, phục thần 12g, đương quy 12g, xuyên khung 8 g, chích thảo 4g, bán hạ (chế) 10g, bá tử nhân 12g, viễn chí (bỏ lõi) 8g, ngũ vị tử 8g, nhân sâm 12g, nhục quế 6g

Cách dùng: Ngày 1 thang sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn hoặc lúc đói.

20. Bài thuốc trị chứng thấp ôn. TRẦN VĂN BẢN// Sức khỏe và đời sống .- Số 50 .- Ngày 27/03/2020 .- Tr. 15.

Thấp ôn là một loại bệnh thấp nhiệt hay gặp vào mùa mưa nhiều, ẩm thấp. Đặc điểm của bệnh phát ra chậm, thể bệnh dây dưa, kéo dài. Người bệnh sốt nhẹ, sợ lạnh, đau người, nặng đầu, bí tức vùng ngực và thượng vị... Do vậy tùy từng cơ chế bệnh sinh mà dùng bài thuốc điều trị khác nhau.

Thấp át phần vệ, phần khí

Biểu hiện: nhức đầu, sợ lạnh, người nặng nề, đau nhức, sốt nhẹ, hơi tăng về buổi chiều, vùng ngực và thượng vị đầy tức, không đói, không khát, da mặt hơi vàng nhợt, rêu lưỡi trắng nhớt, mạch nhu hoãn.

Nếu thiên về thấp ở biểu dùng bài: hoắc hương 6g, bán hạ chế 12g, bạch linh 12g, hạnh nhân 10g, ý dĩ nhân 16g, bạch đậu khấu nhân 6g, trư linh 12g, trạch tả 16g, đạm đậu sị 12g, hậu phác 8g.

Cách dùng: hạnh nhân bỏ vỏ, hậu phác cạo bỏ vỏ, đạm đậu sị cho vào túi vải túm lại, bán hạ chế. 10 vị trên thêm 1700ml nước sắc lọc bỏ bã lấy 250ml. Uống ấm, chia đều 5 phần, ngày uống 4 lần, tối uống 1 lần.

Nếu thiên về thấp ở lý dùng bài: hạnh nhân 20g, bán hạ chế 20g, hoạt thạch 24g, trúc diệp 8g, ý dĩ nhân 24g, bạch đậu khấu nhân 4g, hậu phác 8g, thông thảo 8g.

Cách dùng: hạnh nhân bỏ, bán hạ chế, hoạt thạch cho vào túi vải túm lại, 8 vị trên với 1.700ml nước sắc lọc bỏ bã lấy 250ml. Uống lúc ấm, chia đều 5 phần, ngày uống 4 lần, tối uống 1 lần.

Tà ở phần khí

Biểu hiện: thượng vị đầy trướng, đại tiện lỏng hoặc thất thường, người nặng nề đau mỏi, rêu lưỡi trắng trơn hoặc rêu vàng. Mạch nhu hoãn.

Nếu thiên về thượng vị trướng dùng bài: hoắc hương ngạch 12g, hậu phác 12g, hạnh nhân 8g, quảng bì 8g, thân khúc 16g, phục linh bì 8g, trạch tả 16g, đại phúc bì 8g, mạch nha 16g.

Cách dùng: hạnh nhân bỏ vỏ, hậu phác cạo bỏ vỏ, 8 vị trên thêm 1.700ml nước sắc lọc bỏ bã lấy 250ml. Uống lúc ấm, chia đều 5 phần, ngày uống 4 lần, tối uống 1 lần.

Nếu đại tiện lỏng, nặng mình, đau mỗi dùng bài: hoắc hương ngạch 12g, quảng bì 8g, hậu phác 16g, phòng kỷ 16g, phục linh bì 12g, đại đậu quyền 16g, thông thảo 8g, ý dĩ nhân 24g sắc lọc bỏ bã lấy 250ml. Uống ấm, chia đều 5 phần, ngày uống 4 lần, tối uống 1 lần.

Nếu thiên về thượng vị bí tức, rêu lưỡi vàng dùng bài: hoắc hương ngạch 12g, hạnh nhân 12g, quảng bì 12g, hậu phác 20g, hoạt thạch 36g, phục linh bì 20g.

Cách dùng: hoạt thạch cho vào túi vải, hậu phác cạo bỏ vỏ, 6 vị trên thêm 1.600ml nước sắc lọc bỏ bã lấy 250ml. Uống ấm, chia đều 5 phần, ngày uống 4 lần, tối uống 1 lần.

Uế trọc làm chứng ngại mô nguyên

Biểu hiện: sợ lạnh, sốt ít, đau mình, có mồ hôi, tay chân nặng nề, nôn mửa đầy trướng, rêu lưỡi trắng nhớt, mạch hoãn.

Bài thuốc: hậu phác 20g, hoắc hương 8g, đinh lăng 16g, thảo quả nhân 10g, hoàng cầm 16g, cam thảo 6g, bán hạ chế 20g.

Cách dùng: hậu phác cạo bỏ vỏ, tằm gừng, hoàng cầm tử sao. 7 vị trên với 1.700ml nước sắc lọc bỏ bã lấy 250ml. Uống ấm, chia đều 4 phần, ngày uống 3 lần, tối uống 1 lần.

Thấp nhiệt uất phát

Biểu hiện: sốt, đau mình, ra mồ hôi, bí tức vùng thượng vị, âm ọe muốn nôn, ngực bụng mọc bạch bì, rêu lưỡi vàng tươi nhớt.

Bài thuốc: ý dĩ 24g, liên kiều 8g, trúc diệp tươi 12g, bạch đậu khấu nhân 8g, hoạt thạch 24g, thông thảo 6g, phục linh 12g.

Cách dùng: hoạt thạch cho vào túi vải tẩm lại. 7 vị trên với 1.700ml nước sắc lọc bỏ bã lấy 250ml. Uống ấm, chia đều 4 phần, ngày uống 3 lần, tối uống 1 lần.

21. Bài thuốc trị giun. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 47 .- Ngày 22/03/2020 .- Tr. 13.

Bài 1: Vôi tôi 500g, nước sôi để nguội 2 lít, đường kính 50g. Vôi và nước trộn đều, để lắng lấy 1 lít nước trong, hòa đường, uống. Mỗi lần 50ml lúc lên cơn đau. Ngày dùng không quá 400ml. Uống 5 ngày.

Bài 2: Xuyên tiêu phơi khô, tán bột. Dùng cho trẻ từ 10 tuổi trở lên. Mỗi lần uống 5g, ngày uống không quá 20g.

Bài 3: Ô mai 5 quả, hoàng liên 8g, hoàng bá 12g, đảng sâm 12g, đương quy 12g, phụ tử chế 6 - 8g, quế chi 8g, xuyên tiêu 8g, can khương 8g, tế tân 1g. Sắc uống hoặc tán bột làm viên. Nếu có nôn, thêm trần bì 8g, bán hạ 8g; đau nhiều, thêm mộc hương 8g; táo bón thêm mang tiêu; vàng da thêm nhân trần 30g.

Bài 4: Ô mai 16g, sử quân tử 12g, bình lang 8g, mộc hương 8g, chỉ thực 8g. Sắc uống.

Bài 5: Sử quân tử 15g, bình lang 15g, khỗ luyện bì 10g, ô mai 20g, xuyên tiêu 10g, đại hoàng 15g, hạc sắt 10g, bạch thực 30g, nhân trần 10g, bồ công anh 10g, long đởm thảo 10g, giấm ăn vừa đủ. Sắc thuốc xong, cho giấm vào khuấy đều, uống nóng.

Bài 6: Khỗ luyện bì 20g, sử quân tử 20g, xuyên luyện tử 8g, mộc hương 8g, hoàng liên 8g, tân lang 40g, hương phụ 40g, ô mai 12g, chỉ xác 8g. Sắc lấy 300ml nước thuốc, chia uống 2 lần trong ngày.

Bài 7: quả xoan chín 8g, hạt cải đắng 6g, mộc hương 4g, chỉ xác 6g, vỏ rễ xoan 2g, ô mai 20g, vỏ núc nác 6g, thanh bì 6g, sử quân tử 10g, bình lang 8g. Sắc lấy 200ml nước thuốc, chia uống 2 lần (sáng sớm và trước khi đi ngủ lúc đói). Không dùng cho trẻ dưới 5 tuổi; trẻ trên 5 tuổi uống bằng 1/4 liều của người lớn.

Sau khi các chứng bệnh đã khỏi, uống 1 liều thuốc tẩy giun sán tây y (albendazol, mebendazol...).

Lưu ý: Giun chui ống mật rất dễ tái phát nên cứ 6 tháng đến 1 năm phải uống thuốc tẩy giun 1 lần.

22. Bài thuốc trị viêm gan mạn. THANH NGỌC// Sức khỏe và đời sống. - Số 94. - Ngày 11/06/2020. - Tr. 13.

Thể can nhiệt tỳ thấp: Do viêm gan có vàng da kéo dài (âm hoàng). Người bệnh thường thấy đắng miệng không muốn ăn, bụng đầy trướng, ngực sườn đầy tức, miệng khô nhợt, đau nóng ở vùng gan, da sạm, tiểu tiện ít, vàng; lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, mạch huyền. Phép chữa là thanh nhiệt lợi thấp, thoái hoàng, kiện tỳ trừ thấp. Dùng một trong các bài:

Bài 1: hoàng cầm 12g, hoạt thạch 12g, đại phúc bì 12g, phục linh 8g, tru linh 8g, bạch đậu khấu 8g, kim ngân 16g, mộc thông 12g, nhân trần 20g, cam thảo 4g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 2: nhân trần 20g, chi tử 12g, uất kim 8g, ngư tử 8g, đinh lăng 12g, hoài sơn 12g, ý dĩ 16g, biên đậu 12g, rễ cỏ tranh 12g, xa tiền tử 12g, ngũ gia bì 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

Thể can uất tỳ hư, khí trệ: Hay gặp ở viêm gan mạn do viêm gan siêu vi. Người bệnh đau mạn sườn phải, ngực sườn đau tức, miệng đắng, ăn kém, người mệt mỏi, đại tiện phân nát, chất lưỡi nhạt rêu lưỡi trắng

mỏng, mạch huyền. Phép chữa là sơ can kiện tỳ lý khí. Dùng một trong các bài:

Bài 1: bạch truật 12g, đẳng sâm 12g, phục linh 8g, cam thảo 6g, trần bì 6g, bán hạ 6g, sài hồ 12g, bạch thược 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 2: rau má 12g, mướp đắng 12g, thanh bì 8g, chỉ thực 8g, uất kim 8g, hậu phác 8g, ý dĩ 16g, hoài sơn 16g, biển đậu 12g, đinh lăng 16g. Sắc uống ngày 1 thang.

Thể can âm thương tổn: Người bệnh có biểu hiện đầu choáng, hồi hộp, ngủ ít, hay mê, lòng bàn tay bàn chân nóng, chất lưỡi đỏ, táo bón, nước tiểu vàng, mạch huyền sáp. Phép chữa là tư âm dưỡng can. Dùng một trong các bài:

Bài 1: sa sâm 12g, sinh địa 12g, nữ trinh tử 12g, mạch môn 12g, bạch thược 12g, kỷ tử 12g, hà thủ ô 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

Nếu mắt ngứa gia toan táo nhân 10g; sốt hâm hấp gia địa cốt bì 12g, thanh hao 8g.

Bài 2: sa sâm 12g, mạch môn 12g, thực địa 12g, thiên môn 8g, kỷ tử 12g, huyết dụ 16g, hoài sơn 16g, ý dĩ 16g, hà thủ ô 12g, tang thầm 8g. Sắc uống ngày 1 thang.

Thể khí trệ huyết ứ: Hay gặp ở thể viêm gan mạn kèm hội chứng tăng áp lực tĩnh mạch chủ. Người bệnh sắc mặt tối sạm, môi thâm, lưỡi tím, lách to, người gầy, ăn kém, tuần hoàn bàng hệ ở bụng, đại tiện phân nát, nước tiểu vàng ít, chất lưỡi đỏ hoặc có điểm ứ huyết, rêu lưỡi vàng dính, mạch huyền sáp. Phép chữa là sơ can lý khí hoạt huyết. Dùng một trong các bài:

Bài 1: bạch thược 12g, đương quy 8g, xuyên khung 12g, đan sâm 12g, hồng hoa 8g, đào nhân 8g, diên hồ sách 8g. Sắc uống ngày 1 thang. Nếu lách to gia tam lăng 12g, nga truật 12g, mẫu lệ 20g, mai ba ba 20g.

Bài 2: kê huyết đằng 12g, cỏ nhọ nồi 12g, uất kim 8g, tam lăng 8g, nga truật 8g, chỉ xác 8g, sinh địa 12g, mẫu lệ 16g, quy bản 10g. Sắc uống ngày 1 thang.

23. Bài thuốc trị viêm khớp dạng thấp cấp tính. PHƯƠNG THẢO// Sức khỏe và đời sống .- Số 60 .- Ngày 13/04/2020 .- Tr. 8.

Bài thuốc uống

Trị phong thấp nhiệt tý biểu hiện sốt cao, khớp xương đau mỏi, đau sưng các khớp: Dùng bài *Bạch hồ quế chi thang gia giảm*: Thạch cao 40g, tri mẫu 12g, quế chi 6g, hoàng bá 12g, thương truật 8g, tang chi 12g, ngạnh mễ 12g, kim ngân 20g, phòng kỷ 12g. Sắc uống. Nếu có hồng ban hoặc khớp sưng đỏ nhiều, thêm đan bì 12g, xích thược 8g, sinh địa 20g. Tác dụng thanh nhiệt, thông lạc, hòa dinh vệ.

Chữa phong hàn thấp tý, biểu hiện khớp các chi đau nhức, nóng rát: Dùng bài *Quế chi thược dược tri mẫu thang gia giảm*: Quế chi 8g, thược

duộc 12g, cam thảo 6g, ma hoàng 8g, tri mẫu 12g, bạch truật 12g, phòng phong 12g, kim ngân hoa 16g, liên kiều 12g. Sắc uống.

Chữa phong hàn thấp tý, biểu hiện đau nhức các khớp: Dùng bài: Rễ cây vòi voi 16g, thổ phục linh 16g, nam độc lực 10g, rễ cây cà gai leo 10g, rễ cây cúc áo 10g, hy thiêm 16g, ngư tấu 12g, huyết dụ 10g, kê huyết đằng 12g, sinh địa 12g. Sắc uống.

Nếu các khớp sưng đau kéo dài, sốt nhẹ, nhiều mồ hôi, miệng khô, chất lưỡi đỏ, mạch tế sác: YHCT gọi là thấp nhiệt thương âm. Phép trị là bổ âm, thanh nhiệt, khu phong trừ thấp. Dùng các bài thuốc trên, bỏ quế chi; thêm các thuốc dưỡng âm thanh nhiệt: sinh địa, huyền sâm, địa cốt bì, sa sâm, miết giáp, thạch học...

Món ăn và rượu thuốc hỗ trợ chữa bệnh

Cháo hành phòng phong: Phòng phong 12-16g, gạo tẻ 60g, hành sống 2 củ. Phòng phong sắc lấy nước. Gạo tẻ vo sạch nấu cháo, cháo chín cho nước sắc phòng phong vào đun sôi, thêm hành sống băm nhỏ vào, đảo đều. Dùng tốt cho người đau sưng khớp (phong thấp).

Cháo quế chi phòng phong ý dĩ: Gạo tẻ 100g, ý dĩ 30g, quế chi 10g, sinh khương 10g, phòng phong 12g. Cả 3 dược liệu sắc lấy nước. Gạo và ý dĩ vo sạch nấu cháo, cháo chín cho nước sắc dược liệu vào khuấy đều, đun sôi lại. Ngày nấu 1 lần chia 2 lần ăn (sáng, chiều). Thích hợp cho người viêm khớp đau khớp.

Thịt dê hầm rễ ớt: Rễ ớt 60g rửa sạch chặt khúc, thịt dê 100 - 150g thái lát trộn đều, hầm chín, thêm muối gia vị, ăn trong ngày. Dùng tốt cho người phong thấp đau sưng khớp.

24. Bài thuốc trị viêm lợi, răng. NGUYỄN KỶ// Sức khỏe và đời sống .- Số 51 .- Ngày 29/03/2020 .- Tr. 13.

Nguyên nhân bệnh viêm lợi, răng theo y học cổ truyền là do nhiệt. Vì vậy, phép trị là chống viêm, thanh nhiệt, đồng thời tăng cường vệ sinh răng miệng. Sau đây là một số bài thuốc trị bệnh:

Bài 1: Lá hương nhu 16g, rau má 24g, hoàng liên 10g, hoàng cầm 10g, chi tử 12g, đương quy 12g, đan sâm 16g, cam thảo 12g. Ngày 1 thang, sắc 3 lần uống 3 lần. Công dụng: thanh nhiệt ở trung tiêu.

Đồng thời dùng lá hương nhu và lá đinh lăng nấu nước để súc miệng hàng ngày.

Bài 2: Trần bì 10g, chi xác 10g, hoàng bá 12g, sơn trà 10g, đương quy 12g, mạch môn 12g, thiên môn 12g, bạch thược 12g, sâm hành 12g, tam thất 10g, đinh lăng 16g, bán hạ 10g, hậu phác 10g, cam thảo 12g. Ngày 1 thang, sắc 3 lần uống 3 lần. Công dụng: chống viêm, trừ nhiệt ở trường vị, lợi tiêu hóa.

Bài 3: Hoài sơn 12g, sơn thù 12g, đan bì 10g, trạch tả 10g, sinh địa 12g, chi tử 12g, đại táo 12g, cam thảo 12g. Ngày 1 thang, sắc 3 lần uống 3 lần.

Bài 4: Rau rệu phơi khô 50g, chè xanh 30g, rau má 30g, lá đinh lăng 30g. Nấu nước uống trong ngày.

Bài 5: Rễ cỏ xước 16g, rễ xấu hổ 16g, nam hoàng bá 16g, nam tục đoạn 16g, bạch truật 12g, liên nhục 12g, cam thảo 12g, trần bì 10g. Ngày 1 thang, sắc 3 lần, uống 3 lần.

Bài 6: Vỏ cây gạo 50g, thạch xương bò 50g. Hai thứ sắc lấy nước đặc, ngâm trong miệng ít phút rồi nhổ đi.

Bài 7: Hoàng liên 100g cho vào chai thủy tinh, đổ ngập rượu 35 - 40 độ để ngâm. Sau 1 tuần là dùng được. Lấy bông chấm thuốc rồi sát vào răng lợi.

Ngoài ra, người bệnh cần thường xuyên vệ sinh răng lợi; ngâm và súc miệng nước muối hàng ngày; kiêng ăn các món: cá tanh, thịt chó, ớt, riêng...; uống thêm vitamin C, nước cam, nước chanh, nước ép quả dứa...

25. Bài thuốc trị viêm phế quản. XUÂN MIỄN// Người Cao Tuổi. – Số 30.- Ngày 12/5/2020.-Tr.15.

Bài 1: Hạnh tô tán: Hạnh nhân 8g, tô diệp 10g, trần bì 8g, phục linh 12g, tiền hồ 6g, bán hạ 8g, cát cánh 6g, chỉ sắc 8g, sinh khương 3 lát, đại táo 3 quả. Sắc uống.

Bài 2: Kim phí thảo tán: Tiền đồ 8g, bán hạ 8g, kim phí thảo 12g, kinh giới 12g, té tân 3g, xích thực 12g, sinh khương 3 lát, cam thảo 4g, đại táo 3 quả, sắc uống trị thất âm.

Bài 3: Sa sâm mạch môn thang: Sa sâm 12g, ngọc trúc 8g, cam thảo 3g, mạch môn 12g, thiên hoa phấn 8g, bạch biển đậu 12g, tang diệp 8g, sắc uống.

26. Bàn về bài thuốc bổ thận tráng dương của vua Minh Mạng. VŨ QUỐC TRUNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 65 .- Ngày 21/04/2020 .- Tr. 15.

Có một giai thoại rằng, để vua Minh Mạng có “sức mạnh” phi thường, các ngự y trong triều đã ngày đêm nghiên cứu, bào chế ra những bài thuốc có tính năng tráng dương bổ thận cho thiên tử dùng, trong đó nổi tiếng là bài thuốc: “Nhất dạ ngũ giao” và “Nhất dạ lục giao sinh ngũ tử”.

Nhất dạ ngũ giao

Thành phần: Nhục thung dung 12g, táo nhân 8g, xuyên quy 20g, cốt toái bổ 8g, cam cúc hoa 12g, xuyên ngưu tất 8g, nhị hồng sâm 20g, chích kỷ 8g, sinh địa 12g, thạch斛 12g, xuyên khung 12g, xuyên tục đoạn 8g, xuyên đỗ trọng 8g, quảng bì 8g, cam kỷ tử 20g, đẳng sâm 10g, thực địa 20g, đan sâm 12g, đại táo 10 quả, đường phèn 300g.

Cách dùng: Đường phèn để riêng, 19 vị thuốc trên đem ngâm với 3 lít rượu nếp ngon trong 5 ngày đêm, ngày thứ sáu, nấu 0,5 lít nước sôi với 300g đường phèn

cho tan ra, để nguội, rồi đổ vô thau, trộn đều đến ngày thứ 10 thì đem ra dùng. Ngày 3 lần sáng, trưa, tối mỗi lần 20-30ml. Dùng liên tục 20-30 ngày.

Nhất dạ lục giao sinh ngũ tử

Thành phần: Thục địa 40g, đào nhân 20g, sa sâm 20g, bạch truật 12g, vân quy 12g, phòng phong 12g, bạch thược 12g, trần bì 12g, xuyên khung 12g, cam thảo 12g, thực linh 12g, nhục thung dung 12g, tần giao 8g, tục đoạn 8g, mộc qua 8g, kỷ tử 20g, thương truật 8g, độc hoạt 8g, đỗ trọng 8g, đại hồi 4g, nhục quế 4g, cát tâm sâm 20g, cúc hoa 12g, đại táo 10 quả.

Cách dùng: 24 vị thuốc trên ngâm với 2,5 lít rượu tốt trong vòng 7 ngày. Lấy 150g đường phèn nấu với một xi nước sôi cho tan, để nguội rồi đổ vô keo rượu thuốc, trộn đều, đến ngày thứ 10 đem dùng dần. Ngày 3 lần, mỗi lần uống 15-20ml, sáng, trưa, chiều trước bữa ăn. Bã thuốc còn lại ngâm nước hai với 1,5 lít rượu ngon - 1 tháng sau dùng tiếp.

Dù là bài thuốc nổi tiếng, nhưng khi dùng nhất thiết phải tuân thủ nguyên tắc, đúng bệnh, đúng người và đúng liều lượng, không được tùy tiện và thái quá. Nếu để trị bệnh thì trước hết người bệnh phải được thầy thuốc chuyên khoa khám xét tỉ mỉ và chẩn đoán chính xác, sau đó mới chọn phương và bào chế cho phù hợp.

27. 7 bài rượu thuốc “ông uống bà khen”. THẢO NGUYỄN// Sức khỏe và đời sống. - Số 80. - Ngày 18/05/2020. - Tr. 15.

1. Tỏa dương 30g (rửa sạch, thái mỏng), rượu trắng ngon (300-350) 500ml. Ngâm trong 7-10 ngày. Mỗi lần uống 15-20ml, ngày uống 2 lần. Dùng tốt cho nam giới bị thận dương hư di tinh.

2. Thận hươu 1 đôi (bóc bỏ màng mỡ, thái lát), rượu trắng ngon (35⁰-40⁰) 500ml. Ngâm trong 15-30 ngày. Mỗi lần uống 20ml, ngày 2 lần. Dùng tốt cho nam giới thận dương hư, liệt dương, thiếu năng dực tính.

3. Lộc nhung 15g (thái nhỏ), sơn dược 30g (thái lát), rượu trắng ngon (35-40⁰) 250ml. Ngâm trong 15 - 30 ngày. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml. Dùng trong 8-10 ngày. Dùng tốt cho nam giới di tinh tảo tiết, tiểu nhiều khó chủ động.

4. Tắc kè 1 đôi (bỏ đầu, chân, vảy, nướng qua bằng cùn), rượu trắng ngon (40⁰) 500ml, ngâm trong 15-30 ngày. Mỗi lần uống 15-30ml; ngày 2 lần. Thích hợp cho nam giới di tinh di niệu, tiểu nhiều lần.

5. Hải mã 30g, rượu trắng ngon 35-40⁰ 500ml. Ngâm 7 ngày. Mỗi lần uống 20ml, ngày 2-3 lần. Dùng cho nam giới liệt dương, chấn thương đụng dập, suy nhược cơ thể, suy nhược thần kinh.

6. Hải cầu thận 1 bộ, nhân sâm 15g, sơn dược 30g, rượu (35-40⁰) 1.000ml. Đun sôi hải cầu thận với ít rượu, thái lát. Cho tất cả vào ngâm trong rượu 40⁰ trong

15-30 ngày. Mỗi lần uống 15-30ml, ngày 2 lần. Dùng tốt cho nam giới di tinh liệt dương, thần kinh suy nhược.

7. Tôm biển 500-1.000g, xào chín bằng rượu, sau đó đem ngâm rượu. Ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 20- 30ml. Thích hợp cho nam giới liệt dương, giảm thiểu đục tinh.

28. 7 loại trà thảo dược hỗ trợ trị chứng tương đồng COVID-19.
NGUYỄN MINH PHÚC// Sức khỏe và đời sống .- Số 66 .- Ngày 23/04/2020 .- Tr. 7.

1.Trà Diệp hạ châu: Vị đắng, hơi ngọt, tính mát. Cách dùng: dùng trà túi lọc pha sẵn, hoặc dùng cây khô tươi nấu uống ngày 10-20g hoặc phối hợp vị thuốc khác. Tác dụng: thanh nhiệt, giải độc, mát gan. Chữa bệnh về gan mật, thận, giải độc rất hiệu quả. Theo kinh nghiệm dân gian, diệp hạ châu chữa ôn dịch nóng sốt ho đau đầu, nhức mỏi, đau họng, viêm nhiễm, âm hư hỏa nghịch xuất huyết răng mũi miệng, nóng bứt rứt.

2. Trà Cúc hoa: Cúc trắng hoặc cúc vàng đều có vị ngọt tính mát. Cách dùng: hoa cúc phơi khô ngày 20-30g pha nước uống, hoặc phối hợp vị thuốc khác. Tác dụng: mát gan, thanh hỏa, giải độc, dưỡng âm huyết... Trị chứng ngoại tà ôn bệnh sốt đau đầu, nhức mỏi, ho khan, miệng khô khát.

3.Trà Atiso: Có vị ngọt tính mát. Cách dùng: Dùng trà túi lọc hoặc bông lá phơi khô dùng, ngày 30-50g hoặc phối hợp với các vị thuốc khác. Tác dụng: thanh nhiệt, mát gan, lợi mật, thông tiểu, tiêu độc... Trị chứng bệnh về gan thận, thấp nhiệt hoàng đản ăn ngủ kém...; chứng ngoại tà ôn bệnh sốt ho viêm họng, người nóng bứt rứt, người bị bệnh gút, huyết áp tim mạch, đái tháo đường đều hiệu quả.

4. Trà Khổ qua: khổ qua nhà, rừng đều có vị đắng tính mát, không độc. Cách dùng: dùng trà túi lọc hoặc toàn cây thái lát phơi khô, ngày 20-30g hãm trà hoặc nấu uống, phối hợp vị thuốc khác. Tác dụng: thanh nhiệt, giải độc, kháng viêm, bổ hư tổn... Chữa chứng huyết nhiệt khô khát người hay mệt mỏi, đái tháo đường, tăng huyết áp; chứng ngoại tà ôn bệnh sốt mất nước đau đầu, ho khan viêm họng, nóng bứt rứt khó ngủ, mệt mỏi...

5. Trà Râu ngô: Râu ngô vị ngọt nhạt tính mát. Cách dùng: dùng râu ngô túi lọc, hoặc tươi khô pha nước uống (loại khô ngày 20-30g, tươi nhiều hơn). Tác dụng: lợi tiểu, tiêu thũng, mát gan, thanh nhiệt, trị viêm tiết niệu tiểu buốt, rất... Chữa chứng ôn bệnh nóng sốt mất nước, mất điện giải, xuất huyết nội tạng, viêm nhiễm, nóng bứt rứt.

6. Trà Tâm sen: Vị đắng, tính lạnh. Cách dùng: pha trà uống, hoặc phối hợp với gạo sao vàng nấu nước uống ngày 10-20g. Tác dụng: thanh tâm khử phiền, chỉ huyết... Trị chứng tâm huyết nhiệt nóng bứt rứt khó ngủ, xuất huyết nội tạng; hỗ trợ trị chứng ôn bệnh nóng sốt âm hư nóng bứt rứt, khó ngủ, hỏa nghịch xuất huyết mũi miệng, viêm họng ho khan.

7. Trà Nhân trần: Vị hơi cay đắng, thơm mát. Cách dùng: nhân trần tía phơi khô, mỗi lần dùng 20-40g pha nước uống, hoặc phối hợp vị thuốc khác. Tác dụng: Thanh nhiệt khử phong, lợi thấp, tiêu viêm. Trị chứng bệnh về gan mật, thấp nhiệt vàng da, ăn chậm tiêu, tăng cường sức đề kháng; chữa chứng ôn tà nội uất nhiệt đắng miệng, tiểu vàng ít, đau họng, ăn ngủ kém.

29. Bí xanh: thuốc quý. PHẠM HINH // Sức khỏe và đời sống. - Số 87. - Ngày 29/05/2020. - Tr. 15.

Chữa bệnh tiểu đường

Tiểu đường do nhiệt tích từ lâu: dùng bí đao gọt vỏ, ăn 200-300g /ngày, dùng 5-7 ngày. Nếu tiêu khát không ngừng bí đao gọt vỏ cho vào hũ đậy kín, chôn nơi đất ẩm khoảng một tháng lấy lên dùng nước trong vắt, uống hàng ngày hoặc đem đốt chín ép lấy nước uống.

Nếu tiêu khát kèm theo cốt chùng (nóng trong xương) dùng bí đao bỏ ruột, lấy bột hoàng liên cho vào đây đem đồ lên như đồ xôi, khi chín nhừ, nghiền mịn, hoàn viên bằng hạt ngô, mỗi lần uống 30-40 viên với nước sắc bí đao.

Trường hợp tiêu khát, đi tiểu nhiều: dùng hạt bí đao 12g, hoàng liên 12g, mạch môn đông 12g, sắc uống.

Nếu tiêu khát mới mắc bệnh ở mức độ nhẹ: dùng lá bí đao 30-40g sắc uống.

Chữa bệnh thương hàn, đi lý khát nước: bí đao bọc đất dày 10cm, nướng cho chín rồi ép lấy nước uống

Chữa trai gái bạch trọc, khí hư bạch đới, kinh tâm có nhiệt, đái buốt, đái rất: Hạt bí đao 20g nghiền nhỏ, uống lúc đói với nước cơm, ngày 2 lần.

Làm lợi thủy, thanh thấp nhiệt chữa các chứng thủy thũng, sung đỏ: dùng vỏ quả bí đao 15-20g, sắc uống.

Trị mụn nhọt, sang lở

Chữa nhọt lớn ở lưng: cắt bí đao thành lát dày 1-2 cm, úp lên chỗ sung, khi lát bí đó thối thì thay lát khác, nhọt sẽ nhanh tiêu.

- Nếu ung nhọt ở trong: dùng hạt bí đao phơi khô sắc uống ngày 2-3 lần, mỗi lần 20g, tác dụng thúc mủ, làm tiêu ung nhọt, chữa tràng vị ửng tắc.

- Trường hợp mụn nhọt sang lở ngoài da lâu ngày: dùng lá bí đao giã nát đắp vào mỗi ngày 1-2 lần, trong 3-5 ngày. Nếu lở ngứa, lồi dom dùng dây bí đao sắc đặc thấm rửa, ngâm hàng ngày.

Điều trị ngộ độc thực phẩm nhẹ: dùng nước cốt bí đao uống.

Làm đẹp da, giữ dáng dùng 1 trong 2 bài thuốc sau:

Bài 1: Hạt bí đao bỏ vỏ tán bột, hoàn viên bằng hạt ngô với mật ong, mỗi lần uống 30- 40 viên, ngày 2 lần, vào lúc đói.

Bài 2: Hạt bí đao bỏ vỏ 5 phần, đào hoa 4 phần, quất hồng bì 2 phần, nghiền nhỏ, trộn đều, uống một thìa cà phê sau bữa ăn, ngày 3 lần. Nếu muốn da trắng gia thêm hạt bí đao, muốn da hồng hào hơn gia thêm đào hoa.

30 . Biện súc trị bệnh đường tiểu. HOÀNG DUY TÂN // Khoa học đời sống.- Số 68.- Ngày 5/06/2020.- Tr.7.

* Biện súc 100g, đậu đỏ 40g sắc lấy nước uống trong ngày. Kinh nghiệm cho thấy ngày đầu tiên uống thuốc số lần đi tiểu giảm bớt được 4-5 lần, thấy dễ tiểu, lượng nước tiểu ra nhiều và dài hơn, nước tiểu trong hơn. Đến ngày thứ 4 mỗi ngày phải đi tiểu 5-6 lần, không còn cảm thấy khó chịu mỗi khi đi tiểu nữa, bụng dưới cũng nhẹ hẳn, không còn trướng đầy như trước nữa. Sau 2 tuần, sự rối loạn ở đường tiểu gần như dứt hẳn.

* Lưu ý: Nếu không có lá tươi, có thể dùng lá khô cũng được. Nếu không có sẵn biện súc có thể sử dụng cây thài lài tía.

31. Bong bóng cá – món ăn thuốc bổ thận ích tinh, dưỡng cân mạch. TIÊU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 54 .- Ngày 02/04/2020 .- Tr. 13.

Theo Đông y, bong bóng cá vị ngọt, tính bình; vào thận. Tác dụng bổ thận ích tinh, tư dưỡng cân mạch, chỉ huyết, tán ứ tiêu thũng. Dùng rất tốt cho nam giới bị di tinh, hoạt tinh; người bị nôn ra máu, ho ra máu, uồn ván kinh giật, băng huyết, trĩ lậu, đại tiện xuất huyết. Liều dùng mỗi ngày 9 - 50g, bằng cách nấu, hầm, xào, rán. Sau đây là một số món ăn thuốc trị bệnh từ bong bóng cá:

- *Cháo bong bóng cá gạo nếp*: Bong bóng cá 50g, gạo nếp 50g. Bong bóng cá rửa sạch, ngâm mềm trong nước gừng có pha rượu, thái nhỏ, nấu thành cháo, thêm muối mắm gia vị. Món này dùng tốt cho phụ nữ bị đau bại vùng thắt lưng, huyết trắng, ăn kém không tiêu do tỳ thận hư nhược.

- *Bong bóng cá hấp đường*: Bong bóng cá 30g, đường trắng 60g. Bong bóng cá rửa sạch, ngâm mềm trong nước gừng có pha rượu, thái nhỏ, đường hòa tan trong nước. Tất cả cho vào nồi, đun cách thủy cho chín như. Mỗi ngày ăn 1 lần, liên tục một đợt 7 -10 ngày. Dùng thích hợp cho người bị trĩ, đại tiện xuất huyết.

- *Bong bóng cá chiên trứng gà*: Bong bóng cá 150g. Bong bóng cá rửa sạch, ngâm mềm trong nước gừng có pha rượu, thái nhỏ, nướng chín vàng tán bột mịn, mỗi lần dùng 15-30g, trộn với 2 quả trứng gà, hấp hoặc chiên. Khi ăn, uống với nước ấm có pha chút rượu. Dùng một đợt 5-7 ngày, rất tốt cho phụ nữ bị bạch đới, khí hư rong kinh rong huyết, kinh nguyệt không đều.

- *Súp cua bong bóng cá*: Bong bóng cá 10g, xương gà 0,5kg, thịt cua 200g, trứng gà 2 quả, bột năng 100g, hạt nêm, hành tây, rau mùi, bột tiêu vừa đủ. Xương

gà chần nước sôi và muối, rửa sạch, cho vào nồi hầm với khoảng 2,5 lít nước trong 1 giờ, lọc lấy nước dùng, cho hạt nêm vừa ăn. Bong bóng cá ngâm nở, vắt ráo nước, thái hạt lựu. Thịt cua trộn với hành tây, ít bột tiêu và dầu thực vật. Cho bong bóng cá và thịt cua vào nồi nước dùng, nấu chín kỹ. Hòa bột năng với ít nước lạnh, khuấy cho tan cho vào canh, khuấy đều, đun sôi. Trứng gà đánh tan, rưới vào súp, khuấy đều, múc ra bát, rắc rau mùi thái nhỏ và hạt tiêu vừa ăn. Ăn khi còn nóng. Món khai vị, tác dụng bổ tỳ thận, trị đau lưng.

- *Bong bóng cá xào ngũ vị*: Bong bóng cá 50g, Lạp sườn 3 cây, ớt xào 1 quả, rượu mai quế lộ 1/3 thìa súp, hành lá vài nhánh, 1 củ tỏi, gia vị, dầu thực vật vừa đủ. Bong bóng cá rửa sạch, ngâm trong nước gừng và rượu, vắt nước thái miếng; Lạp sườn, ớt xào thái lát; hành rửa sạch thái ngắn. Bong bóng cá rán vàng, vớt ra để ráo. Tỏi phi thơm, cho Lạp sườn vào rán chín, cho hạt điều, ớt và rượu mai quế lộ, hạt nêm vừa ăn. Cho bóng cá rán và hành vào, đảo nhanh và tắt bếp. Món khai vị, có tác dụng bổ tỳ thận. Chữa di tinh, hoạt tinh, ho ra máu, nôn ra máu, trĩ, đại tiện xuất huyết.

32. Bồ kết thông khiếu, sát khuẩn. MAI THỦY // Sức khỏe và đời sống .- Số 49 .- Ngày 25/03/2020 .- Tr. 8.

Trong y học cổ truyền, quả bồ kết có tên thuốc là tạo giác, có vị cay mặn, tính ôn, hơi độc, có tác dụng thông khiếu, hắt hơi, sát khuẩn, khử đờm, tiêu thũng, được dùng trong những trường hợp sau:

Chữa viêm xoang, ngạt mũi, khó thở: bồ kết 1 quả, đốt cháy lấy khói xông vào hai lỗ mũi. Ngày làm vài lần.

Chữa trúng phong, cảm mạo, hôn mê bất tỉnh: quả bồ kết 40g, giun đất 40g, lông nhím 20g, đốt thành than. Mỗi lần uống 4 - 8g với nước ấm. Ngày 2 lần. Kết hợp lấy quả bồ kết và lá bạc hà (lượng bằng nhau) phơi khô, tán nhỏ, rây bột mịn, thổi vào mũi để gây hắt hơi làm bệnh nhân tỉnh lại.

Chữa ho nhiều đờm, hen suyễn, thở khò khè: quả bồ kết 1g, quế chi 1g, sinh khương 1g, cam thảo 2g, đại táo 4g. Tất cả sắc với 200ml nước còn 50ml, uống làm một lần trong ngày.

Chữa đau nhức răng, sâu răng: quả bồ kết để sống hoặc đốt tồn tính, tán nhỏ, đắp vào chân răng, khi nước bọt chảy ra thì nhổ đi, không được nuốt. Hoặc bồ kết 1 quả để cả hạt, nướng cho hơi cháy vỏ ngoài, nghiền nhỏ cùng diêm sinh lấy từ 10 đầu que diêm. Ngâm với rượu trắng cho thật đặc trong 2 - 3 ngày. Muốn có thuốc dùng ngay, đun dung dịch nhỏ lửa trong vài phút. Khi dùng, nháp ít một dung dịch ngâm trên, ngâm vào chỗ răng đau trong 10 - 15 phút rồi nhổ đi. Ngày làm 2 - 3 lần.

Chữa viêm mũi, tắc nghẹt: gai bồ kết nướng tán nhỏ mịn, thổi hoặc hít bột vào lỗ mũi. Ngày làm vài lần. Hoặc gai bồ kết 10g, thạch xương bồ 10g, rễ hoa kinh giới 5g, tán thành bột, gói vào một miếng vải mỏng, rồi nhét vào lỗ mũi, nằm ngửa một lúc mũi sẽ thông.

Chữa kiết lỵ ra máu mũi lâu ngày: gai bồ kết và hoa đào để sống, phơi khô; chỉ thực sao với cám. 3 vị với lượng bằng nhau, tán nhỏ mịn, luyện với mật ong làm viên bằng hạt đỗ xanh. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 30 viên với nước cơm.

Chữa nha chu viêm (chân răng sưng đau, có thể ra mủ): gai bồ kết 20g, kim ngân 20g, liên kiều 20g, ngưư bàng 12g, hạ khô thảo 12g, chi tử 12g, xích thược 8g, xuyên sơn giáp 6g, bạc hà 6g. Sắc uống ngày 1 thang.

C

33. Cà chua thanh nhiệt, sinh tân, chỉ khát. PHƯƠNG THẢO // Sức khỏe và đời sống. - Số 76. - Ngày 11/05/2020. - Tr. 15.

Theo Đông y, cà chua vị ngọt chua, tính lương; vào Vị, Can. Tác dụng thanh nhiệt, sinh tân, chỉ khát, kiện vị, tiêu thực. Thường dùng cho các trường hợp thử nhiệt phiền khát (trúng nắng, trúng nóng, sốt, mất nước, khát nước), thiếu máu, phù thận, huyết áp cao, suy nhược cơ thể sau các bệnh viêm nhiễm dài ngày. Hằng ngày có thể dùng 200 - 250g bằng cách ăn tươi, ép nước, nấu, xào.

Một số món ăn thuốc có cà chua:

Canh bí đao cà chua: bí đao 250g, cà chua 200g, hành 10g, thêm gia vị nấu canh ăn. Dùng tốt cho người tỳ vị hư, ăn kém, đầy bụng, trướng hơi, phù thận, tiểu ít, tiểu rất.

Canh gan lợn cà chua: cà chua 250g, gan lợn 100g, thêm gia vị nấu canh. Thích hợp cho người thiếu máu, quáng gà giảm thị lực.

Canh trứng gà cà chua: cà chua 250g, trứng gà 2 quả, nấu canh hoặc xào nước. Dùng tốt cho người suy nhược cơ thể sau bệnh dài ngày, ăn uống kém.

Cà chua ướp đường: cà chua chín 250g, rửa sạch thái lát, rắc đường trắng để khoảng 30 phút, hoặc để tủ lạnh càng tốt. Dùng làm món ăn giải khát giải nhiệt mùa hè.

Nước ép dưa hấu cà chua: cà chua, dưa hấu, liều lượng tùy ý, ép riêng từng thứ lấy nước, trộn đều uống. Dùng làm nước giải khát mùa hè, giúp ăn ngon miệng.

Dùng ngoài, trị mụn trứng cá, vết côn trùng đốt cắn

Chữa trứng cá: cắt lát cà chua chấm vào chỗ trứng cá; ngày hôm sau chấm lại bằng lá chít chít. Mỗi lần chấm giữ lâu khoảng nửa giờ, sau đó rửa bằng nước sạch và mát.

Côn trùng đốt cắn: vò lá cà chua xát vào chỗ côn trùng cắn

Kiên kỵ: người tỳ vị hư hàn, tiêu chảy không ăn cà chua sống. Cà chua xanh có hàm lượng tomatin cao, có độc tính không dùng.

34. Cá quả - món ngon, thuốc quý. PHƯƠNG THẢO // Sức khỏe và đời sống. - Số 98. - Ngày 18/06/2020. - Tr. 13.

Theo Đông y, cá quả vị ngọt, tính bình; vào tỳ, vị, thận. Tác dụng kiện tỳ, lợi thủy, khứ ứ sinh tân, khu phong thanh nhiệt. Dùng tốt cho người đau khớp, phong thấp, phù nề, lở ngứa, trẻ em ăn kém chậm tiêu, trĩ. Ngày dùng 100 - 200g, có thể kho, nấu, hầm, chiên nướng, làm ruốc, hấp. Sau đây là một số món ăn thuốc từ cá quả.

Cá quả hầm bí đao: cá quả 1 con khoảng 300g (bỏ ruột, không róc vảy rửa sạch); bí đao 300g (gọt vỏ, thái lát), hành tỏi đập giập. Tất cả cho vào nồi, cho nước và gia vị, không cho muối, hầm chín. Ăn ngày 1 lần, ăn 3 - 5 ngày. Thích hợp cho người phù nề tay chân; phù do nhiễm độc thai nghén, do các bệnh tim thận; phù do thiếu dinh dưỡng.

Cá quả hầm đại táo: cá quả 1 con khoảng 30g, đại táo 30g, gừng đập giập 12g. Cá làm sạch vảy, bỏ ruột, đầu đuôi, cắt khúc, cho mắm, muối, bột tiêu, gia vị, nước nấu nhừ. Mỗi tuần ăn 2 - 3 lần. Dùng tốt cho người bị lao phổi, suy nhược...

Ruốc cá quả: cá quả 1 con khoảng 1kg làm sạch vảy, bỏ ruột, đầu đuôi, cắt khúc, cho mắm muối, bột tiêu, gừng đập giập, không cho hành và mì chính, cho ít nước sôi kho chín, gỡ bỏ xương, giã thành ruốc, thêm muối tiêu và chút bột gừng đảo khô lại trên chảo, để nguội cho vào lọ sạch đậy nắp kín, ăn kèm trong các bữa ăn. Ăn từng đợt 5 - 7 ngày. Thích hợp cho người cao tuổi, phụ nữ, trẻ em suy nhược, gầy yếu chán ăn.

Cá lóc nấu đậu đỏ: cá lóc 1 con 300g, đậu đỏ 100g. Cá làm sạch vảy, bỏ ruột, đầu đuôi, cắt khúc; thêm mắm, muối, bột tiêu, gia vị, nước nấu nhừ. Ăn 1 lần trong ngày, đợt 5 - 7 ngày. Chữa thận hư nhiễm mỡ.

Canh cá lóc đậu đỏ bí đao: cá lóc 1 con 300g, đậu đỏ 50g, bí đao 200g. Cá làm sạch vảy, bỏ ruột, đầu đuôi, cắt khúc; bí đao gọt vỏ thái lát. Cá và đậu đỏ ninh cho nhừ, cho bí đao vào, đun thêm 30 phút, thêm ít đường phèn (30 - 50g). Ăn trong ngày. Tác dụng thanh nhiệt, tiêu thũng.

Canh cá lóc hoàng kỳ, hồng sâm: cá lóc 1 con 300g, đông quỳ tử 24g, sinh hoàng kỳ 30g, hồng sâm 10g, hoài sơn 30g. Cá làm sạch vảy, bỏ ruột, đầu đuôi, cắt khúc; đông quỳ tử và hoàng kỳ cho vào túi vải; hồng sâm thái phiến. Tất cả cho vào nồi, thêm nước vừa đủ đun nhỏ lửa trong 2 giờ. Ăn một lần. Tác dụng:

bổ nguyên khí, thông tiểu. Dùng tốt cho người sau phẫu thuật tuyến tiền liệt, suy yếu, mệt mỏi, đoản hơi, sắc mặt nhợt nhạt.

Cá lóc nướng: cá lóc 1 con, trát đất xung quanh, vùi vào đồng lửa đến khi đất khô nứt nẻ là cá chín. Bóc bỏ lớp đất, bỏ ruột, chấm mắm nêm, ăn với bánh tráng, lá dấp cá và các rau thơm khác. Tác dụng: bổ nguyên khí, mát máu, thông tiểu.

35. Các bài thuốc trị bệnh ôn dịch. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống. - Số 80. - Ngày 18/05/2020. - Tr. 15.

Bệnh ôn dịch khi mới phát, trước tiên người gai lạnh, sau chỉ sốt mà không gai lạnh; đầu nhức, mình đau, mạch sắc... Dùng bài *Ngân kiều tán*: liên kiều 30g, cát cánh 18g, trúc diệp 12g, kinh giới 12g, ngư bàng 18g, kim ngân hoa 30g, bạc hà 18g, cam thảo 15g, đậu sị 15g. Các vị thuốc tán bột, mỗi lần dùng 20g, lấy lô căn làm thang, đun thấy mùi thơm bốc lên thì uống. Bệnh nặng cách 2 tiếng uống 1 lần, ngày 3 lần, đêm 1 lần. Bệnh nhẹ cách 3 tiếng uống 1 lần, ngày 2 lần, đêm 1 lần. Nếu chưa khỏi, đun thêm một liều nữa để uống.

Nếu nhiệt tà truyền vào tâm bào, trong lòng nóng nảy và bức bách, dùng bài *An cung ngư hoàng hoàn* hoặc *Tử tuyết đan* hay *Chí bảo đơn*.

Nếu nhiệt tà hãm ở hạ tiêu khiến khí đạo không hành, tiểu tiện bị bí tắc, về đêm sốt nhiều..., dùng bài *Ngân kiều đạo xích tán*: ngân hoa 12g, liên kiều 12g, mộc thông 6g, tiên trúc diệp 12g, sinh địa 12g, cam thảo 4g. Các vị đun với 3 bát nước, cạn còn 1 bát, bỏ bã, uống một lần.

Nếu sốt đã tới 2, 3 ngày, rêu lưỡi trắng như bông, dùng bài *Đạt nguyên âm*: hoàng cầm 6g, bạch thược 4g, thảo quả 4g, bình lang 8g, sinh khương 7 lát, cam thảo 4g, hậu phác 4g, tri mẫu 8g, đại táo 1 quả. Các vị đun với 2 bát nước, cạn còn 2/3, bỏ bã, uống một lần vào khoảng 13-14 giờ.

Khi rêu lưỡi chuyển màu vàng, hung cách đây đau, khát nhiều, phiền táo... là độc tà truyền vào vị, dùng bài *Đạt nguyên âm*, gia đại hoàng 8g. Sắc uống.

Bệnh mới phát mà rêu lưỡi trắng là tà còn ở mạc nguyên, sau đó rêu lưỡi vàng dần tới giữa lưỡi, dùng bài *Đạt nguyên âm*, gia khương hoạt 4g, sài hồ 4g, cát căn 6g, đại hoàng 8g. Sắc uống.

Nếu về chiều có sốt, phiền táo, rêu lưỡi chuyển màu đen hoặc nổi lên như gai mít, đó là nhiệt tà quá nặng, Vị dịch sắp khô kiệt, dùng ngay phép hạ, cho uống *Đại thừa khí thang*: đại hoàng 12g, hậu phác 15g, chỉ thực 12g, mang tiêu 12g. Sắc uống.

Tới thời kỳ biến thành hoàng đản, dùng bài *Nhân trần cao thang*: nhân trần cao 18g, chi tử 9g, đại hoàng 6g. Sắc uống.

Nhiệt tà còn lưu lại ở huyết phân gây phát ban, dùng bài *Hóa ban thang*: thạch cao 30g, cam thảo 10g, thủy ngư giác 8g, tri mẫu 12g, huyền sâm 10g, ngạnh mễ 10g. Sắc uống.

36. Các bài thuốc hay từ A giao. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống. - Số 85. - Ngày 26/05/2020. - Tr. 15.

A giao, tên khoa học là *Colla corii Asini* - tên khác: chân A giao, hắc lưu bì giao (keo nấu với da lừa đen). Dùng da lừa nấu với nước A tinh (A tên địa phương ở tỉnh Sơn Đông, Trung Quốc, Tỉnh là giếng chỉ có nước giếng này mới nấu da lừa thành keo được). A giao trong Đông y các chuyên khoa nội, ngoại, sản, nhi đều dùng. Ngày dùng từ 6- 12g.

Trong Đông y có hơn 700 bài thuốc có dùng vị A giao. Sau đây xin giới thiệu một số bài thuốc của một số chuyên khoa.

Giao Ngải thang: dùng cho phụ nữ rong huyết, có thai đau bụng ra huyết, hoặc sau khi sảy thai, rong huyết: A giao 16g, xuyên khung 6g, chích cam thảo 6g, ngải diệp 6g, đương qui 12g, bạch thược 12g, can sinh địa 16g, cho nước và ít rượu vào sắc, sau khi được rót thuốc ra bát cho A giao vào đây lại một lúc khuấy đều cho tan uống ấm.

Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn.

A giao trừ linh thang: trị sốt cao, miệng khát, tiểu tiện bí kết, nước tiểu đỏ, vàng da: A giao 40g, trừ linh 40g, phục linh 40g, trạch tả 40g, hoạt thạch 40g.

Ngày 1 thang, chia 2 lần uống trong ngày, uống trước khi ăn.

A giao hoàng liên thang: trị chứng phế táo trường nhiệt, huyết nhiệt, tâm phiền, ho đờm có máu, ngũ kém, họng khô da khô, đau bụng, đại tiện lỏng nhưng hậu môn nóng rát, kết lỵ. A giao 12g, sinh địa 12g, bạch thược 4g, cam thứ tiêu 20g, cam thảo 2g, hạnh nhân 4g, tang bạch bì 8g, hoàng cầm 12g, xa tiền thảo 20g, gạo nếp 40g nấu nhừ cho vào thuốc sắc.

Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước bữa ăn.

A giao kê tử hoàng thang: trị chứng âm hư sinh nội nhiệt, sinh phong. Chân tay co giật, gân cơ co cứng, vầng đầu, chóng mặt: A giao 16g, bạch thược 12g, câu đằng 12g, kê tử hoàng 1 cái, lạc thạch đằng 8g mẫu lệ 12g, phục thần 8g sinh địa 12g, thạch quyết minh 12g.

Ngày uống 1 thang sắc uống 3 lần trong ngày. Sắc thuốc xong rót ra cho kê tử hoàng vào khuấy đều uống.

Chú ý: Người sốt cao, do nhiệt cực sinh phong, tay chân co rút không được dùng bài thuốc này.

A giao tán: Trị chứng trẻ em phế khí hư, hỏa bốc lên ho suyễn, họng khô, trong đờm có máu, mạch phù tế sắc: A giao châu 60g, chích cam thảo 10g, hạnh nhân 7 hạt, mã đậu linh 20g, ngạnh mễ (sao) 40g, ngư bàng tử (sao thơm) 10g.

Ngày uống 1 thang sắc uống 3 lần trong ngày uống trước bữa ăn...

37. Các loại nước uống hỗ trợ trị bệnh lây qua đường hô hấp.
NGUYỄN MINH PHÚC // Sức khỏe và đời sống .- Số 62 .- Ngày 16/04/2020 .- Tr. 13.

Chứng bệnh lây nhiễm qua đường hô hấp biểu hiện sốt ho, ho khan, ho cơn thờ mệt... cũng là những triệu chứng điển hình bệnh chứng Phong ôn Xuân ôn trong ôn dịch của Đông y. Xin giới thiệu một số món nước uống, dược thiện bổ mát giàu vitamin dưỡng chất để sử dụng tăng cường kháng thể giúp ngừa viêm nhiễm đường hô hấp.

Nước rau má: vị đắng tính hàn. Rau má rửa sạch cho ít nước xay sinh tố uống, hoặc nấu canh ăn. Tác dụng: dưỡng âm, thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu... Dùng tốt với chứng ôn bệnh sốt ho viêm họng, ho khan ho đàm, miệng khô khát, tiểu buốt gắt, tiểu ra máu, người có bệnh tâm phế mãn, đái tháo đường, tăng huyết áp...

Nước mía: vị ngọt mát. Ép nước mía vắt ít chanh uống, hoặc chẻ mía ăn. Tác dụng: đại bổ tỳ âm, hòa vị, dưỡng âm huyết, mát phế, tiêu đàm, giáng hỏa, tiêu phiền, dễ ngủ... Dùng tốt với chứng ôn dịch nóng sốt mất nước, ho khan đau họng, khàn tiếng, phiền nhiệt, bứt rứt khó ngủ, miệng khô khát, táo kết...

Nước dưa hấu: vị ngọt tính mát không độc. Ép nước uống. Tác dụng: thanh nhiệt, trừ phiền, giải nắng nóng, lợi tiểu, sinh tân dịch, bớt khát... Dùng tốt với chứng ôn dịch sốt ho miệng khô khát, mệt mỏi, tiểu gắt, tiểu buốt, người đái tháo đường, tăng huyết áp, viêm gan mật, ăn ngủ kém.

Nước cherry: vị chua ngọt mát không độc. Cherry chín ép nước uống hoặc ăn chín. Tác dụng: thanh nhiệt nhuận tràng giải nhiệt độc, tiêu đờm... Dùng tốt với chứng ôn bệnh sốt viêm họng ho khàn tiếng, mệt mỏi, chức năng gan, hệ miễn dịch yếu...

Nước dưa: vị ngọt, tính bình, không độc. Tác dụng: lợi ngũ tạng, giải nhiệt, sinh tân, giáng hỏa, chỉ huyết, giải độc, giàu dưỡng chất bổ sung nước điện giải. Dùng tốt với chứng nóng sốt mất nước khô khát mệt mỏi (tà phần vệ khí), người đái tháo đường, tăng huyết áp.

Nước cam hoặc quýt, bưởi tươi đều là trái cây có vị chua tính mát... Tác dụng thanh nhiệt, giảm sốt chống viêm; rất giàu vitamin C, B giúp tăng cường sức đề kháng. Dùng tốt với chứng cảm sốt ôn bệnh sốt cao, ho đau họng, nhức mỏi, xuất huyết, chảy máu cam mạch phù sắc (tà phần vệ, phần khí), chứng nội nhiệt nóng bứt rứt, khó ngủ, người tăng huyết áp, tim mạch, xuất huyết...

Nước đậu xanh: có vị ngọt, tính mát. Đậu xanh nguyên vỏ nấu lấy nước uống hoặc nấu cháo ăn. Tác dụng: bổ tỳ, thanh nhiệt, giải độc, trừ phiền nhiệt, tiêu phù, hạ khí, lợi ngũ tạng... Dùng tốt với chứng ôn bệnh nóng sốt ho khan mệt mỏi, người đái tháo đường, nội nhiệt nóng bứt rứt...

Nước đậu đen: vị ngọt mát không độc. Đậu đen hầm lấy nước thêm ít đường uống. Tác dụng: lợi thủy, hạ khí mát tỳ vị, định tâm dễ ngủ, trừ gió độc, lợi tiểu tiện, giảm sưng phù... Dùng tốt với chứng ôn bệnh sốt ho nhức mũi miệng khô khát, âm huyết hư đêm nóng bứt rứt khó ngủ...

Nước táo: các loại táo tươi đều có vị ngọt, tính bình, không độc. Táo tươi ép nước uống. Tác dụng: bổ tỳ vị, lợi ngũ tạng, dưỡng tâm phế, sinh tân dịch, bớt mệt mỏi, tăng hệ miễn dịch... Dùng tốt với người tỳ vị hư ăn ngủ kém, ho khan, ho đàm, người tâm phế mạn, tăng huyết áp, đái tháo đường...

38. Các vị thuốc dân dã giúp Người Cao Tuổi ngủ ngon. ĐỖ THÔNG// Người Cao Tuổi. - Số 32.- Ngày 14/5/2020.- Tr.13.

- Hoa thiên lí tươi 50g, nấu canh ăn hằng ngày vào bữa tối.
- Rau rút: 50-100g, luộc hoặc nấu canh vào bữa tối.
- Long nhãn: 10-15g, đun sôi 40 phút, lấy ra để nguội, ăn cả bã và nước vào buổi tối.
- Liên nhục – hạt sen: 15g tươi hoặc 10-12g khô, đun 40 phút để nguội, ăn hạt sen uống nước vào buổi tối.
- Liên tâm – tâm sen: 5-6g đã sao hơi vàng, hãm nước sôi vài lần hoặc đun sôi 40 phút, để nguội, chia uống vài lần vào buổi chiều và tối trước khi đi ngủ.

39. Cách dùng trà chữa bệnh. HOÀI VŨ // Sức khỏe và đời sống. - Số 87.- Ngày 29/05/2020.- Tr. 15.

Trà dược dành cho người tăng huyết áp, xơ vữa động mạch

Trà đan sâm khiếm thực: Đan sâm 20g, tam thất 8g, khiếm thực 5g, cỏ ngọt 5g. Cho vào ấm, hãm với nước sôi, dùng hằng ngày. Có tác dụng điều khí, thông huyết tiêu ứ, thúc đẩy lưu thông huyết mạch, an thần. Thích hợp với các trường hợp xơ vữa động mạch, mỡ máu, hội hợp đánh trống ngực, thiếu máu cơ tim, nhồi máu cơ tim...

Trà thiên ma cúc hoa: Thiên ma 10g, cúc hoa 10g, hòe hoa 5g. Tất cả đem hãm với nước nóng dùng hằng ngày, có tác dụng ích khí, bổ âm, an thần, hạ áp, thanh can sáng mắt mạnh gân cốt. Dùng cho những người âm hư hỏa vượng, tăng huyết áp, hoa mắt chóng mặt, xơ vữa động mạch, thị lực giảm do biến chứng tăng huyết áp và đái tháo đường...

Trà thủ ô sâm cúc: Hà thủ ô 20g, đan sâm 25g, cúc hoa 15g, đường phèn hoặc mật ong vừa đủ. Tất cả đem hãm 30g trong bình kín, uống hằng ngày có tác dụng bổ can thận, hoạt huyết hóa ứ, an thần, hạ áp. Dùng cho những người thiếu năng mạch vành, thiếu máu cơ tim, xơ vữa động mạch, tăng huyết áp...

Trà dược dành cho người mắc bệnh đường tiêu hóa

Trà sinh khương đại táo: gừng tươi 20g thái lát, đại táo 10 quả bỏ hạt. Tất cả đem hãm trong bình kín, có thể thêm đường theo khẩu vị, uống hằng ngày, có tác dụng: tán phong hàn, ấm tỳ vị, ích khí bổ hư. Thích hợp với những người tỳ vị hư yếu, dễ bị cảm lạnh, đau bụng, rối loạn tiêu hóa, lạnh tứ chi, huyết áp thấp, thận dương hư, dễ mắc bệnh đường hô hấp... Những người tăng huyết áp không nên dùng trà này.

Trà dược cho người mắc bệnh đường hô hấp

Trà bách tảo ngư tinh thảo: Bách hợp 10g, đại táo 5 quả, ngư tinh thảo khô 10g. Tất cả đem hãm với nước sôi 20 phút. Có tác dụng nhuận phế, bổ hư, giảm ho tiêu đờm. Thích hợp cho những người viêm phổi phế quản, hen phế quản, viêm họng...

Trà câu kỷ ngọc diệp: Kỷ tử 5g, đại táo 3 quả, râu ngô 10g, lá dâu 5g. Tất cả sơ chế thái vụn đem hãm với nước sôi, uống hằng ngày, có tác dụng: mát gan, nhuận phế, bổ thận khí, trừ phong, tiêu khát, lợi niệu. Thích hợp cho những người viêm gan, viêm đường tiết niệu, viêm phổi - phế quản, thận hư gây đau lưng mỏi gối...

Trà dược dành cho người huyết áp thấp

Trà tô diệp khương: Tô diệp (lá tía tô) 10g, gừng tươi 3g. Hãm với nước sôi nêm đường vừa đủ, uống trong ngày. Có tác dụng: ôn ấm trung tiêu, giải biểu tán hàn, điều hòa khí vị. Thích hợp cho những người dễ cảm lạnh, đau đầu hoa mắt chóng mặt do huyết áp thấp, sợ lạnh, lạnh bụng, bụng trướng đau do lạnh, đại tiện lỏng...

Trà ngư tất nhục quế: ngư tất 30g, nhục quế 10g, quế chi 10g. Tất cả cho vào bình kín hãm khoảng 30 phút. Thích hợp cho những người gân cốt hư yếu, đau lưng mỏi gối, viêm đa khớp dạng thấp, cước khí, huyết áp thấp.

40. Canh đỗ trọng bồi bổ gan thận, chữa đau lưng. HOÀI VŨ // Khoa học đời sống. – Số 62.- Ngày 22/5/2020.-Tr.6.

* Đỗ trọng có tác dụng bổ gan thận, mạnh gân cốt, thường dùng để trị liệu đau lưng mỏi gối, chân yếu do can thận bất túc. Ngâm rượu đỗ trọng hoặc đỗ trọng hầm chân giò để chữa đau lưng.

- Đỗ trọng nấu thịt ba chỉ: Đỗ trọng 30g, thịt lợn 3 chỉ 250g rửa sạch nấu cùng với đỗ trọng cho chín kỹ. Bỏ thuốc, uống nước, ăn thịt. Món này có tác dụng trị thận hư, đau lưng, liệt dương, đái nhiều lần.

- Đỗ trọng hầm đại táo: Đỗ trọng 15g, đại táo 15g, sắc uống mỗi ngày 1 thang, trị thận hư động thai.

- Canh đỗ trọng, câu kỷ tử, chim cú: Đỗ trọng 15g, chim cú 1 con, câu kỷ tử 30g, cả 3 thứ này cho vào sắc lấy nước, uống canh, ăn thịt chim cú. Món này có tác dụng bổ gan thận, khỏe gân cốt, mạnh lưng gối.

41. Cát cánh trị viêm đường hô hấp. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 48 .- Ngày 23/03/2020 .- Tr. 8.

Theo Đông y, cát cánh vị đắng cay, tính hơi ôn; vào kinh phế. Tác dụng trừ đờm, chữa ho; ngoài ra còn có tác dụng lưu thông phổi (tuyên phế), tống mủ; trị cam răng, miệng hôi... Liều dùng: 4-12g. Sau đây là một số cách dùng cát cánh làm thuốc:

Trừ đờm, chữa ho: chữa ho đờm ướt (đàm ẩm), tức ngực, nhiều đờm.

Bài 1: cát cánh 8g, tỳ bà diệp 12g, lá dâu 12g, cam thảo 4g. Sắc uống ngày 1 thang, uống liền 2 - 4 ngày. Chữa ho do nóng, đờm dính quánh.

Bài 2: cát cánh 8g, hạnh nhân 12g, tía tô 12g, bạc hà 4g. Sắc uống ngày 1 thang. Uống liền trong 2 - 4 ngày. Chữa ho do lạnh, đờm loãng.

Bài 3: cát cánh 6g, hồ điệp 6g, bạc hà 6g, mộc thông 6g, kha tử 6g. Sắc uống ngày 1 thang. Chữa ho tiêu đờm.

Lưu thông phổi, chữa đau họng: Chữa khó thở, họng sưng đau (viêm amidan, viêm họng).

Bài 1 - Thang Cát cánh: cát cánh 8g, cam thảo 4g. Sắc uống ngày 1 thang hoặc tán thành bột uống. Chữa họng sưng đau.

Bài 2: cát cánh 8g, kim ngân hoa 12g, liên kiều 12g, cam thảo sống 4g. Sắc uống ngày 1 thang. Chữa viêm amidan.

Tống mủ, tiêu tan nhọt: cát cánh 4g, cam thảo 4g, rau diếp cá 8g, bói mẫu 8g, nhân ý dĩ 20g, nhân hạt bí trắng 24g, rễ cỏ tranh 63g, dây kim ngân 12g. Sắc uống ngày 1 thang. Chữa viêm phổi, đau tức ngực, ho thổ ra đờm, phế ung (áp-xe phổi).

Hỗ trợ chữa xuất huyết não, sung huyết não, có liệt nửa người và dấu hiệu mất tiếng: cát cánh 4g, hoàng kỳ 16g, long đờm 10g, sinh địa 16g, đương quy 6g, bạch thược 6g, hạnh nhân 10g, hồng hoa 4g, phòng phong 4g, cam thảo 4g. Sắc uống ngày 1 thang. Liệu trình 2 - 3 tháng.

Hỗ trợ trị viêm não Nhật Bản B: cát cánh 6g, liên kiều 10g, cam thảo 6g, hoàng cầm 6g, bạc hà 2g, chi tử 6g, thạch cao 30g, kim ngân 10g, thanh cao 6g, cúc hoa 10g. Sắc trước thạch cao, sau đó cho các dược liệu cùng sắc. Uống 1 lần.

Trị đau tức ngực do chấn thương lâu ngày: cát cánh 10g, mộc hương 5g, trần bì 10g, hương phụ 10g, đương quy 15g. Sắc uống ngày 1 thang.

Trị cam răng, miệng hôi: cát cánh, hồi hương liều lượng bằng nhau, tán nhỏ, trộn đều, bôi vào chỗ cam răng.

Kiêng kỵ: Người âm hư, ho lâu ngày và có chiều hướng ho ra máu không nên uống.

42. Cây ban lá dính – vị thuốc kháng virus. PHƯƠNG THẢO // Sức khỏe và đời sống. - Số 90. - Ngày 04/06/2020. - Tr. 13.

Cây ban lá dính còn gọi lưu ký nô, thanh thiên, nguyên bảo thảo, cỏ ban, xuyên tâm thảo. Tên khoa học: *Hypericum sampsonii* Hance. Theo Đông y, lưu ký nô vị đắng, cay, the, tính lạnh. Tác dụng thanh nhiệt, giải độc, thông kinh hoạt lạc, chỉ huyết, giảm đau. Trị chảy máu (chảy máu cam, thổ huyết, đại tiểu tiện huyết, lý huyết), kinh nguyệt không đều; phong thấp, đau lưng nhức xương; ho, ra mồ hôi trộm, thiếu máu, thiếu sữa sau đẻ.

Liều dùng cách dùng: 12 - 20g (toàn cây) hoặc 10 - 12g rễ. Dùng ngoài: Cây tươi giã đắp hoặc nấu nước rửa, trị mụn nhọt, đinh độc, chốc đầu, bỏng, vết thương đụng giập, rắn cắn.

Chữa phong thấp, đau lưng, nhức xương: Rễ lưu ký nô 10 - 20g, cốt toái bổ 20g. Sắc uống.

Chữa đại tiện ra máu, kiết lý ra máu, kinh nguyệt không đều: Cây lưu ký nô 20-30g (hoặc 10 - 20g rễ), lá huyết dụ 20g, lá trắc bách 20g. Sắc uống.

Tiểu tiện ra máu: Hạt lưu ký nô 8-10g sao vàng tán bột; uống với nước ấm (*Nam dược thần diệu*).

Kiêng kỵ: Người không có ứ trệ, không chứng thực không dùng.

43. Cây bàng chữa bệnh. ĐỨC QUANG // Khoa học đời sống. – Số 38.- Ngày 27/3/2020.-Tr.7.

* Chữa ho sốt do cảm: Lá bàng khô 20g, kinh giới 15g, bạc hà 12g, trần bì 8g, các vị thuốc phơi khô, rửa sạch sắc thuốc uống trong ngày.

* Chữa kiết lý: Dùng quả bàng cạo bên ngoài cho hết phần thịt, chỉ còn lại hạt đem sắc uống ngày 3 lần, uống thay nước hằng ngày bệnh sẽ thuyên giảm.

* Chữa đau nhức: Dùng lá bàng tươi giã nhỏ, cho 1 chút muối đắp vào chỗ đau, ngày đắp 1 lần sẽ giảm.

* Chữa ghẻ lở, viêm loét các vết thương: Lấy lá già và vỏ cây bàng sắc lên cho 1 chút muối, rửa vết thương, vết lở loét sẽ khô miệng.

44. Cây cỏ mực tốt cho người thận yếu. THU HÀNG // Khoa học đời sống.- Số 45.- Ngày 13/4/2020.-Tr.7.

* Cây cỏ mực hay còn gọi là cỏ nhọ nổi thường được dùng để thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu, hỗ trợ điều trị suy thận hiệu quả. Lấy cỏ mực, cây nỏ, cây quýt gai, cây muối mỗi loại 20g, tất cả sắc với 1,5 lít nước, khi thấy còn 60ml thì tắt bếp, chắt lấy nước để dành uống trong ngày. Để trị suy thận có thể dùng cỏ mực hàng ngày giúp cải thiện chức năng thận và các triệu chứng bệnh gây ra. Mỗi ngày lấy nắm cỏ mực đem rửa sạch phơi khô sau đó đổ khoảng 2 bát nước đun 20-30 phút để uống hàng ngày. Tuy nhiên không nên lạm dụng uống quá nhiều vì có thể làm tăng áp lực lòng mạch từ đó gây ra tình trạng tăng huyết áp.

45. Cây mực trị lỵ amip. PHẠM XUÂN SINH // Sức khỏe và đời sống. - Số 98. - Ngày 18/06/2020. - Tr. 13.

Ở nước ta có nhiều loài mực, hay còn gọi là thừng mực (Holarrhena) có giá trị trong việc điều trị bệnh lỵ amip.

Mực hoa trắng trị lỵ amip

Bài 1: vỏ cây, vỏ cành lớn của cây mực hoa trắng tán bột mịn, mỗi lần uống 10g bột. Hoặc sắc với nước.

Bài 2: Mực hoa trắng, hoàng đằng, mỗi vị 10g, sắc uống trước bữa ăn khoảng 1,5 giờ. Không nên uống lúc quá đói, để tránh bị nôn nao, cồn cào ruột gan. Khi uống cần kiêng ăn các thức ăn có tính tanh, lạnh như cua, cá, ốc...

Bài 3: hạt mực hoa trắng 3-6g, tán bột hoặc sắc nước uống.

Bài 4: cao lỏng hạt mực hoa trắng uống ngày 1-3g.

Trên lâm sàng đã sử dụng dạng bào chế của conessin hydroclorid hay hydrobromid để chữa lỵ amip, đạt hiệu lực như thuốc trị lỵ amip truyền thống emetin, nhưng ít độc hơn và tiện dùng hơn emetin. Vì conessin có tác dụng cả với kén và amip.

Mực hoa trắng trị đau bụng, rối loạn tiêu hóa

Ngoài ra, có thể dùng vỏ cây và lá mực hoa trắng để nấu nước tắm ghẻ, lở. Vỏ rễ già giã cùng với vỏ của cây hòe, bôi vào chỗ ghẻ, hoặc lở ngứa ngoài da. Cũng có thể pha dưới dạng cồn thuốc để bôi vào chỗ bị bệnh.

Mực hoa trắng nhỏ

Mức hoa trắng nhỏ (*Holarrhena crassifolia*) Piere ex Spire, cùng họ trúc đào (*Apocynaceae*).

Mức hoa trắng nhỏ thuộc loại cây bụi, chỉ cao độ 1,5-2m, thân ít phân nhánh. Lá hình xoan, bầu dục, hầu như không cuống, chỉ dài độ 3-12cm, rộng 1,5- 6cm. Hoa trắng, thơm như hoa nhài, thành xim gần ở ngọn. Quả có 2 đại. Hạt nhiều. Mức hoa trắng nhỏ thường mọc ở ven các rừng thưa, trên các đồi hoang ở Bắc Giang, Quảng Trị, Bình Thuận, Kon Tum... Có thể dùng vỏ thân, rễ, lá chữa lỵ amip như mức hoa trắng, hoặc dùng lá non chữa tiêu chảy.

Mức lông

Wrightia arborea (Dennst.)Mabb. Cùng họ trúc đào (*Apocynaceae*). Mức lông thuộc loại cây nhỡ hay cây gỗ nhỏ, cao tới 15m, cành nhỏ có lông nhung. Lá thuôn, hình bầu dục, có mũi nhọn. Hoa trắng hồng hay vàng, xếp thành xim tận cùng dạng ngù. Quả có 2 đại.

Nhựa cây mức lông làm thuốc trị lỵ. Vỏ thân làm thuốc chữa đau bụng kinh, hoặc lợi tiêu hóa. Lá tươi trị bệnh vàng da; hoặc dùng ngoài, giã nát đắp trị nhọt độc.

46. Cháo bổ dưỡng cho bà bầu. MINH HẰNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 66 .- Ngày 23/04/2020 .- Tr. 7.

Cháo hầm bồ câu: Từ lâu người ra đã coi thịt chim bồ câu là một trong nhiều món ăn dưỡng thai rất tốt. Trong thịt chim bồ câu có chứa nhiều thành phần dinh dưỡng rất tốt cho cơ thể như canxi, sắt, lipid; đặc biệt hàm lượng chất đạm (protein) có trong thịt bồ câu chiếm hơn 22% nhưng lượng chất béo (cholesterol) lại rất thấp, chỉ có 6% nên mẹ bầu có thể yên tâm tẩm bổ mà không phải lo lắng việc ăn quá nhiều cháo hầm bồ câu gây tăng cân nhiều.

Cháo cá chép: Cháo cá chép là món ăn tốt cho bà bầu quen thuộc từ lâu. Thịt cá chép tính bình, có tác dụng lợi tiểu, tiêu phù thũng, an thai, thông sữa, tốt cho hệ tiêu hóa. Trong thịt cá chép có nhiều protein và các axit amin, chất béo cần thiết cho sự phát triển của thai nhi.

Nguyên liệu: Cá chép 1 con (khoảng 500g), gạo nếp 100g, hành hoa, gừng, gia vị vừa đủ.

Cách làm: Gừng giã nhỏ, cá chép làm sạch ướp gừng, mắm, muối khoảng 20 phút. Cho cá chép, gạo nếp vào nồi thêm 500ml nước ninh cho gạo nếp thật nhừ. Trước khi ăn cho gia vị, hành hoa vào khuấy đều trước khi ăn. Ăn ngày 1 lần, cần ăn liên 10 ngày.

Cháo bí đỏ nấu tôm: Bí đỏ có hàm lượng beta-caroten phong phú, có khả năng đáp ứng nhu cầu vitamin A cho bà bầu khi mang thai. Ngoài ra trong bí đỏ chứa chất chống oxy hóa và giúp bà bầu nhuận tràng, ngừa táo bón và trĩ.

Cách chế biến: cho bí đỏ gọt vỏ, rửa sạch, thái lát mỏng và gạo nếp vo sạch vào nồi ninh nhỏ lửa. Tôm lột vỏ, rút chỉ đen, cắt hạt lựu hoặc xay nhuyễn. Khi gạo nếp và bí thật nhừ, cho tôm vào đợi 10 phút thì tắt bếp. Nêm nêm gia vị vừa ăn, rắc hành lên, dùng nóng.

47. Chỉ khái hoa liễu pháp. XUÂN MAI // Khoa học đời sống. – Số 39.- Ngày 30/3/2020.-Tr.7.

Thuốc giảm ho được gọi là “ chỉ khái khoa liễu pháp”

* Trà hoa mai: Hoa mai khô 5g, đem hãm nước sôi uống thay trà trong ngày, mỗi ngày dùng 2 lần. Công dụng: Thanh nhiệt tán uất, thuận chí chỉ khái, dùng để chữa ho do đàm nhiệt.

* Cháo hoa mai: Hoa mai khô 10g, khoản đông hoa 10g, gạo tẻ 60g, mật ong lượng vừa đủ. Đem gạo nấu thành cháo rồi cho hoa mai và khoản đông hoa đã tán thành bột vào đun thêm 5 phút nữa, tiếp đó hòa mật ong, chia ăn vài lần trong ngày. Công dụng: Thanh nhiệt nhuận phế, giáng khí hóa đàm, chỉ khái, dùng để chữa ho do phong nhiệt và đàm nhiệt.

48. Chín công dụng tuyệt vời của cà chua. ĐỖ THÔNG // Người cao tuổi.- Số 19.- Ngày 25/04/2020.-Tr.15.

* Cải thiện thị lực: Cà chua cung cấp vitamin A và C tuyệt vời giúp ngăn ngừa quáng gà và tăng thị lực cho đôi mắt. Trong cà chua còn có chất chống oxy hóa như lycopene, lutein và zeaxanthin.

* Phòng chống ung thư: Ăn nhiều cà chua giúp chống lại ung thư tiền liệt, giảm nguy cơ 1 số bệnh ung thư khác như dạ dày, phổi, cổ tử cung, vòm họng, trực tràng, đại tràng, thực quản, buồng trứng nhờ các chất chống oxy hóa. Tác dụng phòng chống ung thư của cà chua tốt hơn nhiều khi nấu loại quả này với dầu ô liu.

* Giữ xương chắc khỏe: Cà chua có chứa vitamin và canxi giúp giữ cho xương khỏe mạnh, chống loãng xương- nguyên nhân của gãy rạn, biến dạng xương dẫn đến khuyết tật.

* Thúc đẩy ngủ ngon: Với nguồn vitamin C và lycopene dồi dào giúp ngủ ngon hơn.

* Làm sáng da: Cà chua chứa lycopenene chống oxy hóa mạnh bảo vệ da khỏi ánh sáng mặt trời và làm cho làn da ít nhạy cảm với tia cực tím, một trong những nguyên nhân gây ra nếp nhăn ở da.

* Giảm lượng đường trong máu: Cà chua rất ít carbohydrate nên giúp giảm lượng đường trong máu.

* Chữa các bệnh mãn tính: Nhờ các chất chống viêm như carotenoid và bioflavonoid, cà chua có thể làm giảm cơn đau mãn tính.

* Tốt cho mái tóc: Nhờ vitamin và chất sắt giúp mái tóc bị hư và không có sự sống trở lên bóng mượt.

* Giúp giảm cân: Cà chua ít chất béo và không chứa cholesterol, chứa nhiều chất xơ và nước sẽ cảm thấy no.

49. Chữa đau thắt lưng mạn bằng xoa bóp. ĐÌNH THUẤN // Sức khỏe và đời sống .- Số 54 .- Ngày 02/04/2020 .- Tr. 13.

Người bệnh nằm sấp trên giường cứng. Người chữa thực hiện các thao tác sau:

1. Từ đốt xương ngực số 1 đến khớp xương hông dùng phép xoa day: Người chữa dùng gốc bàn tay hoặc ô mô ngón tay út hơi ấn xuống da người bệnh và day theo vòng tròn. Thao tác chậm, làm mạnh hay nhẹ tùy thuộc tình trạng đau của người bệnh. Làm 3 lượt.

2. Người chữa nắm hờ hai bàn tay đâm kích đốc mạch từ huyết đại chùy đến trường cường, khi đâm vào vùng thắt lưng dùng lực mạnh phù hợp với tình trạng đau của người bệnh, kết hợp bảo bệnh nhân ho.

3. Kéo giãn cột sống thắt lưng: Người bệnh hai tay nắm đầu giường. Người thao tác đứng phía dưới chân người bệnh, cầm 2 cổ chân người bệnh từ từ kéo giãn xuống trong khoảng 1 phút, sau đó dùng ngón cái day vào chỗ đau của người bệnh khoảng 1 phút.

4. Người chữa một tay nắm vào đùi bên chân đau của người bệnh nâng lên cao và về sau, dùng gốc bàn tay kia day lăn ở điểm ấn đau và quanh chỗ đau khoảng 3 phút.

5. Nắm véo cơ hai bên cột sống thắt lưng, véo huyết a thị khoảng 2 phút: Người chữa dùng ngón cái và 4 ngón còn lại kẹp giữ vị trí cần tác động đồng thời vé đi về lại.

6. Day ấn các huyết thận du, chí thất, ủy trung, thừa sơn mỗi huyết khoảng 2 phút.

7. Người chữa xoa hai lòng bàn tay vào nhau cho nóng lên rồi áp vào hai bên thắt lưng người bệnh trong khoảng 3 phút.

Lưu ý: Nên thực hành xoa bóp huyết đều đặn mỗi ngày một lần, mỗi lần 20 phút. Có thể kết hợp dùng muối rang nóng hoặc lá ngải cứu sao nóng với dấm chườm vào chỗ đau hằng ngày để tăng hiệu quả điều trị.

50. Cỏ luồng làm thuốc. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống. - Số 94. - Ngày 11/06/2020. - Tr. 13.

Cỏ luồng còn có tên seo gà, phượng vĩ thảo,... Tên khoa học: *Pteris multifida* Poir.. Theo Đông y, seo gà vị đắng ngọt nhạt và hơi đắng, tính lạnh. Tác dụng thanh nhiệt tiêu viêm, lợi tiểu, mát máu, cầm ly. Rễ có vị ngọt, đắng, hơi tê, mùi thơm hắc. Dưới đây là 1 số bài thuốc có seo gà:

Chữa lỵ trực khuẩn

Bài 1: rễ và lá seo gà sao qua cho có mùi thơm 40-60g sắc với 100-150ml nước trong 30 phút, gạn lấy nước, chia 2 lần uống trong ngày.

Bài 2: seo gà 24g, chè tươi 100g đun với 150ml nước trong 30 phút, gạn lấy nước, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

Bài 3: seo gà 20g, dây mơ lông 20g, rễ cỏ tranh 20g, rễ phen đen 20g, gừng sống 3 lát. Sắc uống, chia 2-3 lần trong ngày, lúc đói (*Nam dược thần hiệu*).

Chữa lỵ cấp tính:

Bài 1: rễ phen đen 20g, dây mơ lông 20g, rễ seo gà 20g, rễ cỏ tranh 20g, gừng tươi 3 lát. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 2: rễ phen đen 20g, rễ seo gà 20g, vỏ rụt 10g. Tất cả sao đen. Sắc đặc, ngày uống 1 thang.

Tri xuất huyết: seo gà 60g, rễ cây ruồi 60g. Sắc uống trong ngày.

Dùng ngoài:

Seo gà tươi giã đắp chữa viêm tuyến nước bọt, đinh nhọt, thấp chân.

Rễ và lá sao vàng thái nhỏ, đun trong dầu vừng, lọc bỏ rễ lá seo gà lấy dầu thuốc để bôi chữa một số bệnh ngoài da ở trẻ em.

Seo gà còn dùng làm thuốc lợi tiểu, trị sốt rét. Nghiên cứu gần đây cho thấy: cao seo gà điều chế bằng sắc với nước có tác dụng ức chế sự đột biến tế bào do hoá chất (acid picrolonic và benzopyren).

51. Cỏ sữa trị mụn nhọt lở ngứa, tiêu chảy. PHẠM XUÂN SINH // Sức khỏe và đời sống. - Số 86. - Ngày 28/05/2020. - Tr. 13.

Ở nước ta có hai loại cỏ sữa: là cỏ sữa lá lớn và cỏ sữa lá nhỏ. Cỏ sữa lá lớn (cỏ sữa lông) hay phi dương thảo (*Euphorbia hirta* L.), họ Thầu dầu (*Euphorbiaceae*); Cỏ sữa lá nhỏ (*Euphorbia thymifolia* L.), cùng họ Thầu dầu (*Euphorbiaceae*). Cả hai loại đều là những vị thuốc đều được dùng phổ biến trong Đông y; có tính vị, tác dụng, cách dùng tương tự như nhau.

Cỏ sữa lá lớn được dùng làm thuốc trong các trường hợp:

Thanh nhiệt giải độc. Trị nhọt vú, nhọt trong phế, mụn nhọt đình độc, ngứa lở ngoài da, ngứa chân, tay: cỏ sữa, bồ công anh, kim ngân hoa, ké đầu ngựa, mỗi vị 10 -12g.

Trị mụn lở, ngứa ngoài da: cỏ sữa tươi hoặc khô 200-300 g sắc nước đặc để tắm, rửa, ngày một lần, đặc biệt xoa sát kỹ vào chỗ bị ngứa, lở.

Thanh tràng chỉ lỵ. Trị lỵ trực khuẩn, lỵ amip, tiêu chảy: cỏ sữa 100g tươi hoặc 10 -12g (khô). Sắc uống.

Hoặc: cỏ sữa, hoàng liên, hoàng đằng, hoàng bá, mỗi thứ 10g. Sắc uống.

Hoặc: cỏ sữa, cỏ nhọ nồi, rau sam, lá nhót, búp ổi, mỗi thứ 10g. Sắc uống.

Hoặc làm thành bột uống trước bữa ăn 1 giờ, ngày 2-3 lần.

Hoặc: 6g cao mềm cỏ sữa (tương đương 50g cỏ sữa khô) và 11g cao khô hoàng đằng (tương đương 100g hoàng đằng khô) cùng tá dược bào chế dạng thuốc cốm, hoặc dạng viên nén để uống.

Lợi thấp, lợi tiểu. Trị tiểu nóng, buốt, tiểu ra máu: cỏ sữa, râu mèo, kim tiền thảo, thông thảo, mỗi thứ 12g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần trước bữa ăn 1 giờ.

Thông sữa, trị tắc tia sữa, ít sữa sau đẻ: thông thảo, ý dĩ, mỗi thứ 10g, sắc uống.

Trị viêm phế quản mạn tính: cỏ sữa (khô) 12g, cát cánh 15g, trần bì 10g, cam thảo 6g. Sắc uống.

Cách dùng: các bài thuốc trên đều sắc ngày 1 thang chia 2-3 lần, uống trước bữa ăn 1 giờ.

Lưu ý: Phụ nữ có thai dùng thận trọng.

Cỏ sữa lá nhỏ

Cỏ sữa lá nhỏ cao chỉ khoảng 10-15cm. Thân và cành mảnh chủ yếu mọc tỏa rộng trên mặt đất. Thân và lá màu đỏ tím. Lá nhỏ, hình bầu dục, mọc đối, mặt dưới phủ lông mịn. Cụm hoa mọc ở kẽ lá thành xim. Quả nang, có lông nhỏ, hạt nhẵn có 4 cạnh. Tính vị, tác dụng, cách dùng gần tương tự như cỏ sữa lá lớn. Song có tác dụng đặc biệt tốt với các trường hợp viêm ruột tiêu chảy, đại tiện phân xanh ở trẻ em; phụ nữ sau đẻ ít sữa, tắc sữa; phụ nữ băng huyết, viêm tuyến vú, zona. Liều dùng mỗi ngày 40g-100g (khô), sắc uống, ngày một thang.

Liều dùng mỗi ngày 40g-100g (khô), sắc uống, ngày một thang. Hoặc phối hợp các vị thuốc khác.

52. Công dụng của cỏ nhọ nồi. MINH VŨ // Cựu chiến binh Việt Nam.- Số 1330.- Ngày 30/04/2020.- Tr. 12.

Cỏ nhọ nổi tên khác cây cỏ mực, hạn liên thảo, mặc hán liên. Cỏ nhọ nổi tính hàn, vị ngọt, chua, lợi về các kinh tý, vị, có công dụng thanh nhiệt, giải độc, mát huyết, cầm máu, bổ gan thận... Dưới đây là những phương thuốc thường dùng:

Thuốc thanh nhiệt lương huyết, cầm máu, trị chảy máu cam, đại tiện táo, viêm mũi: Cỏ nhọ nổi 12g, sinh địa 12g, đan bì 9g, trắc bách diệp 12g, tiên hạc thảo 12g, tri mẫu 9g, hỏa ma nhân 12g, hoàng cầm 9g, rễ cỏ tranh 15g. Sắc uống ngày một thang.

Chữa tiểu đường, người gầy mệt mỏi: Lư căn tươi 30g, ô mai 5 quả, mạch môn đông 10g, nam sa sâm 10g, ngọc trúc 10g, nữ trinh tử 10g, cỏ nhọ nổi 10g. Sắc uống ngày một thang.

Thuốc cho phụ nữ mãn kinh: phiên táo, nhục đậu, ngũ không ngon giắc...: Cỏ nhọ nổi 9g, hồng hoa 9g, hoàng cầm 9g, đương quy 9g, xuyên khung 6g, sinh địa 12g, hoa cúc 9g, bạch thược 12g, ngư tất 9g, nữ trinh tử 9g, lá dâu 9g. Sắc uống ngày một thang.

Thuốc giảm béo: Cỏ nhọ nổi 15g, hãm với nước sôi, uống thay trà hàng ngày. Chữa viêm cầu thận, viêm thận mạn tính, đau lưng, tiểu tiện sền, đái dất, kinh lâu không sạch: Cỏ nhọ nổi 30g, tiểu kế 30g, xuyên khung 10g, thực địa 10g, đương quy 10g, xích thược 15g, bạch thược 15g, bồ hoàng 15g. Sắc uống ngày một thang.

Thuốc bổ âm điều kinh: Cỏ nhọ nổi 12g, sinh địa 15g, thanh hao 10g, nguyên sâm 10g, bạch thược 10g, đan sâm 10g. Sắc uống ngày một thang.

Chữa viêm tiền liệt tuyến: Cỏ nhọ nổi 15g, câu kỷ tử 15g, thực địa 15g, ích trí nhân 10g, thổ ty tử 12g, đảng sâm 15g, hoàng kỳ 15g, tảo dương 10g, nữ trinh tử 12g, thổ phục linh 24g, đương quy 6g, vương bất lưu hành 10g. Sắc uống ngày một thang.

Thang ích khí bổ thận, chữa xuất huyết tử cung: Cỏ nhọ nổi 30g, hoàng kỳ 60g, bạch thược 15g, thực địa 15g, sinh địa 15g, kinh giới sao 10g, nữ trinh tử 15g, thăng ma 6g, phúc bồn tử 15g. Sắc uống ngày một thang.

53. Cốt củ khí - thuốc giảm đau, tiêu sưng. THẢO NGUYỄN// Sức khỏe và đời sống .- Số 62 .- Ngày 16/04/2020 .- Tr. 13.

Cốt củ khí củ còn gọi hồ trượng, điền thất, hoạt huyết đan. Theo Đông y, cốt củ khí củ vị ngọt đắng, tính mát; vào tâm, thận. Tác dụng khu phong trừ thấp, lợi tiểu, hoạt huyết, thông kinh, giảm đau, giải độc. Kinh nghiệm dân gian, cốt củ khí củ có tác dụng giảm đau, tiêu sưng, chữa tê thấp, đau lưng, đau mình, ứ huyết, ngã sưng đau, kinh nguyệt bế...

Chữa đau lưng: cốt củ khí củ 12g, dây đau xương 12g, rễ lá lốt 12g, cỏ xước 12g, nhân trần 8g, cam thảo Nam 8g, mã đề 8g, quế chi 6g. Sắc uống trong ngày.

Chữa phong thấp đau nhức xương: cốt khí củ 12g, đơn gối hạc 12g, cỏ xước 8g, hy thiêm 8g, uy linh tiên 6g, bình lang 6g. Các vị sao vàng hạ thổ. Sắc uống trong ngày. Uống 7-10 ngày.

Trị thương tích, ứ máu, đau bụng: cốt khí củ 20g, lá móng 16g. Sắc lấy nước, pha thêm ít rượu để uống trong ngày.

Chữa sưng vú: cốt khí củ 12g, cốt khí muông 12g, rễ lá lốt 10g, bồ công anh rễ 10g, bạch truật 8g. Sắc uống trong ngày.

Lưu ý: tránh nhầm lẫn cốt khí củ với cốt khí muông (hay cốt khí hạt), cốt khí thân trắng, cốt khí thân tím, cốt khí dây.

54. Củ kiệu làm thuốc. NGUYỄN VĂN SÁU // Khoa học đời sống. – Số 46.- Ngày 15/04/2020.-Tr.7.

- Chữa tức ngực, khó thở: Nấu cháo củ kiệu với hạt kê ăn lâu ngày.
- Chữa đau bụng đi ngoài: Củ kiệu loại còn tươi 30-40g nấu cháo ăn vài ngày.
- Chữa phụ nữ có thai lạnh bụng, đau bụng (động thai): Củ kiệu 30g, đương quy 10g sắc uống.
- Chữa viêm mũi mạn tính: Củ kiệu 9g, tân di hoa 6g, mộc qua 9g sắc nước uống trong ngày 2-3 lần, liệu trình 2-3 tuần.
- Chữa lở ngứa: Dùng lá kiệu nấu nước rửa hoặc giã nát đắp lên chỗ da bị bệnh.
- Chữa bỏng: Dùng kiệu giã nhỏ, hòa với mật ong, vắt lấy nước bôi vào chỗ bị bỏng, giúp da mau lành.

55. Củ riềng chữa lang ben. HOÀNG DUY TÂN// Khoa học đời sống.- Số 58.- Ngày 13/5/2020.-Tr.7.

- Củ riềng rửa sạch, lột vỏ, giã nát cho vào nồi nhỏ. Thêm giấm cho ngập, đun sôi kỹ, lúc thuốc đang còn nóng, dùng kẹp bông thấm nước thuốc bôi đều lên toàn bộ vùng có lang ben. Mới bắt đầu bôi sẽ thấy rát, chỉ một lát sau sẽ dễ chịu, bớt ngứa. Mỗi ngày làm 1-2 lần, sau 1 tuần lễ các vết trắng sẽ mờ dần, không còn bị ngứa mỗi khi ra mồ hôi nữa. Sau 2-3 tuần da trở lại bình thường.

D

56. Da sáng đẹp bằng những cách tự nhiên. NGUYỄN HẢI LÊ// Sức khỏe và đời sống. - Số 83. - Ngày 22/05/2020. - Tr. 4.**Uống nhiều nước**

Bạn phải uống từ 6 - 8 ly nước mỗi ngày. Điều này giúp tẩy sạch mọi tạp chất trong cơ thể và da, giúp da của bạn trông khỏe mạnh và mềm mại. Nếu da bị mất nước sẽ hình thành các nếp nhăn và màu da xỉn lại.

Thường xuyên dùng trà xanh

Trà xanh có chứa chất chống viêm có thể giúp làm dịu da bị ửng đỏ hoặc giảm viêm cho da. Trà xanh cũng giúp ngăn chặn sự phá hủy collagen, giúp giảm phát triển của nếp nhăn và tổn thương da do ánh nắng mặt trời. Bạn có thể thay thế tách cà phê buổi sáng bằng một cốc trà xanh.

Đảm bảo chất lượng giấc ngủ

Giấc ngủ vô cùng quan trọng cho làn da và sức khỏe tổng thể. Ngủ từ 7 - 8 giờ mỗi đêm giúp da của bạn có thời gian để hồi phục và chữa lành các thương tổn sau một ngày dài làm việc. Tạo thói quen khi ngủ nằm ngửa thay vì nằm sấp hoặc nằm nghiêng. Khi ngủ nên gối đầu cao hơn để tránh tích tụ chất lỏng trên khuôn mặt.

Giữ chế độ ăn uống lành mạnh

Những thực phẩm tốt cho cơ thể thường cũng tốt cho làn da. Ăn thực phẩm giàu chất chống oxy hóa và vitamin sẽ cho bạn làn da mịn màng. Đây là cách cải thiện làn da một cách tự nhiên và bền vững.

Hạn chế lượng sữa

Nghiên cứu cho thấy tiêu thụ nhiều sữa làm tăng cơ hội bị mụn trứng cá. Các sản phẩm bơ sữa khác như phô mai, thức uống nhanh chứa nhiều đồ ngọt cũng có liên quan đến mụn trứng cá.

Tập thể dục đều đặn

Bỏ ra 30 phút để tập thể dục hàng ngày sẽ rất tốt cho sức khỏe da của bạn. Tập thể dục đều đặn giúp làm tăng lưu lượng máu đến da giúp giữ cho da sáng và khỏe mạnh. Tập thể dục cũng làm giảm căng thẳng vì quá nhiều căng thẳng có thể dẫn đến việc sản xuất quá nhiều chất gây mụn. Bạn có thể tập yoga hoặc khiêu vũ tại nhà, hoặc đi bộ và chạy bộ quanh nơi ở mỗi ngày.

Giảm căng thẳng

Stress có ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn bao gồm da, tóc và móng. Stress gây nên phản ứng hóa học trong cơ thể làm cho da phản ứng và nhạy cảm hơn;

gây trì hoãn việc lành vết thương và xuất hiện nhiều mụn trứng cá. Stress cũng làm cơ thể bạn giải phóng cortisol, một loại hormon làm tăng sản lượng dầu trong da, tăng cơ hội hình thành mụn. Loại bỏ căng thẳng bằng cách thư giãn, thiền định, nghe nhạc hoặc đơn giản chỉ là nghỉ ngơi.

Bỏ thuốc lá và rượu

Hút thuốc lá không tốt cho làn da, có thể dẫn đến nếp nhăn và lão hóa da sớm. Ngoài ra, rượu còn làm mất nước cơ thể dẫn đến tăng các nếp nhăn, da khô. Rượu cũng ức chế sự hấp thu vitamin A vào cơ thể, trong khi vitamin A rất cần thiết cho việc tái tạo da. Nếu bạn uống quá nhiều cồn, các mạch máu trên mặt bạn sẽ giãn ra và dẫn đến chứng sưng, đỏ và thậm chí hình thành các tĩnh mạch nhện vĩnh viễn.

57. Dành dành – cây cảnh, cây thuốc. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 60 .- Ngày 13/04/2020 .- Tr. 8.

Cây dành họ cà phê, tất cả các bộ phận đều dùng làm thuốc, đặc biệt là sơn chi tử (quả dành dành). Có tác dụng tả hỏa trừ phiền, thanh nhiệt lợi thấp, lương huyết, giải độc. Chữa chứng nhiệt, tâm phiền, sốt cao bứt rứt, thấp nhiệt vàng da, tiểu tiện ít đỏ, nhiệt lâm, huyết nhiệt, xuất huyết, ung thũng sang độc. Liều dùng: 8-20g.

Tả hỏa, trừ phiền:

Bài 1 - Thang Chi tử thị: Chi tử 12g, đậu thị 8g. Sắc uống. Trị chứng nhiệt uất trong ngực, tim hồi hộp không yên.

Bài 2: Chi tử (sao vàng) 16g, thảo quyết minh (sao đen). Sắc uống. Chữa chứng hỏa bốc (nhức đầu, đau mắt, ù tai, chảy máu mũi).

Lương huyết, cầm máu:

Bài 1 - Thang lương huyết: Chi tử 16g, hoàng cầm 12g, bạch mao căn 20g, tri mẫu 12g, cát cánh 8g, cam thảo 4g, trắc bách diệp 12g, xích thược 12g. Sắc uống. Trị các chứng huyết nhiệt gây nôn ra máu, chảy máu cam, đi lý ra máu, tiểu rỉ ra máu, đau rát...

Bài 2 - Thang Chi tử nhân: Chi tử 16g, bạch mao căn 20g, đông quỳ tử 12g, cam thảo 8g. Sắc uống. Trị viêm bàng quang cấp tính, tiểu ra máu, nóng buốt.

Bài 3: Chi tử (sao vàng) 20g, hòe hoa 20g. Sắc uống, khi uống thêm ít muối. Chữa nôn ra máu, ho ra máu.

Lợi thấp, thoái hoàng: Trị chứng hoàng đản do thấp nhiệt, bụng trướng phát sốt, tiểu tiện vàng và ít.

Bài 1 - Thang Chi tử bá bì: Chi tử 16g, hoàng bá 12g, cam thảo 4g. Sắc uống. Trị viêm gan cấp tính, hoàng đản, tim nóng hồi hộp, tiểu tiện đỏ vàng, toàn thân phát vàng.

Bài 2: Chi tử 12g, nhân trần 30g, vỏ đại 10g, chút chút 8g. Sắc uống ngày 1 thang. Chữa viêm gan, vàng da, vàng mắt.

Ngoài quả dành dành, các bộ phận khác của cây dành dành đều được dùng làm thuốc.

Lá dành dành có vị đắng chát, tính hàn; có tác dụng tiêu thũng, tán ác sang. Chữa nhọt độc, đầu đinh và vết thương.

Hoa dành dành vị đắng tính hàn; có tác dụng thanh phế lương huyết. Chữa phế nhiệt, ho có đờm đặc (mỗi lần dùng 3 hoa, thêm mật ong, hấp chín); chữa chảy máu cam (hoa khô tán bột, thổi vào mũi).

Rễ dành dành có vị đắng tính hàn; có tác dụng thanh nhiệt lương huyết, giải độc. Chữa sốt cảm mạo, viêm gan vàng da, nôn ra máu, chảy máu cam, viêm thận phù thũng. Ngày dùng 15-30g, sắc uống.

58. Dây bình bát chữa đái tháo đường. NGUYỄN VĂN HÀ // Khoa học đời sống.- Số 67.- Ngày 3/06/2020.- Tr.7.

- Chữa trĩ đi ngoài ra máu: Dây bình bát 50g, rau giấp cá 30g, hoa mào gà 5g, xơ mướp 5g, nấu nước uống ngày 3 lần.

- Chữa đái tháo đường kèm có tăng huyết áp: Dây bình bát, cỏ mần trầu, dền gai mỗi vị 50g tươi hoặc phơi khô sắc nước uống thường xuyên.

- Chữa đái tháo đường: Hái lá đọt non dây bình bát khoảng 100g, nấu canh tôm hoặc canh cua, cá, tuần ăn vài lần.

- Chữa đái tháo đường kèm táo bón: Dây bình bát, rau sam, rau dền mỗi vị 50g nấu canh cua, ăn tuần vài lần.

59. Dây mối trơn hạ sốt. NGUYỄN VĂN HÀO // Khoa học đời sống.- Số 59.- Ngày 15/5/2020.- Tr.7.

- Dây mối trơn có tác dụng hạ nhiệt, hạ sốt, tiêu độc, giảm đau, chữa nóng nhiệt, lỵ trực trùng, tiểu đường, chống co thắt giảm đau, mỗi lần dùng 20-30g lá tươi, loại này không nên dùng nhiều vì trong cây có chứa các loại alkaloid độc, ăn nhiều có thể gây độc. Dùng ngoài giã nhỏ, bó nơi sưng tấy, chấn thương. Ngoài ra, có thể dùng chữa đau bụng, khó tiêu, sỏi thận.

* Lưu ý: Dùng dây mối trơn làm thuốc nên mua dạng cây về tự chế biến để đảm bảo an toàn và vệ sinh.

60. Dây sâm lông. NGUYỄN VĂN PHÚC // Khoa học đời sống.- Số 57.- Ngày 11/5/2020.- Tr.7.

* Dây sâm lông tác dụng giải nhiệt, tiêu độc, hành ú, lợi tiểu, trị nóng nhiệt, đầy bụng, chậm tiêu, sỏi tiết niệu, táo bón, mụn nhọt. Chữa tiểu tiện khó, sốt, lấy lá tiết dê tươi 50g vò nát hay giã nhỏ, thêm một ít nước chín nguội, vắt lấy nước, để một lúc cho đông lại mà uống. Có thể thêm đường cho dễ uống. Ngày 40-100g lá tươi. Chữa chậm tiêu, đau bụng lấy rễ tiết dê 4 phần, hạt tiêu 5 phần, gừng 6 phần, tất cả trộn đều, thêm mật ong vào nhào thành bột nhão, viên thành viên, ngày uống 0,2 – 0,3g.

61. Dưa chuột tốt cho người muốn giảm cân. PHAN TRÚC NGUYỄN // Khoa học đời sống.- Số 71.- Ngày 12/06/2020.-Tr.7.

- Giảm cân: Dưa chuột vài trái ăn trước khi ăn cơm.

- Chữa tiểu đường: Dưa chuột 1-2 quả lớn, đậu hũ 20g, thịt heo 30g, hành, băm nhỏ, nhồi vào quả dưa rồi hầm ăn.

- Chữa tàn nhang, da nhăn, da khô, da nhờn: Cắt lát mỏng trái dưa chuột đắp lên da mặt ngày 1-2 lần. Ngoài ra, dưa chuột đắp ngoài da trị ngứa, nấm ngoài da.

- Chữa gut: Dưa chuột 2-3 trái, nấm mèo 20g, đậu hũ 30g, hành khô 3 củ, gia vị... Tất cả băm nhỏ nhồi vào quả dưa nấu ăn hoặc ăn sống ngày 100-200g phòng bệnh gút hiệu quả.

* Không nên dùng dưa chuột cho người hư hàn mới ốm dậy, trường hợp cần tăng cân phục hồi sức khỏe, bị chứng tay chân sưng, nhức mỏi, co quắp do hàn, cước khí, chứng bụng đầy đau do hư hàn, chứng bụng đau do lạnh.

62. Dược thiện cải thiện tình trạng bất lực chon nam giới. SƠN MINH// Sức khỏe và đời sống. - Số 90. - Ngày 04/06/2020. - Tr. 7.

Theo Đông y, chứng bất lực được điều trị theo phép bổ thận, vì thận là cội nguồn của tạng phủ, là gốc của 13 kinh mạch, là bể chứa của tinh huyết. Các bài thuốc chữa bất lực, liệt dương, xuất tinh sớm, di tinh... của Đông y đều nhằm tác động đến tạng này. Ngoài việc dùng thuốc, nam giới nên tham khảo những món ăn - bài thuốc có tác dụng bổ thận tráng dương dưới đây:

Tôm xào: Tôm he 250g, rửa sạch ngâm vào rượu gạo 30 phút rồi lấy ra xào với dầu gừng trên ngọn lửa mạnh, thêm gia vị phù hợp ăn với cơm. Tác dụng: Bổ thận tráng dương, ăn 7-14 ngày.

Tôm nõn 250g, rau họ 200g. Dùng dầu vừng xào to lửa, khi chín cho thêm gia vị mắm muối vừa đủ rồi ăn với cơm. Ăn liên tục 7 ngày. Tác dụng: Bổ thận tráng dương.

Cháo, súp lươn: Lươn tươi (chọn được lươn vàng là tốt nhất) 500g, gạo tẻ ngon 100g, đẳng sâm, đương quy 20g, rượu, hành, gừng, gia vị, nước đủ dùng. Lươn làm sạch nhớt bằng cách bóp muối rồi bỏ ruột, xương, thái thành khúc; đẳng sâm, đương quy bọc trong túi vải, buộc chặt. Cho các thứ trên vào nồi hầm cùng với gạo đến khi nhừ thì nêm hành, gia vị, gừng, nên ăn nóng là tốt nhất. Tác dụng: bổ khí huyết, tăng cường sinh lực, giảm mệt mỏi, chống thiếu máu. Đặc biệt rất tốt để cải thiện chức năng sinh lý cho nam giới.

Bong bóng cá xào ngũ vị: Bong bóng cá 50g, Lạp xưởng 3 cây, ớt xào 1 quả, rượu mai quế lộ 1/3 thìa súp, hành lá vài nhánh, 1 củ tỏi, gia vị, dầu thực vật vừa đủ. Bong bóng cá rửa sạch, ngâm trong nước gừng và rượu, vắt nước thái miếng; Lạp xưởng, ớt xào thái lát; hành rửa sạch thái ngắn. Bong bóng cá rán vàng, vớt ra để ráo. Tỏi phi thơm, cho Lạp xưởng vào rán chín, cho hạt điều, ớt và rượu mai quế lộ, hạt nêm vừa ăn. Cho bong bóng cá rán và hành vào, đảo nhanh và tắt bếp. Tác dụng: Bổ tỳ thận. Chữa di tinh, hoạt tinh, ho ra máu, nôn ra máu, trĩ, đại tiện xuất huyết. Không dùng cho người bị rối loạn tiêu hóa, tiêu chảy, đàm thấp.

63. Dược thiện cho sĩ tử mùa thi. ĐÌNH THUẬN// Sức khỏe và đời sống. - Số 90. - Ngày 04/06/2020. - Tr. 13.

Canh đậu đỏ, đại táo: Đậu đỏ 250g, đại táo 200g, đường phèn vừa đủ. Đậu đỏ ngâm nước qua đêm, rửa sạch, để ráo. Táo ngâm nước lạnh, rửa sạch bụi. Cho đậu đỏ vào nồi, thêm nước đun sôi sau hạ nhỏ lửa, nấu đến khi hạt đậu nứt đôi thì cho táo vào nấu chung, khi hai thứ chín mềm cho đường phèn vào, khuấy tan, nêm vừa ăn là được. Ăn trong ngày. Nếu làm món chè, ăn hết cả cái lẫn nước. Nếu dùng để chữa bệnh thì chỉ uống nước canh. *Công dụng:* Bổ trung ích khí, bổ trí nhớ, chống suy nhược cơ thể.

Canh thịt dê: thịt nạc dê 100g, đương quy 20g, gừng 10g, bột gia vị vừa đủ. Thịt dê cắt miếng, đương quy rửa sạch. Cho thịt dê, đương quy, gừng vào nồi, đổ nước hầm chín kỹ, nêm bột gia vị. Ăn trong bữa cơm. *Công dụng:* Bổ trung ích khí dưỡng huyết, trị đau lưng, mệt mỏi, chóng mặt ù tai.

Canh óc lợn, táo tàu: Óc lợn 1 cái, tiểu mạch 30g, táo tàu 20g, đường trắng vừa đủ. Óc lợn rửa sạch, lọc bỏ máu, gân. Tiểu mạch rửa sạch để ráo, táo tàu ngâm nước nóng, rửa sạch. Tất cả cho vào nồi, đổ nước đun chín kỹ. Chia ăn 2 lần trong ngày. *Công dụng:* Bổ não hòa huyết dưỡng tâm, trừ phiền, trị hoa mắt chóng mặt, mất ngủ, ra nhiều mồ hôi.

Canh kỷ tử đại táo trứng gà: kỷ tử 20g, táo 20g, trứng gà 2 quả. Tất cả cho vào nồi nấu, khi trứng chín bóc vỏ rồi cho vào đun tiếp 10 phút nữa. Hạng

ngày hoặc cách ngày ăn 1 lần. *Công dụng*: Chữa khí huyết suy kém, hoa mắt chóng mặt.

Cháo xương lợn: Xương sống lợn 400g rửa sạch chặt miếng. Gạo tẻ 150g vo sạch. Cho gạo và xương sống lợn vào nồi, đổ nước nấu cháo, cháo chín cho hành hoa, củ kiệu vào đun tiếp 10 phút, thêm gia vị, muối, dầu ăn, chia ăn 2 lần trong ngày. *Công dụng*: Trị hoa mắt chóng mặt, chân tay lạnh.

Cháo chim sẻ: Chim sẻ 5 con làm sạch lông bỏ nội tạng, gia vị, dầu thực vật, gạo tẻ 150g vo sạch. Cho gạo và chim sẻ vào nồi, đổ nước nấu cháo, cháo chín cho bột gia vị, chia ăn trong ngày. *Công dụng*: Bổ âm, trị hoa mắt chóng mặt.

Cháo cá trê, đậu đen: Cá trê 1 con 400g, đậu đen xanh lòng 200g, gạo nếp 20g, trần bì 1 miếng, bột gia vị, hành, mùi, hạt tiêu vừa đủ. Cá trê làm sạch, đậu đen ngâm cho nở, trần bì ngâm nước 15 phút cạo sạch lớp trắng, rửa sạch để ráo. Gạo vo sạch cho vào nồi cùng cá, trần bì, bột gia vị, đổ nước nấu cháo, cháo chín cho rau mùi, hạt tiêu ăn nóng. *Công dụng*: Kiện tỳ bổ thận thông huyết. Trị kém ăn, mắt ngủ, mệt mỏi, chóng mặt hoa mắt, ù tai.

64. Dược thiện cho trẻ mắc viêm đường tiết niệu. THANH NGỌC// Sức khỏe và đời sống .- Số 51 .- Ngày 29/03/2020 .- Tr. 13.

Cháo mã đề: lá mã đề 30g, đậu đen 30g, gạo 50g, bột gia vị vừa đủ. Đậu đen, gạo xay thành bột, cho vào nồi thêm 300ml nước đun lửa nhỏ. Lá mã đề rửa sạch, thái thật nhỏ. Khi cháo chín cho lá mã đề, bột gia vị vào đảo đều, cháo sôi lại một lúc là được. Chia 2 lần ăn trong ngày. Ăn liền 3 ngày.

Cháo hạt dành dành: hạt dành dành 10g, đậu đen 30g, đậu xanh 30g, gạo 50g, đường phèn 30g. Hạt dành dành cho vào nồi thêm 500ml nước đun sôi kỹ, chắt lấy 400ml nước đặc. Đậu xanh, đậu đen, gạo xay thành bột mịn, cho vào nước hạt dành dành khuấy đều đun lửa nhỏ. Cháo chín cho đường phèn vào khuấy đều, sôi lại là được. Chia 2 lần cho trẻ ăn trong ngày lúc đói. Ăn liền 3 ngày.

Cháo thịt rùa: thịt rùa 100g, thịt chó 50g, gạo 100g, bột gia vị vừa đủ. Thịt rùa làm sạch ướp bột gia vị, cho vào nồi thêm 400ml nước ninh thật nhừ. Thịt chó rửa sạch băm nhỏ ướp bột gia vị xào chín. Gạo xay thành bột. Khi thịt rùa nhừ cho thịt chó, bột gạo vào đảo đều, đun tiếp đến khi cháo chín là được. Chia 2 lần cho trẻ ăn trong ngày. Cần ăn liền 3 ngày.

Cháo chim sẻ: chim sẻ 3 con, gạo tẻ 50g, hành tươi 10g, bột gia vị vừa đủ. Chim sẻ làm sạch, bỏ nội tạng, ướp bột gia vị khoảng 30 phút. Hành rửa sạch thái nhỏ. Gạo vo sạch cho vào nồi, thêm nước vừa đủ ninh thật nhừ, cho chim sẻ vào ninh tiếp. Cháo chín cho hành vào vào đảo đều, cháo sôi lại là được. Chia 2 lần cho trẻ ăn trong ngày. Ăn liền 3 ngày.

Nước râu ngô: râu ngô 30g, lá mã đề 20g, đường trắng 10g. Râu ngô, lá mã đề rửa sạch, cho vào nồi thêm 250ml nước đun sôi kỹ, chắt lấy 150ml nước

đặc, cho đường vào quấy đều, chia 3 lần uống trong ngày lúc đói. Uống liền 3 ngày.

Nước dưa: dưa xanh 1 quả, đường phèn 10g. Dưa xanh chọn quả gần chín, đem nướng đều trên lửa khoảng 1-2 phút, lau sạch, ép lấy nước, cho đường phèn vào quấy đều, chia 3 lần uống trong ngày. Cần uống liền 3 ngày.

Nước rau dền com: rau dền com 50g, lá mã đề 30g, cam thảo đất 10g. Tất cả rửa sạch giã nhỏ, lọc bằng nước đun sôi để nguội, lấy 100ml nước đặc, chia uống 2 lần trong ngày. Uống liền 3 ngày.

Hoặc: rau dền com khô 20g, lá mã đề khô 15g, cam thảo đất khô 5g. Tất cả cho vào nồi, đổ nước vừa đủ sắc còn 150ml nước, chia 3 lần uống trong ngày. Uống liền 3 ngày.

Nước đậu xanh: đậu xanh cả vỏ 100g, đường phèn 20g. Đậu xanh vo sạch, cho vào nồi thêm 300ml nước đun thật kỹ, chắt lấy 150ml nước đặc, cho đường phèn vào quấy đều, chia 3 lần uống trong ngày. Uống liền 3 ngày.

Nước giá đậu xanh: giá đậu xanh 200g, lá mã đề 30g, đường phèn 30g. Giá đậu xanh, lá mã đề rửa sạch giã nhỏ, dùng sôi để nguội lọc lấy 150ml nước đặc, cho đường phèn vào quấy đều, chia 3 lần uống trong ngày, lúc đói. Uống liền 3 ngày.

65. Dược thiện hỗ trợ điều trị viêm phổi. TRẦN KIM ANH// Sức khỏe và đời sống .- Số 53 .- Ngày 01/04/2020 .- Tr. 8.

Viêm phổi không suy hô hấp

Dùng một trong các món ăn bài thuốc sau:

Bài 1: Nước sắc rau dấp cá: rau dấp cá 30g sắc uống ngày 2 lần.

Bài 2: Nước rễ chuối tiêu: Rễ chuối tiêu tươi 120g, giã nát lấy nước hâm nóng, cho chút muối uống ấm.

Bài 3: Nước sắc rễ cỏ tranh, rễ lau tươi: rễ cỏ tranh 50g, rễ lau tươi 50g, giã lấy nước uống trong ngày.

Bài 4: Nước sắc ngân hoa mật ong: ngân hoa 30g, mật ong 30g. Cho ngân hoa cùng 500ml nước sắc lên lấy nước bỏ bã, để nguội cho mật ong vào uống trong ngày.

Bài 5: Nước rễ lau: rễ lau tươi 150g đun nước uống thay nước chè.

Bài 6: Nước sắc rễ cỏ tranh, ngó sen: rễ cỏ tranh tươi 150g, ngó sen tươi 200g. Rễ cỏ tranh cắt nhỏ, ngó sen thái mỏng tất cả cho vào sắc nước uống thường xuyên.

Bài 7: Nước hoa mướp: hoa mướp rửa sạch cho vào cùng với nước đun sôi (để 10 phút) sau đó cho mật ong vào uống.

Bài 8: Viên hoàn bồ công anh: Bồ công anh lượng tùy ý, sao khô tán bột, luyện với mật ong thành viên, ngày ngậm 3 lần, mỗi lần 1 viên, dùng sau khi ăn là tốt nhất.

Bài 9: Cháo gạo lứt rễ lau tươi: Rễ lau tươi 150g, giã ra vắt nước, cho vào 50g gạo lứt, nấu cháo, chia ra ăn nóng ngày 2-3 lần.

Bài 10: Cháo gạo lứt củ cải: Củ cải trắng tươi, gạo lứt đều 100g cùng nấu cháo ăn. Hoặc củ cải ép lấy nước nấu cháo ăn, chia 2 lần sáng và tối.

Bài 11: Cháo hạnh nhân hoa huệ: hoa huệ 50g, hạnh nhân 10g, gạo 50g. Gạo cho nước đun sôi lên mới cho hai vị thuốc vào, nấu cháo. Cháo chín cho ít đường, ngày ăn 1 lần.

Viêm phổi có mủ

Bài 1: Tỏi tía sắc với dấm: Tỏi vỏ tía 1 củ đem giã nát, thêm 120g dấm, cho vào nồi đất sắc, uống sau khi ăn.

Bài 2: Tỏi ngâm dấm: tỏi 250g, dấm vừa đủ ngập tỏi. Tất cả bỏ vào lọ ngâm 7 ngày là dùng được. Ăn 3 lần/ ngày, mỗi lần 6g.

Bài 3: Nước sắc rễ sơn đậu cát cánh: rễ sơn đậu 60g, cát cánh 15g, sắc nước uống, ngày 3 lần.

Bài 4: Nước sắc lá sen tươi: lá sen tươi 50g (hoặc khô 20g). Sắc nước uống hằng ngày.

Bài 5: Nước lá tre tươi: Lá tre tươi giã nát ép lấy nước, ngày uống 3-4 lần, mỗi lần một cốc.

Bài 6: Kiệu trộn mật ong: củ kiệu 60g, mật ong 120g. Kiệu thái nhỏ trộn mật ong, ngày dùng 1-2 lần, mỗi lần 30g.

Bài 7: Nước sắc rễ ý dĩ: Rễ ý dĩ 30-60g, sắc nước uống.

Bài 8: Nước sắc hoa lựu: Hoa thạch lựu lượng vừa đủ, sắc nước uống.

Bài 9: Nước rau dấp cá, rễ lau: Rau dấp cá 120g, rễ lau 60g. Giã lấy nước uống ngày 3 lần.

Bài 10: Rau dấp cá, cát cánh, cam thảo: rau dấp cá 500g, cát cánh 10g, cam thảo 10g. Cho cát cánh cam thảo vào 250ml nước, sắc còn 120ml. Rau dấp cá rửa sạch bằng nước vo gạo, ép lấy nước, rồi cho chung vào thuốc sắc uống.

Bài 11: Móng giò lợn hầm địa cốt bì: địa cốt bì 60-120g, móng giò lợn 1 cái. Mang hầm nhừ, ăn cái uống nước.

66. Dược thiện lợi phế, trị ho. THU HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống .-
Số 61 .- Ngày 14/04/2020 .- Tr. 8.

Một số món ăn, bài thuốc tốt cho phổi, trị :

Cháo đào nhân: Đào nhân 15g, đường đỏ vừa đủ, gạo thơm 50g. Đào nhân bỏ vỏ, cho cùng gạo thơm vo sạch và đường đỏ vào nồi đất nấu cháo loãng.

Công dụng: Hoạt huyết thông kinh khởi ho bình suyễn. Dùng cho các chứng huyết hư tắc kinh, đau bụng kinh, táo bón, ho, khí suyễn, đau tức ngực, tăng huyết áp. Nên dùng trước khi có kinh nguyệt 5 ngày. Phụ nữ mang thai và người đại tiện lỏng không nên dùng.

Cháo bách hợp, hạnh nhân: Bách hợp tươi 50g, hạnh nhân 10g, gạo thơm 50g. Gạo thơm vo sạch cho nước nấu cháo, cháo sắp được cho bách hợp, hạnh nhân bỏ vỏ vào, cháo nấu loãng cho đường gia giảm.

Công dụng: Nhuận phế khởi ho. Dùng cho các chứng bệnh ho, phổi khô, viêm khí quản.

Cháo sơn dược, hạnh nhân: Sơn dược 100g, hạnh nhân 200g, kê 100g, một ít bơ. Sơn dược nấu chín, kê sao qua, hạnh nhân sao chín bỏ vỏ, cắt nhỏ. Mỗi lần lấy 10g hạnh nhân bột, sơn dược, kê vừa đủ hoà với nước sôi để nguội, cho một ít bơ là được.

Công dụng: Dùng cho chứng bệnh tỳ hư thể nhược, phế hư, ho lâu...

Cháo hoàng tinh (củ dong): Hoàng tinh 30g, gạo thơm 100g, đường trắng vừa đủ. Hoàng tinh rửa sạch, cho nước nấu bỏ bã lọc lấy nước trong. Cho gạo thơm vo sạch vào, thêm nước nấu cháo loãng. Cháo chín cho đường vừa đủ.

Công dụng: Bổ tỳ vị, nhuận tâm phế, bổ trung ích khí. Dùng cho các chứng tỳ vị hư nhược, cơ thể mệt mỏi, ăn uống kém, phế hư, ho khan, hoặc ho khan không đờm, lao phổi ho máu...

Cháo nước mía: Nước mía 100-150g, gạo thơm 50g. Gạo thơm vo sạch, cho vào nồi, cho 0,3 lít nước nấu cháo loãng, sau đó cho nước mía vào, đun nhỏ lửa cho đến khi được cháo.

Công dụng: Thanh nhiệt, bồi bổ sức khỏe, nhuận táo khởi ho... Dùng cho các chứng ho hư nhiệt, phiền nhiệt, miệng khát, chứng nôn, đi ngoài táo bón.

Cháo quả la hán: Quả la hán 50g, thịt lợn nạc xay nhỏ 50g, muối dầu ăn vừa đủ, gạo thơm 100g. Quả la hán cắt miếng nhỏ, cho gạo thơm đãi sạch vào nồi, cho một lít nước vào đun sôi, cho thịt lợn, quả la hán vào, cháo chín cho muối, dầu ăn vào là được.

Công dụng: Thanh phế tiêu đờm, tiêu thử giải khát, lợi hậu nhuận tràng. Dùng cho các chứng ho đờm hoả, ho bách nhật, táo bón, viêm họng mạn tính, viêm khí quản...

Cháo hoa bạch lan: Hoa bạch lan 4 bông, táo đỏ 50g, mật ong 50g, đường trắng 50g, gạo nếp 100g. Nụ hoa bạch lan hái vào sáng sớm, táo đỏ bỏ vỏ thái sợi, cho gạo nếp đãi sạch vào nồi, thêm một lít nước, đầu tiên đun sôi, sau đun

nhỏ lửa, nấu thành cháo, cho táo đỏ, hoa bạch lan, đường trắng, và mật ong vào đun qua là được.

Công dụng: Hết đờm, khởi ho, lợi niệu, hành khí đục. Dùng cho các chứng ho có đờm, tiểu ít mà đỏ, sơn lam chướng khí.

Cháo nho: Nho khô 50g, đường trắng 50g, gạo nếp 100g. Gạo nếp đãi sạch, cho vào nồi cùng với một lít nước và nho khô, ban đầu đun lửa to cho sôi, sau đun nhỏ lửa nấu đến khi được cháo, cho đường trắng vào là được, chia ăn vài lần trong ngày

Công dụng: Ích khí huyết, mạnh gân cốt, trừ phiền khát, lợi tiểu tiện. Dùng cho các chứng khí huyết hư nhược, phế hư, tim loạn nhịp, mồ hôi trộm, phong thấp đau mỏi, đái giắt, phù thũng.

67. Dược thiện trị rối loạn bài tiết mồ hôi. THANH HÀ // Sức khỏe và đời sống .- Số 46 .- Ngày 20/03/2020 .- Tr. 15.

Gạo nếp: Có công dụng bổ trung ích khí, thích hợp với cả đạo hãn và tự hãn. Theo sách Bản thảo cương mục, để trị chứng tự hãn nên dùng gạo nếp phối hợp với tiểu mạch với liều lượng bằng nhau, sao thơm tán bột, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 10-15g. Ngoài ra, rễ cây lúa nếp cũng có tác dụng trị hãn chứng, thường dùng từ 30-60g phối hợp với đại táo 5-10 quả, sắc uống hàng ngày.

Đậu đen: Thường dùng vỏ đậu đen 15g, phù tiểu mạch 20g, sắc uống để trị các chứng đạo hãn, tự hãn, ra mồ hôi nhiều sau khi mắc các bệnh lý nhiễm trùng có sốt. Cũng có thể dùng đậu đen 30g, phù tiểu mạch 30g, hoàng kỳ 30g, sắc uống hàng ngày.

Phù tiểu mạch: Sách Vệ sinh bảo giám viết: “Trị tự hãn cấp hư hãn bất chỉ: phù tiểu mạch, văn vũ hỏa sao lệnh tiêu, vị mát. Mỗi phục nhị tiền, mễ ẩm điều hạ, tần phục vị giải”. Kinh nghiệm dân gian thường dùng phù tiểu mạch 30g, phục linh 10g, mạch môn 10g, sắc uống để trị chứng tự hãn và đạo hãn.

Gan dê: Công dụng bổ hư kiện tỳ, chỉ tự hãn. Thường dùng gan dê 200g, đậu đen 30g, hoàng kỳ 30-60g, hầm nhừ, ăn gan và uống nước hầm.

Tim lợn (trư tâm): Kinh nghiệm dân gian thường dùng tim lợn 1 quả, làm sạch, bổ đôi rồi cho 10g ngũ vị tử vào trong, buộc kín lại đem hầm nhừ rồi ăn. Ngoài ra, còn dùng tim lợn 1 quả thái miếng xào với 150g lá kỷ tử bằng dầu lạc ăn để chữa chứng tự hãn kèm theo cảm giác hồi hộp, khó thở, dễ kinh sợ.

Ngao, sò: kinh nghiệm dân gian thường dùng ngao nấu canh với rau hẹ ăn hàng ngày để trị chứng ra mồ hôi trộm thể âm hư do lao phổi. Sò có công dụng ích huyết tư thận, bổ âm dưỡng tân, thường được dùng chữa chứng ra mồ hôi trộm bằng cách: sò 3 lạng sấy khô tán bột, quất bì 2 lạng sao khô tán bột, hai thứ trộn đều với nhau, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 6g với mật ong.

Ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng): Thường dùng ngân nhĩ loại tốt 12g, rửa sạch, ngâm nước cho nở hết rồi thái vụn đem hấp cách thủy với đường phèn ăn hàng ngày để chữa chứng không có mồ hôi.

Cà rốt: Dùng cà rốt 250g rửa sạch, thái mỏng, đại táo 12g, hai thứ đem sắc lấy nước uống hàng ngày để chữa chứng không có mồ hôi.

Hoài sơn (củ mài): Thường dùng củ mài 30-60g, kỷ tử 15-30g, óc lợn 1 bộ, tất cả đem hầm chín ăn để trị chứng tự hãn và đạo hãn.

Quả trám và bí đao: Thường dùng để chữa chứng mồ hôi nặng mùi bằng cách: trám 100g, củ cải tươi 500g, sắc lấy nước uống thay trà hàng ngày hoặc bí đao 500g gọt bỏ vỏ thái miếng, ý dĩ 50g, hai thứ nấu canh ăn hàng ngày hoặc bí đao tươi để cả vỏ 750g thái miếng và lá sen tươi 1 lá, sắc lấy nước uống thay trà hàng ngày.

Xích tiêu đậu và mã thầy: Thường dùng để chữa chứng mồ hôi màu vàng bằng cách: lấy mã thầy 10-15 củ, cà rốt 200g, hai thứ thái miếng sắc lấy nước uống hoặc dùng xích tiêu đậu 60g, bí đao 500g, nấu canh ăn hàng ngày.

Đông trùng hạ thảo: Kinh nghiệm dân gian dùng đông trùng hạ thảo 5g hầm với 100g thịt lợn nạc hoặc thịt gà để chữa chứng tự hãn và đạo hãn do cơ thể quá suy nhược.

68. Dược thiện trị rối loạn tiền mãn kinh. SƠN MINH // Sức khỏe và đời sống. - Số 86. - Ngày 28/05/2020. - Tr. 7.

Kinh nguyệt đến sớm lượng ít hoặc trễ, ra nhiều hoặc tắt kinh đột ngột, đau đầu chóng mặt, hoa mắt, nóng bừng vã mồ hôi, miệng khô táo bón, lưng gối nhức mỏi. *Bài thuốc*: sinh địa, thực địa đều 12g; sơn thù nhục 10g, đơn bì, phục linh, trạch tả, hoàng bá, tri mẫu, địa cốt bì đều 12g; sinh long cốt, sinh mẫu địa, quy bản (sắc trước) đều 20g. Sắc uống ngày 1 thang.

Rối loạn kinh nguyệt, người nóng ra mồ hôi, hồi hộp, hay quên, mất ngủ, ngủ hay mộng, kém tập trung, hay buồn vô cớ. *Bài thuốc*: sinh địa, thực địa đơn bì, phục thần, bạch linh, bạch thược, mạch môn đều 12g, ngũ vị tử 4g, viển trí 4g, thạch xương bồ 12g, táo nhân (sao) 20g, hoàng liên 4g, cam thảo 4g, đại táo 3 quả. Sắc uống ngày 1 thang.

Kinh nguyệt rối loạn, tính tình bứt rứt, nóng nảy, dễ cáu gắt, mắt khô, chóng mặt, đau đầu, ngực sườn đau tức, chân tay run, tê rần hoặc cảm giác kiến bò. *Bài thuốc*: sinh địa 16g, hoài sơn, sơn thù, đơn bì, bạch linh, trạch tả, kỷ tử đều 12g, cúc hoa 10g, bạch thược 20g, sài hồ (sao dấm), hạ khô thảo đều 12g, câu đằng 10g. Sắc uống ngày 1 thang.

Phụ nữ tăng cân, tinh thần mệt mỏi, bút rút, chân tay nặng nề hoặc tê dại, đầu nặng, ngực đau, hồi hộp mất ngủ. Bài thuốc: đương quy, sinh địa, đào nhân, sài hồ, xích thược, ngưu tất đều 12g; xuyên khung, hồng hoa, chỉ xác, sơn tra, trúc nhự đều 10g; hoàng kỳ (sống) 30g, bạch linh 12g, trần bì 10g, cam thảo 3g. Sắc uống ngày 1 thang.

Kinh nguyệt ra nhiều hoặc đến sớm, người mập, chân tay lạnh, mệt mỏi hoặc phù. Bài thuốc: thực địa, hoài sơn, sơn thù, đơn bì, bạch linh, trạch tả đều 12g; phụ tử (chế), quế nhục đều 4g. Sắc uống ngày 1 thang. Nếu kinh nguyệt kéo dài: uống thêm tam thất bột 1-2g hoặc a giao 6g hòa cùng nước thuốc uống.

69. Dược thiện từ cây ích mẫu. THẢO NGUYỄN // Sức khỏe và đời sống .- Số 48 .- Ngày 23/03/2020 .- Tr. 8.

Ích mẫu có vị cay, đắng, tính hơi hàn; vào kinh Can và Tâm bào. Tác dụng khứ ứ, sinh tân (thải huyết ứ, sinh huyết mới), điều kinh tiêu thủy. Trị đau bụng ứ huyết, kinh nguyệt không đều, thống kinh, bế kinh, phù nề cổ trướng. Ngày dùng 10-30g; bằng cách nấu, sắc, hãm.

Kiêng kỵ: Người huyết hư, huyết không bị ứ đọng, đồng tử giãn và có thai không nên dùng

Một số món ăn thuốc có ích mẫu:

Canh ích mẫu trứng gà: ích mẫu thảo 50g, hồng hoa 10g, sài hồ 10g, trứng gà 2 quả. Tất cả cùng đem nấu, khi trứng chín, đập bỏ vỏ trứng, đặt tiếp 2 cái trứng chín vào nồi nấu tiếp; vớt bỏ bã thuốc, cho thêm ít đường và gia vị, ăn trứng và uống nước canh, chia ăn sáng và tối, ngày 1 lần. Trị sạm da mặt ở phụ nữ có thai, kinh nguyệt không đều.

Ích mẫu thảo hãm đậu đen: ích mẫu thảo 30g (gói trong vải xô), đậu đen 50g, đường đỏ 30g. Nấu đến khi đậu đen chín nhừ, vớt bỏ bã thuốc, thêm 30ml rượu khuấy đều cho uống. Dùng cho phụ nữ bế kinh, mất kinh.

Cháo nước ép ích mẫu thảo: gạo tẻ 100g, nước ép ích mẫu thảo 20ml, nước ép sinh địa 40ml, nước ép ngó sen 40ml, nước ép gừng tươi 4ml. Gạo vo sạch nấu cháo, khi cháo chín, cho thêm các loại nước ép đã chuẩn bị, khuấy đều, thêm chút đường hoặc mật ong, đun sôi là được. Dùng thích hợp cho người bị sốt nóng âm hư, băng huyết, khái huyết, tiện huyết.

Cháo ích mẫu: lá ích mẫu 20g, gạo tẻ 50g. Ích mẫu nấu ép lấy nước, nấu với gạo đã vo sạch thành cháo. Dùng tốt cho trẻ bị suy dinh dưỡng, tiêu chảy kết lỵ.

Chè ích mẫu đại táo: ích mẫu thảo 30g, đại táo 30 quả (thái lát), gừng tươi 20g, đường 60g. Tất cả nấu nước uống thay nước chè trong ngày. Thích hợp cho phụ nữ bế kinh, tắt kinh sớm do huyết hư suy nhược cơ thể... Uống vào trước kỳ kinh 5 - 10 ngày liền.

Chè ịch mẫu trạch lan: ịch mẫu thảo 30g, trạch lan 12g. Các vị sắc lấy nước, thêm đường khuấy đều uống. Ngày 1 lần, liên tục 5 - 7 ngày. Dùng cho phụ nữ bị viêm tử cung, viêm phần phụ.

Bánh gan bò tằm bột chiên: ịch mẫu thảo 30g, đương quy 15g, hương phụ 12g, gan bò 150 - 200g, ít bột gạo, bột gia vị, dầu thực vật vừa đủ. Gan bò làm sạch thái lát ướp bột gia vị. Dược liệu sắc lấy nước đặc, trộn với bột gạo. Cho gan tằm bột vào chiên, làm bữa ăn phụ ngày 1 lần, liên tục trong 3 - 7 ngày. Món này dùng tốt cho chị em kinh nguyệt kéo dài sau kỳ do can huyết hư (kinh ít, rỉ rả, màu nhợt, đau quặn vùng tiêu khung, đau đầu hoa mắt chóng mặt, hồi hộp, đánh trống ngực).

70. Dược tửu trị đau nhức xương khớp. KHÁNH MAI // Sức khỏe và đời sống .- Số 45 .- Ngày 18/03/2020 .- Tr. 6.

Bài 1: ấu tầu (ô đầu) 5g; huyết giác, đại hồi, địa liên, quế chi, hoa chổi xể, lá thông, thiên niên kiện, mán chỉ (kim sương) mỗi vị 10g. Các vị tán nhỏ, ngâm với 500ml rượu trắng trong bình hoặc lọ kín, mỗi ngày đảo hoặc lắc 1 lần, sau 7 ngày là có thể dùng được. Chỉ dùng để xoa ngoài khớp hoặc nơi đau mà da không có tổn thương. Tuyệt đối không được uống.

Bài 2: phụ tử chế 12g; tam thất, bạch chỉ, chế xuyên ô, tế tân mỗi vị 6g; mộc qua, xuyên khung, hồng hoa, câu tích, độc hoạt mỗi vị 10g; ngô công 1 con, địa long 3 con, mã tiền tử 2 hạt. Các vị tán vụn, ngâm với 500ml rượu trắng, sau 7 - 10 ngày là có thể dùng được. Chỉ dùng để xoa ngoài khớp hoặc nơi đau mà da không có tổn thương, tuyệt đối không được uống.

Bài 3: hồng hoa 12g, đào nhân 20g, xuyên khung 50g, đương quy 50g, thảo ô 20g, hạt tiêu 50g. Các vị tán vụn, ngâm với 1.000ml rượu trắng, sau 3 ngày thì dùng được. Chỉ dùng để xoa ngoài khớp hoặc nơi đau mà da không có tổn thương, tuyệt đối không được uống.

Bài 4: khương hoạt, độc hoạt, quế chi, tần giao, đương quy, dây đau xương, nhũ hương, một dược, mộc hương mỗi vị 15g; tang chi 30g. Các vị tán vụn, ngâm với 1.500ml rượu trong bình kín, sau 7 ngày thì dùng được. Dùng để xoa ngoài khớp hoặc nơi đau, không được uống.

Bài 5: hồng hoa 6g, đào nhân 6g, nhũ hương 6g, đương quy 12g, sinh nam tinh 12g, sinh bán hạ 12g, sinh xuyên ô 9g, khương hoạt 9g, độc hoạt 9g, bạch giới tử 3g, băng phiến 3g, tế tân 4,5g, tạo giác 4,5g. Các vị tán vụn, ngâm với 1.000ml rượu trắng trong bình kín, sau 7 ngày là có thể dùng được. Chỉ dùng để xoa ngoài khớp hoặc nơi đau mà da tại chỗ không có tổn thương. Tuyệt đối không được uống.

Bài 6: đương quy, tần giao, huyết giác, tô mộc, độc hoạt, khương hoạt mỗi vị 12g; thiên niên kiện 10g, hồng hoa 8g, nhục quế 8g, ngải cứu 6g, mộc qua 10g.

Các vị tán vụn, ngâm với 1.000ml rượu trắng, sau 7 ngày là có thể dùng được. Chỉ dùng để xoa ngoài khớp hoặc nơi đau, không được uống.

71. Dưỡng âm thanh phế thang - phương thuốc quý hồi phục tốt sau viêm phổi. PHẠM XUÂN SINH // Sức khỏe và đời sống. - Số 82. - Ngày 21/05/2020. - Tr. 13.

Dưỡng âm thanh phế thang là một cô phương có tác dụng thanh phế nhiệt, bồi bổ chân âm, bồi bổ phế âm sau những đợt phổi bị viêm nhiễm nặng, tân dịch bị khô ráo, phổi bị tổn thương nhiều. Phương thuốc gồm các vị: sinh địa 20g, huyền sâm 16g, xích thược 12g, mạch môn 16g, mẫu đơn bì 12g, xuyên bối mẫu 12g, bạc hà 8g, cam thảo 8g.

Để tiện cho người bệnh sử dụng, có thể bào chế với một số dạng thuốc:

Thuốc sắc: Có thể áp dụng cho số lượng bệnh nhân không nhiều. Đem tất cả các vị thuốc trong phương cho vào dụng cụ sắc, trừ bạc hà cho sắc sau (vì có tinh dầu). Sắc 3 lần. Đổ nước cao trên mặt thuốc khoảng 3-5 cm. Đun sôi nhỏ lửa liên tục 1 giờ, gạn lấy nước sắc lần 1. Tiếp tục đổ nước như trên, sắc lần 2 và lần 3. Cho bạc hà vào lần 3 để sắc. Gộp dịch sắc của 3 lần, để lắng và lọc, chia đều 2-3 lần uống, sau bữa ăn 1 - 1, 5 giờ.

Thuốc hoàn: Áp dụng với số lượng bệnh nhân đông hơn. Vì thuốc hoàn tiện lợi hơn, dễ vận chuyển, dễ phân liều, dễ uống, dễ bảo quản hơn.

Đem các vị thuốc có bản chất cấu trúc rắn chắc, như mẫu đơn bì, xích thược, cam thảo, hoặc thể chất dai, dẻo, như sinh địa, huyền sâm, đảng sâm, mạch môn nấu cao lỏng. Cho các vị thuốc vào dụng cụ nấu cao, đổ nước sạch trên mặt thuốc 10 - 15cm. Bên trên có phên nén để các vị thuốc khỏi bong lên khi sôi. Nấu 2 lần, mỗi lần đun sôi 2 giờ liên tục. Gộp dịch chiết, để lắng và lọc, cô thành dạng cao đặc.

Những vị thuốc có cấu trúc xốp, giòn, dễ thái dễ tán như xuyên bối mẫu, bạc hà đem tán thành bột mịn, trộn đều vào cao đặc nói trên, sấy khô tán mịn, rây, thêm mật ong luyện, làm thành hoàn mật 3g.

Siro: Trước hết cũng bào chế ở một số công đoạn như nấu cao bào chế thuốc hoàn ở trên. Riêng vị bạc hà cho vào nấu ở nước thứ hai, khi còn 45 phút cuối, mới cho vào. Gộp dịch chiết, để lắng và lọc, cô thành dạng cao lỏng với tỷ lệ 1:1. Thêm đường và chất bảo quản và đóng chai.

Chú ý: Khi uống phương thuốc trên, bệnh nhân cần kiêng ăn uống những thức ăn cay nóng như ớt, hạt tiêu, rượu, nước có gas; không hút thuốc lá, thuốc lào.

72. Dưỡng phế chữa khàn tiếng. NGUYỄN THỊ HỒNG // Sức khỏe và đời sống. - Số 75. - Ngày 08/05/2020. - Tr. 15.

Theo Đông y, khan tiếng phần lớn do ngoại tà cảm nhiễm, liên quan đến kinh phế và thường phát sinh đột ngột, đó là do ngoại tà lấn phế làm cho khí phế âm bị tổn thương mà sinh bệnh. Điều trị khan tiếng phải tùy theo từng thể bệnh. Xin giới thiệu một số bài thuốc điều trị để bạn đọc tham khảo và áp dụng sau đây:

Đề dưỡng phế

Bài thuốc: Sinh địa 12g, tang bạch bì 12g, hạnh nhân 10g, a giao 10g, tri mẫu 10g, sa sâm 12g, mạch môn đông 12g, phong mật 10g. Sắc uống.

Chữa khan tiếng kéo dài họng khô, đau rát, đờm dính, sốt nhẹ

Bài thuốc: Sa sâm 12g, huyền sâm 10g, bạch quả 10g, câu kỷ tử 10g, núc nác 6g, mạch môn đông 10g, bạc hà 10g, đan bì 10g, sinh cam thảo 10g. Hoặc có thể dùng la hán 1/2 quả, đười ươi 3-4 quả, ngày 1 thang, sắc đặc ngâm rồi nuốt ngày 3-4 lần.

Khan tiếng có cảm giác khát nước, họng sưng đau, ngũ tâm phiền nhiệt

Bài thuốc: Sinh kha tử 10g, liên kiều 10g, thuyên thoái 6g, xuyên khung 6g, cát cánh 10g, bạc hà 6g, cam thảo 6g, nam hoàng bá (núc nác) 12g, ngư bàng tử 10g, mạch môn đông 10g, sắc uống.

Khan tiếng không phát âm thành tiếng, thanh đới co giãn kém

Bài thuốc: Đương quy 16g, hoàng kỳ 16g, bạch truật 16g, đảng sâm 16g, sài hồ 10g, cam thảo trích 6g, kha tử 10g, thiên trúc hoàng 10g, trần bì 8g, thăng ma 10g, cát cánh 10g, xuyên bối mẫu 6g.

Trường hợp khan tiếng do phế hư

Bài thuốc: Nhân sâm 12g, bạch linh 12g, đương quy 12g, sinh địa 12g, thiên môn đông 10g, mạch môn đông 10g, kha tử 10g, ô mai 10g, a giao 10g, ngư nhữ 16g, mật ong 10g, lê tươi 1 quả. Sắc uống.

Nếu ho nhiều khan tiếng

Bài thuốc: Bách hợp 30g, khoản đông hoa 15g, nghiền thành bột mịn rồi dùng mật luyện hoàn viên, chia 2-3 lần, uống sau bữa ăn trong 5 ngày. Hoặc dùng sinh kha tử 10g, cát cánh 10g, sinh thảo 6g sắc uống.

Trường hợp khan tiếng do phong hàn, nói không thành tiếng, họng đau, hơi thở thô, phát sốt

Bài thuốc: Tiên hồ 8g, tô diệp 6g, trần bì 6g, cam thảo 4g, cát cánh 8g, thuyên thoái 6g, hạnh nhân 10g. Sắc uống.

**73. Dưỡng phế khí trong mùa hạ. THANH HÀ // Sức khỏe và đời sống.
- Số 81. - Ngày 19/05/2020. - Tr. 15,**

Trong mùa hạ, Đông y khuyên nên chú trọng dùng nhiều đồ ăn thức uống có tác dụng thanh nhiệt giải thử, lợi niệu trừ thấp như dưa hấu, mướp đắng, dưa chuột, bí đao, đậu xanh, đậu đen, cháo ngũ đậu, cháo ý dĩ, cháo đậu xanh, cháo biển đậu, cháo lá sen, trà nhân trần, trà hoa cúc, trà nụ hoặc lá vối, trà actiso, trà khổ qua... Những ngày quá nóng bức có thể dùng một chút nước ướp lạnh hoặc nước đá để giúp cơ thể giải nhiệt nhưng không được dùng nhiều để tránh làm thương tổn tỳ vị, tạo điều kiện cho thấp tà gây bệnh bên trong.

Khi mồ hôi ra nhiều phải chú ý bổ sung đủ lượng nước đã mất bằng đường ăn uống. Cổ nhân có câu : “Hãn vi tâm dịch” (mồ hôi là dịch của tâm), bởi thế khi mất mồ hôi âm dịch trong cơ thể nói chung và âm dịch trong tạng Tâm nói riêng (gọi là Tâm âm) cần chú ý trọng dụng những đồ ăn thức uống có công dụng thanh nhiệt dưỡng âm như thạch đen, chè đậu đen, trà mạch môn, nước ép quả lê, nước ép ngó sen, nước mơ, nước mận, nước dâu, trà bát bảo...

Ngoài việc thanh nhiệt giải thử và dưỡng âm, ăn uống trong mùa hạ còn phải hết sức chú ý tránh làm thương tổn tỳ vị. Theo Đông y, các thực phẩm có công dụng phương hương tỉnh tỳ, kiện tỳ hoá thấp, giải thử đều trực tiếp hoặc gián tiếp giữ gìn và nâng cao năng lực hoạt động của tỳ vị, ví như các loại cháo chế từ đậu xanh, đậu cô - ve, bạch biển đậu, ý dĩ, hạt sen, củ mài...; các loại trà hoắc hương, trà nụ vối, trà hương nhu, trà lá sen... Nên chú ý dùng thêm các đồ ăn thức uống có vị chua ngọt, cay thơm để nhằm mục đích khai vị, kích thích cảm giác thèm ăn như các loại canh chua chế từ quả sấu, me, khế, quả dợ, tai chua, quả chay, chua me đất hoa vàng... và các loại nước cam, nước chanh, nước mơ, nước sấu...

Đ

74. Đạt nguyên ảm - bài thuốc trị ôn dịch và sốt rét. TIỀU LAN // Sức khỏe và đời sống. - Số 92. - Ngày 08/06/2020. - Tr. 15.

Khi bị cảm nhiễm dịch lệ, bệnh tà nhanh chóng xâm phạm lần át mạc nguyên, chính khí chống đỡ với tà khí khiến người bệnh có cảm giác sợ lạnh, sốt cao. Nếu người bệnh sốt đã 2, 3 ngày, ngày sốt 1-3 lần, ngực bụng khó chịu buồn

nôn, đau đầu bứt rứt, mạch huyền sắc, rêu lưỡi dày nhờn, lúc này bắt đầu cho uống Đạt nguyên âm - bài cổ phương tiêu biểu trị ôn dịch và sốt rét.

Bài **Đạt nguyên âm** gồm có: hoàng cầm 6g, bạch thược 4g, thảo quả 4g, bình lang 8g, cam thảo 4g, hậu phác 4g, tri mẫu 8g, đại táo 1 quả, sinh khương 7 lát. Sắc lấy 200ml, cho uống một lần vào quá trưa về chiều (13-14 giờ). Công năng: Khai đạt nguyên mạch, tị uế hóa trọc.

Gia giảm: Nếu bị cảm cúm, vùng ngực bế tắc, buồn bực, chân tay mỏi nặng, rêu lưỡi đục nhờn thì bỏ bạch thược, tri mẫu, thêm bội lan 6g, nhân trần hao 6g; sợ rét ít, nóng nhiều, nhiều ngày không lui, buổi chiều nặng hơn thì bỏ bình lang, thêm bạch vị 6g, hắc chi tử 6g. Để trị sốt rét, thêm thường sơn 8g (sao với rượu), sài hồ 6g; nếu sườn đau, tai điếc, sốt và rét, nôn ọe mà miệng đắng, thêm sài hồ 5g; lưng gáy đau, thêm khương hoạt 4g; đau mắt, xương trên hốc mắt đau, mũi khô không ngủ, thêm cát căn 8g.

Đạt nguyên âm gia đại hoàng: Người bệnh ôn dịch, lưỡi trắng rộp như bông, dần dần biến thành sắc vàng, hung cách đầy và đau, đại khát, phiền táo, đó là độc tà đã truyền vào tới vị; dùng Đạt nguyên âm gia đại hoàng 8g để thanh trừ tà độc ở trong vị.

Tam tiêu ẩm: Bệnh mới phát, rêu lưỡi trắng là tà còn ở mạc nguyên, sau cuống lưỡi vàng dần suốt ra tới giữa lưỡi, thể hiện bệnh tà ở khắp biểu lý, sốt không dứt cho uống bài Tam tiêu ẩm: bình lang 4g, hậu phác 4g, cam thảo 4g, hoàng cầm 12g, cát căn 6g, khương hoạt 4g, sinh khương 3 lát, thảo quả 4g, bạch thược 8g, tri mẫu 12g, đại hoàng 8g, sài hồ 4g, hồng táo 3 quả. Các vị đun với 3 bát nước, sắc còn 1 bát, bỏ bã, uống hết 1 lần.

Bài này dùng nguyên bài Đạt nguyên âm gia khương hoạt, sài hồ, cát căn để giải biểu; đại hoàng thanh lý. Sở dĩ có tên là Tam tiêu ẩm do vừa tiêu bên trong, vừa tiêu bên ngoài và tiêu khắp nơi, trên dưới, ở trong hay ở ngoài. Đây là một bài đặc trị chứng ôn dịch.

75. Đắp thuốc trị chứng đái dầm ở trẻ. HOÀNG KHÁNH TOÀN // Sức khỏe và đời sống. - Số 75. - Ngày 08/05/2020. - Tr. 15.

Để trị chứng đái dầm ở trẻ em, Đông y có một phương pháp đơn giản, rẻ tiền, dễ làm mà hiệu quả - đó là cách đắp thuốc vào rốn, người xưa gọi là “Phụ tề liệu pháp”.

Bài 1: Tang phiêu tiêu, khiếm thực, lưu hoàng, ngũ bội tử, lượng vừa đủ. Tất cả sấy khô, tán bột, mỗi lần dùng 5g trộn với nước thành dạng cao rồi đắp vào rốn, cố định bằng băng dính hoặc vải gạc, 2 ngày thay thuốc một lần, 5 lần là một liệu trình. Công dụng: tang phiêu tiêu bổ thận trợ dương, cố tinh sáp niệu; khiếm thực ích thận sáp niệu; lưu hoàng bổ hỏa tráng dương, ôn ấm hạ tiêu hư lãnh. Bài thuốc dùng tốt cho trẻ đái dầm do thận dương bất túc.

Bài 2: Sinh khương 30g, phá cố chỉ 12g, phụ tử chế 6g. Phụ tử và phá cố chỉ tán bột, sau đó cho sinh khương vào giã nát thành dạng cao rồi đắp vào rốn, cố định bằng vải gạc hoặc băng dính, vài ngày thay thuốc một lần. Công dụng: ôn thận sáp niệu, đạt hiệu quả từ 80-90%.

Bài 3: Đinh hương, nhục quế, phá cố chỉ, ngũ bội tử, lượng bằng nhau. Tất cả sấy khô, tán bột, mỗi lần lấy 6g hòa với rượu trắng thành dạng cao rồi đắp vào rốn, mỗi ngày thay thuốc một lần.

Bài 4: Phúc bồn tử 6g, kim anh tử 6g, ngũ vị tử 6g, thỏ ty tử 6g, sơn thù 6g, tang phiêu tiêu 6g, đinh hương 3g, nhục quế 3g. Tất cả tán vụn, rây kỹ, đựng trong lọ kín dùng dần. Mỗi lần lấy 2g đổ vào rốn rồi nhỏ 1-2 giọt rượu trắng lên trên. Sau đó tiếp tục dùng bột thuốc hòa với nước ấm thành dạng cao đắp lên, cố định bằng băng dính, 3 ngày thay thuốc một lần. Công dụng: ôn thận sáp niệu, dùng rất tốt cho trẻ bị đái dầm do thể chất hư nhược.

Bài 5: Ích trí nhân 3g, đinh hương 5 cái, đại hồi 1 cái, nhục quế 3g, sinh khương vừa đủ. Giã sinh khương lấy nước cốt, các vị khác tán thành bột, trộn đều với nước sinh khương rồi nặn thành một cái bánh. Hàng ngày dùng bánh thuốc hơi nóng rồi chườm vào rốn, khi nguội hơi lại cho ấm rồi chườm tiếp trong 30 phút, mỗi ngày 1 lần.

Bài 6: Hành trắng cả rễ 3 nhánh (dài chừng 5cm), lưu hoàng 30g. hai thứ cùng giã nát thành dạng cao rồi đắp lên rốn, cố định bằng băng dính trong 8 giờ rồi bỏ ra. Công dụng: hành ôn kinh tán hàn, thông khí bàng quang; lưu hoàng ôn bổ mệnh môn hỏa, cả hai phối hợp với nhau có tác dụng sáp niệu, trị đái dầm.

Bài 7: Lưu hoàng 30g, hành tây 120, hà thủ ô 30g. Hà thủ ô và lưu hoàng tán thành bột, hành tây giã nát, trộn tất cả với dấm gạo thành dạng cao rồi đắp vào rốn, cố định bằng băng dính, mỗi ngày thay thuốc một lần, 5 lần là một liệu trình.

76. Điều trị viêm phế quản theo Đông y. TRẦN THÁI HÀ// Sức khỏe và đời sống .- Số 63 .- Ngày 17/04/2020 .- Tr. 15.

Tùy bệnh cấp tính hay mạn tính mà dùng bài thuốc phù hợp như sau:

Viêm phế quản cấp tính: Thường do phong hàn, phong nhiệt và khí tảo gây ra.

Do phong hàn:

Triệu chứng: Thường gặp ở giai đoạn đầu của viêm phế quản cấp. Người bệnh ho, đờm trong lỏng, sắc trắng dễ khạc, kèm theo tắc mũi, chảy nước mũi trong. Toàn thân sốt, sợ lạnh, đau đầu, cảm giác đau mỗi người, không ra mồ hôi, khản tiếng, rêu lưỡi trắng mỏng, mạch nhu.

Bài thuốc: Hạnh tô tán gia giảm: hạnh nhân 12g, tô điệp 10g, trần bì 8g, chỉ xác 8g, tiền hồ 12g, cát cánh 10g, bán hạ chế 8g, cam thảo 4g, sinh khương 3 lát, phục linh 16g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 2 lần sáng, chiều.

Do phong nhiệt:

Triệu chứng: Thường gặp trong viêm phế quản cấp hay đợt cấp của viêm phế quản mạn tính. Người bệnh ho, tiếng ho nặng, khạc đờm đặc hay vàng, miệng khát, họng đau, nước mũi vàng đục. Toàn thân: sốt cao, ra mồ hôi, sợ gió, nhức đầu, toàn thân đau mỏi, rêu lưỡi vàng mỏng, hoặc trắng mỏng, mạch phù sác.

Bài thuốc: Tang cúc ẩm gia giảm: tang điệp 12g, cúc hoa 12g, liên kiều 16g, tiền hồ 12g, bạch hà 6g, hạnh nhân 12g, cát cánh 10g, cam thảo 6g, lô căn 8g, ngưu bàng tử 12g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 2 lần sáng, chiều.

Thể khí táo:

Triệu chứng: Người bệnh ho khan, ít đờm, họng khô, mũi khô, lưỡi khô. Toàn thân: phát sốt, sợ gió, đau họng, đôi khi ho có lẫn ít đờm, trong có tia máu. Rêu lưỡi vàng, đầu lưỡi đỏ, mạch phù.

Bài thuốc: Tang bạch thang gia giảm: tang điệp 12g, hạnh nhân 12g, sa sâm 12g, xuyên bối mẫu 6g, đậu xị 12g, chi tử 8g, cát cánh 10g, tiền hồ 12g, cam thảo 6g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 2 lần sáng, chiều.

Viêm phế quản mạn tính: Đợt cấp của viêm phế quản mạn tính thường được chữa như viêm phế quản cấp. Nếu không trong đợt cấp thì viêm phế quản mạn tính thường phân chia thành 2 thể lâm sàng: thể đàm thấp và thể thủy ẩm.

Thể đàm thấp:

Triệu chứng: Người bệnh ho và khạc đờm nhiều, đờm trắng dính, lỏng hoặc thành cục. Ngực bụng có cảm giác đầy tức, ăn kém, tinh thần mỏi mệt. Rêu lưỡi trắng nhờn, mạch nhu hoạt.

Bài thuốc: Kết hợp 2 bài thuốc *Lục quân tử thang* và *Bình vị tán gia vị*: đẳng sâm 12g, bạch truật 16g, phục linh 16g, cam thảo 4g, trần bì 8g, bán hạ chế 10g, thương truật 12g, hậu phác 12g, sinh khương 3 lát, đại táo 3 quả, ngưu bàng tử 12g, hạnh nhân 12g, ý dĩ 16g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 2 lần sáng, chiều.

Thể thủy ẩm (hàn ẩm): Thường hay gặp ở người bệnh viêm phế quản mạn tính kèm theo giãn phế nang ở người cao tuổi, suy giảm chức năng hô hấp, bệnh tâm phế mạn.

Triệu chứng: Thường ho kéo dài hoặc hay tái phát, khó thở khi trời lạnh thì ho tăng lên khạc ra nhiều đờm lỏng trắng. Khi vận động các triệu chứng trên tăng nặng. Khó thở nhiều thì nằm phải gối đầu cao. Toàn thân: sợ lạnh, rêu lưỡi trắng trơn, mạch tế nhược.

Bài thuốc: Tiểu thanh long thang gia giảm: ma hoàng 6-8g, quế chi 8g, tế tân 4-6g, can khương 6g, bán hạ chế 12g, ngũ vị tử 6-8g, bạch thược 12g, cam thảo 6g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 2 lần sáng, chiều.

77. Đinh lăng - cây sâm của người nghèo. HẢI TIẾN // Cựu chiến binh Việt Nam. - Số 1332. - Ngày 14/05/2020. - Tr. 12.

Theo đông y, lá đinh lăng có vị nhạt, hơi đắng, tính bình, có tác dụng điều trị chữa ho ra máu, chống dị ứng, giải độc thức ăn, chữa kiết lỵ... do đó dùng lá đinh lăng dưới dạng rau gia vị hay chế thành nước uống đều tốt cho sức khỏe.

- Lá đinh lăng tốt cho sản phụ: sau khi sinh, sức khỏe của người phụ nữ giảm đi rất nhiều nên cần phải được bồi bổ. Dùng nước lá đinh lăng uống hoặc nấu canh đinh lăng với các thực phẩm khác như thịt, cá giúp cho cơ thể tăng khả năng hấp thu dưỡng chất. Tuy nhiên khi nấu canh đinh lăng không nên nấu kỹ khiến mất chất dinh dưỡng và nên ăn khi canh còn nóng.

- Lá đinh lăng chữa dị ứng: những người có cơ địa dị ứng hoặc khi có dấu hiệu dị ứng, ngộ độc thức ăn có thể dùng nước đinh lăng để ngăn tình trạng này. Có thể điều trị bằng cách hãm nước đinh lăng để uống, uống đều đặn mỗi ngày cho đến khi hết các triệu chứng của dị ứng.

- Chữa tắc tia sữa sau sinh: người mẹ sau sinh nếu bị tắc tia sữa hoặc ít sữa có thể lấy khoảng 40g lá đinh lăng, rửa sạch, sắc với 300 ml nước ở lửa nhỏ, đun đến khi còn khoảng 200 ml nước thì tắt bếp, chắt lấy nước, uống khi nước còn ấm để có tác dụng tốt nhất. Nếu nước bị nguội có thể đun lại để uống, không nên uống lạnh và không uống nước để qua đêm.

- Chữa nhiệt độc, lở ngứa, mụn nhọt: dùng lá đinh lăng 40 - 60 gam sắc uống.

- Chữa đau đầu: thân lá đinh lăng và bạch chỉ sắc uống hằng ngày.

- Lá đinh lăng tươi giã đắp chín mé sưng, đau.

- Chữa phong thấp đau, nhức mỏi: cây đinh lăng (cả lá thân rễ), cây lá lốt, ké đầu ngựa lượng bằng nhau 30 - 40 gam dạng thuốc sắc uống.

- Chữa rối loạn kinh nguyệt: nước đinh lăng có tác dụng tốt để chữa rối loạn kinh nguyệt, giúp ổn định đường huyết. Nước lá đinh lăng cũng có tác dụng giúp tăng sức đề kháng, giảm thiểu cơn đau vùng bụng và vùng tử cung ở phụ nữ sau sinh. Có thể sắc lá và cành đinh lăng với nước, dùng một thời gian sẽ thấy có hiệu quả.

- Lá đinh lăng chữa bệnh về tiêu hóa: nước sắc đinh lăng có tác dụng hỗ trợ chữa các bệnh về tiêu hóa như đầy hơi, khó tiêu, tiêu chảy. Khi uống liên tục nước sắc đinh lăng trong vài ngày sẽ thấy triệu chứng bệnh cải thiện rõ.

78. Đông trùng hạ thảo bổ phế thận, tráng dương khí. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống.- Số 70 + 71.- Ngày 30/04- 01/05/2020 .- Tr. 14.

Theo Đông y, trùng thảo vị ngọt, tính ấm; vào kinh Phế, Thận. Tác dụng bổ ích phế thận, trị suyễn khái, tráng dương khí. Chữa ho lâu ngày, yếu mệt), khạc ra huyết, nhiều mồ hôi, phòng sự suy yếu, di tinh, đau lưng nhức gối, thần kinh suy nhược (thận dương hư); các trường hợp sau xạ trị hóa trị thiếu máu giảm hồng cầu ... Liều dùng cách dùng: 3 - 10g, bằng cách nấu hầm, ngâm ướp. Sau đây là một số đơn thuốc và thực đơn chữa bệnh:

Món ăn thuốc có trùng thảo

Vịt hầm trùng thảo (Đông trùng hạ thảo áp): trùng thảo 3 - 5 con; vịt 1 con. Vịt làm sạch bỏ ruột, trùng thảo rửa sạch. Tất cả cho trong nồi, thêm các gia vị và nước sạch, nấu hầm nhỏ lửa cho chín nhừ, chia ăn nhiều bữa. Dùng thích hợp cho người bị bệnh lâu ngày, cơ thể suy nhược, tay chân lạnh, vã mồ hôi (tự hãn) liệt dương di tinh, hen suyễn.

Ốc lộn hầm trùng thảo: trùng thảo 3g, ốc lộn 1 cái cùng cho trong nồi cách thủy thêm ít nước, gia vị, đun nhỏ lửa cho chín nhừ. Chia ăn 2 lần trong ngày khi đói. Dùng thích hợp cho người bị động kinh, suy nhược thần kinh.

Thịt gà (hoặc thịt bò, thịt lợn) hầm trùng thảo: trùng thảo 10g, thịt gà (hoặc thịt heo hoặc bò) 100g thái lát hầm nhừ, thêm gia vị. Chia ăn 1 - 2 lần trong ngày. Dùng tốt cho người bị thiếu máu, liệt dương, di tinh.

Chim cút hầm trùng thảo: chim cút 4 con, trùng thảo 8g. Chim cút làm sạch, ngâm đảo trong nước sôi 1 phút, vớt ra để nguội. Trùng thảo chia 4 phần, cho trong bụng chim cút, dùng chỉ khâu lại, đặt chim cút trong nồi, thêm nước luộc gà, muối tiêu, gia vị, đun nhỏ lửa hầm trong 40 phút là được. Dùng tốt cho người bị ho suyễn khó thở, đau lưng mỏi gối.

Rượu trùng thảo (Trùng thảo tửu): trùng thảo 15 - 30g, rượu trắng 500ml. Ngâm trong 7 ngày. Mỗi bữa ăn uống 10 - 20ml. Ngày 2 - 3 lần. Dùng thích hợp cho người bị suy nhược thần kinh, mất ngủ sau bệnh nặng kéo dài ngày.

Gà hầm sơn dược trùng thảo: Thịt gà 100g, sơn dược 15g, trùng thảo 15g. Thêm nước nấu nhừ cho gia vị thành dạng canh súp. Dùng tốt cho người bị lao phổi, hen suyễn, suy nhược cơ thể.

Bài thuốc sắc uống:

Bài 1: trùng thảo 10g, tục đoạn 10g, đỗ trọng 10g, đương quy 12g, thực địa 12g, bạch thược 12g, xuyên khung 6g. Sắc uống. Dùng tốt cho người eo lưng đau mỏi, kinh nguyệt kéo dài, nhạt màu, ra ít, đầu vàng mắt hoa.

Bài 2: trùng thảo 10g, câu kỷ tử 10g, sơn thù 10g, hoài sơn 12g. Sắc uống. Chữa liệt dương, di tinh.

Kiên kỵ: Người đang có ngoại cảm biểu chứng dùng cần thận trọng.

79. Đông y trị bệnh quai bị. TRẦN XUÂN NGUYỄN // Sức khỏe và đời sống. - Số 97. - Ngày 16/06/2020. - Tr. 15.

Trường hợp ôn độc nhẹ

Phép điều trị: Sơ tán phong tà hoạt huyết.

Bài thuốc “Liên kiều bại độc tán”: Khương hoạt 8g, phòng phong 6g, cát cánh 8g, liên kiều 6g, hồng hoa 4g, độc hoạt 8g, sài hồ 8g, cam thảo 4g, ngưu bàng tử 8g, tô mộc 6g, kinh giới 4g, thăng ma 6g, xuyên khung 4g, đương quy vĩ 8g, thiên hoa phấn 12g.

Cách dùng: Các vị trên sắc với 1.400ml nước, lọc bỏ bã lấy 200ml. Uống ấm chia đều 5 phần, mỗi lần uống 40ml.

Chú ý: Trẻ nhỏ tùy tuổi mà có liều thuốc thích hợp.

Trường hợp ôn độc nặng

Phép điều trị: Thanh hỏa giải độc tuyên tiết phong nhiệt.

Bài thuốc “Phổ tế tiêu độc ẩm”: Hoàng cầm 12g, hoàng liên 6g, cam thảo 4g, huyền sâm 16g, liên kiều 8g, bản lam căn 8g, ngưu bàng tử 16g, bạc hà tươi 16g, bạch cương tàm 12g, cát cánh 10g, thăng ma 10g, sài hồ 12g, trần bì 6g.

Cách dùng: Bạch cương tàm sao, bản lam căn tán bột mịn. Các vị trên (trừ bản lam căn) sắc với 1.800ml nước lọc bỏ bã lấy 250ml, sau đó cho bản lam căn vào đun sôi quấy đều. Chia đều 5 phần, ngày uống 3 lần, tối uống 2 lần.

Thuốc dùng ngoài: sử dụng 1 trong 5 bài thuốc sau:

Bài 1: Hạt gấc 3-4 hạt đốt thành than, cói chiếu 5g đốt thành than. Hai thứ trộn đều rồi hòa với dầu vừng bôi vào chỗ viêm sưng.

Bài 2: Xích tiểu đậu tán vụn, trộn với lòng trắng trứng gà hoặc mật ong thành dạng hồ rồi bôi đắp lên nơi sưng.

Bài 3: Hạt cam thảo dây tán bột, trộn với lòng trắng trứng gà, bôi lên nơi sưng.

Bài 4: Tỏi giã nát, trộn với giấm thanh rồi bôi lên tổn thương, ngày 2-3 lần.

Bài 5: Lá na, lá gấc, lá cà độc dược, rửa sạch, giã nát rồi đắp vào nơi sưng đau

G

80. Gai bồ kết trị mụn nhọt sưng nhức. PHAN THỊ THẠNH // Khoa học đời sống. – Số 45- Ngày 13/4/2020.-Tr.7.

- Chữa bệnh ung dương ở bên trong: Gai bồ kết 12g, sinh kỳ 12g, xuyên sơn giáp 10g, xuyên khung 14g, đương quy 14g, sắc ngày một thang, uống 3 lần trong ngày.

- Chữa mụn nhọt sưng nhức: Lấy 4g gai bồ kết sắc uống mỗi ngày.

- Chữa các chứng ung, sang độc sơ khởi hoặc chưa vỡ mủ do nhiệt độc: Gai bồ kết uống trong hoặc đắp ngoài.

- Chữa thanh niên mới mụn bọc bên mặt và sau lưng: Gai bồ kết 20g, bồ công anh 20g sắc uống.

- Chữa phụ nữ mới sinh tắc tia sữa: Gai bồ kết 10g, bồ công anh 20g, đương quy 20g, xuyên khung 14g, đào nhân 12g, thán khương 6g, cam thảo 4g, nhục quế 4g, sắc uống ngày 1 thang.

81. Gạo nếp - món ăn ích khí, kiện tỳ. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống.- Số 56.- Ngày 06/04/2020.- Tr. 8.

Gạo nếp vị ngọt, tính ôn, vào tỳ vị và phế. Tác dụng bổ trung, ích khí, kiện tỳ, cố biểu chỉ tả. Dùng tốt cho người đái tháo đường, tự hãn, tiêu dật, di niệu, tiêu chảy. Hàng ngày dùng 50 - 200g. Có thể nấu, rang, sấy hoặc tán bột...

Một số bài thuốc có gạo nếp

Chữa nôn liên tục: Gạo nếp 20g, gừng tươi 3 lát. Gạo nếp sao vàng, sắc cùng với gừng lấy nước uống.

Chữa viêm loét dạ dày - tá tràng: gạo nếp 10g, mai mực 10g, cam thảo 10g, bằng sa phi 5g, mẫu lệ nung 10g, hoàng bá 10g, kê nội kim 10g, gừng tươi 3 lát. Sắc uống ngày 1 thang.

Chữa liệt dương: cám nếp, hoài sơn, đinh lăng, ý dĩ, hoàng tinh, hà thủ ô, kỷ tử, long nhãn, mỗi vị 12g; trâu cổ 8g, cao ban long 8g, sa nhân 6g. Để riêng cao ban long; các vị khác sắc lấy nước, hòa tan cao và uống trong ngày.

Món ăn thuốc từ gạo nếp

Xôi bát bảo: Hạt sen 20g, bạch biến đậu 20g, ý dĩ 20g, đào nhân 20g, long nhãn 20g, mơ chín 30g, đại táo 20g, sơn dược 20g, gạo nếp 100g, đường trắng vừa đủ. Tất cả đồ thành xôi. Dùng tốt cho người suy nhược cơ thể, ăn kém chậm tiêu, tiêu chảy, phù nề...

Com nếp: Gạo nếp 150g, nấu cơm nếp dẻo, thêm chút muối, ăn sáng và chiều khi đói. Dùng tốt cho người hen suyễn, viêm khí phế quản, tiêu chảy, đau loét dạ dày - tá tràng.

Bột gạo nếp củ mài: Gạo nếp 500g, củ mài 500g. Gạo nếp ngâm nước khoảng 1 giờ, vo sạch, để khô, sao tán bột. Củ mài cũng sao qua tán bột. Khi dùng lấy mỗi thứ 1 thìa, thêm đường và bột tiêu, hòa nước sôi khuấy đều. Ăn bữa sáng. Thích hợp cho người cao tuổi, trẻ em ăn kém suy nhược, người bệnh tiêu chảy lâu ngày, ăn kém.

Nước gạo nếp rang: Gạo nếp 1.000g ngâm nước 1 ngày đêm, thay nước vài ba lần, vo rửa sạch, phơi hoặc sấy khô, sao vàng và tán bột để sẵn. Khi dùng hòa với nước sôi, chút đường uống. Dùng tốt cho người bị nôn do trào ngược dạ dày - thực quản, hẹp môn vị, thai nghén...

Rượu nếp (cơm rượu): Nấu cơm nếp lứt (gạo xay) rồi trộn với men cơm rượu, ủ trong vài ngày, qua quá trình lên men ta được cơm rượu. Men rượu trong dân gian có 2 loại: loại men cơm rượu chủ yếu chuyển tinh bột thành đường mà ít chuyển đường thành rượu; loại men rượu chuyển tinh bột thành đường rồi chuyển nhanh thành rượu... Rượu nếp hay cơm rượu từ xa xưa rất được ưa chuộng. Mỗi ngày ăn 1 bát cơm rượu để kiện tỳ, bổ khí khai vị, giúp ăn ngon miệng.

Chè gạo nếp đậu đỏ: Gạo nếp 50g, đậu đỏ 50g, cám gạo 50g, đường vừa đủ. Nấu thành chè ăn. Chữa bệnh tê phù.

Kiêng kỵ: Người bị bệnh đàm kết, phong, nhiệt hạn chế dùng.

82. Gối hạc điều trị viêm khớp. NGUYỄN NGHĨA // Khoa học đời sống.- Số 53.- Ngày 1/5/2020.-Tr.7.

* Dùng củ hay thân cành khô sắc với nước uống trong ngày. Có thể ngâm 1kg củ khô, cây khô với 3-4 lít rượu, ngâm 1 tháng là dùng được. Ngày uống 1-2 ly nhỏ trong mỗi bữa ăn. Rượu gối hạc được sử dụng cho những bệnh nhân bị đau nhức xương khớp và phong tê thấp.

* Để chữa viêm khớp bằng cây gối hạc, lấy 30g rễ cây gối hạc sắc chung với 15g cây cỏ xước, 15g tì giải và 15g rễ gấc. Chia thuốc làm 3 phần và uống trước khi ăn. Thực hiện đều, thường xuyên để có kết quả chữa trị tốt. Các bài thuốc chữa bệnh có gối hạc không nên dùng đối với phụ nữ có thai hoặc đang cho con bú, người già có chứng thận yếu.

83. Gương sen, ngó sen bổ huyết. ĐỖ ĐỨC HUY// Sức khỏe và đời sống.- Số 69.- Ngày 28/04/2020.- Tr. 15.

Gương sen, tên thuốc là liên phòng, vị đắng, chát, tính âm, không độc; Ngô sen, tên thuốc là liên ngẫu, vị ngọt, tính mát, không độc, để sống thì hàn, nấu chín thì ôn...

Liên phòng (gương sen)

Chữa tiểu đường: Gương sen 500g, cỏ may 1000g, thái nhỏ, sắc với nước thành cao lỏng (lấy 700ml), thêm 300ml rượu. Lắc đều được 1 lít thành phẩm. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20-30ml.

Chữa tăng huyết áp: Gương sen, kinh giới tuệ, lượng bằng nhau, đốt tồn tính, tán bột, mỗi lần uống 8g với nước cơm hoặc nước cháo, ngày uống 3 lần.

Hoặc dùng 1 trong 2 bài thuốc sau: Gương sen 2 cái, buồng cau điếc 40g. Hai vị cắt nhỏ, phơi khô sắc với 400ml nước còn 50ml chia 2 lần, uống trong ngày;

Gương sen 2 cái, hương phụ 80g, hai vị sao cháy tồn tính, tán nhỏ, ngày uống 2 lần, mỗi lần 8g.

Chữa rong huyết: Gương sen (sao cháy tồn tính) 20g, kinh giới (sao đen) 20g, ngải cứu (sao đen) 12g, cỏ nhọ nồi (để tươi) 12g, rau má (để tươi) 20g, bách thảo sương 12g. Sắc uống làm 2 lần trong ngày.

Ngó sen (liên ngẫu)

Dược thiện trị ho ra máu: Ngó sen 30g, bột tam thất 3g, trứng gà tươi 1 quả. Ngó sen thái mỏng, đánh đều cùng bột tam thất trứng gà, thêm 100ml nước hấp cách thủy cho chín, ăn nóng.

Thuốc bổ tỳ vị, giúp tiêu hóa, giảm mệt mỏi, mất ngủ, miệng khô, háo khát: Ngó sen tươi 150g, gạo nếp 50g, đường phèn vừa đủ, thêm nước nấu cháo.

Chữa chứng nóng trong, còn cào, tiểu buốt, tiểu giắt: Ngó sen 30g, củ sinh địa 30g, cho vào máy xay sinh tố, lấy nước, thêm ít muối, vài giọt chanh, uống mát.

Giải độc rượu: Ngó sen (khô) 12g, sắc uống.

Chữa chảy máu cam: Ngó sen, lá hẹ ép lấy nước, hâm nóng, uống.

Chữa đầy bụng, tiêu chảy: Bột ngó sen, gạo tẻ, nấu thành cháo, chia ăn trong ngày.

Thuốc sắc chữa ho ra máu: Ngó sen 20g, bách hợp 20g, cỏ nhọ nồi 10g, thái nhỏ, phơi khô, sắc uống 2 lần trong ngày.

Chữa nôn ra máu, kinh nguyệt không đều: Ngó sen 20g, củ gấu (rang cháy) 12g, tán bột mịn, trộn với mật ong hoàn viên bằng hạt đỗ đen. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 viên với nước ấm.

Chữa sốt xuất huyết: Ngó sen 30g, rau má 30g, mã đề 20g. Tất cả để tươi, sắc uống.

Chữa rong huyết: Ngó sen 12g, quy bản 24g, mẫu lệ 20g, sinh địa 16g, hoàng cầm 12g, a giao 12g, sơn chi tử 12g, địa du 12g, địa cốt bì 10g, cam thảo 4g. Sắc uống ngày 1 thang.

Chữa tiểu tiện ra máu: Ngó sen 12g, sinh địa 20g, hoạt thạch 16g, tiểu kế 12g, mộc thông 12g, bồ hoàng sao 12g, đạm trúc điệp 12g, sơn chi tử 12g chích cam thảo 6g, đương quy 6g. Sắc uống ngày 1 thang.

Chữa băng huyết: Ngó sen sao 8g, tam lăng 8g, nga truật 8g, huyết dụ 8g, bồ hoàng sao 8g, bách thảo sương 6g. Sắc uống.

H

84. Hành củ chữa đau tai ở trẻ. HOÀNG DUY ANH // Khoa học đời sống.- Số 55.- Ngày 6/5/2020.- Tr.7.

* Khi tắm trẻ bị nước bắn vào tai gây bệnh bị viêm có thể sốt và rất đau. Nếu dùng kháng sinh mất vài ngày tuy nhiên có thể dùng củ hành khô, lột bỏ vỏ, giã nát, bọc vào trong 1 miếng vải hoặc miếng bông, nhét vào lỗ tai trẻ để qua đêm. Miếng thuốc này vừa giảm đau vừa có khả năng hút mủ từ trong sâu ra và

làm cho tai khô. Chỉ cần hôm trước hôm sau là giảm đau và tai khô. Nên nhét thêm 1 lần nữa là khỏi hẳn.

85 . Hạnh nhân tác dụng tốt với bệnh suyễn cấp. NGUYỄN VĂN HÀO// Khoa học đời sống.- Số 72.- Ngày 15/06/2020.- Tr.7.

- Trị suyễn cấp: hạnh nhân bỏ vỏ sao vàng, nấu cao ngày 2 lần, mỗi lần 8g với nước sắc quất bì.

- Trị trẻ nhỏ bị suyễn lâu ngày không khỏi: Bán hạ 4g, chích thảo 4g, hạnh nhân 4g, phúc bì 4g, tang bì 4g, trần bì 4g, xích linh 4g, thêm gừng sắc uống.

- Trị ho đờm: Hạnh nhân 12g, bán hạ 6g, cam thảo 4g, đại táo 2 trái, phục linh 12g, sinh khương 4g, tô diệp 8g trần bì 6g, sắc uống.

* Lưu ý: Thận trọng dùng cho trẻ em dưới 1 tuổi, dược liệu hơi độc vì vậy tránh dùng quá liều, không dùng cho người ho do âm hư.

86. Hải cầu thận - Vị thuốc trị bệnh đàn ông. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống. - Số 89. - Ngày 02/06/2020. - Tr. 15.

Hải cầu thận còn có tên khác thận hải cầu, thận chó bể,... Hải cầu thận là dương vật và tinh hoàn của hải cầu (*Callorhinus ursinus* L.), họ hải cầu (*Otariidae*) hay báo biển (*Phoca vitulina* L.), họ hải báo (*Phocidae*).

Về thành phần hoạt chất, hải cầu thận có các chất thuộc nhóm androsterol, protein và lipid. Có tác dụng hưng phấn tăng lực, tăng dục tính. Theo Đông y, hải cầu thận vị mặn, tính nhiệt; vào can, thận. Tác dụng ôn thận, tráng dương, ích tinh. Dùng cho các trường hợp liệt dương di tinh, đau lưng mỏi gối. Liều dùng, cách dùng: 3-10g; bằng cách nấu, ninh hầm, ngâm ướp. Xin giới thiệu món ăn thuốc từ hải cầu thận.

Hải cầu thận tán: hải cầu thận 10g, ngô thù du 10g, cam tùng 10g, tần bì 10g, cao lương khương 10g. Tất cả sấy khô tán mịn. Mỗi lần uống 2g, ngày 3 lần, uống với chút rượu hoặc nước ấm. Dùng tốt cho nam giới bị liệt dương di tinh.

Rượu hải cầu thận nhân sâm: hải cầu thận một bộ, nhân sâm 15g, sơn dược 30g, rượu 1.000ml. Hải cầu thận rửa sạch, ngâm trong rượu, đun sôi, rồi đem thái lát. Tất cả cùng ngâm rượu trong 7 ngày. Mỗi lần uống 2 thìa canh nhỏ (10-15ml), ngày 2 lần. Dùng tốt cho nam giới di tinh liệt dương, thần kinh suy nhược.

Cháo hải cầu thận: hải cầu thận 20g, gạo tẻ 50g vo sạch. Hải cầu thận thái lát, đem nấu cháo cùng với gạo tẻ, cháo được thêm mắm muối gia vị. Ăn vào bữa sáng. Dùng tốt cho nam giới bị liệt dương, vô sinh, tiêu chảy sớm mai (ngũ canh tả) ở người cao tuổi, người địa tạng tỳ vị hư.

87. Hạt dưa hấu thanh nhiệt, trị tăng huyết áp. HOÀNG KHÁNH TOÀN // Sức khỏe và đời sống. - Số 79. - Ngày 15/05/2020. - Tr. 15.

Trong dược học cổ truyền phương Đông, hạt dưa hấu vị ngọt, tính mát khi chưa rang chín và tính bình sau khi đã rang, có công dụng thanh phế nhuận tràng, hòa trung chỉ khát, thường được dùng để chữa các chứng bệnh như:

Huyễn vựng, đầu thống (tăng huyết áp) dùng hạt dưa hấu ăn sống hoặc sau khi rang chín lúc bụng đói.

Ho kéo dài dùng hạt dưa hấu giã nát 15g, lạc nhân 15g, hoa hồng 1,5g, đường phèn 30g, sắc lấy nước uống và ăn lạc nhân.

Ho nhiều đờm dùng hạt dưa hấu bóc vỏ ăn sống hoặc lấy 20g hạt sắc lấy nước uống.

Đa kinh (kinh nguyệt quá nhiều) dùng nhân hạt dưa hấu 9g nghiền vụn chiêu uống với nước ấm mỗi ngày 2 lần.

Thở huyết (nôn ra máu) dùng 50g hạt dưa hấu tươi sắc lấy nước uống.

Viêm bàng quang cấp tính dùng 40g hạt dưa hấu sắc uống...

Ngoài ra, hạt dưa hấu còn được dùng để hỗ trợ tiêu hóa và bổ dưỡng cơ thể.

Ngoài ra, hạt dưa hấu còn giúp giải độc cho cơ thể bằng cách dùng trà hạt dưa hấu và uống 3 ly mỗi ngày để giúp thanh lọc cơ thể và tăng cường sức khỏe; Chống phù nề bằng cách trộn một muỗng cà phê bột hạt giống dưa hấu với mật ong, chế thêm một chút nước lọc, khuấy đều rồi uống, mỗi ngày 2 lần; Giảm ho bằng cách lấy hạt dưa hấu 20 g sắc đặc để uống, mỗi ngày 2 lần; Hỗ trợ trị liệu phì đại tiền liệt tuyến lành tính. Có thể dùng bằng cách đổ 2 muỗng canh bột hạt dưa hấu khô trong nửa lít nước sôi, để khoảng nửa giờ và sử dụng thường xuyên để hỗ trợ điều trị căn bệnh này.

88. Hoa quỳnh chữa sỏi thận. ĐỨC QUANG // Người Cao Tuổi.- Số 65.- Ngày 29/5/2020.-Tr.7.

- Chữa sỏi thận: Hoa quỳnh 30g, lá diếp cá 30g, rễ cỏ tranh 20g, kim tiền thảo 15g, tất cả rửa sạch cho vào 500ml sắc khi cạn còn 50ml uống trong ngày chia làm 3 lần, mỗi đợt điều trị uống 14 ngày.

- Chữa ho: Hoa quỳnh 1 bông, lá xương xông 10g, mật ong 10ml. Đem hoa quỳnh và lá xương xông rửa sạch, thái nhỏ cho vào bát, cho một chút mật ong vào đem hấp cách thủy. Khi ăn trộn đều lên ăn cả nước và cái. Nên ăn từ 5-7 ngày cho khỏi dứt.

- Bồi bổ cơ thể: Hoa quỳnh 3 bông, trứng gà một quả, mật ong 10ml. Hoa quỳnh rửa sạch, thái nhỏ đập trứng cho vào mật ong hấp cách thủy, khi được trộn

đều cả hoa và trứng ăn nóng trong ngày. Cần ăn 5-7 ngày nếu chưa khỏe ăn 10-15 ngày. Cần duy trì tập thể dục, tinh thần vui vẻ, sáng khoái mới mau phục hồi.

89. Húng chanh chữa cảm cúm. ĐỨC QUANG // Khoa học đời sống.- Số 35.- Ngày 20/3/2020.-Tr.7.

* Chữa cảm cúm: Người bị lạnh đột ngột, hắt hơi sổ mũi ho nhiều, nước mắt nước mũi chảy liên tục, người mệt, chân tay lạnh lấy 15g lá và cành húng chanh khô nấu với ba bát nước đun cạn đi còn 1 bát đem uống nóng chia 2 lần, có thể cho ít hạt muối và ba lát gừng tươi cho thuốc ấm bụng thì hiệu quả hơn. Có thể kết hợp lấy lá húng chanh tươi, lá tre, bạc hà và hương nhu mỗi thứ một nắm đem rửa sạch cho vào nồi đun sôi lấy một bát uống nóng rồi trùm chăn xông cho ra mồ hôi, lau khô người, nằm đắp chăn chỗ kín gió.

* Viêm loét miệng lưỡi: Lá húng chanh 12g, rau mùi thơm 20g, rửa sạch ngâm nước muối rồi cho 2 thứ lá rau này nhai, ngâm trong miệng một lúc rồi từ từ, kiên trì ba ngày như vậy vết loét sẽ khô lại.

* Dị ứng da: Lấy 15g rau húng chanh sắc lên, cho vài hạt muối, uống ngày một lần. Kết hợp lấy 1 nắm húng chanh tươi, giã nát cho muối xát vào chỗ mẩn ngứa vài hôm sẽ hết.

90. Húng quế chữa viêm mũi dị ứng. PHAN THỊ THẠNH // Khoa học đời sống.- Số 34.- Ngày 18/3/2020.- Tr.7.

- Chữa ong, kiến, mụn lở ta lấy lá tươi nhai nát, đắp trực tiếp lên vùng da.
- Hạt cây húng quế pha nước uống mát giúp tiêu hóa.
- Chữa đau quận thận dùng húng quế tươi phối hợp mã đề mỗi vị 50g sắc uống.
- Chữa dị ứng ngoài da lấy lá tươi 40-50g sắc nước uống, bã sát tắm ngoài.
- Chữa đầy bụng khó ngủ hái một nắm húng quế 50-80g sắc uống.

* Chữa viêm mũi dị ứng, mũi mất cảm giác mùi dùng lá tươi 5-7 lá vò ngửi trực tiếp, hoặc nấu xông hít mùi.

91. Huyết dụ chữa các bệnh chảy máu. NGUYỄN VĂN HÀO // Khoa học đời sống.- Số 49.- Ngày 22/4/2020.- Tr.7.

- Huyết dụ có vị hơi ngọt, tính bình vào tỳ vị có tác dụng thanh huyết, cầm máu, tán ứ định thông, thường được dùng trị lao phổi với ho thổ huyết, rong huyết, băng huyết, lậu huyết, kinh nguyệt ra nhiều, kiết lỵ ra máu, phong thấp, đau nhức xương, chấn thương bị sưng, viêm ruột, ho gà trẻ em, lỵ. Ngày dùng 6-10 lá, 5-6g rễ, 10-15g hoa dạng thuốc sắc hoặc hoàn tán, dùng riêng hoặc phối hợp các vị thuốc khác.

- Để chữa băng huyết phối hợp với buồng cau điếc, rễ cỏ tranh, cỏ gừng sắc uống

- Chữa ho ra máu phối hợp với trắc bá, thài lài tía sao đen, chữa tiểu ra máu phối hợp với củ rang, lá lấu, lá tiết dê, lá cây muối.

- Chữa kiết lỵ ra máu dùng lá huyết dụ tươi 20g, lá rau má 20g, cỏ nhọ nồi 12g đem rửa sạch, giã nát hoặc xay nhuyễn rồi cho thêm ít nước, vắt lấy nước cốt uống liên tục 2-3 ngày, ngày 2-3 lần sẽ thấy giảm rõ rệt.

K

92. Kiến chữa suy nhược. NGUYỄN VĂN SÁU // Khoa học đời sống.- Số 47.- Ngày 17/4/2020.- Tr.7.

- Để chữa phụ nữ sau sinh ít sữa lấy kiến đen hầm với đậu phụ hoặc kết hợp với một số rau quả khác làm món ăn bổ dưỡng như kiến đen xào mướp đắng hoặc ngâm dầu trị chứng viêm khớp trong tê thấp, tăng cường cơ năng, kéo dài tuổi thọ, chữa viêm gan mạn tính.

- Chữa cho người suy nhược: lấy trứng kiến đen 500g, trứng gà 2 quả, hành 20g, rượu 10g, nước dùng 20g, gừng 10g, bột ngũ cốc 20g, bột hạt tiêu 2g. Sau khi ướp xong cho vào hấp 20 phút, xào, chung, hấp ăn.

L

93. Lá lốt chữa chân răng xung đau. HOÀNG DUY TÂN // Khoa học đời sống. – Số 63.- Ngày 25/5/2020.-Tr.7.

* Lá lốt có thể dùng nguyên cây rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt. Cho thêm ít muối ngâm. Mỗi lần ngâm 5 phút nhổ đi hoặc nuốt cũng được, ngày 2-3 lần chia đều sáng, trưa, tối, làm 2-3 ngày đến khi hết đau thì thôi. Lá lốt có thể phá vỡ được các mũ ở bọng răng, giúp điều trị nha chu viêm rất tốt. Khi ngâm nước cốt lá lốt, chất nước thuốc thấm sâu vào được toàn bộ kẽ răng, chỗ sưng, ... vì vậy có được hiệu quả hơn là uống thuốc khác.

94. Lá nhàu chữa cảm sốt. TRẦN CÔNG KHÁNH // Khoa học đời sống.- Số 36.- Ngày 23/3/2020.- Tr.7.

* Trà lá nhàu là một thức uống chống oxy hóa tự nhiên, không chứa cafein, giúp tăng cường năng lượng, loại bỏ độc tố, cải thiện tiêu hóa, chống viêm và hỗ trợ miễn dịch. Ở miền Nam người ta dùng lá nhàu non để nấu canh lươn cho người bị suy nhược cơ thể ăn, giúp phục hồi sức khỏe.

* Chữa lỵ, tiêu chảy, cảm sốt: Dùng 3-5 lá nhàu tươi, rửa sạch, nấu với 500ml nước cho đến khi còn khoảng 200ml, uống mỗi ngày 2 lần, liên tục 2-5 ngày.

* Chữa mụn nhọt: Dùng lá nhàu tươi giã nhuyễn, đắp lên mụn nhọt vài ngày sẽ khỏi và chóng lên da non.

95. Liệu pháp hay trị mẩn ngứa. HOÀNG KHÁNH TOÀN // Sức khỏe và đời sống .- Số 49 .- Ngày 25/03/2020 .- Tr. 8.

Bài 1: phòng phong 20g, ngải diệp 20g, khổ sâm 30g, kinh giới 20g, bạch tiên bì 20g, sà sàng tử 20g, đương quy 20g. Tất cả sắc với 4.000ml nước trong 20 phút, sau đó bỏ bã lấy nước, chế thêm nước nguội sao cho nhiệt độ vào khoảng 50°C là vừa, ngâm rửa vùng bị bệnh trong 30 phút, mỗi ngày 2 lần. Nếu ngứa toàn thân thì tăng liều lượng mỗi vị gấp đôi hoặc gấp ba, trẻ em thì giảm liều bằng nửa người lớn và để nguội hơn. Nếu ngứa nhiều, có thể tăng lượng khổ sâm gấp đôi. Mỗi thang có thể dùng trong 2 ngày.

Bài 2: dạ giao đằng 200g, thương nhĩ tử 100g, bạch tật lê 100g, bạch tiên bì 20g, sà sàng tử 20g, thuyền thoái 20g. Tất cả sắc với 5.000ml nước trong 20 phút, sau đó bỏ bã lấy nước, chế thêm nước lạnh cho độ ấm vừa phải, ngâm rửa vùng cơ thể bị bệnh trong 30 phút. Tùy theo diện tích tổn thương mà tăng liều lượng cho phù hợp. Mỗi thang có thể dùng trong 2 ngày, mỗi ngày 2 lần.

Bài 3: đương quy 30g, hoàng tinh 30g, khổ sâm 30g, địa phu tử 30g, sà sàng tử 20g, bạch tiên bì 20g, bạc hà 20g, băng phiến 10g, thẩu cốt thảo 30g, hoa tiêu (zanthoxylum bungeanum maxim) 15g. Tất cả sắc với 5.000ml nước trong 20 phút, sau đó bỏ bã lấy nước, chế thêm nước lạnh cho độ ấm vừa phải, ngâm rửa vùng bị bệnh trong 20 - 30 phút, mỗi ngày 2 lần. Để tiện sử dụng, có thể sắc đặc, cô thành viên, khi dùng hòa với nước sôi, chế thêm nước lạnh, tắm ngâm.

Bài 4: ngải cứu 90g, hùng hoàng 6g, hoa tiêu 6g, phòng phong 30g. Tất cả sắc với 3.000ml nước trong 15 phút, sau đó xông hơi vùng bị bệnh trong vài phút rồi bỏ bã lấy nước ngâm rửa tổn thương, mỗi ngày 2 lần. Tùy theo diện tích bị bệnh mà gia giảm liều lượng các vị thuốc cho phù hợp, trẻ em dùng 1/2 hoặc 1/3 liều người lớn.

Bài 5: kinh giới 30g, phòng phong 30g, xuyên khung 20g, tô diệp 20g, hoàng tinh 30g, sà sàng tử 30g. Tất cả đem sắc với 3.000ml nước trong 20 phút, sau đó bỏ bã, chế thêm nước lạnh cho đủ ấm rồi ngâm rửa nơi bị bệnh, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 20 - 30 phút.

**96. Lộc mại cây thuốc đặc trị bệnh táo bón. NGUYỄN VĂN NGỌ//
Người cao tuổi.- Số 46.- Ngày 03/06/2020.- Tr.13.**

* Khi bị táo bón chỉ cần lấy 7-8 lá nơi gần ngọn cành, trẻ em thì 3-4 lá, đem rửa sạch, thái nhỏ rồi cho vào xoong cùng ít mỡ lợn, mì chính, mắm muối cho vừa miệng, đảo đều cho tái sau đó cho vào 1 bát con nước sạch, đun chín kỹ, để nguội rồi ăn hết cả cái lẫn nước. Ăn sau khoảng 7-8 giờ đồng hồ thấy bụng đau râm ran rồi đi đại tiện được ngay. Khi đó thì dừng không ăn nữa. Kết hợp với ăn lá thuốc người bệnh phải kiêng ăn các món cay nóng (rượu, bia, gừng, ớt...) nước chè đặc, hút thuốc và tăng cường ăn những đồ ăn mềm, rau xanh, hoa quả và hằng ngày uống nhiều nước thì mới tránh được sự tái phát của bệnh.

M

**97. Mật ong trong bài thuốc trị viêm phế quản. HOÀNG KHÁNH
TOÀN // Sức khỏe và đời sống. - Số 77. - Ngày 12/05/2020. - Tr. 15.**

Bài 1: Củ cải 1.000g, mật ong 100g, nước muối nhạt lượng vừa đủ. Củ cải rửa sạch thái miếng bằng ngón tay, đem ngâm trong mật ong 1 ngày sau đó đem sao lửa thật nhỏ trong 30 phút (chú ý đảo luôn kéo cháy), sau đó lại cho thêm mật ong sao đi sao lại vài lần cho đến khi mật ong kết lại là được, đựng trong lọ kín dùng dần. *Công dụng:* tiêu trệ tán ứ, bổ trung ích khí. Ăn mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 2-3 miếng, dùng nước muối nhạt chiêu cùng.

Bài 2: Bách bộ khô 120g, mật ong 150g. Bách bộ tán thành bột trộn với mật ong rồi đem hấp cách thủy trong 1 giờ, sau đó đem sấy khô, đựng trong lọ kín dùng dần. *Công dụng:* tư bổ nhuận phế, thanh táo chỉ ho, dưỡng tâm an thần, dùng rất tốt cho người viêm phế quản mạn tính có ho khan, phiền táo, đại tiện bí kết, thần kinh suy nhược. Uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 10g với nước ấm.

Bài 3: Hạt củ cải trắng 250g, quả lê 250g, ngó sen 250g, quất hồng 120g, đào nhân 120g, mật ong 500g. Các vị thuốc đem sắc kỹ lấy nước, cô đặc thành dạng cao rồi cho mật ong vào đảo đều, bảo quản trong lọ sành dùng dần. *Công dụng:* nhuận phế hóa đàm, bổ thận nạp khí, chỉ khái bình suyễn. Uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 10-20g.

Bài 4: Trứng gà 1 quả, mật ong 35g. Đun sôi mật ong bằng lửa nhỏ, cho thêm một chút nước rồi đập trứng vào nấu chín. *Công dụng:* nhuận phế chỉ khái. Ăn mỗi ngày 1 lần.

Bài 5: Hạnh nhân 100g, tử uyển 100g, ma hoàng 30g, tô tử 60g, mật ong 250g, đường đỏ 300g. Ngâm 4 vị thuốc trong nước lạnh 1 giờ rồi đem sắc 2 lần, mỗi lần 30 phút, lọc lấy nước cô thành cao, trộn với mật ong, đường đỏ chung cách thủy trong 2 giờ, đựng trong lọ kín dùng dần. *Công dụng:* ôn hàn hóa đàm, thuận khí thư hung, lợi tâm phế, thông nhị tiện. Uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 10g với nước ấm.

Bài 6: Cam thảo 6g, giấm ăn 10g, mật ong 30g. Tất cả cho vào chén, hâm nước sôi uống thay trà. *Công dụng:* nhuận phế chỉ khái.

Bài 7: Bạch quả 100g, ngũ vị tử 100g, bách hợp khô 100g, mật ong 1.000g. 3 vị thuốc ngâm nước lạnh 1 giờ rồi sắc lửa nhỏ trong 30-60 phút, lọc lấy nước rồi lại sắc tiếp lần 2, cô 2 dịch chiết thành cao, trộn với mật ong và chung cách thủy trong 2 giờ. *Công dụng:* liễm phế ích khí, hóa đàm chỉ khái, bình suyễn nhuận tràng. Uống sau ăn mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 10g với nước ấm.

Bài 8: Nước ép ngó sen, gừng tươi, lê tươi, củ cải, mía tươi, măng tre tươi đem trộn với mật ong rồi hấp cách thủy, uống tùy thích. *Công dụng:* sinh tân dưỡng dịch, thanh nhiệt hóa đàm, dùng tốt cho người bị viêm phế quản mạn tính thể đàm nhiệt.

Bài 9: Lá sơn tra (bỏ lông) 70g, xuyên bối mẫu 7g, đường mạch nha 70g, mật ong lượng vừa đủ. Đem lá sơn tra sắc 2 lần lấy nước rồi hòa với bột xuyên bối mẫu, mật ong và đường mạch nha, cô thành cao, đựng trong lọ kín dùng dần. *Công dụng:* tuyên phế, hóa đàm, chỉ khái. Uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 30g với nước ấm.

Bài 10: Vừng đen 250g, gừng tươi 120g, đường phèn 120g, mật ong 120g. Vừng đen sao chín sấy khô, tán bột rồi trộn với nước cốt gừng, mật ong và đường phèn đập vụn đem hấp chín, đựng trong lọ kín dùng dần. *Công dụng:* nhuận phế vị, bổ can thận, chỉ khái bình suyễn. Uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 20g.

98. Món ăn cho phụ nữ hiếm muộn. HOÀNG KHÁNH TOÀN // Sức khỏe và đời sống .- Số 69 .- Ngày 28/04/2020 .- Tr. 15.

Bài 1: Thịt dê 100g, nhục thung dung 15g, hành củ 3 củ, gừng tươi 3 lát, gạo tẻ 100g. Thịt dê rửa sạch, băm nhỏ; nhục thung dung, hành củ và gừng thái vụn, tất cả đem ninh với gạo tẻ thành cháo, chế đủ gia vị, chia ăn 2 lần trong ngày,

10-15 ngày là một liệu trình. Dùng cho trường hợp hiếm muộn do thận dương hư biểu hiện bằng các triệu chứng như gầy yếu, nhọt nhạt, sợ lạnh, tay chân lạnh, đau lưng mỗi gối, nhu cầu tình dục thấp, kinh nguyệt chậm, lượng ít, sắc nhạt hoặc kinh nguyệt ít có hay bế kinh, tiểu tiện trong, đại tiện lỏng loãng.

Bài 2: Thịt dê 150-200g rửa sạch thái lát mỏng; tôm nõn 30g rửa sạch; tỏi, hành và gia vị vừa đủ. Cho tôm nõn vào nồi nấu chín với một lượng nước thích hợp, sau đó bỏ thịt dê vào đun sôi vài dạo là được, chế đủ gia vị, dùng làm canh ăn nóng. Công dụng: ôn thận noãn cung, ích xung chủng tử, thích hợp với phụ nữ hiếm muộn thể thận dương hư.

Bài 3: Gạo tẻ 100g vo sạch nấu thành cháo loãng, khi được lấy cao ban long 20g, thái vụn bỏ vào cùng với gừng tươi thái chỉ 6g và gia vị vừa đủ, đun sôi vài dạo là được, chia 2 lần trong ngày ăn nóng, 15-20 ngày là một liệu trình. Dùng cho các trường hợp hiếm muộn thuộc thể thận dương hư với các chứng trạng như với bài 1.

Bài 4: Hải sâm 30g, thận lợn 60g rửa sạch, thái mỏng, hồ đào nhục 15g, ba thứ đem nấu chín, chế đủ gia vị ăn liên tục trong vài tuần. Công dụng: ôn thận dương, bổ thận âm, dùng cho trường hợp hiếm muộn do thận hư nói chung có kèm theo đau eo lưng, tai ù, suy giảm trí nhớ, rối loạn kinh nguyệt...

Bài 5: Gạo nếp 500g ngâm nước một đêm, để ráo, rang chín, nghiền thành bột mịn; hoài sơn 60g sao vàng, tán bột, hai thứ trộn đều với nhau, đựng trong lọ kín, dùng dần. Mỗi ngày lấy chừng 50g bột, thêm đường vừa đủ và một chút hạt tiêu bột, hòa với nước ấm, uống vào sáng sớm khi bụng đói. Công dụng: ôn thận kiện tỳ, dùng cho trường hợp hiếm muộn do tỳ thận hư suy biểu hiện bằng các chứng trạng như đầy bụng, chán ăn, đau lưng mỗi gối, lượng kinh nguyệt ít, sắc nhạt, đại tiện lỏng nát...

Bài 6: Nám bí ngô lượng vừa đủ, sấy khô, nghiền thành bột mịn, đựng trong lọ kín, dùng dần. Mỗi lần lấy 10g chiêu với một chút rượu vàng, mỗi ngày 3 lần, uống liền 5-6 ngày trước kỳ kinh nguyệt. Dùng chung cho các thể phụ nữ hiếm muộn.

Bài 7: Đậu đen 60g đãi sạch, thịt chó 500g rửa sạch, thái quân cờ, hai thứ đem hầm nhừ, chế thêm gia vị, ăn nóng, mỗi tuần 2-3 lần. Công dụng: ôn bổ tỳ thận, ích xung chủng tử, dùng cho các trường hợp phụ nữ hiếm muộn do thận hư, lãnh cung. Những người nhiệt thịnh không nên dùng.

Bài 8: Gai bồ kết 30g đem sắc kỹ trong 20 phút rồi lấy nước bỏ bã, cho 50g gạo tẻ vào nấu thành cháo, ăn trong ngày, dùng liên tục, kỳ kinh nguyệt thì ngừng. Công dụng: hành khí, sơ can, giải uất, dùng cho trường hợp hiếm muộn thể can uất khí trệ với các biểu hiện như tinh thần căng thẳng, dễ cáu giận, hay tức ngực sườn, kinh nguyệt không đều, trước kỳ kinh vú trướng tức, hành kinh đau bụng nhiều, lượng ít sắc tối, có máu cục, thường bị viêm nhiễm phần phụ...

Bài 9: Thục địa 60g, kỷ tử 60g, trầm hương 6g, các vị thái vụn đem ngâm với 1.000ml rượu gạo ngon, bịt kín miệng, đặt ở nơi tối, mỗi ngày lắc đều một lần, sau chừng 15 ngày thì dùng được, mỗi ngày uống 2-3 lần, mỗi lần một chén nhỏ, trong kỳ kinh và sau kỳ rụng trứng không nên dùng. Thích hợp cho phụ nữ hiếm muộn do can thận hư.

99. Món ăn đầu bả khắc phục bạc tóc. PHAN THỊ THẠNH // Khoa học đời sống. – Số 59.- Ngày 15/5/2020.-Tr.7.

- Gà tiềm thuốc: Đảng sâm, cầu kỷ, hạt sen, đương quy, hoàng kỳ, nấm mèo, táo đỏ mỗi vị 10g, gà ác 1 con tiềm ăn.

- Chim cút tiềm thuốc: Nhân sâm, bạch truật, phục thần, hoàng kỳ, viên chí, táo nhân, long nhãn, liên nhục, gừng nướng, đại táo mỗi vị 10-12g. Cam thảo 6g tiềm chim ăn hoặc sắc uống.

- Chè mè đen: Mè đen, gạo nếp đều 1kg, sao nhỏ lửa cho vàng thơm, tán mịn, khi ăn lấy 30-40g.

100. Món ăn thuốc cho người thận âm hư. THẢO NGUYỄN // Sức khỏe và đời sống.- Số 47.- Ngày 22/03/2020.- Tr. 13.

Cá bóng kho tiêu: cá bóng 500-1.000g làm sạch bỏ ruột, kho với gừng, riềng, xả, bột tiêu. Dùng tốt cho người cao tuổi, phụ nữ sau sinh, người suy nhược cơ thể do lao lực, sau bệnh dài ngày.

Rùa nướng: rùa 1 con (bỏ đầu, móng, mai làm sạch) 200 - 250g, ướp gia vị. Lùi hoặc nướng chả, quay rán. Dùng tốt cho người suy nhược, lao phổi khái huyết, sốt dài ngày do viêm nhiễm.

Cháo chim cút cật lợn: chim cút 2 - 3 con, gạo tẻ 150g, đậu đỏ 60g, bầu dục lợn 100g. Chim cút làm sạch, bầu dục thái lát. Tất cả nấu cháo, thêm gia vị. Thích hợp cho người ho lao, mệt mỏi thở gấp, rối loạn tiêu hóa, ăn kém, viêm thận phù nề, đau lưng mỏi gối, suy kiệt, thiếu dưỡng.

Chim cút xào: chim cút 1 con, măng tre 30g, mộc nhĩ 12g (ngâm mềm, rửa sạch, thái lát), dưa chuột 12g. Chim cút làm sạch bỏ ruột, mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, thái lát, dưa chuột thái lát. Chim cút rán chín, cho thêm nước hàng, măng, nấm, dưa chuột vào, xào chín, nêm bột ngọt là được. Công dụng bổ hư ích khí, thanh lợi thấp nhiệt. Dùng cho người mắc chứng lao, suy nhược, tiêu, chảy, kết ly, suy dinh dưỡng, phong thấp.

Chim cút chiên dầu mè: chim cút 2-3 con làm sạch tẩm bột, trứng gà, lá mơ, dùng dầu mè chiên. Món này rất tốt cho người suy nhược, hư lao thở gấp, mệt mỏi, tiêu chảy, kết ly lâu ngày ăn kém, người cao tuổi.

Súp thịt dê củ mài: thịt dê 300g, củ mài 300g, gừng tươi 15g, hành tươi 30g. Thịt dê rửa sạch, thái lát to; sơn dược thái lát to; gừng hành rửa sạch đập giập. Tất cả cho vào nồi, thêm bột tiêu, dấm, rượu, nước vừa đủ, đun to lửa, vớt bỏ váng bọt, chuyển đun nhỏ lửa cho chín. Vớt bỏ bã gừng hành, thêm gia vị. Chia ăn trong ngày. Dùng tốt cho người hư lao suy nhược cơ thể, huyết trắng, trẻ em suy dinh dưỡng, ho lâu ngày do viêm khí phế quản, tiêu chảy.

101. Món ăn thuốc bổ mắt ngày nắng nóng. MINH PHÚC // Sức khỏe và đời sống. - Số 94. - Ngày 11/06/2020. - Tr. 13.

Nước mía: bổ mát, giàu dưỡng chất như chất đạm, béo, đường và nhiều nguyên tố vi lượng như canxi, phospho, sắt...; các vitamin B₁, B₂, vitamin C, D và nhiều enzym rất có lợi cho sức khỏe... Theo Đông y, nước mía đại bổ tỳ âm, dưỡng huyết, giáng hỏa, tiêu phiền, định tâm an thần, tăng cường trí nhớ... Uống nước mía bớt mệt mỏi, khoan khoái trong lòng, hạ hỏa giảm căng thẳng lo âu.

Đậu đen: có 24% protid, 1,7% chất béo, 53,3% glucid. Ngoài ra, đậu đen còn chứa các vitamin và khoáng chất như: canxi, phospho, sắt, caroten, B₁, B₂, PP, C. Theo Đông y, đậu đen có tác dụng thanh nhiệt dưỡng âm bổ huyết, hạ được khí nóng trong dạ dày, tiêu thức ăn... Ăn đậu đen giúp tâm thần yên ổn, bớt mệt mỏi, bớt căng thẳng thần kinh, tăng cường trí lực. Hạt đậu đen hầm như ăn, hoặc nấu chè nấu cháo ăn đều tốt.

Đậu xanh: chứa nhiều vitamin và khoáng chất cần thiết cho sức khỏe. Theo Đông y, đậu xanh có công năng thanh nhiệt dưỡng âm trừ phiền nhiệt, hạ khí, lợi ngũ tạng. Đậu xanh nấu chè, nấu cháo cá, cháo thịt ăn đều tốt.

Dưa hấu: có 0,6g protein, 0,2g chất béo, 5,36g đường; chứa phospho, natri, kali, Cu, Fe, 2.000UI betacaroten, B₁, B₂, PP... Theo Đông y, dưa hấu thanh nhiệt, trừ phiền, giải nắng nóng. Dưa hấu có thể ăn tươi hoặc ép nước uống.

Cải xoong: rất giàu chất xơ, vitamin A, B₁, B₂, C và nhiều chất khoáng khác như sắt, canxi và axit folic... Theo Đông y, cải xoong có tác dụng kiện tỳ, mát gan, lợi mật, thông tiểu tiện... Cải xoong rất tốt cho người hư nhược mệt mỏi, ăn kém bụng đầy, chậm tiêu... Có nhiều cách chế biến cải xoong như nấu canh thịt hoặc cá hoặc xào thịt bò, thịt lợn...

Giá đậu xanh: giàu phospho, sắt; vitamin B₁, B₂; PP; B₆; C; E. Theo Đông y, giá đậu bổ mát, thanh nhiệt sinh tân, chỉ khát, tiêu thực... Chữa chứng đau đầu chóng mặt, mệt mỏi giúp tăng cường trí não rất tốt. Giá đậu ăn sống hoặc xào thịt, nấu canh chua với cá, xay ép nước uống đều tốt.

Quả dâu ta: bổ tâm tỳ, giàu protein, axit amin thiết yếu. Giàu B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, C, E, A... và khoáng chất Fe, Ca, Zn. Theo Đông y, quả dâu tác dụng dưỡng huyết, ích gan thận, rất tốt với người mắc chứng tâm tỳ hư, mệt mỏi ăn ngủ kém; tăng cường trí nhớ... Quả dâu ăn tươi hoặc xay sinh tố uống đều tốt.

102. Món ăn thuốc trị chứng bất lực. VŨ QUỐC TRUNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 45 .- Ngày 18/03/2020 .- Tr. 8.

Bài 1: Nhục thung dung 20g, thận dê 1 quả. Thận dê làm sạch sau đó thái mỏng ướp mắm muối rồi cho nhục thung dung vào, đổ nước vừa phải, hầm cách thủy 1 tiếng. Món này ăn bổ thận khí, ích tinh huyết, tráng dương. Ai bị khoản kia “iu”, mỏi gối, đau lưng, tiểu tiện ban đêm nhiều lần do thận hư gây nên phải ăn món này. Cần ăn từ 7 đến 14 ngày.

Bài 2: Tôm he 250g, tôm he rửa sạch ngâm vào rượu gạo 30 phút rồi lấy ra xào với dầu vừng trên ngọn lửa mạnh, thêm gia vị phù hợp ăn với cơm món ăn này bổ thận tráng dương, cần ăn 7 đến 14 ngày.

Bài 3: Tôm nõn 250g, rau hẹ 200g. Dùng dầu vừng xào to lửa, khi chín cho thêm gia vị mắm muối vừa đủ rồi ăn với cơm. Cần ăn liên tục 7 ngày, có tác dụng bổ thận tráng dương.

Bài 4: Gan dê 200g, rau hẹ 200g. Gan dê thái mỏng, cho dầu vừng vào xào với rau hẹ. Khi xào dùng ngọn lửa mạnh, lúc chín cho gia vị vừa đủ, ăn với cơm, ăn liên 7 ngày. Tác dụng ôn thận, cố tinh, ích huyết, dưỡng gan cơ thể cường tráng sinh lực dồi dào.

Bài 5: Đuôi lợn 250g, xuyên đoạn 250g, đỗ trọng 250g. Hầm nhừ, ăn liên tục 7 ngày, có tác dụng bổ trung, ích khí, cương cử mạnh, khỏi bệnh di tinh.

Bài 6: Khởi tử 50g, dương vật bò 1 bộ. Dương vật bò rửa sạch, thái nhỏ cho vào nồi đất, đổ ít rượu trắng và khởi tử vào rồi hầm cách thủy. Tác dụng: bổ thận tráng dương, chữa khỏi bệnh di tinh, tiểu đêm nhiều lần, người già suy nhược. Cần ăn liên tục 7 ngày.

Bài 7: Thận dê 1 đôi, dái dê 1 cái, nhục thung dung 15g, khởi tử 15g, ba kích 15g, sơn dược 15g, thực địa 15g, táo tàu 15g. Cho vào nồi đất hầm cách thủy 1 giờ. Tác dụng ích tinh, bổ huyết, tráng dương, bổ thận khí, cơ thể cường tráng, tăng cường trí nhớ.

Bài 8: Hải mã 10g, tơ hồng 15g, sơn dược 15g, thực địa 15g, dâm hương hoắc 15g. Sắc đặc uống 7 ngày mỗi ngày 1 thang.

Bài 9: Cà rốt 500g, thịt dê 500g. Hầm nhừ mỗi ngày ăn 1 lần, ăn liên 7 ngày.

103. Món ăn thuốc từ khoai lang. PHƯƠNG THẢO // Sức khỏe và đời sống .- Số 74 .- Ngày 07/05/2020 .- Tr. 13.

Theo Đông y, khoai lang vị ngọt, tính bình; vào tỳ, thận. Tác dụng kiện tỳ, ích khí, hòa vị, sinh tân, khoan tràng, thông tiện. Dùng tốt cho người tỳ vị hư nhược (đái tháo đường, táo bón, quáng gà, vàng da...). Hằng ngày dùng 16-500g

bằng cách luộc, hầm, nướng. Xin giới thiệu một bài thuốc và số món ăn thuốc từ khoai lang.

Nhuận tràng: củ khoai rửa sạch, gọt bỏ vỏ, xay giã nhỏ, thêm ít nước sôi, khuấy đều. Uống 1 bát vào buổi sáng. Chữa táo bón. Dùng 3 - 7 ngày đến khi hết táo bón. Hoặc dùng 100 - 150g lá tươi luộc ăn hàng ngày.

Trị phụ nữ băng huyết: lá khoai lang tươi 100 - 150g, giã nát, cho ít nước sôi, ép nước uống.

Chữa đái tháo đường: lá khoai lang tươi 150g, bí đao 50g. Lá khoai rửa sạch, bí đao gọt vỏ, thái miếng. Nấu canh ăn trong ngày.

Trị mụn nhọt, chín mé: lá và ngọn non 1 nắm nhỏ, muối ăn 1 nhúm. Rửa sạch khoai, giã nát với muối đắp lên chỗ bị nhọt hay chín mé.

Dược thiện có khoai lang

Cháo kê khoai lang: khoai lang 60g, kê 50g. Khoai lang gọt vỏ thái lát; kê xay bỏ vỏ; nấu cháo. Ăn bữa sáng. Dùng cho bệnh nhân đái tháo đường, tỳ vị hư nhược.

Cháo gạo khoai lang: khoai lang đỏ (tươi) 200g, gạo tẻ 100g. Khoai rửa sạch, gọt vỏ, thái miếng. Nấu với gạo thành cháo, thêm đường trắng đảo đều. Dùng cho bệnh nhân quáng gà thị lực giảm.

Khoai lang nấu canh: khoai lang vàng (kim thự) 100- 150g. Rửa sạch, thái miếng. Nấu canh hoặc thêm 50g gạo tẻ, nấu cháo. Dùng tốt cho người bệnh viêm gan vàng da sốt nóng.

Khoai lang nấu canh hoặc nấu cháo với dấm: khoai lang 100-150g rửa sạch, thái miếng. Nấu canh hoặc nấu cháo với 300ml dấm. Dùng cho người bị phù nề. Nước bột khoai: bột khoai lang hòa nước sôi hoặc nấu chín, thêm đường. Dùng cho người bị khô miệng, đau họng.

Khoai lang hầm cá bống (hoặc cá quả): khoai lang 500g, cá 1 con 500g, nghệ 1 củ 20g. Khoai rửa sạch, thái miếng, cá đánh vảy, mổ bỏ ruột, nghệ giã nát, hầm kỹ. Dùng cho sản phụ bị suy nhược thiếu máu.

104. Món ăn thuốc từ lòng lợn. PHƯƠNG THẢO // Sức khỏe và đời sống. - Số 96. - Ngày 15/06/2020. - Tr. 15.

Ruột lợn nhồi nhân sâm: dạ dày lợn 1 cái (hoặc một đoạn ruột lợn), nhân sâm 15g, bột tiêu 3g, gừng tươi 15g, hành sống 7 củ, gạo tẻ 200g. Lòng lợn rửa sạch, các loại trên trộn đều nhồi vào dạ dày lợn khâu buộc lại. Hầm nhỏ lửa cho chín nhừ. Thức ăn bồi bổ cơ thể dùng cho các trường hợp suy kiệt, bệnh lao dài ngày.

Cháo lòng: dạ dày lợn 1 cái hoặc ruột lợn 1 đoạn, gạo tẻ 200g. Dạ dày lợn rửa sạch, luộc chín, thái miếng; lấy nước nấu với gạo tẻ thành cháo. Cháo chín, cho dạ dày hoặc ruột lợn đã luộc vào, đun nhỏ lửa cho nhừ, thêm gia vị. Dùng cho các trường hợp suy kiệt, đặc biệt là sau thời gian bị bệnh dài ngày.

Lòng lợn hầm tương: dạ dày hoặc ruột lợn, lượng thích hợp luộc chín, thái lát. Dùng tỏi, dấm, hồ tiêu, tương (hoặc nước mắm) làm nước chấm. Ăn thường ngày khi đói, ngày 1 lần, tuần 2 - 3 lần. Dùng cho người cao tuổi thiếu dưỡng, phù nề hai chân.

Lòng lợn hầm sa nhân chỉ xác: dạ dày lợn 1 cái, chỉ xác 12g, sa nhân 5g. Chỉ xác, sa nhân bỏ trong dạ dày lợn, khâu chặt lại, thêm nước và gia vị, hầm nhừ; lấy nước bỏ bã chỉ xác, sa nhân. Dùng cho các trường hợp sa dạ dày, sa tử cung, thoát vị bụng, người già yếu thoát vị cơ năng.

Lòng lợn hầm: dạ dày lợn 1 cái, làm sạch thái lát, thêm gia vị, nước, hầm nhừ, ăn thường nhật, tuần vài ba lần. Dùng cho các trường hợp lang ben, bạch biến, sạm da.

Canh lòng lợn hoàng kỳ: dạ dày lợn 1 cái (hoặc ruột lợn 1 đoạn), hoàng kỳ 15g, nhân sâm 8g, gạo tẻ 200g, hạt sen bỏ tâm 20g. Lòng luộc chín thái miếng. Tất cả bung nhừ, vớt bỏ bã hoàng kỳ, nhân sâm, thêm hành và gia vị. Dùng cho thai phụ, sản phụ, người cao tuổi suy nhược cơ thể.

Hải sâm hầm lòng lợn: hải sâm 30g, lòng lợn 120g, mộc nhĩ 15g. Hải sâm, mộc nhĩ ngâm nước cho mềm, lòng heo làm sạch thái miếng, thêm gia vị, nước lượng thích hợp nấu súp. Dùng cho các trường hợp táo bón mạn tính, âm hư, huyết hư (sốt nhẹ, suy nhược, khát nước, da tóc khô, lòng bàn tay, bàn chân nóng).

Lòng lợn nhồi củ năn: củ năn gọt bỏ vỏ, cho vào một đoạn ruột lợn đã rửa sạch, buộc hai đầu, đem luộc nhừ trong nồi đất, không cho muối. Dùng cho bệnh nhân đầy trướng bụng.

Canh lòng lợn hầm hoàng kỳ thăng ma chỉ xác: ruột lợn (lấy đoạn đại tràng) 250g, hoàng kỳ 20g, thăng ma 9g, chỉ xác 10g. Ruột lợn làm sạch thái miếng, cho 3 dược liệu cho trong túi vải, thêm nước. Hầm chín, bỏ gói bã thuốc, thêm gia vị. Chia 2 lần ăn trong ngày. Đợt dùng liên tục 7 ngày. Dùng cho các trường hợp sa dạ dày, sa tử cung, các loại thoát vị.

105. Món ăn thuốc từ quả đào. TIÊU LAN // Sức khỏe và đời sống. - Số 78. - Ngày 14/05/2020. - Tr. 13.

Quả đào vị chua ngọt, tính ấm; vào can và trường vị. Tác dụng sinh tân nhuận tràng hoạt huyết tiêu tích. Dùng tốt cho người bệnh hen suyễn, viêm khí phế quản, cảm nắng sốt khát nước (thử nhiệt phiền khát), táo bón, bế kinh, chấn thương đụng giập, các chứng kết ly, bế kinh... Hằng ngày ăn 2-6 quả. Ăn quả vừa chín tươi hoặc dạng mứt khô. Xin giới thiệu một số thực đơn chữa bệnh có quả đào:

Đào tươi: Ngày ăn 2-3 lần, mỗi lần 1-2 quả. Tác dụng tăng tiết nước bọt, ích khí, nhuận tràng, hoạt huyết. Dùng tốt cho người có chứng miệng khô, ít nước bọt, người già hư nhược, phụ nữ và trẻ em thiếu máu do thiếu sắt.

Đào chín: Rửa sạch, gọt vỏ ngày ăn 2-3 lần, mỗi lần 1-3 quả. Dùng tốt cho người bị cảm nóng, cảm nắng, mất nước, khát nước.

Đào chín ướp đường: Đào chín gọt vỏ, thái lát bỏ hạt, ướp với đường trắng, ăn tráng miệng sau bữa ăn. Tác dụng trợ tiêu hóa, kiện vị, nhuận tràng.

Đào chín hoặc mút đào khô: Ngày ăn 1-4 quả. Tác dụng làm đẹp da.

Xi rô đào quả, đào nhân: Đào chín 2 quả, nhân hạt đào 9g, xi rô 30g. Đào gọt vỏ ngoài, tách bỏ hạt, thêm nước chung cách thủy cho chín như. Ăn mỗi ngày 1 lần. Tác dụng thông kinh. Dùng cho chị em bị bế kinh, kinh ít.

Cháo đào: Đào chín 2-3 quả, gạo tẻ 60g. Đào rửa sạch, bỏ hạt xay nhuyễn; gạo vo sạch nấu cháo. Khi cháo chín cho bột đào và đường vừa ăn, đun sôi. Ngày ăn 2 lần (sáng và tối).

Massage da mặt bằng đào: Đào tươi 2 quả gọt rất tốt cho người yếu phổi, hen, ra mồ hôi trộm. Vỏ bỏ hạt, xay nhuyễn, ép lấy nước; thêm ít nước cơm, đắp lên da mặt mỗi ngày. Tác dụng làm đẹp da.

106. Món ăn từ bồ đực thận, tráng dương. SON MINH // Sức khỏe và đời sống. - Số 94. - Ngày 11/06/2020. - Tr. 7.

Theo Đông y, bồ đực vị mặn, tính lạnh không độc, có công hiệu bổ thận, ích tinh, tráng dương chữa thận hư suy yếu tinh đực, di mộng tinh...

Cách sơ chế bồ đực: Dùng một ít muối hoặc bột mì ròi xát nhẹ để bồ đực sạch chất nhờn. Rửa sạch bồ đực với nước, chẻ đôi theo chiều dọc rồi lọc bỏ phần gân trắng ở giữa. Sau đó, cho muối vào chà xát lần nữa để loại bỏ hoàn toàn chất nhờn. Nấu một ít nước sôi, thêm một ít gừng đập dập rồi cho bồ đực vào chần khoảng 1-2 phút thì vớt ra. Xắt bồ đực thành miếng khoảng 2-3cm. Không nên xắt quá mỏng vì sẽ làm bồ đực mất đi độ giòn.

Bồ đực xào giá hẹ: 2 quả thận lợn đã sơ chế, 150g giá, 200g bông hẹ. Hành tím, hành lá, đường, nước mắm, muối, bột ngọt, dầu ăn, tiêu xay, dầu hào. Phi thơm hành tỏi, vặn lửa lớn rồi trút thận lợn vào xào nhanh chóng khoảng 1-2 phút. Nêm một ít gia vị gồm: 1 muỗng cà phê dầu ăn; 1 muỗng canh nước mắm; 1/2 muỗng cà phê bột ngọt; 1/2 muỗng canh dầu hào. Trộn đều cho thận lợn thấm gia vị rồi thêm hẹ đã xắt khúc vào, xào nhanh chóng khoảng 2 phút thì thêm giá đỗ, nêm nếm lại gia vị cho vừa ăn. Cuối cùng, thêm hành lá đã xắt khúc vào, đảo đều rồi tắt bếp. Như vậy, món thận lợn xào giá hẹ đã hoàn thành nhanh chóng.

Bồ đực nấu nhục thung dung: Bồ đực 2 quả, đỗ trọng 20g, sinh khương 15g, nhục thung dung 15g, hành 20g, rượu 20ml, dấm 20g, đường trắng 30g, dầu

ăn vừa đủ. Làm bồ dục xong để sẵn. Đun 1 lít nước với đỗ trọng, nhục thung dung xào thành dịch đặc, bỏ bã lấy nước để sẵn. Phi thơm gừng hành. Sau đó bỏ bồ dục xào sơ rồi đổ nước thuốc trên vào với đường xào chín (dùng đường tùy ý). Công dụng: Bổ khí huyết can thận tráng dương.

Bồ dục và phá cổ chỉ: bồ dục 2 quả, phá cổ chỉ 15g, gừng: 5g, hành 20g, rượu 15g, muối khoáng 6g. Làm bồ dục xong để phá cổ chỉ lên trên, rồi đổ rượu, gừng, hành, muối và 300ml nước. Bỏ vào nồi chung cách thủy khoảng 30 phút. Công dụng: bổ thận tráng dương.

107. Món ăn từ thịt dê chữa xuất tinh sớm. SƠN MINH // Sức khỏe và đời sống. - Số 74. - Ngày 07/05/2020. - Tr. 7.

Thịt dê hầm tỏi: 200g thịt dê thái thành từng miếng vừa ăn, tỏi bóc sạch, đập dập sau đó cho vào nồi đất, nêm gia vị và chút nước, hầm với lửa nhỏ cho đến khi chín mềm là có thể ăn. Nên thực hiện món ăn từ 5-10 ngày để thấy tác dụng cải thiện sinh lý nam giới hiệu quả.

Thịt dê hấp sả: khoảng 300g thịt dê thái miếng vừa ăn, sả đập dập băm nhỏ trộn với thịt dê cùng xì dầu, gừng trắng, ớt... Cho vào nồi hấp cách thủy trong khoảng 30 phút là dùng được, có thể chấm với nước tương để giúp món ăn thêm ngon hơn.

Cháo thịt dê nấu gạo lức: 200g thịt nạc dê thái miếng vừa ăn, rửa sạch sẽ, trụng qua nước sôi cho chút gừng; 100g gạo lức đãi sạch, 1 ít gừng và các gia vị khác. Cho thịt dê và gạo vào nồi cùng với 1 ít gừng xắt sợi, đổ thêm 1 lít nước và hầm cháo nhừ, nêm nếm lại gia vị cho vừa miệng rồi tắt bếp. Ăn khi cháo còn nóng.

Canh thịt dê nấu nõi tôm: 250g thịt dê, nõi tôm tươi 25g, gừng và các gia vị thông dụng khác. Thịt dê rửa thật sạch, cho vào nồi nước sôi luộc chín, thái miếng mỏng vừa ăn. Cho thịt dê và nõi tôm cùng ít gừng và hành khô vào nồi đất nấu cho chín nhừ, nêm nếm gia vị bột ngọt, tiêu, nước mắm, muối hành lá rồi tắt bếp. Ăn kèm với cơm.

Canh thịt dê nấu đương quy: 500g thịt dê, 75g đương quy, 1 nhánh gừng, 1 cánh hồi, quế. Thịt dê sơ chế sạch, thái nhỏ; Đương quy và gừng bọc vào 1 miếng vải sạch. Cho tất cả vào nồi đổ cho ngập nước và hầm khoảng 40 phút cho thịt chín nhừ, bỏ túi thuốc ra và nêm nếm lại gia vị cho vừa ăn. Ăn cả nước lẫn cái, chia làm 2 lần ăn hết trong ngày.

Bài 10: Cá chép 1 con 1kg, vừng đen 1,5kg, gạo nếp 0,5kg. Nấu cháo, ngày ăn 1 lần, ăn liên tục 7 ngày. Tác dụng bổ thận tráng dương, mạnh khỏe trẻ trung lâu dài.

108. Món ăn vị thuốc. CÔNG DUNG// Người Cao Tuổi.- Số 29.- Ngày 9/5/2020.- Tr.15.

* Hoa đu đủ đực 15g, xạ can 10g, củ mạch môn 10g, lá húng chanh 10g. Tất cả cho vào một bát nhỏ thêm ít muối, hấp com rồi nghiền nát, ngày ngậm 2-3 lần, nuốt nước dần dần, dùng từ 3-5 ngày.

* Để trị chứng đau răng: Dùng củ hành tây giã nát thành cao, bôi lên chỗ đau rất hiệu nghiệm.

* Trị chứng viêm họng: Dùng nước ép hành tây pha với dấm ăn để uống, cho kết quả tốt.

* Phong thấp: Dùng nước ép hành tây trộn với dầu hạt cải xoa lên chỗ đau.

109. Mồng toi rau ngon, thuốc hay. HUỖNH TẤN VỮ // Khoa học đời sống.- Số 70.- Ngày 10/06/2020.- Tr.7.

- Làm lành vết thương, tốt cho xương khớp: Nước cốt từ rau mồng toi có thể làm mau lành vết bỏng, hầm mồng toi với chân giò thêm chút rượu để ăn hàng ngày sẽ giúp trị đau xương khớp.

- Phụ nữ mang thai thường xuyên bị táo bón có thể dùng cây mồng toi thay thế cho các loại thuốc nhuận tràng có hại. Nó thúc đẩy tiêu hóa bằng cách bổ sung chất nhầy và chất xơ hòa tan.

- Đẹp da: Lấy lá mồng toi non ở đầu nhánh, giã nát lấy nước cốt thêm ít muối thoa nhiều lần rồi rửa sạch. Thực hiện vào mỗi tối trước khi đi ngủ.

- Lợi sữa: Phụ nữ sau sinh ít sữa ăn mồng toi sẽ nhiều sữa hơn. Hầm như gà ác chung với đậu đen rồi cho mồng toi vào nấu thêm 5 phút nữa. Cho sản phụ ăn còn nóng sẽ giúp kích thích ra nhiều sữa. Món ăn này bổ sung nhiều sắt, vitamin và chất nhầy giúp ngăn ngừa táo bón sau sinh và bồi bổ sức khỏe, dưỡng da, hạn chế rụng tóc.

* Lưu ý: Mồng toi tính hàn nên người có tỳ vị hư hàn không nên dùng nhiều.

110. Một số cổ phương trị bệnh sởi. PHƯƠNG THẢO // Sức khỏe và đời sống .- Số 56 .- Ngày 06/04/2020 .- Tr. 8.

Thời kỳ phát sốt (3 - 4 ngày): Người bệnh bắt đầu sốt, ho, chảy nước mũi, chảy nước mắt, người mệt mỏi, sốt cao dần, rêu lưỡi trắng hoặc hơi vàng, niêm mạc miệng có ban chẩn, xem kỹ vùng tai, gáy, cổ, lưng có một vài điểm ban đỏ (thời kỳ này rất giống khởi phát của các bệnh truyền nhiễm khác, cần chú ý đến dịch tễ học). Phép chữa là tuyên thấu giải độc (giải cơ thấu biểu, tân lương giải biểu). Dùng một trong các bài:

Bài 1: Lá dấp cá 16g, cam thảo đất 12g, rau rệu 16g. Sắc uống.

Bài 2 - Thanh nhiệt giải biểu thang gia giảm: Bèo cái 12g, ngưi bàng tử 10g, thăng ma 8g, thuyên thoái 4g, liên kiều 8g, đậu xỉ 12g, cát căn 8g. Sắc uống.

Bài 3 - Thăng ma cát căn thang: Thăng ma 4g, cát căn 12g, xích thược 6g, cam thảo 2g. Sắc uống.

Bài 4 - Cát căn giải cơ thang: Cát căn 12g, liên kiều 8g, thuyên thoái 6g, xích thược 6g, bồi mẫu 4g, kinh giới 6g, đấng tâm thảo 3g, tiền hồ 5g, ngưi bàng tử 6g, mộc thông 6g, tang bạch bì 5g, cam thảo 2g. Sắc uống.

Thời kỳ sỏi mọc (3 - 4 ngày): Xuất hiện các nốt ban sỏi, tuần tự từ đầu, mặt, thân mình, lòng bàn tay, bàn chân, mọc càng ngày càng dày, sốt cao, ho nhiều, đại tiện nhão, rêu lưỡi vàng, chất lưỡi đỏ, mạch sác. Phép chữa là thanh nhiệt giải độc. Dùng một trong các bài:

Bài 1 - Tiêu ban hóa chân thang: huyền sâm 20g, mạch đông 12g, thạch cao 8g, đan bì 12g, cam thảo 4g, mộc thông 4g, kinh giới 8g, thăng ma 4g, quy vĩ 12g, địa cốt bì 8g. Sắc uống.

Bài 2 - Hóa độc thanh biểu thang: tiền hồ 5g, chi tử 5g, tri mẫu 8g, địa cốt bì 8g, cát cánh 6g, mộc thông 6g, hoàng liên 4g, hoàng cầm 6g, cát căn 12g, liên kiều 12g, ngưi bàng 8g, huyền sâm 8g, thiên hoa phấn 8g, cam thảo 6g, phòng phong 5g, bạc hà 4g, tang diệp 8g, đấng tâm thảo 3g. Sắc uống. Dùng khi các nốt sỏi mọc kèm sốt cao.

Bài 3 - Ma hạnh thạch cam thang: Ma hoàng 4g, hạnh nhân 6g, thạch cao (sắc trước) 20g, cam thảo 3g. Sắc uống. Dùng khi sỏi mọc có dấu hiệu biến chứng sung phổi.

Thời kỳ sỏi bay (3 - 4 ngày): Người bệnh sốt có giảm, nhưng còn triệu nhiệt do tân dịch giảm, ho, miệng khô, lưỡi đỏ, rêu ít. Phép chữa là dưỡng âm, thanh nhiệt (không được châm cứu). Dùng một trong các bài:

Bài 1 - Ngân hồ mạch đông tán: ngân sài hồ 8g, sa sâm 12g, huyền sâm 8g, long đởm thảo 3g, đấng sâm 8g, mạch đông 6g, cam thảo 4g, đấng tâm thảo 3g. Tán bột hay sắc uống.

Bài 2: hoàng cầm 12g, địa cốt bì 12g, tang bạch bì 8g, mạch môn 8g, sa sâm 8g, lô căn 8g. Sắc uống.

Bài 3: sa sâm 120g, hoài sơn 60g, cam thảo 80g, đậu đỏ 120g, mạch môn 80g, hoàng tinh 80g, lá dâu non 12g, hạt sen 120g. Tán thành bột. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 30g.

111. Một số bài thuốc quý trị chứng ôn dịch lây qua đường hô hấp.
NGUYỄN MINH PHÚC// Sức khỏe và đời sống .- Số 52 .- Ngày 30/03/2020
.- Tr. 8.

Dưới đây là một số bài thuốc tiêu biểu cổ phương gia giảm phòng trị chứng ôn bệnh, ôn dịch, đồng thời tăng cường sức khỏe, tăng hệ miễn dịch.

Nếu mới nhiễm đã sốt cao, ho, đau họng, mạch phù sắc (tà ở vệ, khí): dùng bài *Ngân kiều thang gia giảm*: kim ngân hoa 30g, liên kiều 30g, cát cánh 20g, trúc điệp 20g, kinh giới bông 14g, đạm đậu xị 20g, ngưi bàng tử 14g, bạc hà 12g, cam thảo 6g. Sắc uống ngày 1-2 thang, trẻ em giảm liều một nửa.

Tác dụng: Tân lương, thấu biểu, thanh nhiệt, giải độc, tuyên phế, giảm ho... Chữa cảm sốt, cảm cúm, viêm phế quản cấp, ho gà, viêm amidan cấp. Trị ôn bệnh biểu hiện như sốt cao, đau rát họng, viêm đường hô hấp trên cấp.

Nếu khi mới bệnh có ho khan ho sốt nhẹ (tà ở vệ, khí): dùng bài *Tang cúc ẩm gia giảm*: Tang điệp 18g, cúc hoa 16g, hạnh nhân 14g, liên kiều 14g, cát cánh 14g, lô căn 16g, bạc hà 8g, cam thảo 6g. Sắc uống, ngày 1-2 thang, trẻ em giảm liều một nửa.

Tác dụng: Sơ phong, thanh nhiệt, hóa đàm, thông phế cầm ho. Trị ôn bệnh, ngoại tà sốt nhẹ, ho khan, ho con, viêm đường hô hấp trên.

Nếu biểu hiện ho khan ho con, tức ngực, sốt, đờm vàng: dùng bài *Tả bạch tán gia giảm*: tang bạch bì 18g, hoàng cầm 14g, cát cánh 14g, bạch linh 16g, xuyên bối mẫu 16g, mạch môn 16g, địa cốt bì 14g, tri mẫu 14g, bạc hà 12g, cam thảo 6g, đại táo 18g, sinh khương 6g. Sắc uống ngày 1-2 thang, trẻ em giảm liều một nửa.

Tác dụng: Thanh tả phế nhiệt, bình suyễn, chỉ khái. Trị ho khan, ho con, đại tiện táo, tiêu vàng, trẻ em ho sốt, đờm vàng kéo dài đã dùng nhiều ngày kháng sinh không khỏi.

Nếu sốt kéo dài, miệng khô khát, nóng bứt rứt về đêm (tà ở doanh, huyết): dùng bài *Trúc điệp thạch cao thang gia giảm*: Trúc điệp 20g, thạch cao 40g, mạch môn 20g, nhân sâm 14g, bán hạ 6g, cam thảo 4g, gạo tẻ 40g. Sắc uống ngày 1-2 thang, trẻ em giảm liều một nửa.

Tác dụng: Ích khí dưỡng âm, giáng nghịch. Trị sốt ho lâu ngày âm hư, khí huyết suy yếu mà nhiệt tà còn lưu lại, hoặc sốt vẫn chưa dứt do tà nhập sâu, thời kỳ hồi phục người vẫn mệt, nóng âm ỉ.

Nếu hết sốt, người còn mệt mỏi, chính khí hư yếu: Dùng bài *Thập toàn đại bổ gia giảm*: Thục địa 20g, đương quy 14g, xuyên khung 14g, bạch thược 14g, nhân sâm 14g, bạch truật 12g, phục linh 12g, hoàng kỳ 16g, nhục quế 6g, chích thảo 6g. Làm hoàn hoặc sắc uống.

Tác dụng: Đại bổ khí huyết. Dùng cho người thể lực bị suy yếu sau ốm dậy, mệt mỏi rã rời, ăn uống không ngon, hay đổ mồ hôi, chân tay lạnh, người dễ nóng dễ lạnh.

112. Muối dẫn thuốc vào các đường kinh trị bệnh. KIM NGÂN // Khoa học đời sống. - Số 33.- Ngày 16/3/2020.- Tr.7.

- Chữa đau lưng, đau vai gáy, đau các khớp: Lấy muối rang nóng lên. Dùng lá ngải cứu sao vàng cho vào túi vải chườm vào chỗ đau, ngày thay vài lần có kết quả tốt, đỡ đau ngay.

- Tê bì chân tay: Cho muối trộn với nước sôi lượng tùy theo để cho muối tan, nước còn nóng cho dầm hai chân, hai tay vào ngâm. Khi nước nguội lại cho thêm nước nóng vào ngâm khoảng 30 phút, lau khô chân rất tốt.

- Chữa ho, viêm họng: Cho quất vào hấp với muối, ngâm ho vài lần trong ngày để hết viêm họng.

113. 10 món cháo thuốc chữa viêm phế quản. LÊ THỊ HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 55 .- Ngày 03/04/2020 .- Tr. 15.

Cháo xa tiền tử (hạt mã đề): xa tiền tử 10-15g, gạo lức 50g. Dùng vải bọc xa tiền tử cho vào nồi đất, cùng với 0,2 lít nước nấu còn 0,1 lít, bỏ túi thuốc, cho gạo lức đãi sạch vào thêm 0,4 lít nước nấu thành cháo loãng. Ngày 2 lần, ăn nóng. Công dụng: Lợi thủy tiêu phù thũng, dưỡng gan, sáng mắt, trừ đờm khỏi ho. Dùng cho các chứng viêm phế quản ở người già, tiểu tiện khó, thấp nhiệt ẩm, khí hư, tiểu máu, ho nhiều đờm, mắt đỏ sưng đau và người bệnh tăng huyết áp, mỡ máu, viêm niệu đạo, viêm bàng quang, kết mạc cầu phù thũng... Người thận hư, hoạt tính không nên dùng.

Cháo tứ nhân: Bạch quả nhân 2g, cam hạnh nhân 2g, hạnh đào nhân 5g, lạc nhân 5g, trứng gà 1 quả. Cả 4 vị nghiền vụn, cho trứng gà nấu vừa một bát. Ăn vào buổi sáng hàng ngày, dùng liên tục trong nửa năm. Công dụng: khỏi ho, bình suyễn. Dùng cho chứng viêm khí quản mạn ở người già.

Cháo gừng tươi, sơn trà: lá sơn trà 15g, gừng tươi 15g, gạo lức 100g, dầu ăn, muối vừa đủ. Gừng tươi cắt lát, gạo lức đãi sạch, cho cùng lá sơn trà, với nước vừa đủ đun sôi, sau nhỏ lửa nấu cháo, khi chín cho dầu ăn, muối vừa đủ là được. Ngày 1 bát, chia ăn vài lần. Công dụng: Kiện vị, trừ đờm, hết ho, hạ khí. Dùng cho chứng viêm phế quản mạn tính, ho có đờm.

Cháo chim sáo: Chim sáo 1 con, gạo lức 100g. Chim sáo bỏ đầu, chân, lông, nội tạng, cắt miếng rồi cho vào nồi cùng gạo lức đãi sạch, nước vừa đủ nấu cháo, sau khi chín cho muối vừa đủ. Ngày 1 bát, chia ăn vài lần. Dùng cho người cao tuổi bị trĩ ra máu, ho, viêm phế quản mạn tính.



Xa tiên tử nấu với gạo lứt trừ đờm khỏi ho.

Cháo phổi lợn, nhân ý dĩ: Phôi lợn 500g, gạo lứt 100g, nhân ý dĩ 50g. Phôi lợn rửa sạch, nước vừa đủ, rượu vang vừa đủ, nấu chín vớt ra, cắt quân cờ rồi cho vào nồi cùng gạo lứt đãi sạch, nhân ý dĩ, hành, gừng tươi, muối vừa đủ, rượu vang vừa đủ, đầu tiên đun to lửa, đun sôi sau nhỏ lửa, gạo chín như là được. Ngày 1 bát, chia vài lần, ăn thường xuyên có chuyển biến rõ. Công dụng: Bổ tỳ phế, khỏi ho. Dùng cho chứng viêm phế quản mạn tính, lao phổi...

Cháo bí đao, nhân ý dĩ: Bí đao 20-30g, nhân ý dĩ 15-20g, gạo lứt 100g. Bí đao rửa sạch, đổ nước nấu lấy nước bỏ bã, ý dĩ, gạo lứt đãi sạch, nước vừa phải nấu với nước bí đao, nấu cháo loãng. Ngày 1 bát chia ăn vài lần. Công dụng: Thanh nhiệt hết đờm, kiện tỳ thẩm thấp, thanh nhiệt trừ phong. Dùng cho viêm phế quản mạn tính, ho nhiều đờm.

Cháo vỏ quýt: Vỏ quýt tươi 30g, gạo lứt 50-100g. Vỏ quýt rửa sạch, nước vừa đủ nấu lấy nước, bỏ bã. Cho gạo lứt đãi sạch nấu cháo loãng. Ngày 1 bát chia ăn vài lần. Công dụng: Táo thấp, lý khí, hết đờm. Dùng cho viêm phế quản mạn tính, ho có đờm. Người bệnh âm hư, ho khan hoặc ho khan không đờm, thổ huyết không nên dùng.

Cháo bạch tiền: Bạch tiền 50g, gạo lứt 100g. Bạch tiền rửa sạch, cho 0,2 lít nước nấu còn 0,1 lít, bỏ bã lấy nước, cho gạo lứt vào, thêm 0,8 lít nước nấu thành cháo đặc. Ngày 1 bát chia ăn vài lần. Công dụng: Tả phế, hạ khí, hạ đờm, hết ho. Dùng cho các chứng viêm phế quản mạn tính, viêm phổi, suyễn mạn, ho nhiều đờm hoặc đờm khô khè giữa hầu, trẻ con cam tích, đau khoang dạ dày. Người ho suyễn do thận khí ô hư và phế khí ô hư không nên dùng.

Cháo tang bạch bì (vỏ trắng rễ cây dâu): Tang bạch bì tươi 30g (khô 13g), gạo lứt 50g. Tang bạch bì rửa sạch, cho 0,2 lít nước nấu còn 0,1 lít nước, bỏ bã lấy nước đặc, cho gạo lứt đãi sạch và 0,4 lít nước vào nấu cùng nước tang bạch bì đến khi gạo nở cháo đặc là được. Ngày ăn hai lần. Công dụng: Tả phế bình suyễn, lợi tiểu hết phù. Dùng cho các chứng viêm phế quản mạn tính, ho phế nhiệt, thờ dốc, đờm nhiều, mặt phù, tiểu tiện khó... Người ho phế hàn, ho cảm phong hàn không nên dùng.

Cháo đình lịch tử (hạt đay): Hạt đình lịch ngọt 10g, gạo lứt 100g. Hạt đình lịch bỏ tạp chất, sao nhỏ lửa đến khi dậy mùi thơm, để nguội, cho nước cô đặc, bỏ bã, cho gạo lứt đãi sạch vào, thêm nước vừa đủ nấu chín. Ngày 1 bát chia vài lần. Công dụng: Hạ khí, hành thủy. Dùng cho chứng viêm phế quản mạn tính, ho

viêm phổi có đờm, thở dốc hoặc phù chi dưới, hàn thâm phù thũng. Người ho phé hư, tỳ hư, phù thũng không dùng.

N

114. Ngải cứu chữa bong gân. HOÀNG DUY TÂN // Khoa học đời sống.- Số 52.- Ngày 29/4/2020.- Tr.7.

- Bị bong gân: Ngải cứu tươi 20g, giã nát. Thêm ít rượu hoặc giấm bỏ vào chảo, xào cho nóng lên. Bắc xuống, để nguội khi còn hơi ấm ấm thì đắp vào chỗ bị tổn thương. Ngày đắp 3 lần cho đến khi khỏi.

115. Ngân kiều thang - phương thuốc hay trị bệnh ôn dịch. PHẠM XUÂN SINH // Sức khỏe và đời sống. - Số 74. - Ngày 07/05/2020. - Tr. 13.

Ngân kiều thang là phương thuốc được sử dụng từ lâu đời để trị bệnh thuộc phạm vi ôn dịch, một loại bệnh, khi khởi phát có biểu hiện sốt cao, thiên về nhiệt, cấp tính diễn tiến nhanh, bệnh cảnh thường nặng. Nguyên nhân do phong hàn xâm nhập qua tẩu lý, miệng họng vào phế; đồng thời biểu hiện các triệu chứng ho, nhiều đờm, đau họng... Thời điểm ủ bệnh là mùa đông, khi gặp phong khí của mùa xuân, mưa phùn ẩm thấp, ẩm áp, tạo điều kiện phát tác gây thành dịch, ôn dịch.

Phương thuốc này được chỉ định dùng ở thời kỳ đầu, thời kỳ khởi phát của bệnh ôn dịch. Với công thức: kim ngân hoa 12g, liên kiều 12g, bạc hà 12g, kinh giới tuệ 6g, đạm đậu xị 12g, ngư bàng tử 12g, cát cánh 12g, đạm trúc điệp 12g, cam thảo 4g.

Cách chế biến:

Hoa kim ngân, được thu hái từ cây kim ngân (*Lonicera japonica*), cây mọc hoang và được trồng ở nhiều nơi trong nước ta để lấy nguyên liệu làm thuốc. Thu hái lấy nụ hoa, chỉ được phép 5 % hoa đã nở. Trước khi dùng vì sao.

Kim ngân hoa (hoa khô của cây kim ngân) là vị thuốc trong bài "Ngân kiều thang" - phương thuốc từ lâu đời trị bệnh ôn dịch.

Liên kiều là vị thuốc thu hái từ cây liên kiều (*Forsythia suspensa*), còn phải nhập từ Trung quốc. Khi dùng cần được loại bỏ hạt, lấy hai mảnh vỏ, sao vàng.

Bạc hà (Mentha arvensis) là cây trồng phổ biến ở đồng bằng Bắc bộ. Khi cây bắt đầu ra hoa, thì cắt lấy bộ phận trên mặt đất, phơi khô, hoặc sấy khô ở 50 - 60 độ C. Trước khi dùng, cắt đoạn 3-5 cm, vi sao.

Kinh giới tuệ: là phần ngọn mang hoa của cây Kinh giới (*Elsholtzia ciliata*). Kinh giới được trồng ở khắp nơi trong cả nước để làm rau thơm, và làm thuốc. Thu hái, cắt lấy phần ngọn mang hoa, phơi khô, hoặc sấy khô ở nhiệt độ 50 – 60 độ C. Trước khi dùng, cắt đoạn 3-5 cm, vi sao.

Đạm đậu xị: được chế từ đậu đen (*Vigna cylindrica*). Làm chín hạt đậu, ủ cho lên men, phơi khô, hoặc sấy ở nhiệt độ thấp 30⁰ C.

Ngưu bàng tử: hạt của cây ngưu bàng (*Arctii lappae*). Cây mọc hoang hoặc được trồng ở một số vùng núi có khí hậu mát ở nước ta. Trước khi dùng lấy hạt sao vàng.

Cát cánh: rễ của cây cát cánh (*Platicodon grandiflora*), được trồng ở nhiều nơi trong nước ta. Đem rễ thái phiến mỏng, sao vàng.

Đạm trúc điệp (Lophatherum gracile): mọc hoang ở rừng núi phía bắc nước ta. Thường lấy cả thân, lá và rễ, rửa sạch, phơi khô, cắt đoạn, sao qua.

Cam thảo bắc (Glycyrrhiza glabra): còn phải nhập, trước khi dùng thái phiến, vi sao.

Thuốc hoàn: đem 2 vị bạc hà và kinh giới tuệ, cắt lấy phần tinh dầu, để riêng tinh dầu này và phần nước bão hòa tinh dầu. Mặt khác đem phần bã của bạc hà, kinh giới cùng sắc với 6 vị thuốc còn lại: liên kiều, đạm đậu xị, ngưu bàng tử, cát cánh, đạm trúc điệp, cam thảo. Sắc trong 2 giờ, làm hai lần. Để lắng, lọc, trộn với dịch nước no bão hòa tinh dầu nói trên rồi cô thành cao đặc. Đem kim ngân hoa tán bột mịn trộn đều vào cao đặc, sấy khô, tán thành bột mịn. Lấy tinh dầu bạc hà và kinh giới, pha thêm chút ethanol, lắc cho tan đều, rồi phun đều vào khối bột mịn trên, trộn đều và thêm mật ong nhào kỹ, chế thành thuốc hoàn. Cũng có thể làm theo cách này để tiến hành bào chế thuốc cốm, viên nén hay viên nang cứng.

Siro: để tiện cho bệnh nhân có thể sử dụng dễ dàng, dễ hấp thu, nhất là với người già và trẻ em, hay bệnh nhân nặng.

Trước hết cũng bào chế ở một số công đoạn cất tinh dầu của bạc hà và kinh giới tuệ như trên, cũng dùng bã bạc hà và kinh giới tuệ nấu với 7 vị thuốc còn lại, nấu hai lần như trên, để lắng, lọc thành cao lỏng. Tinh dầu bạc hà và kinh giới pha với một lượng thích hợp ethanol 70 %, khuấy tan đều rồi hòa với cao lỏng 7 vị nói trên, thêm đường và chất bảo quản, đóng chai.

116. Ngọc bình phong chữa cảm mạo. HOÀNG KHÁNH TOÀN // Sức khỏe và đời sống .- Số 53 .- Ngày 01/04/2020 .- Tr. 8.

Ngọc bình phong ẩm là tên một bài trà thuốc cổ, có công dụng ích khí, cố biểu và chỉ hãn, thường được dùng để chữa các chứng bệnh như hay đổ mồ hôi do biểu hư, cảm mạo ở những người thể chất hư nhược.

Công thức loại trà dược này hết sức đơn giản, chỉ gồm có 3 vị: hoàng kỳ sao 18g, bạch truật sao 12g, và phòng phong 6g. Cách dùng: 3 vị sấy khô, tán vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 - 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

Hoàng kỳ trong bài thuốc vị ngọt, tính ấm, có công dụng bổ khí cố biểu, là một trong những dược liệu có tác dụng dược lý rất phong phú như tăng cường công năng miễn dịch của cơ thể, cải thiện quá trình chuyển hoá tế bào, điều tiết đường huyết, cường tim, nâng cao năng lực hoạt động của hệ thống tạo huyết, bảo hộ tế bào gan và thận, chống lão hoá, chống mệt mỏi, chống phóng xạ, kháng khuẩn, kháng virus, chống viêm, tăng cường khả năng ghi nhớ, trấn tĩnh, giảm đau và ức chế các tế bào ung thư.

Bạch truật vị đắng ngọt, tính ấm, có công dụng kiện tỳ ích khí, táo thấp lợi thủy, chỉ hãn an thai. Kết quả nghiên cứu hiện đại cho thấy, vị thuốc này cũng có khả năng tăng cường miễn dịch, chống lão hoá, làm giảm mỡ máu, hạ đường huyết, kháng khuẩn, lợi niệu, chống ung thư, lợi mật và bảo hộ tế bào gan.

Phòng phong vị cay ngọt, tính hơi ấm, có công dụng trừ phong giải biểu, trừ thấp, trấn thống và giải kính. Theo dược lý học hiện đại, phòng phong có tác dụng giải nhiệt, kháng khuẩn, chống viêm, chống dị ứng, giảm đau, trấn tĩnh, chống co giật, kháng ung thư và nâng cao năng lực miễn dịch không đặc hiệu.

117. Ngô - Vị thuốc dân dã phòng trị nhiều bệnh. PHÓ ĐỨC THUẬN
// Sức khỏe và đời sống. - Số 86. - Ngày 28/05/2020. - Tr. 13.

Ngô có vị ngọt tính bình, vào Tỳ, Vị. Tỳ, vị rất quan trọng đối với sinh mệnh (Tỳ vị luận). Tỳ vị khoẻ thì cơ thể khoẻ... Sau đây làm một số món ăn thuốc từ ngô

Trị bướu cổ đơn thuần và sốt rét ở các tỉnh miền núi: Ăn ngô cung cấp vitamin điều hoà tuyến giáp thay thế sản sẽ có lợi do tránh được acid Cyanhydric HCN có trong sản và măng làm giảm hấp thu Iot. Nấu canh ngô với cải soong càng làm phong phú iot. Ăn ngô còn có tác dụng phòng chữa sốt rét (trừ đằm).

Hỗ trợ điều trị ung thư (K)

K dạ dày, tụy: hạt ngô nghiền nhỏ 100g ninh nhừ thành cháo để ăn. Tác dụng giảm đau.

K gan, đái tháo đường, tăng huyết áp: râu ngô 60g, giảo cổ lam 60g, sắc nước uống thay trà hàng ngày.

Chữa đái tháo đường: râu ngô 100g, tụy lợn một cái nấu canh ăn. (*Sách Y phương tâm kính*).

Phòng trị bệnh tim mạch

Râu ngô nấu lấy 1 bát to nước (bỏ bã râu) nấu canh với tim lợn. Ăn một thời gian tim đỡ mệt hơn, dễ thở và ngủ ngon giấc hơn.

Chữa tăng huyết áp: uống nước luộc từ râu, lõi, thân, củi bắp của ngô đều lợi tiểu.

Chữa tiểu tiện buốt khó khăn, đở sễn, sỏi thận, phù nề: râu ngô, hoặc củi ngô nấu nước uống.

Bổ thận tráng dương

Nước ngô rang: hạt ngô nguyên vỏ (không xay xát) rang cho thật vàng rồi nấu lấy nước uống thay trà hàng ngày. Hoặc lấy nước đó nấu với thịt chim bồ câu, bồ dục, ngấu pín, sò... tác dụng càng mạnh.

Canh ngô nấu xương lợn: xương lợn 0,5kg với 2 nắm ngô hạt hoặc 1 bắp ngô, hầm nhừ, ăn. Tác dụng chữa yếu sinh lý. Nếu muốn hiệu quả cao hơn thì ăn kèm rượu thuốc, gồm: nhục thung dung 150g, câu kỷ tử 200g, đương quy 200g, nhân sâm 200g, dâm dương hoắc 100g, đại táo 20 quả.

Bệnh tiêu hoá

Bệnh gan mật, vàng da, có sỏi : râu ngô, nhân trần mỗi thứ 30g, hãm hoặc sắc nước uống thay trà hàng ngày làm tăng tiết mật. Có thể dùng ruột cây ngô thay râu ngô.

Bệnh dạ dày : ăn cháo ngô hạt, uống nước râu ngô. Trị chứng ợ chua, đầy bụng không tiêu, sa dạ dày. Không dùng cho người bị loét dạ dày.

Nha chu viêm: ăn dầu ngô ép (đã được sản xuất thành biệt dược).

Bệnh trẻ em:

Mùa hè trẻ hay nóng sốt, háo khát, quấy khóc. Trẻ ho gà, ho trong và sau khi bị sỏi: Dùng râu ngô nấu nước cho trẻ uống.

Trẻ tiểu ít đồ sền: lấy cùi ngô nấu nước uống. Có thể nấu cùng hạt bo bo (ý dĩ).

Trẻ biếng ăn, tiêu chảy phân sống: ăn cháo ngô non nấu với cà rốt, hoặc cháo ngô đậu trắng (bạch biến đậu).

Trưởng xuân bất lão: trên thế giới và ở Việt Nam, nhiều người thường xuyên ăn ngô để nguyên hạt, đã thọ trên 100, tóc vẫn đen, răng vẫn chắc, mắt tinh, tai tỏ, da không nhăn, đi đứng vững vàng, không có các bệnh tim mạch huyết áp...

Thân cây ngô, chặt đoạn, đập dập nấu lấy nước uống giúp sức khỏe sung mãn, tóc lâu bạc, da hồng hào. Kết hợp dùng nước này tắm rửa thì da trắng hồng, không có nếp nhăn.

118. Người bị tăng huyết áp có nên dùng nhân sâm?. HOÀNG KHÁNH TOÀN // Sức khỏe và đời sống .- Số 50 .- Ngày 27/03/2020 .- Tr. 15.

Nhân sâm được coi là một trong những vị thuốc quý giá của y dược học cổ truyền, có công dụng đại bổ nguyên khí, kiện tỳ ích phế, sinh tân an thần và làm tăng trí nhớ. Nhân sâm được xếp là vị thuốc đứng đầu trong nhóm bổ khí và được dùng trong nhiều bệnh lý khác nhau. Một câu hỏi từ lâu đã được đặt ra là: Vậy nhân sâm có được dùng cho những người mắc bệnh tăng huyết áp hay không ?

Theo nghiên cứu của nhiều nhà y học Trung Quốc đã cho ra kết luận: nếu dùng nhân sâm đúng cách thì sẽ giúp làm giảm và ổn định huyết áp ở trên 50% người bệnh. Cụ thể sử dụng đúng cách là:

Nên dùng liều lượng vừa phải, không nên dùng liều quá cao.

Không nên dùng gần thời gian uống thuốc hạ áp vì có thể làm vô hiệu hóa tác dụng của thuốc này.

Trước khi dùng nên tập thể dục thể lực trong thời gian khoảng một tháng.

Nên ăn nhạt và uống thêm sữa đậu nành.

Không dùng khi đói để tránh tụt huyết áp.

Không dùng vào buổi tối để tránh rối loạn giấc ngủ.

Theo dõi huyết áp thường xuyên và tuân thủ nghiêm túc sự chỉ dẫn của các thầy thuốc có chuyên khoa.

Như vậy, người bị tăng huyết áp vẫn có thể sử dụng nhân sâm nhưng với điều kiện phải thực hiện đầy đủ các quy định và có sự hướng dẫn cụ thể của thầy thuốc. Đồng thời khi dùng người bệnh cũng phải thường xuyên theo dõi huyết áp, lắng nghe cơ thể mình để kịp thời điều chỉnh liều lượng và xử lý các tình huống không mong muốn. Hiện nay, có nhiều loại nhân sâm khác nhau như sâm Triều Tiên, sâm Hàn Quốc, sâm Trung Quốc, sâm Nhật Bản, sâm Mỹ... và ở Việt Nam có sâm Ngọc linh, một loại sâm được coi là tốt nhất và là “Quốc bảo” của người Việt. Thêm nữa, các dạng nhân sâm cũng rất phong phú như sâm tươi, sâm khô, sâm tẩm mật ong, rượu sâm, cao sâm... Bởi vậy, việc tìm ra loại sâm nào có lợi nhất cho người bị tăng huyết áp vẫn còn là một vấn đề đặt ra cho các nhà y học nói chung và y học cổ truyền nói riêng.

119. Những bài thuốc mang tên kê. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống. - Số 89. - Ngày 02/06/2020. - Tr. 15.

Kê can chúc: Gan gà trống 1 bộ, nhu mễ (gạo nếp) 60g, thỏ ty tử (nghiền nát) 16g. *Tác dụng:* bình bổ can thận. Trị chứng can thận suy yếu do lao lực dẫn đến hoạt tinh, liệt dương, tiểu đêm, hoa mắt chóng mặt. *Cách dùng:* Cho vào 400ml nước đun nhỏ lửa cho chín nhừ, thêm ít hành tây vừa đủ. Ăn lúc đói. Ngày ăn 1 lần, ăn liên tục 30 ngày là 1 liệu trình

Kê can tán: Gan gà trống 1 bộ, hoạt thạch (phi) 20g, hoàng liên 20g, lô cam thạch (ché) 24g, thạch quyết minh (đốt lên) 40g, thanh đại 12g, xích thạch chi 20g, thần sa (thủy ché) 16g (cho vào sau). *Tác dụng:* Bình can, kiện tỳ, làm sáng mắt. trị chứng đau mắt, mắt mờ, mắt có màng. *Cách dùng:* Tán bột ngày uống 2 lần mỗi lần uống 16g sau khi ăn sáng và ăn tối.

Kê đầu hoàn: Đầu gà trống sấy khô 1 cái, cam thảo 40g, đại hoàng 40g, đương qui 12g, hoàng kỳ 12g, mạch môn 12g, mộc thông 20g, sâm Cao Ly 20g, thuyền thoái sao cháy 5 con, viễn chí 12g, xuyên khung 40g. Bài thuốc điều trị chứng trẻ em chậm nói. *Cách dùng:* Tán bột làm viên hoàn mật ong, mỗi viên 4g, ngày uống 2 lần mỗi lần uống 1 viên trước khi ăn, uống liên tục 30 ngày là một liệu trình.

Bài Kê nhục tiễn hoàn: Gà trống vừa học gáy 2 con (làm sạch bỏ phủ tạng), hoàng cầm 40g, hoàng liên 40g, sài hồ 40g, sử quân tử (bỏ vỏ, bỏ hạt) 40g, tần giao 40g, tri mẫu 40g, tằm sấp chín 20g, vô quyền 20g. Các vị thuốc tán bột mịn, gà luộc chín lấy thịt có màu trắng giã nhuyễn trộn đều với thuốc bột cho một ít nước luộc gà vừa đủ làm viên hoàn. Mỗi viên 5g. *Cách dùng:* ngày uống 2

lần mỗi lần uống 1 viên sau khi ăn sáng và ăn tối. Bài thuốc điều trị trẻ em tỳ vị hư yếu, ăn kém, mắc chứng cam tích gây ốm.

Kê tử thang: Bách hợp thái nhỏ 7 củ, lòng đỏ trứng gà 1 cái. Cách chế: Rửa sạch bách hợp, ngâm với nước sạch một đêm cho nổi bọt trắng, đổ nước đi, cho 400ml nước khác vào đun lấy 200ml cho lòng đỏ trứng gà vào đun lấy 100ml cho bệnh nhân uống khi thuốc còn ấm. Bách hợp có tác dụng: bổ ích phế khí, thanh nhiệt, nhuận táo. *Cách dùng:* ngày uống 1 lần vào buổi sáng trước khi ăn.

Kê nội kim tán: Kê nội kim (khô 50g), sao giòn tán bột mịn. Rắc lên vết thương một lớp mỏng. Điều trị: Bệnh rò hậu môn hoặc hậu môn lở loét. Trước khi rắc thuốc rửa sạch, thấm khô vết thương. *Cách dùng:* Ngày 2 lần sáng và chiều sau khi đã đi vệ sinh.

120. Những loại hạt làm thuốc. THANH HÀ // Sức khỏe và đời sống. - Số 95. - Ngày 12/06/2020. - Tr. 15.

Hạt vãi: rửa sạch, thái nhỏ, tắm nước muối, sao hoặc đốt tồn tính. Cũng có thể đồ chín, thái mỏng, phơi, sấy khô. Dược liệu có vị đắng, ngọt chát, tính ôn, có tác dụng chữa bệnh trong những trường hợp sau:

Chữa đau dạ dày: Hạt vãi, mộc hương, nghiền thành bột, uống với nước ấm, ngày 3 lần, mỗi lần 4-6g.

Chữa thống kinh, đau bụng khi hành kinh hoặc sau sinh: Hạt vãi đốt tồn tính 20g, hương phụ 40g. Tất cả tán nhỏ, trộn đều, mỗi lần uống 8g với nước cháo, nước cơm.

Chữa tiểu đường: Hạt vãi đem sấy khô, tán mịn. Cho vào lọ nút kín dùng dần. Mỗi lần uống 10g, ngày uống 3 lần, trước bữa ăn. Liệu trình 3 tháng.

Phòng sỏi mật: Hạt vãi 20g, hạt quýt 20g, trần bì 10g, hồng táo 2 trái, nước 400ml, sắc uống thay trà.

Hạt gấc: đập vỡ vỏ cứng lấy nhân. Dược liệu có vị đắng, hơi ngọt, tính ôn, hơi độc có tác dụng tiêu ôn, tán ứ.

Chữa sung vú, ứ huyết, mụn nhọt: Mài nhân hạt gấc với một ít rượu cho đến khi dung dịch có màu trắng như sữa. Bôi nhiều lần trong ngày.

Chữa trĩ, quai bị: Nhân hạt gấc để tươi hoặc phơi khô, giã nhỏ, hòa với giấm thanh, thấm vào gạc sạch đắp vào chỗ đau băng lại, ngày thay thuốc một lần.

Hạt táo (táo ta): ngâm hạt vào nước lã, rửa sạch, phơi khô, đập bỏ vỏ ngoài lấy nhân. Đồ nhân cho chín rồi phơi giòn, gọi là táo nhân (toan táo nhân), sao đen để giảm độc gọi là hắc táo nhân. Dược liệu có vị chua, tính bình, có tác dụng an thần, trị tâm thần bất an, tim đập hồi hộp, mất ngủ, chóng mặt, chân tay nhức mỏi, mồ hôi trộm. Liều dùng 4 - 12 g. Không dùng táo nhân quá liều gây ngộ độc. Trường hợp cảm nóng, sốt không được dùng.

Chữa mất ngủ, suy nhược thần kinh: Hắc táo nhân 8g, củ bình vôi 8g, liên tâm 6g, phục linh 5g, cam thảo 4g. Sắc uống ngày một thang, chia 3 lần, uống ấm, uống liền 10-15 ngày là một liệu trình.

Chữa mồ hôi trộm: Táo nhân, phục linh, nhân sâm, lượng bằng nhau, tán nhỏ, rây bột mịn, ngày uống 2 lần, mỗi lần 1-2 thìa cà phê với nước cơm hoặc nước cháo.

Hạt bưởi: Vừa tách khỏi múi bưởi đem ngâm ngay vào nước trong vài giờ. Chất nhày bao quanh hạt sẽ nở và tan ra cho một dung dịch đặc nhày, không màu. Gạn lấy nước này để uống chữa táo bón, trị rối loạn lipid máu, tiểu đường type 2, giảm béo, cầm máu, chống táo bón, kháng khuẩn...

Hạt bưởi ít có thể bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh. Nếu lượng hạt bưởi nhiều thì phơi hoặc sấy khô vỏ ngoài, bảo quản dùng dần. Khi dùng cho hạt bưởi vào cốc, rót nước đun sôi vào để ngâm 15 phút, rồi gạn nước nhày để uống. Làm tiếp như vậy 1 vài lần, nếu hết nước nhày thì thôi.

Trị rối loạn lipid máu, tim mạch, táo bón, hỗ trợ tiêu hóa: Uống 50ml nước nhày từ hạt bưởi, ngày 2 lần, giữa các bữa ăn.

Chữa chảy máu cam, chảy máu chân răng, rong kinh, đờ kinh...: uống 30ml nước nhày từ hạt bưởi, ngày 3 lần.

121. Những phương thuốc từ cỏ nhọ nồi. HỒNG HẢI // Sức khỏe và đời sống .- Số 61.- Ngày 14/04/2020.- Tr. 8

Hán liên thảo tên khác cây cỏ mực, cỏ nhọ nồi, hạn liên thảo, mặc hán liên. Hán liên thảo tính hàn, vị ngọt, chua, lợi về các kinh tý, vị, có công dụng thanh

hiệt, giải độc, mát huyết, cầm máu, bổ gan thận... dùng tươi hoặc sấy khô. Dưới đây là những phương thuốc thường dùng:

Giảm phì ảm (thuốc giảm béo): hán liên thảo 15g, hãm với nước sôi, uống thay trà hằng ngày.

Tiêu khát ảm (chữa tiểu đường, người gầy mệt mỏi): lư căn tươi 30g, ô mai 5 quả, mạch môn đông 10g, nam sa sâm 10g, ngọc trúc 10g, nữ trinh tử 10g, hán liên thảo 10g. Sắc uống ngày một thang.

Cánh niên an ảm (thuốc cho phụ nữ mãn kinh: phiền táo, nhức đầu, ngủ không ngon giấc): Hán liên thảo 9g, hồng hoa 9g, hoàng cầm 9g, đương quy 9g, xuyên khung 6g, sinh địa 12g, hoa cúc 9g, bạch thược 12g, ngưu tất 9g, nữ trinh tử 9g, lá dâu 9g. Sắc uống ngày 1 thang.

Thận viêm khang ảm (chữa viêm cầu thận, viêm thận mạn tính, lưng đau triền miên): Hán liên thảo 30g, tiểu kế 30g, xuyên khung 10g, thực địa 10g, đương quy 10g, xích thược 15g, bạch thược 15g, bồ hoàng 15g. Sắc uống ngày 1 thang.

Dưỡng âm điều kinh thang (thang bổ âm điều kinh): Hán liên thảo 12g, sinh địa 15g, thanh khao 10g, nguyên sâm 10g, bạch thược 10g, đan sâm 10g. Sắc uống ngày 1 thang.

Lợi trọc thang (chữa viêm tuyến tiền liệt): Hán liên thảo 15g, câu kỷ tử 15g, thực địa 15g, ích trí nhân 10g, thỏ ty tử 12g, đảng sâm 15g, hoàng kỳ 15g, tảo dương 10g, nữ trinh tử 12g, thổ phục linh 24g, đương quy 6g, vương bất lưu hành 10g. Sắc uống ngày 1 thang.

Ích khí cố thận thang (thang ích khí bổ thận, chữa xuất huyết tử cung): Hán liên thảo 30g, hoàng kỳ 60g, bạch thược 15g, thực địa 15g, sinh địa 15g, kinh giới sao 10g, nữ trinh tử 15g, thăng ma 6g, phúc bồn tử 15g. Sắc uống ngày một thang.

Chú ý: người viêm đại tràng mạn tính, đại tiện lỏng, sôi bụng không nên dùng hán liên thảo. Hán liên thảo không gây giãn mạch, không hạ huyết áp, nhưng có thể gây sảy thai.

Chi huân ảm (thuốc nhức đầu): Hán liên thảo 10g, đương quy 12g, xuyên khung 10g, thực địa 12g, thanh khao 6g. Sắc uống ngày 1 thang. Chữa huyết hư, nhức đầu.

122. Những vị thuốc quý từ sen. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Khoa học đời sống.- Số 40.- Ngày 01/04/2020.- Tr.7.

* Bài thuốc trị chứng tỳ hư đại tiện phân lỏng: Hạt sen 50g, ý dĩ 15g, biển đậu (sao) 15g, hồng táo 10 quả sắc nước uống hàng ngày, uống liên tục 20 ngày bệnh sẽ khỏi. Làm thức ăn bổ dưỡng có thể hầm với gà, vịt, bò câu...

* Tâm sen: Vị đắng tính hàn điều trị các bệnh ở tim, thận có tác dụng thanh nhiệt trong tim, làm hạ huyết áp, làm hai tạng tim và thận thông nhau để khỏi sinh bệnh, trị cổ tinh, trẻ em sốt cao, mê sảng, nói nhảm, người nhiệt nôn ra máu, chảy máu cam.

* Ngó sen: Vị ngọt, tính mát nếu dùng sống tác dụng mát huyết, cầm huyết, tiêu huyết ứ để sinh huyết mới, chảy máu cam, tiểu tiện ra máu, trị tiểu đường, giải rượu, uống ngày ba lần, mỗi lần 20-40ml. Nếu nấu chín tính ôn, điều trị các bệnh ở tim, gan, tỳ, vị, bổ dưỡng cho người già, mới ốm dậy suy nhược cơ thể, phụ nữ sau sinh huyết hư gây yếu, sao cháy để cầm máu. Làm thức ăn bổ dưỡng xào với thịt bò, làm nộm, nấu canh, ninh với thịt nạc...

123. Nữ trinh tử chữa hoa mắt chóng mặt, tóc bạc sớm. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 68 .- Ngày 27/04/2020 .- Tr. 6.

Nữ trinh tử là vị thuốc bắc. Bộ phận dùng làm thuốc là quả chín phơi khô của cây nữ trinh(Ligustum lucidum Ait, họ nhà Oleaceae). Theo y học cổ truyền, nữ trinh tử có tác dụng bổ can thận, minh mục, mạnh lưng gối. Trị đau đầu hoa mắt chóng mặt, ù tai điếc tai, đau lưng mỏi gối, râu tóc chóng bạc. Xin giới thiệu một số bài thuốc và món ăn thuốc có nữ trinh tử.

Bài thuốc

Bài 1: nữ trinh tử 20g, địa cốt bì 15g, mẫu đơn bì 15g, sinh địa 20g. Sắc uống. Trị âm hư nội nhiệt:

Bài 2: nữ trinh tử 12g, tang thầm 15g, cỏ nhọ nồi 10g. Sắc uống. Trị lưng gối đau, đau đầu, chóng mặt, râu tóc bạc sớm.

Bài 3 – viên hoàn: nữ trinh tử 100g, hạn liên thảo 100g. Các vị đồ chín và phơi; nếu làm được 9 lần (cửu chung cửu sái) càng tốt. Sấy khô, tán bột, làm viên hoàn. Ngày uống 10 – 15g. Công dụng bổ thận, trị đau lưng, đầu vầng mắt hoa

Bài 4 - Rượu thuốc : nữ trinh tử 30g, đương quy 30g, ngưu tất 30g, kỷ tử 30g, sinh địa 30g, thực địa 30g, thiên môn 30g, mạch môn 30g, đậu đen 50g, hà thủ ô 100g, rượu trắng 35 độ khoảng 3 lít. Tất cả cho vào bình, đun đến sôi, tắt bếp và nút buộc kín miệng bình. Để yên 15 – 30 ngày; gạn lấy rượu để uống. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 – 30 ml. Công dụng bổ can thận, làm đen tóc.

Bài 5: nữ trinh tử 12g, hà thủ ô chế 12g, sinh địa 12g, huyền sâm 12g, sinh bạch thực 12g, hạn liên thảo 12g, sa uyển tật lê 12g, hy thiêm 12g, tang ký sinh 12g, ngư tử 12g. Sắc uống. Trị tăng huyết áp.

Dược thiện có nữ trinh tử

Rượu nữ trinh tử: nữ trinh tử 1kg, rượu gạo nếp 1 lít, ngâm 7 - 10 ngày. Ngày uống 1 - 2 lần, mỗi lần 20 - 30ml. Dùng tốt cho người bị suy nhược mắt ngủ.

Canh nữ trinh tử- xương lợn-đỗ trọng : xương lợn 250g, nữ trinh tử 20g, đỗ trọng 15g. Nữ trinh tử và đỗ trọng gói trong vải xô. Xương lợn chần nước sôi với ít muối rửa sạch. Xương lợn cho vào nồi cùng với 2 vị thuốc, đổ nước vừa đủ hầm chín nhừ, bỏ bã thuốc, thêm gia vị, có thể thêm khoai tây, cà rốt. Chia ăn 2 lần trong ngày. Món này rất tốt cho người bị dính khớp, thoái hóa khớp hạn chế vận động ở người cao tuổi.

Canh nữ trinh tử xương bò: nữ trinh tử 15g, củ nhỏ 30g, đại táo 50g, xương bò 250g, gạo tẻ 100g. Xương bò chần nước sôi với ít muối, rửa sạch. Sắc nữ trinh tử và củ nhỏ lấy nước, bỏ bã, hầm với xương bò, gạo tẻ đã vo sạch, đại táo. Khi cháo chín nhừ thêm đường và gia vị. Ngày một lần, đợt dùng 20 ngày. Thích hợp cho người bệnh thiếu máu do mất máu. *Lưu ý:* Người có tỳ vị hư hàn, đại tiện phân nát không dùng.

124. Nước dừa – giải khát mùa hè. HẢI TIẾN // Cựu chiến binh Việt Nam. - Số 1333. - Ngày 21/05/2020. - Tr. 11.

Uống nước dừa thường xuyên với liều lượng vừa phải sẽ giúp bạn làm đẹp da, giảm nguy cơ mất nước, tốt cho tim mạch và tăng cường năng lượng.

Làm đẹp da: Cytokinin được tìm thấy trong nước dừa giúp điều chỉnh sự phát triển tế bào da. Ngoài ra, axit lauric có trong nước dừa cũng được cho là có tác dụng làm giảm thiểu sự lão hóa của tế bào da, cân bằng độ pH và giữ cho các mô da liên kết mạnh mẽ, cung cấp dưỡng ẩm cho da.

Giảm mất nước cho cơ thể: Nước dừa rất giàu kali và các khoáng chất có thể giúp điều hòa dịch nội bộ và bổ sung nước cho cơ thể. Nước dừa được dùng để điều trị chứng mất nước mỗi khi bạn bị bệnh lý, tả, tiêu chảy hay cúm...

Tốt cho tim mạch: Theo các chuyên gia, uống nước dừa thường xuyên sẽ mang lại hiệu quả trong việc điều hòa huyết áp và làm tăng HDL cholesterol. Đây là một thức uống tốt từ tự nhiên có tác dụng duy trì sức khỏe tim mạch.

Tăng cường năng lượng: Do đặc tính dồi dào vitamin, khoáng chất và chất dinh dưỡng hơn hẳn các thức uống khác, nước dừa là một thức uống tăng cường năng lượng tuyệt vời.

Giúp giảm cân: Nước dừa rất giàu chất dinh dưỡng, có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất bằng cách cung cấp nhiều oxy hơn cho cơ thể. Quá trình trao đổi chất thích hợp sẽ điều hòa tốt lượng đường trong máu, từ đó giúp kiểm soát các cơn thèm ăn.

Cải thiện sức khỏe: Uống một cốc nước dừa mỗi ngày sẽ giúp giảm những nguy hại bất thường với đường tiêu hóa, đồng thời loại bỏ nhiệt miệng và giúp nhanh chóng hồi phục cơ thể sau khi mất nước.

Kháng vi khuẩn, chống viêm: Theo các chuyên gia về dinh dưỡng, nước dừa có tác dụng kháng virus, kháng khuẩn, chống viêm và chống oxy hóa. Những đặc điểm này khiến nước dừa có thể trợ giúp điều trị các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

125. Nước mía trị thử nhiệt, viêm đường tiết niệu. TIÊU LAN // Sức khỏe và đời sống. - Số 85. - Ngày 26/05/2020. - Tr. 15.

Mía có vị ngọt tính mát; vào phế, vị. Tác dụng thanh nhiệt sinh tân, giáng khí lợi niệu. Trị thử nhiệt làm tổn thương tân dịch, đau họng, khản giọng, mất tiếng, viêm khí phế quản, ho đau rát họng, tiểu ít tiểu dắt, nhiễm độc thai nghén nôn ói phù nề, mất nước khát nước, táo bón. Rễ mía tác dụng lợi tiểu, giải nhiệt, chữa sỏi tiết niệu. Dùng 500-1.000g/ ngày, ép lấy nước.

Một số thực đơn dùng nước mía chữa bệnh

Nước mía: mía tươi róc vỏ, dẫn khúc ăn hoặc nước ép mía để mát uống. Dùng cho người bị sốt, khô họng, tiểu dắt.

Nước mía gừng tươi: nước mía ép 50-100ml, thêm nước gừng tươi theo tỷ lệ 7/1. Uống nhấp từng ít một. Trị trào ngược dạ dày thực quản, nôn ra thức ăn dịch vị.

Nước mía nóng: nước mía ép, đun cách thủy đến sôi, mỗi lần 100ml, ngày uống 3 lần. Dùng cho người bị nôn ọe, nôn khan dai dẳng.

Cháo kê nước mía: nước mía 400g, hạt kê xát bỏ vỏ 200g. Nấu cháo, chia 2 lần ăn trong ngày. Dùng tốt cho người viêm khí phế quản ho khan, miệng khô, họng khô, chảy nước mắt nước mũi.

Nước mía ngó sen: nước mía 500-100g, ngó sen 500g. Ngó sen nghiền ép vụn hòa lẫn với nước mía, chia 3 lần uống trong ngày. Dùng cho người viêm đường tiết niệu cấp (tiểu dắt buốt, đau khi tiểu và tiểu ra máu).

Nước mía củ cải bách hợp: nước mía 100ml, nước ép củ cải 100ml; bách hợp 100g. Bách hợp nấu trước cho chín nhừ, cho nước mía và nước ép củ cải vào, đun sôi, khuấy đều. Uống trước khi đi ngủ. Dùng cho người viêm họng, viêm nóng thanh khí phế quản, ho khan.

Ngũ tráp ẩm: nước lê, nước mã thầy, nước lô căn, nước mạch môn, nước giá đỗ, lượng bằng nhau, hòa chung uống hoặc hấp cách thủy uống. Tác dụng thanh nhiệt sinh tân. Trị ôn bệnh làm tổn thương tân dịch, miệng háo khát, họng khô, lưỡi đỏ ít rêu.

P

126. Phép trị thiếu máu theo đối chứng trị liệu. NGUYỄN VĂN SÁU // Khoa học đời sống. – Số 51.- Ngày 27/4/2020.-Tr.7.

* Thiếu máu do tỳ vị hư: Thường gặp ở những người hay lo nghĩ, ăn uống kém. Dùng bài quy tỳ gia vị gồm: nhân sâm 12g, bạch truật 12g, hoàng kỳ 12g, phục thần 14g, đương quy 16g, táo nhân 10g, viển chí 10g, long nhãn 10g, mộc hương 6g, cam thảo 4g, đại táo 3 quả.

* Thiếu máu do can thận âm hư: Thường gặp ở người gầy gò, nóng trong. Dùng bài Tứ vật gia giảm có: vị thực địa 25g, đương quy 14g, xuyên khung 14g.

* Phụ nữ sau sinh thiếu máu: Phép trị cần bổ cả khí lẫn huyết. Dùng bài thập toàn gia giảm: Thực địa 30g, đương quy 14g, xuyên khung 14g, bạch thược 14g, nhân sâm 12g, bạch truật 12g, phục linh 12g, hoàng kỳ 12g, nhục quế 4g.

127. Phòng và chữa bệnh từ nghệ. ĐỖ HỒNG THO// Người cao tuổi.- Số 50.- Ngày 9/06/2020.- Tr.13.

*Bệnh tiểu đường: Bổ sung nghệ vào chế độ ăn có thể phục hồi các con đường phản ứng insulin của cơ thể nếu bị tiểu đường. Cho 1 thìa nghệ vào món ăn hằng ngày.

* Viêm khớp: Nghệ có tác dụng chống viêm, bao gồm chế độ ăn và bôi trên da giúp giảm viêm ở những người bị viêm khớp.

* Ung thư: Curcumin trong nghệ có thể phá hủy các tế bào ung thư và khiến các tế bào bình thường phát triển tốt trong cơ thể. Điều này có thể là một cách phòng bệnh tốt. Ngay cả những người đang bị ung thư cũng có thể đưa nghệ vào chế độ ăn sau khi tư vấn bác sĩ vì nghiên cứu cho thấy nghệ có thể hỗ trợ quá trình điều trị ung thư.

128. Phòng và trị cảm nắng. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống. - Số 96. - Ngày 15/06/2020.- Tr. 15.

Cháo phòng trị cảm nắng:

Cháo lá bạc hà: lá bạc hà 10g, gạo lứt 100g. Rửa sạch lá bạc hà đun với 200ml nước còn 100ml, bỏ bã, lấy nước. Gạo đãi sạch, cho 800ml nước vào nấu cháo đặc, cháo vừa chín tới cho nước thuốc vào, đun một lát nữa là được, chia ăn 2-3 lần trong ngày. Tác dụng sơ tán phong nhiệt, trị cảm nắng nóng, đau đầu, sốt, mắt đỏ, họng sưng đau do cảm phong nhiệt mùa hè. Lưu ý, người dạ dày hư hàn nên ăn ít.

Cháo đậu xanh, lá sen: đậu xanh 30g, 1/4 lá sen, gạo 100g. Đậu xanh vo sạch cho vào nồi nấu trước, đậu chín cho gạo và lá sen vào, nấu cháo loãng, chia ăn 2-3 lần trong ngày. Tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tiêu thử, bồi bổ sức khỏe. Trị cảm nắng nóng, ngực khó chịu, đầu căng.

Cháo đậu xanh bách hợp: đậu xanh 50g, bách hợp tươi 50g, gạo lứt 100g. Đậu xanh, bách hợp rửa sạch, cho vào nồi, đổ nước vừa đủ nấu chín, cho tiếp gạo vào nấu cháo loãng, chia ăn nhiều lần trong ngày. Tác dụng thanh nhiệt giải độc trừ ho trị cảm nắng, nóng. Lưu ý người cảm phong hàn không nên dùng.

Cháo rễ ngưi bàng: rễ ngưi bàng 30g, gạo lứt 50g. Rễ ngưi bàng cho vào nồi, đổ nước đun sôi 5 phút, bỏ bã lấy nước. Gạo đãi sạch nấu cháo, cháo chín cho nước rễ ngưi bàng vào, thêm đường vừa đủ, quấy đều. Ngày ăn 1 bát. Tác dụng thanh nhiệt, trị cảm, viêm họng.

Nước uống phòng trị cảm nắng:

Bí đao giã vắt lấy nước, uống nhiều nước.

Dưa chuột giã nát vắt lấy nước, uống nhiều nước.

Mướp đắng tươi 1 quả, bỏ ruột, nấu nước uống.

Tỏi sống 1 củ to giã nát, cho đun sôi để nguội hòa uống. Chữa cảm nắng, ngất đột ngột.

Đậu xanh, 60g, hoa mướp tươi 8 bông. Đậu xanh vo sạch đổ nước nấu chín, vớt đậu ra, cho hoa mướp vào nấu sôi. Uống nước khi còn ấm.

Rễ cúc tần 20g, lá ngải cứu 20g, xuyên tâm liên 20g, lá mùi tàu 20g, gừng tươi 8g. Sắc uống 1-2 thang.

Vỏ vôi 20g, tia tô 30g, hương nhu 16g, trần bì 8g, cam thảo dây 16g. Sắc uống.

Hạ khô thảo 20g, lá tre 20g, rễ cỏ tranh 16g, cỏ nhọ nồi 16g, trắc bá diệp 16g. Sắc uống 1-2 thang.

129. Phòng và trị chứng thử ôn ngày hè. THÁI HU' // Sức khỏe và đời sống. - Số 73. - Ngày 05/05/2020. - Tr. 15.

Bệnh do nắng nóng quá mức gây nên có nhiều loại. Trong số đó, cần đặc biệt chú ý dự phòng và trị liệu kịp thời một loại bệnh cấp tính, có thể nguy hiểm đến sinh mạng, mà Đông y gọi là “thử ôn”.

Để phòng ngừa và chữa trị thử ôn trong những tháng hè, Đông y thường sử dụng 2 bài thuốc có tác dụng giải thử thanh nhiệt và ích khí sinh tân, cụ thể như sau:

Bài thuốc dự phòng

Thanh lọc ẩm gia giảm: dùng lá sen tươi 8g, tây qua (vỏ xanh dưa hấu) 10g, bạch biển đậu (đậu ván trắng) 10g, búp tre (hoặc lá tre bánh tẻ) tươi 8g, kim ngân hoa (hoặc dây kim ngân) 8g, sắc với nước, uống thay trà trong ngày.

Bài thuốc trị liệu

Thanh thử ích khí thang gia giảm: Dùng sâm nam hoặc sâm bồ chính 12g (nếu có sâm Ngọc Linh hoặc sâm Cao ly càng tốt, khi đó chỉ dùng 6-8g), thạch斛 15g, mạch môn đông (củ tóc tiên) 10g, búp tre (hoặc lá tre bánh tẻ) tươi 15g, hà ngạnh (cuống lá sen) 15g, kim ngân hoa (hoặc dây kim ngân) 12g, tây qua thùy y (vỏ xanh dưa hấu), gạo tẻ 15g, cam thảo 4g, sắc với nước, uống thay trà trong ngày.

Cũng là một bài thuốc kinh điển. Có tác dụng thanh thử (trừ thử tà) ích khí sinh tân (tăng cường cơ năng sinh lý, chống mất nước). Dùng trong trường hợp đã nhiễm bệnh, biểu hiện: sốt cao, phiền khát, mồ hôi nhiều, người mệt mỏi, tinh thần uể oải, tiểu sền đỏ, mạch hồng đại (mạch to, như sóng cuộn).

130. Phương thuốc hay phòng trị bệnh hô hấp mạn tính. PHẠM XUÂN SINH // Sức khỏe và đời sống. - Số 78. - Ngày 14/05/2020. - Tr. 13.

Phòng bệnh

Với bệnh viêm phế quản mạn tính: Điều trị cảm hàn một cách triệt để, ngay từ đầu. Dùng phương *Ma hoàng thang*: ma hoàng, quế chi, hạnh nhân, cam thảo; hoặc dùng các vị thuốc sẵn có, như kinh giới, tía tô, té tân, gừng tươi, bạch chi...

Với bệnh COPD: YHCT gọi bệnh khái suyễn, cũng được sử dụng thuốc cổ truyền khi còn ở giai đoạn nhẹ.

Thể phong nhiệt: Người bệnh biểu hiện ho nhiều, nhiều đờm, đặc, màu vàng, miệng khát, họng đau, toàn thân đau mỏi, khó thở, sốt cao ra mồ hôi, nhức đầu, sợ gió... Dùng bài *Tang hạnh thang gia giảm*: tang diệp 12g; tang bạch bì, chi tử, tiền hồ, sa sâm, mỗi vị 8g; bối mẫu 4g, cam thảo 6g. Sắc uống, ngày một thang, chia 2 lần trước bữa ăn 1 giờ.

Thể phong hàn: Ho, đờm trong, loãng, sắc trắng, tắc mũi, khó thở, sốt, không ra mồ hôi, sợ lạnh, đau đầu, mình mẩy đau mỏi, ê ẩm. Dùng bài *Hạnh tô tán gia giảm*: hạnh nhân, tiền hồ, mỗi vị 12g; tô diệp, cát cánh, mỗi vị 10g; trần bì, chỉ xác, bán hạ (chế), mỗi vị 8g; phục linh 16g; cam thảo, sinh khương, mỗi vị 4g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 lần, trước bữa ăn 1 giờ.

Một số cây thuốc dễ kiếm, dễ tìm trị bệnh

Khi lên cơn hen suyễn, khó thở: dùng hoa, lá cà độc dược (*Datura metel*L.), họ Cà (*Solanaceae*). Ở nước ta có nhiều loài khác nhau: loài (*Datura metel* L.), chiều cao trên 1m, cành xanh, lá xanh, hoa trắng; cũng có loại cành lá tím, hoa trắng, đốm tím, thường mọc hoang và trồng để làm thuốc ở một số tỉnh thuộc vùng đồng bằng sông Hồng. Ngoài ra còn có loài Cà độc dược lùn (*Datura stramonium*L.), mọc hoang trên các đồi núi phía Bắc...

Hoa cà độc dược phơi khô, thái chỉ; cuộn lại như điều thuốc lá, mỗi điều khoảng 2-3g. Khi lên cơn hen, hút 2-3 lần, sẽ cắt được cơn ngay. Có thể dùng lá nhưng không công hiệu bằng hoa. Chú ý không dùng phương pháp này cho trẻ em dưới 14 tuổi và phụ nữ có thai, đang cho con bú.

Hoặc dùng lá của cây nhót Nhật Bản, còn gọi tỳ bà diệp [*Eriobotrya japonica* (Thunb.) Lindl.], họ hoa hồng (*Rosaceae*). Cây thường được trồng ở Hà Nội, Lạng Sơn... Lấy lá bánh tẻ của tỳ bà diệp, lau sạch lớp lông màu nâu phía dưới lá, rửa sạch phơi khô thái nhỏ, tằm mật ong, sao vàng. Sắc uống, ngày 10-12g chia 2-3 lần, trước bữa ăn. Có thể phối hợp với 8g vỏ quýt khô.

Hoặc dùng lá hen, còn gọi bông bông (*Calotropis gigantea*R. Br), họ thiên lý (*Asclepidaceae*). Cây mọc hoang ở khắp cả nước. Thu hái lá bánh tẻ, rửa sạch, lau sạch các phần trắng mặt dưới lá, phơi hoặc sấy khô, thái nhỏ, tằm chút mật ong, sao vàng. Sắc uống ngày 8-10g, chia 2-3 lần, trước bữa ăn. Có thể phối hợp với 8g vỏ quýt khô.

Q

**131. Quả óc chó chữa thận hư, đau lưng mỗi gói. PHƯƠNG THẢO//
Sức khỏe và đời sống .- Số 58 .- Ngày 09/04/2020 .- Tr. 13.**

Quả óc chó còn có tên hồ đào, hạch đào,... Tên khoa học: *Juglans regia* L., họ óc chó (*Juglandaceae*). Theo Đông y, hồ đào nhân vị ngọt, âm; vào thận, phế. Tác dụng bổ khí, nuôi huyết, nhuận táo, ôn phế, hóa đờm, định suyễn, ích mệnh môn, lợi tam tiêu. Dùng cho người bị thận hư, lưng đau mỏi, liệt dương di tinh, tiểu rất buốt, tiểu đục cặn, táo bón, viêm da lở ngứa, eczema. Liều dùng: 10 - 30g/ngày, bằng cách nấu luộc, chung, ninh hay ăn sống. Sau đây là một số bài thuốc có hồ đào nhân.

Bài 1: hồ đào nhân 30g, bồ cốt chi 100g, đỗ trọng 100g. Tất cả xay nhuyễn, làm viên. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 5g, uống với nước muối nhạt. Chữa đau lưng mỏi gối, làm đen râu tóc.

Bài 2: hồ đào nhân 12g, ba kích 10g, ích trí nhân 8g, ô dược 8g, củ tích 8g. Sắc uống. Chữa thận lạnh, đau ngang lưng, liệt dương, tiểu buốt, rất.

Bài 3: hồ đào nhân 15g, trà búp 15g, hành sống 15g. Sắc uống nóng, xông đắp chăn cho ra mồ hôi. Trị sốt cảm phong hàn, đau đầu không có mồ hôi.

Món ăn thuốc có hồ đào:

Mứt hồ đào: hồ đào nhân 150g, sơn tra tươi 50g, đường phèn 200g. Hồ đào nghiền trong nước thành dạng sệt loãng, sơn tra ép nghiền lọc lấy nước; thêm đường phèn, nấu tan đường và đun sôi là được. Ăn tùy ý. Dùng cho người bệnh viêm khí phế quản, ho khan ít đờm.

Kẹo hồ đào: hồ đào nhân 60g, bồ cốt chi 30g. Hồ đào nghiền nát, bồ cốt chi sao rượ, tán mịn khuấy với mật thành kẹo dẻo. Dùng tốt cho người viêm khí phế quản do hư hàn gây ho suyễn, đau mỏi lưng, thất lưng.

Sirô hồ đào: hồ đào 3kg, rượu 5 lít, sirô dược dụng 1.500ml. Hồ đào nghiền vụn, cho rượu vào đun nóng, đậy kín, phơi nắng 20 - 30 ngày đến khi chuyển màu đen, lọc lấy rượu, thêm sirô, khuấy đều. Uống mỗi lần 10 - 20ml; ngày 1 - 2 lần. Dùng tốt cho người loét dạ dày - hành tá tràng (có thể ăn khi đau).

Hồ đào xào rau hẹ: hồ đào nhân 60g, thận lợn 1 quả, rau hẹ 250g, dầu vừng 30g. Hồ đào nhân đập dập; thận lợn rửa sạch, bóc màng, thái lát. Xào thận

lợn với dầu vừng, nêm gia vị vừa ăn, cho rau hẹ. Thích hợp cho nam giới di tinh liệt dương.

132. Quả mướp giải khát chữa bệnh. HOÀNG KHÁNH TOÀN // Người cao tuổi.- Số 51.- Ngày 10/06/2020.- Tr.14.

- Mướp tươi 500g, khổ qua 200g, đường trắng lượng vừa đủ. Mướp gọt vỏ, khổ qua bỏ ruột, rửa sạch thái vụn rồi ép lấy nước hòa đường trắng chia uống vài lần trong ngày. Công dụng giải nhiệt, làm sáng mắt, hóa đàm tiêu viêm, chỉ khát.

- Mướp tươi 300g, táo tây 200g, chanh 50g, đường phèn lượng vừa đủ. Mướp và táo gọt vỏ, rửa sạch, thái vụn, ép lấy nước hòa với nước chanh và đường phèn, dùng làm nước giải khát trong ngày. Công dụng bổ dưỡng, lợi tiểu, thanh nhiệt, bình can, giáng áp, dùng làm giải khát tốt cho người cao huyết áp, viêm thận, viêm gan.

- Mướp tươi 200g, hành tây 20g. Mướp và hành tây bỏ vỏ, thái vụn, ép lấy nước chia uống vài lần trong ngày. Công dụng: Giải độc, sung dương, hóa đàm, tiêu viêm, chỉ khát.

133. Quất hồng bì chữa ho. NGUYỄN VĂN QUANG // Khoa học đời sống. – Số 42.- Ngày 06/04/2020.-Tr.7.

* Hồng bì và hồng bì căn là hai vị thuốc chữa ho đơn giản. Quả hồng bì tươi bỏ đôi hấp với đường uống mỗi ngày 4-6g, hoặc sắc vỏ rễ hồng bì uống, ngày 4-6g. Ngoài tác dụng chữa ho thông thường, hồng bì còn được dùng phối hợp với một số vị thuốc khác chữa ho gà có kết quả tốt.

* Quả hồng bì phơi khô bỏ hạt 50g, vỏ dẻ dâu 50g, củ sả 50g, củ bách bộ 50g, ô mai 50g, kinh giới 50g, cát cánh 50g, hạnh nhân 50g, cam thảo 50g, bạc hà 50g. Cho các vị vào ấm sắc nhiều lần, lấy nước đặc thêm đường nấu thành siro, mỗi lần uống 1-5 thìa con tùy theo tuổi và tình hình bệnh nặng hay nhẹ.

R

134. Rễ quạt trị viêm họng hạt. HOÀNG DUY TÂN // Khoa học đời sống.- Số 50.- Ngày 24/4/2020.- Tr.7.

* Dùng 20-30g rễ tươi (nếu không đủ có thể thêm lá), giã nát, thêm ít nước vào uống, ngày 2-3 lần. Có thể uống liên tục 1 tháng. Hoặc dùng 30-40g rễ tươi, thêm 2 chén nước, sắc còn 1 chén. Chia uống 2 lần trong ngày.

135. Rễ cỏ tranh (mao căn) trị ho ra máu. HOÀNG XUÂN // Khoa học đời sống.- Số 48.- Ngày 20/4/2020.- Tr.7.

- Chữa hen: Sinh mao căn (rễ cỏ tranh tươi) 20g. Sắc uống lúc còn ấm, sau bữa ăn.

- Trị sốt xuất huyết: mao căn 50-100g, đơn sâm 20-30g, lô căn 30-40g, hoàng bá, đơn bì mỗi vị 10-15g bột lan 15-30g, mỗi ngày 1-3 thang sắc chia nhiều lần uống.

- Dùng phòng ngừa ho gà: Bạch mao căn 20g, cam thảo 8g, bắc sa sâm 12g, sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

- Chảy máu cam: Chi tử 18g, mao căn tươi 120g (khô 36g) sắc uống nóng sau ăn hoặc trước lúc ngủ, có kết quả đối với chảy máu cam thể phế vị thực nhiệt, tâm hỏa bốc, uống 1-3 thang đều có kết quả.

S**136. Sâm đại hành chữa khớp sưng đau. PHAN THỊ THẠNH // Khoa học đời sống.- Số 56.- Ngày 08/05/2020.- Tr.7.**

- Chữa mụn nhọt lở ngứa: Sâm đại hành, bồ công anh, kim ngân mỗi vị 14-18g sắc uống.

- Chữa đau lưng hoặc khớp sưng đau: Sâm đại hành xào với rượu, cho vào túi mỏng và đắp.

- Chữa rần cấn: Sâm đại hành giã sống, vắt nước uống, bã đắp ngoài.

- Chữa mất ngủ, thiếu máu: Sâm đại hành 30g, lạc tiên 14g sắc uống.

137. Sung tăng cường tiêu hóa. NGUYỄN VĂN SÁU// Khoa học đời sống.- Số 55.- Ngày 6/5/2020.-Tr.7.

- Chữa sản phụ sau sinh ít sữa: lá sung non 100g thái nhỏ, thịt chân giò lợn 100g luộc chín, thái thật nhỏ, gạo nếp 100g, vừng 50g sao vàng sậm, tán nhỏ, cho tiêu hành, nước mắm gia vị vừa đủ bóp trộn đều, bọc lá chuối bên ngoài, hơ lửa cho chín thơm là ăn được.

- Chữa lạnh bụng tiêu chảy: Quả sung phơi khô 10g, gừng khô 5g riêng khô 5g, các vị sao vàng, tán bột uống 3 lần.
- Chữa ban sởi lở ngứa: lá sung tươi nấu nước tắm ngày vài lần.
- Chữa đau khớp: Sung tươi 200-300g, cá rô 100g kho ăn.
- Chữa đau đầu: Lấy nhựa sung phết lên giấy bản rồi dán hai bên thái dương hoặc ăn lá sung non hoặc uống nhựa sung với 5ml nước đun sôi để nguội uống trước khi đi ngủ.

138. Sung trị táo bón. NGUYỄN NGHĨA// Khoa học đời sống.- Số 66.- Ngày 1/06/2020.- Tr.7.

- Trị chứng táo bón: Lấy 10 quả sung tươi bỏ đôi, một đoạn ruột già lợn rửa sạch, hầm nhừ, cho thêm gia vị, ăn trong ngày. Hoặc ăn 3 - 5 quả sung chín mỗi ngày cũng cho kết quả tốt.
- Trị viêm khớp: Lấy 2 - 3 quả sung tươi rửa sạch, thái nhỏ, tráng với trứng gà ăn. Hoặc sung tươi hầm với thịt lợn nạc ăn.
- Trị viêm họng: Sung tươi gọt vỏ, thái phiến, sắc kỹ lấy nước, cho thêm đường phèn, cô nhỏ lửa thành dạng cao, ngâm hằng ngày.
- Trị chứng ho khan (không có đờm): Lấy 50 - 100g quả sung chín, gọt bỏ vỏ đem nấu với 50 - 100g gạo thành cháo, chia ăn vài lần trong ngày.

139. Sự khác nhau của khương hoàng và uất kim. NGUYỄN NGŨ // Sức khỏe và đời sống. - Số 97. - Ngày 16/06/2020. - Tr. 15

Khương hoàng vị cay, đắng tính ấm; vào 2 đường kinh Tỳ và Can.

Uất kim vị cay, đắng; tính lạnh; vào 3 đường kinh Can, Tâm và Phế.

Thân rễ nghệ vàng (củ nghệ vàng) tên dược liệu khương hoàng, tính ấm (ôn); vị cay (tân), đắng (khô); vào các đường kinh Tỳ và Can.

Công năng: Hành khí, phá huyết, chỉ thống sinh cơ.

Chủ trị: Kinh nguyệt không đều, bế kinh, đau tức sườn ngực, khó thở. Phụ nữ đau bụng sau đẻ do sản dịch chưa sạch; kết hòn cục (trung hà); hoặc ứ huyết do sang chấn (tụ máu do chấn thương); viêm loét dạ dày, vết thương lâu liền miệng.

Liều lượng: Ngày dùng 6g - 12g. Dạng thuốc sắc hoặc bột. Dùng ngoài dưới dạng dịch tươi bôi vào vết thương, để chóng lên da non.

Rễ nghệ, tên dược liệu uất kim: Tính lạnh (hàn); vị cay, đắng; vào các đường kinh Can, Tâm và Phế.

Công năng: Hành khí hóa ú; thanh tâm giải uất; lợi mật hết hoàng đản.

Chủ trị: Bế kinh, thông kinh; ngực bụng trướng đau; đau như kim chích; hôn mê nông do bệnh nhiệt; phát cuồng, điên giảo; hoàng đản, nước tiểu đỏ.

Liều lượng: 3g-9g/ ngày.

Thầy thuốc lựa chọn đúng tính chất của thuốc thích ứng với bệnh, sẽ quyết định hiệu quả trong điều trị. Cụ thể tính chất của thuốc gồm 4 loại (tứ khí):

Hàn (lạnh), nhiệt (nóng), ôn (ấm) và lương (mát).

Các vị thuốc lạnh, mát thuộc Âm; gọi là Âm dược.

Các vị thuốc nóng, ấm thuộc Dương; gọi là Dương dược.

Âm dược dùng chữa các chứng bệnh nóng, ấm.

Dương dược dùng chữa chứng bệnh lạnh, mát.

T

140. Tác dụng của trái chà là đối với sức khỏe. LÊ HUƠNG// Người Cao Tuổi.- Số 33.- Ngày 15/5/2020.-Tr.14.

- Cho trái tim khỏe mạnh: Để tăng cường sức khỏe và ngăn ngừa các vấn đề về tim, buổi tối chỉ cần ngâm một vài trái chà là vào li nước và sáng dậy lấy nước uống.

- Điều chỉnh huyết áp: Mỗi bữa ăn 5-6 trái chà là cung cấp khoảng 80 mg magnesium, đủ để tăng lượng máu và điều chỉnh huyết áp.

- Điều chỉnh cholesterol: Chà là còn có tính năng làm sạch các mạch máu, do vậy ngừa được mức cholest-erol.

- Ngăn ngừa đột quy: Hằng ngày nên tiêu thụ khoảng 400mg chà là để ngăn ngừa đột quy.

141. 8 bài thuốc giúp làm da căng mịn. TRẦN LẬP CÔNG // Sức khỏe và đời sống. - Số 88. - Ngày 01/06/2020. - Tr. 15.

1. Vỏ quýt 100g, rượu trắng 300g. Vỏ quýt giã nát ngâm trong rượu trắng 1 tuần, làm cao bôi mặt trước khi đi ngủ. Tác dụng: nhuận da, bớt nếp nhăn, dưỡng nhan.

2. Bưởi tươi 1 quả cắt thành miếng, ngâm trong rượu trắng 1 tuần, bôi xoa vào mặt. Dùng lâu dài có thể làm mất nếp nhăn.

3. Trứng gà sống 5-10 quả, rượu trắng vừa đủ. Trứng gà ngâm trong rượu trắng, đậy kín trong 28 ngày là được. Mỗi tối đem lòng trắng trứng bôi lên mặt. Tác dụng làm mờ nếp nhăn.

4. Chân giò lợn nái già vài chiếc nấu thành cao. Buổi tối trước khi đi ngủ rửa mặt thật sạch rồi bôi cao, sáng hôm sau rửa đi. Dùng nửa tháng là có thể mất hết nếp nhăn.

5. Nước ép lô hội 1 thìa canh, 1 lòng trắng trứng gà. Hai thứ trộn đều, bôi lên mặt buổi tối sau khi rửa mặt, đồng thời dùng tay xoa mát-xa da mặt. Dùng một thời gian sẽ hiệu quả.

6. Lòng đỏ trứng gà 1 cái, 1 thìa rươi mật ong, 1 thìa rươi bột mì. Tất cả trộn đều, bôi vào mặt, sau 10-15 phút, lấy nước ấm rửa sạch, bôi kem lạnh, dùng tay mát-xa mặt trong 5 phút, lau sạch bằng vải màn. Làm khoảng 3 tháng các nếp nhăn nhỏ sẽ hết.

7. Mộc qua 60g, mật ong 30g, hạnh nhân 30g. Mộc qua gọt vỏ, chỉ để lại nhân hạt, giã chung với hạnh nhân, thêm mật ong vào trộn đều, bôi mặt mỗi tối. Dùng khoảng 10 ngày sẽ thấy hiệu quả rõ rệt.

8. Nước mướp 30g, mật ong 20g, rượu trắng 15ml. Tất cả trộn đều, bôi lên da, sau khi khô 20 phút thì rửa sạch, mỗi ngày 1-2 lần.

142. Tầm gửi gạo giải độc cơ thể. NGUYỄN NGHĨA // Khoa học đời sống.- Số 43.- Ngày 8/4/2020.- Tr.7.

* Tầm gửi gạo có vị ngọt, tính bình nên được dùng để thanh nhiệt, giải độc, đào thải những cặn bã độc tố, đào thải những cặn bã ra ngoài, nhờ đó hỗ trợ điều trị bệnh hư yếu hiệu quả.

* Để trị sỏi thận lấy 15g tầm gửi gạo, 10g cây mã đề, 10g rễ cỏ tranh và thảo phục linh sắc tất cả với 1,5ml uống trong ngày.

* Tầm gửi gạo sắc uống thay nước giúp giải độc cơ thể, hỗ trợ lợi tiểu, bài trừ chứng tiểu dắt, tiểu buốt. Tầm gửi gạo cũng tốt cho đường tiêu hóa và đường tiết niệu.

143. Tây dương sâm chữa phế thận âm hư, tân dịch hao tổn. PHƯƠNG THẢO// Sức khỏe và đời sống. - Số 84.- Ngày 25/05/2020.- Tr. 15.

Tây dương sâm còn gọi là sâm Hoa Kỳ, Tây sâm. Tên khoa học: Radix Panax quinquefolii. Tây dương sâm là rễ phơi hay sấy khô của cây nhân sâm (Panax quinquefolium L.), thuộc họ ngũ gia bì (Araliaceae). Tây dương sâm vị đắng hơi ngọt, tính hàn. Vào kinh tâm, phế và thận. Tác dụng bổ khí dưỡng âm, thanh hư nhiệt, sinh tân chỉ khát. Chữa phế thận âm hư, chứng khí hư, tân dịch hao tổn, cửu khái, thất huyết, họng khô, miệng khô. Liều lượng, cách dùng: Ngày dùng 3-6g, nên sắc hoặc hãm riêng trước khi kết hợp với nước thuốc khác hoặc dùng trực tiếp.

Một số bài thuốc có Tây dương sâm được dùng trên lâm sàng

Bổ khí dưỡng âm: Tây dương sâm 8g, mạch môn 30g, a giao 15g, tri mẫu 12g, bối mẫu 10g. Sắc uống. Tác dụng dưỡng âm thanh phế hóa đờm. Trị ho khó thở, đờm ít có máu do phế thận âm hư.

Thanh nhiệt trừ phiền: Chữa sốt kéo dài do ngoại cảm hoặc bệnh nội thương lâu ngày.

Bài 1: Tây dương sâm 5g, sinh hoàng kỳ 20g, sinh sơn dược 20g, thiên hoa phấn 15g. Sắc uống. Chữa chứng tiêu khát do khí âm lưỡng hư kèm nội nhiệt.

Bài 2: Tây dương sâm 8g, mạch môn 30g, ngũ vị 5g, sinh địa tươi 30g, thạch斛 tươi 30g. Sắc uống. Tác dụng bổ khí dưỡng âm, sinh tân, thanh nhiệt. Chữa người mệt mỏi bứt rứt, nóng sốt, phiền khát.

Ích khí cứu thoát:

Bài 1: Tây dương sâm 10g, phụ tử 6g, long cốt 24g, mẫu lệ nung 40g, mạch môn 24g. Sắc uống. Chữa choáng do âm dương lưỡng hư.

Bài 2: Tây dương sâm 10g, mạch môn 30g, ngọc trúc 12g, ngũ vị 3g. Sắc uống. Trị chứng khí hư âm thoát.

Bài 3: Tây dương sâm 10g, phụ tử 8g, mẫu lệ nung 40g. Sắc uống. Trị chứng khí hư dương thoát.

Một số món ăn thuốc có Tây dương sâm

Gà đen Tây dương sâm hầm cách thủy: Gà đen 1 con làm sạch bỏ ruột, Tây dương sâm 12g đặt trong bụng gà, nước lượng thích hợp. Bung như hoặc hầm cách thủy, thêm gia vị ăn. Dùng tốt cho người già yếu suy nhược và thời kỳ bình phục sau các bệnh truyền nhiễm có sốt dài ngày, cơ thể suy kiệt.

Yến sào Tây dương sâm: Tây dương sâm 3g, yến sào 3g, hầm cách thủy. Dùng thích hợp cho người bị suy kiệt, phế hư cửu khái, đạo hãn, di tinh.

Tây dương sâm hầm long nhãn: Tây dương sâm 1-6g, long nhãn 4-24g, chung hầm với lượng nước thích hợp, ăn rải rác trong ngày. Dùng tốt cho người bị táo bón, trĩ xuất huyết đau rát hậu môn, thể trạng suy nhược.

Tây dương sâm: Tây dương sâm 1-6g, thái lát mỏng, ngâm trong ngày. Dùng thích hợp cho người bị viêm loét miệng lặp đi lặp lại.

Tây dương sâm trà: Tây dương sâm 1-2g, thái lát mỏng, hãm uống thay chè. Dùng tốt cho người âm hư phát nhiệt, phế hư cửu khái, miệng khô họng khát, đau nhức răng miệng.

Tây dương sâm duyên đậu thanh thử (Ích khí thang): Tây dương sâm 5g, đậu xanh 15g, vỏ dưa hấu 30g. Sắc hoặc hãm. Dùng tốt cho người bị say nắng, say nóng sốt cao, vã mồ hôi, khát nước, tiểu ít, mệt mỏi, vật vã, kích động, mê sảng.

144. HOÀI VŨ // Khoa học đời sống. – Số 54.- Ngày 4/5/2020.-Tr.7.

- Có hai loại thạch xương bồ và thủy xương bồ. Liều lượng sử dụng 3-12g/ngày dưới dạng thuốc sắc.

Bài 1: Trị tai biến máu não cấp: Xương bồ 5g, nghệ 5g, chung lấy nước, đóng ống 10ml.

Bài 2: Trị tai biến mạch máu não cứng hàm không nói được. Thạch xương bồ 6g, phòng phong 9g, phụ phiến 6g, thiên ma 6g, toan táo nhân 9g, linh dương giác 4,5g, quế tán tốt 3g, khương hoạt 9g, cam thảo 3g, huyền sâm 9g, sắc với 400ml nước còn 200ml gia thêm trúc lịch 1ml, nước gừng 1ml. Trộn đều chia 2 lần, cách 1 giờ uống 1 lần.

Tác dụng: Trị trúng phong (tai biến mạch máu não), trừ đờm, trấn kinh, điều hòa âm dương, thông khiếu. Chủ trị: Chứng trúng phong, hàm răng nghiến chặt không nói được.

145. Thảo mộc hỗ trợ điều trị trầm cảm. LÊ THỊ HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống. - Số 81. - Ngày 19/05/2020. - Tr. 6.

Trầm cảm, suy nhược tâm thần với biểu hiện tim đập nhanh khó thở, dùng bài: Đương quy, thực địa, toan táo nhân, ngũ vị tử, thiên môn đông, mạch môn mỗi vị 1.560g; Hoàng liên, thủy xương bồ, nhân sâm, huyền sâm, phục linh, đan sâm, cát cánh, viễn chí, cam thảo mỗi vị 780g. Tán bột và làm thành viên 9g. Mỗi lần uống 1 viên, ngày 2 lần với nước ấm.

Suy nhược tâm thần, rối loạn giấc ngủ, dùng bài: Câu kỷ tử, bạch chỉ, toan táo nhân, mỗi vị 9g; đương quy, nhân sâm, bạch truật, phục linh, cam thảo, viễn chí, xà sàng, mỗi vị 6g. Sắc uống, chia 3 lần uống trong ngày.

Trầm cảm suy nhược tinh thần với các triệu chứng chóng mặt, mệt mỏi, mất trí nhớ, mất ngủ, dùng bài: Toan táo nhân 25g, đương quy, phục linh trắng, thực địa, câu kỷ tử, cúc hoa trắng mỗi vị 20g; Viễn chí, tục tỳ tử, mạch môn, bạch truật mỗi vị 15g; Xuyên khung, nhân sâm, hoàng bá mỗi vị 10g. Sắc chia 2 lần uống trong ngày.

Biểu hiện trầm cảm, chữa suy nhược tâm thần với các triệu chứng mệt mỏi nhiều, dùng bài: Tục tỳ tử 50g, đương quy, hoàng kỳ mỗi vị 25g; Toan táo nhân 20g, bạch thược, bạch truật, phục linh mỗi vị 5g. Sắc chia 2 lần uống trong ngày.

Biểu hiện trầm cảm với các triệu chứng mất ngủ, chóng mặt, nhức đầu, dùng bài thuốc sau: Toan táo nhân 100g, đương quy, mạch môn, câu kỷ tử, thực địa mỗi vị 50g; Phục linh, hạt sen, huyền sâm, ngũ vị tử mỗi vị 25g; Viễn chí, nhân sâm, địa liền mỗi vị 20g. Tán bột, trộn với mật ong làm thành viên hoàn mỗi viên 15g. Mỗi lần uống 1 viên, ngày 2 lần, với nước ấm.

Được coi là khỏi bệnh khi người bệnh hồi phục, tình trạng trở lại bình thường, ăn ngủ bình thường, giao tiếp tích cực, đồng thời cần duy trì thực hiện một số thói quen tốt sau đây:

Rèn luyện giấc ngủ: Một giấc ngủ ngon và đủ giấc sẽ làm cho tinh thần sáng khoái, giảm bớt căng thẳng, lo âu. Vì vậy, cần lưu ý về giờ giấc ngủ của mình một cách khoa học, hợp lý như đi ngủ và thức dậy đúng giờ, kể cả những ngày nghỉ. Ngoài ra, chúng ta nên hạn chế sử dụng những thiết bị công nghệ như điện thoại di động, máy nghe nhạc, tivi trong phòng ngủ vì những thiết bị này có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ.

Luyện tập thể dục thể thao: Tập luyện giúp người bệnh giải phóng năng lượng, giảm những suy nghĩ tiêu cực, lo lắng. Bất cứ môn thể thao nào cũng đều tốt cho bệnh nhân mắc bệnh lý trầm cảm, tuy nhiên, nên chọn những môn thể thao có cường độ tập luyện nhẹ nhàng.

Giao tiếp xã hội: Việc gặp gỡ bạn bè thường xuyên giúp người bệnh giảm căng thẳng, chia sẻ những gánh nặng về tâm lý, tìm được nguồn hỗ trợ tinh thần.

**146. Thỏ ty tử - thuốc bổ dương ích âm. NGUYỄN ĐỨC QUANG //
Sức khỏe và đời sống. - Số 88. - Ngày 01/06/2020. - Tr. 15.**

Thỏ ty tử vị ngọt, cay, tính hơi ôn; vào các kinh can và thận.

Thỏ ty tử có tác dụng ôn thận tráng dương, ích âm, cố tinh, súc niệu, bổ gan, sáng mắt. Trị các chứng thận hư, liệt dương, tiểu tiện không tự chủ, băng đới, tỳ hư tiết tả, tiêu khát. Liều dùng 12-16g.

Một số bài thuốc có thỏ ty tử trên lâm sàng

Ôn thận tráng dương: Dùng trong trường hợp thận hư, liệt dương, di tinh, đau lưng, tiểu lắt nhắt, tiêu chảy hoặc lỵ kinh niên.

Bài 1 - Viên Phục thỏ: thỏ ty tử 12g, ngũ vị tử 6g, phục linh 12g, liên nhục 12g. Tất cả nghiền thành bột mịn. Nấu hoài sơn thành hồ, trộn với bột thuốc trên làm hoàn. Uống với nước muối loãng, hoặc sắc uống. Trị di tinh bạch đới.

Bài 2 - Hoàn Thỏ ty tử: thỏ ty tử, câu kỷ tử, đảng sâm, phục linh, liên nhục, mỗi vị 12g, sơn dược 16g. Tất cả nghiền thành bột mịn, dùng nước cơm làm hồ hoàn. Ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 12g, chiêu với nước. Trị thận hư, tiêu chảy hoặc lỵ lâu ngày.

Bài 3: thỏ ty tử 12g, lộc giác giao 20g, thực địa 12g, phá cố chỉ 12g, bá tử nhân 12g, phục linh 12g. Tất cả tán bột, làm viên. Mỗi ngày uống 20-30g. Chữa liệt dương.

Chữa suy nhược cơ thể:

Bài 1: thỏ ty tử 20g, thực địa 40g, hà thủ ô 20g, ba kích 20g, hạn liên thảo 20g, thiên môn 20g, nhục thung dung 20g, sơn thù 12g, kỷ tử 12g. Sắc uống ngày 1 thang. Chữa thiếu năng tạo máu ở tủy xương.

Bài 2: thỏ ty tử 10g, lộc giác giao 12g, đỗ trọng 12g, kỷ tử 10g, nhục quế 10g, sơn thù 8g, đương quy 8g, thực địa 16g, phụ tử chế 8g. Sắc uống ngày 1 thang. Chữa suy nhược cơ thể ở người cao tuổi.

Bài 3: thỏ ty tử 12g, thực địa 12g, hoài sơn 12g, kỷ tử 12g, lộc giác giao 12g, ngư tất 12g, sơn thù 8g, quy bản 8g, táo nhân 8g, bá tử nhân 8g. Sắc uống ngày 1 thang. Chữa suy nhược thần kinh.

Bổ gan sáng mắt:

Bài 1 - Hoàn Trú cảnh: xa tiền tử 12g, thực địa 12g, thỏ ty tử 12g. Tất cả tán bột, luyện với mật làm hoàn. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 12g, chiêu với ít rượu ấm. Dùng trong trường hợp can thận đều yếu, thị lực giảm sút.

Bài 2: thỏ ty tử 20g, sơn thù du 20g, cúc hoa 20g, thực địa 20g. Tất cả tán bột, luyện với mật làm hoàn. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 12g, chiêu với ít rượu ấm. Tác dụng ích tinh, dưỡng huyết, thanh can hỏa. Trị mờ mắt do can huyết kém.

**147. Thổ phục linh – vị thuốc đa công dụng. PHẠM XUÂN SINH //
Sức khỏe và đời sống .- Số 64 .- Ngày 20/04/2020 .- Tr. 15.**

Thổ phục linh là thân rễ của cây thổ phục linh, hay còn gọi là củ khúc khắc, củ kim cang (*Smilax glabra* Roxb.), họ khúc khắc (*Smilacaceae*), phơi hay sấy khô để làm thuốc. Theo y học cổ truyền, thổ phục linh có vị ngọt, nhạt, tính bình. Quy vào các kinh can, vị. Tác dụng thanh nhiệt giải độc, khử phong, trừ thấp. Trị đau nhức xương khớp, phong thấp, lở ngứa, giang mai, mụn nhọt, vẩy nến, mề đay mẩn ngứa, rôm sảy... Liều dùng chung 12-30g, bằng cách sắc với nước uống; Có thể dùng dưới dạng bột, thuốc hoàn. Sau đây là một số cách dùng thổ phục linh làm thuốc:

Trị các bệnh sang lở, mụn nhọt, tràng nhạc, giang mai: thổ phục linh 16g; ké đầu ngựa, kim ngân hoa, liên kiều, hạ khô thảo, mỗi vị 12g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

Trị trẻ mới sinh bị giang mai xoang miệng, hoặc người lớn bị giang mai:

Bài 1: Thổ phục linh 30g, sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

Bài 2: Thổ phục linh 60g; kim ngân hoa, cam thảo, mỗi vị 30g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

Bài 3: Thổ phục linh, kim ngân hoa, mỗi vị 20g; bạch tiễn bì, uy linh tiên, cam thảo, mỗi vị 12g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

Bài 4: Thổ phục linh 60g, thương nhĩ tử, bạch tiễn bì, mỗi vị 15g, cam thảo 9g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

Trị vẩy nến: Thổ phục linh 40g, cải trời (hạ khô thảo nam) 80g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

Trừ phong thấp, lợi khớp, dùng trị đau nhức xương khớp, đau mỏi lưng, gối:

Bài 1: Thổ phục linh 20g; dây đau xương, cốt toái bồ, tục đoạn, câu tích, mỗi vị 12g. Sắc uống, ngày 1 thang, chia 3 lần, trước bữa ăn 1 giờ.

Bài 2: Thổ phục linh 20g; cỏ nhọ nồi, hy thiêm, mỗi vị 16g; ngưu tất, ngải cứu, thương nhĩ tử, mỗi vị 12g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

Bài 3: Thổ phục linh 20g; lá lốt, hy thiêm, ngưu tất, mỗi vị 12g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

Lợi niệu, dùng khi bí tiểu tiện, tiểu đục, đái dắt, buốt, hoặc xích bạch đới: Thổ phục linh 20g; thông thảo, kim tiền thảo, râu mèo, mỗi vị 12g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

Trị giun móc, sán lá gan: Thổ phục linh 30g, sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

Trị lao hạch: Thổ phục linh 20g, hoàng dược tử 10g, bồ công anh 30g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

Trị nước ăn chân, tổ đũa: Thổ phục linh 20g, lá lốt 20g, vỏ núc nác 16g, rễ cỏ xước 16g, kim ngân hoa 16g, rễ gấc 12g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

Chú ý: Khi dùng thổ phục linh không nên uống nước trà xanh, vì có thể gây rụng tóc.

148. Thuốc hay từ cây mạn. PHẠM HÌNH // Sức khỏe và đời sống. - Số 89. - Ngày 02/06/2020. - Tr. 15.

Theo Đông y quả mạn vị ngọt, chua, tính bình, quy vào hai kinh Can, Thận. Tác dụng thanh can, điều nhiệt, giải tà độc, hoạt huyết, sinh tân, chỉ khát, lợi thủy. Trị các chứng hư lao, nóng trong xương (cốt chung, chiều nhiệt), chữa đái đường (tiêu khát), bụng tích nước, bệnh gan, thủy thũng.

Các bộ phận của cây mạn đều được dùng làm thuốc. Dưới đây là một số bài thuốc để bạn đọc tham khảo:

Bài 1: Lý tử nhân (nhân hạt mạn) 8-12g, sắc uống hoặc dùng ngoài đem nghiền thành bột rắc hoặc đắp lên vết thương. Công năng hoạt huyết, tán ú, nhuận tràng thông tiện. Dùng trong các trường hợp vấp, ngã bầm tím, sưng đau, các chứng ho đàm, thủy khí ủng trệ, đại tiện bí táo.

Bài 2: Lý tử nhân (nhân hạt mạn) nghiền bột mịn trộn với lòng trắng trứng đắp ngày 1-2 lần trong 5-7 ngày chữa sạm da mặt, nám da.

Bài 3: Lý thụ điệp (lá mạn khô): 8-12g sắc uống có công dụng giảm đau, hạ sốt, chữa ho, các bệnh sốt cao, kinh giật ở trẻ. Dùng ngoài điều trị các vết thương: nấu lấy nước, bỏ bã tắm cho trẻ hoặc giã lấy nước cốt lá mạn tươi thấm vào chỗ sưng đau.

Bài 4: Lý thụ giao (nhựa mạn - nhựa khô ở thân cây): 8-16g sắc uống, chủ trị mắt có màng, tác dụng giảm đau, tiêu sưng, thúc sỏi mọc.

Bài 5: Lý căn (rễ mận) 8-12g, sắc uống. Dùng ngoài sao tòn tính, nghiền thành bột, đắp hoặc rắc lên vết đau. Tác dụng thanh nhiệt giải độc dùng trong các chứng đái buốt, đái dắt, các trường hợp đi lỵ ra máu, bệnh tiểu đường. Trẻ em sốt nóng, mụn nhọt, đẹn độc.

Bài 6: Lý căn bì (vỏ trắng rễ cây mận) 8-12g, sắc uống. Có thể sắc đặc ngâm rồi nuốt hoặc lấy nước thấm đắp vào vết thương. Tác dụng: thanh nhiệt, giải trừ uất nhiệt do phong mộc, chữa bệnh tiểu đường, tâm phiền, làm hạ khí, các trường hợp khí hư, đau răng, lở loét...

149. Thuốc Nam chữa đau khớp. HOÀNG KHÁNH TOÀN // Sức khỏe và đời sống .- Số 46 .- Ngày 20/03/2020 .- Tr. 15.

Trong y học cổ truyền, đau khớp thuộc các chứng như: phong thấp, tý chứng, thông tý... và được chữa trị bằng nhiều phương pháp phong phú, trong đó có việc lựa chọn và sử dụng các vị thuốc Nam dễ tìm, dễ kiếm. Dưới đây là một số bài thuốc theo từng thể bệnh.

Với đau khớp nói chung: Củ dứa đại 20g, cà gai leo 20g (hoặc cà gai hoa tím 40g), cỏ xước 40g, lá lốt 20g, bồ công anh 20g, sắc uống mỗi ngày 1 thang.

Với trường hợp đau khớp có sưng đỏ: Dùng lá tre tươi 40g, lá tía tô tươi 40g, mía 2 lóng chẻ nhỏ, sắc với 2 lít nước lấy 1 lít, uống thay nước trong ngày, hạn chế thức ăn xào rán. Kết hợp dùng nước tiểu trẻ em 3 lít, lá ngải cứu tươi 100g thái nhỏ, lá cúc tần tươi 100g, lá long não 100g, tất cả đem đun sôi, dùng chần trùm kín để xông, trong và sau khi xông tránh gió lùa.

Với đau nhức ống xương: Dùng lá chó đẻ răng cưa 40g, vỏ cây gạo 20g, vẩy con tê tê tán bột 10g, bồ hóng bép rây mịn 0,5g, tất cả sắc uống, mỗi lần 100 ml, ngày uống 3 lần.

Với trường hợp gân xương yếu hoặc bong gân: Gân bò 50g, tục đoạn và đồ trọng mỗi thứ 15g, kê huyết đằng 50g, sắc lấy nước uống, ăn gân bò.

Với trường hợp đau nhức khớp cấp tính: Quế chi 9g, khương hoạt 9g, độc hoạt 9g, xuyên khung 9g, hồ trượng 9g, phòng phong 12g, mộc qua 12g, bạch hoa xà thiệt thảo 12g, dâm dương hoắc 12g, sắc uống.

Với chứng phong hàn thấp tý lưng gối đau nhức, khớp không trơn: Nguưu tất khô cả cành và lá 20g, cam thảo lượng vừa phải, hai thứ sắc kỹ lấy nước bỏ bã, cho gạo vào ninh thành cháo, chia ăn 2 lần trong ngày, ăn nóng, 10 ngày là một liệu trình.

Với chứng nhiệt tý, các khớp sưng, nóng, đỏ, đau: Cành dâu 30g, dây kim ngân 30g, liên kiều 15g, hải đồng bì 12g, phòng phong 12g, thổ phục linh 12g, sinh địa 12g, cam thảo 10g, sắc uống mỗi ngày 1 thang.

Với trường hợp đau cột sống cổ lan xuống vai tay và lên đỉnh đầu: Cát căn 9g, đương quy 9g, ma hoàng 9g, quế chi 9g, kê huyết đằng 30g, sắc uống.

Với chứng đau khớp trầm trọng, biến dạng, vận động khó khăn: Dùng uy linh tiên 100g, sấy khô, tán bột, luyện mật làm thành viên, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 10g.

Với viêm khớp biến dạng: Ngũ gia bì 100g, gạo nếp nửa cân hoặc một cân, ngũ gia bì rửa sạch, sắc kỹ 2 lần, bỏ bã lấy nước, đổ gạo nếp vào nấu thành cơm nếp, để nguội, trộn đều với men rượu thành rượu cái, mỗi ngày ăn vài lần, lượng tùy thích. Hoặc dùng hổ trượng căn 60g, cốt khí củ 60g, đem ngâm rượu 500 ml trong 2 ngày, sau đó chưng cách thủy 30 phút, bỏ bã, lấy nước, uống mỗi ngày 1 lần, mỗi lần 20-30 ml, cách 5-10 ngày lại uống liệu trình thứ 2, rồi thứ 3...

Với thấp khớp mạn tính: Lấy ớt lượng vừa đủ ngâm rượu uống. Hoặc dùng ý dĩ 50g, can khương 9g, hai thứ ninh nhừ như cháo rồi trộn với 50g đường trắng, ăn trong ngày, liệu trình 1 tháng. Hoặc dùng tam thất bột 6g, hồng hoa 3g, uy linh tiên 9g, tử tô căn 6g, tất cả đem ngâm rượu trong 3 tuần, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 thìa canh. Hoặc lấy ớt đỏ nhọn khô 25 quả, hoa tiêu 30g, sắc kỹ hoa tiêu với 3 lít nước trong 30 phút, sau đó cho ớt vào nấu mềm, vớt ớt ra, rạch dọc, bỏ hạt rồi dán vào chỗ đau, dán 3 lớp, đắp nước sắc hoa tiêu xông nóng độ nửa giờ, mỗi chiều đắp 1 lần, liên tục trong 1 tuần.

150. Thuốc từ các loài cá. HOÀI VŨ// Sức khỏe và đời sống. - Số 91. - Ngày 05/06/2020. - Tr. 15.

Cá chép

Cá chép gọi là lý ngư, vị ngọt, tính bình, không độc nhập tỳ thận vị kinh, có tác dụng lợi thủy tiêu thũng, kiện tỳ khai vị, hạ thủy thông sữa, thai động bất an, rất tốt cho phụ nữ mang thai.

Chữa nôn mửa: Cá chép 1 con, đánh vảy, mổ bỏ ruột, rửa sạch, sa sâm 6g giã dập, gừng tươi 10g thái mỏng, nước 2 bát. Sa sâm + gừng cho vào bụng cá hầm chín, ăn trong ngày.

Tác dụng an thai, chữa động thai: Cá chép to 1 con để cả vảy, mổ bỏ ruột; gạo nếp vừa đủ, cho thêm ít vỏ quýt, gừng sống, gia vị, nấu thành cháo ăn hàng ngày rất tốt.

Chủ trị phụ nữ có thai bị phù: Cá chép to 1 con, đậu đỏ 100g, cho thêm gừng, hành trắng, nấu chín, ăn nhạt. Ăn cái, uống nước, ăn hết 1 lần để thải độc.

Tăng tiết sữa: Cá chép 1 con, chân giò lợn 1 phần, thông thảo 3g. Tất cả hầm mềm, chia ăn nhiều lần trong ngày.

Trị ứ huyết, đau bụng dưới sau sinh: Vảy cá chép sấy khô, nghiền nhỏ uống với ít rượu nếp.

Kiện tỳ vị, trị bệnh hư hàn: Cá chép 1 con đem luộc lấy nước, thêm hành tươi cắt khúc, gừng, gia vị vừa đủ, ăn cá, uống canh.

Cá chạch

Trị suy nhược cơ thể, gầy yếu, thiếu máu, trẻ em suy dinh dưỡng: Cá chạch rán vàng 120g, hoàng kỳ 15g, đẳng sâm 15g, hoài sơn 30g, đại táo 15g, gừng tươi 5g, nước 250ml. Tất cả đem hầm kỹ, còn 100 ml nước. Chia ăn trong ngày.

Trị viêm gan vàng da, bổ tỳ vị, trừ thấp: Cá chạch 250g, đậu phụ 500g. Cá chạch rán qua thêm gừng tươi, hành khô, hạt tiêu, gia vị tẩm ướp cá cho thơm, nấu canh, canh sôi cho đậu phụ cắt miếng vào

Bổ thận, trợ dương, hỗ trợ điều trị liệt dương, suy giảm khả năng tình dục: Cá chạch 250g, mỡ lợn, hạt tiêu, gia vị vừa đủ, thêm chút rượu vang, hầm nhừ.

Chữa bệnh trĩ xuất huyết: Cá chạch 250g, cát cánh 6g, địa du 18g, hoa hòe 9g, kha tử 9g. Tất cả đem hầm kỹ, lấy nước uống.

Cá diếc

Cá diếc được Đông y sử dụng làm thuốc chữa bệnh từ lâu với tên thuốc là tức ngư, có tên khoa học là *Carassus auratus* L. Cá diếc có vị ngọt nhạt, tính ấm, không độc. Tác dụng bổ tỳ, vị, hành thủy, tiêu thũng, chỉ khát, làm se, sát khuẩn... được dùng trong các trường hợp sau:

Chữa tiểu đường: Cá diếc 1 con, làm sạch, lá chè non 20-30g rửa sạch cho vào bụng cá, bọc giấy nhiều lần quanh cá, đem đốt chín cá, tán nhỏ chia ra làm nhiều lần uống trong ngày với nước ấm.

Chữa viêm phế quản mạn: Thịt cá diếc sấy khô 50g, bột bán hạ 3g, bột gừng sống 3g, trộn đều. Uống với nước ấm.

Chữa viêm đại tràng: Cá diếc 1 con, gạo tẻ 50g. Hầm mềm với gạo thành cháo, thêm gia vị, hành, rau thơm, ăn nóng.

151. Thuốc từ cây chùm ngây. NGUYỄN THỊ HỒNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 63 .- Ngày 17/04/2020 .- Tr. 15.

Chùm ngây - Moringa Oleifera Lam., thuộc họ chùm ngây, là cây nguyên sản ở Ấn Độ, được trồng ở nhiều nước nhiệt đới.

Bài thuốc kinh nghiệm

Trị tăng cholesterol, tăng lipid máu, tăng triglycerid, làm giảm axit uric, ngăn ngừa sỏi oxalat: rễ chùm ngây tươi 100g (30g khô) rửa sạch, nấu với 1 lít nước sôi 15 phút. Uống thay trà trong ngày.

Giúp ổn định huyết áp và đường huyết, bảo vệ gan, trị suy nhược: Lá chùm ngây non 150g rửa sạch, giã nát, thêm 300 ml nước sạch, lọc lấy nước cốt (hoặc dùng máy xay sinh tố) thêm mật ong, trộn đều, chia uống 3 lần trong ngày.

Trị u xơ tiền liệt tuyến: Rễ chùm ngây tươi 100g (khô 30g), lá trinh nữ hoàng cung tươi 80g (khô 20g). Nấu với 2 lít nước còn lại 500ml. Chia làm 3 lần, uống trong ngày.

Hoặc dùng bài: Chùm ngây tươi đã có hạt già. Lấy hạt giã nát khuấy đều 5 phút với 3 lít nước. Để lắng 2 giờ thì có nước trong dùng được.

Thuốc ngừa thai của dân tộc Raglay: cứ 5 ngày thì dùng 2 nắm rễ cây chùm ngây còn tươi (150g) rửa sạch băm nhỏ nấu với 2 lít nước còn nửa lít thuốc chia uống 2 lần trong ngày.

Món ăn - bài thuốc

Các món canh: Lá chùm ngây non rửa sạch, cắt nhỏ, nấu canh với tôm, cá, thịt nạc... nêm gia vị vừa đủ, rau chín tới.

Trộn dầu giấm: Lá chùm ngây non và ớt non vừa đủ dùng, rửa sạch. Có thể thêm cà chua bi và hành tây trộn với dầu giấm, gia vị, tiêu, đường.

Lưu ý: Phụ nữ có thai không được dùng cây chùm ngây.

152. Thuốc từ cây lan gấm. HOÀNG XUÂN TRUNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 45 .- Ngày 18/03/2020 .- Tr. 8.

Lan gấm cũng như cây quả khác có nhiều tên khác nhau như lá gấm, Mộc sơn thạch tùng, Kim tuyến liên, tên khoa học là Anoechilus Roxburglihayata

thuộc họ Lan (Orchidaceae). Theo Đông y, lan gấm vị ngọt, tính mát, tác dụng bổ âm nhuận phế, làm tăng cường sức khỏe, làm khí huyết lưu thông, làm mát phổi, mát máu, an thần. Dưới đây xin giới thiệu những phương thuốc chữa trị bệnh từ cây lan gấm (kim tuyến liên) để bạn đọc tham khảo.

Trị chứng đau lá lách: Theo đơn thuốc của trung y Trịnh Mộc Vinh tại Đài Loan có nói: Sử dụng kim tuyến liên 20 phân, chi tử 20 phân, rễ đạm trúc điệp 20 phân, sắc uống.

Làm mát máu, nhuận phổi, trị bệnh phổi: Lấy kim tuyến liên 20 phân, sắc uống với nước đường (theo đơn thuốc của ông trung y Khuru Tải Phúc, Đài Loan).

Làm mát máu, trị bệnh tăng huyết áp: Lấy kim tuyến liên 20 phân, sắc lấy nước thuốc uống với nước đường (theo đơn thuốc của trung y Đài Loan ông Diệp Hải Ba).

Trị thổ huyết, bệnh phổi: Dùng kim tuyến liên 20 phân hầm với thịt nạc ăn (theo các trung y tại Đài Loan: Ông Vương Chánh Hùng, ông Hà Thiên Tổng và ông Trần Bình Diêu).



Cây lan gấm

Theo Đông y nước ta:

Chữa ho khạc ra máu: lan gấm 30g, mạch môn 25g, huyền sâm 20g, ngư tât 15g, quyết minh tử 15g, hoài sơn 20g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 3 lần. Cần uống liền 5 - 7 thang.

Chữa thần kinh suy nhược, gây mất ngủ: lan gấm 25g, hoa thiên lý 10g, hoa nhài 12g, tâm sen 8g, mạch môn 15g, huyền sâm 10g, ngư tât 8g, quyết minh tử 20g, hoài sơn 12g, cam thảo đất 8g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 3 lần trong ngày. Cần uống 3 - 5 thang.

Chữa kém ăn: lan gấm 25g, hoài sơn 10g, liên nhục 8g, sơn tra 6g, trần bì 5g, huyền sâm 20g, quyết minh tử 5g. Sắc lấy nước thuốc chia 3 lần uống trong ngày (ngày 1 thang), cần uống 5 - 7 thang liền.

153. Thuốc từ cây rau má. THANH TRÀ// Sức khỏe và đời sống .- Số 59.- Ngày 10/04/2020 .- Tr. 15.

Rau má có tên khoa học là *Centella asiatica* (L.) Urban và có nhiều tên gọi trong dân gian như tích tuyết thảo, liên tiền thảo, địa tiền thảo, mã đề thảo,... Sau đây là một số kinh nghiệm dân gian dùng rau má chữa bệnh:

Vàng da do thấp nhiệt: rau má 30-40g, đường phèn 30g, sắc uống.

Di lỏng do trúng thử: rau má 30g sắc với nước vo gạo uống hàng ngày.

Tiểu tiện ra máu: rau má và ích mẫu thảo mỗi thứ một nắm, rửa sạch, giã nát vắt lấy nước uống.

Táo bón: rau má 30g giã nát đắp vào rốn.

Bệnh sỏi: rau má 30-60g, sắc uống.

Áp- xe vú giai đoạn đầu: rau má và vỏ quả cau lượng bằng nhau sắc uống, nếu pha thêm một chút rượu thì càng tốt.

Nhot độc: rau má tươi rửa sạch, giã nát đắp lên tổn thương hoặc rau má tươi 30-60g, sắc uống.

Lở loét vùng lưng (Đông y gọi là chứng Triền yêu hỏa đan): rau má tươi rửa sạch, giã nát, ép lấy nước cốt hòa với bột gạo nếp thành dạng hồ rồi bôi lên tổn thương.

Chấn thương phần mềm gây sưng nề: rau má tươi 20-30g giã nát, vắt lấy nước hòa với một chút rượu uống.

Lở loét ống chân: rau má tươi giã nát, đắp lên tổn thương.

Viêm họng và viêm amidan: rau má tươi 60g rửa sạch, giã nát, ép lấy nước hòa với một chút nước ấm, uống từ từ.

Ho gà: rau má 100g, thịt lợn gầy 30g, nấu chín chia ăn 2 lần trong ngày.

Các chứng xuất huyết: rau má tươi 30-100g sắc uống hoặc giã nát vắt lấy nước cốt uống.

Giải ngộ độc thuốc hoặc thực phẩm: rau má tươi giã nát vắt lấy nước uống, có thể pha thêm một chút đường phèn.

Đau bụng kinh, đau lưng: rau má khô tán bột, mỗi ngày uống 2 thìa cà phê gạt ngang.

Giải nhiệt trị rôm sảy, mẩn ngứa, mát gan lợi tiểu: rau má tươi 30-100g rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước uống hàng ngày hoặc dùng máy xay sinh tố xay nhuyễn rồi hòa đường uống.

154. Thực phẩm giúp ngừa ung thư tuyến tiền liệt. MINH HẰNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 51 .- Ngày 29/03/2020 .- Tr. 13.

Hạt bí đỏ: Không những có tác dụng như thuốc lợi tiểu, hạt bí đỏ còn đóng vai trò tích cực trong việc chữa bệnh ảnh hưởng tới tuyến tiền liệt và bàng quang. Trong hạt bí đỏ có chứa hàm lượng kẽm phong phú giúp tăng cường hệ miễn dịch của cơ thể.

Cà chua: Có chứa lycopene giúp bảo vệ cơ thể chống lại ung thư tuyến tiền liệt. Lycopene được cho là loại chất chống oxy hóa có tác dụng chống lại gốc tự do, có thể tiêu diệt các tế bào độc hại và gây bệnh.

Rau họ cải: Có chứa chất phytochemical, được cho là nhắm mục tiêu và tiêu diệt các tế bào ung thư trong khi vẫn bảo vệ được các tế bào tuyến tiền liệt khỏe mạnh. Súp lơ xanh chứa ít carbohydrat, giàu các chất chống oxy hóa và hóa chất thực vật giúp ngăn ngừa sự biến đổi tế bào có thể dẫn đến ung thư. Các nghiên cứu cho thấy rằng ăn rau họ cải (bắp cải, cải xoăn) có tác dụng có lợi tương tự, có thể làm giảm nguy cơ mắc ung thư tuyến tiền liệt.

Các loại quả mọng: Chất chống oxy hóa giúp trung hòa và loại bỏ các gốc tự do khỏi cơ thể. Quả mọng (đặc biệt là dâu tây, quả mâm xôi, quả việt quất) chứa hàm lượng cao các chất chống oxy hóa và chỉ số đường huyết thấp, được coi là một trong những thực phẩm giúp ngăn ngừa ung thư tuyến tiền liệt rất tốt.

Nấm: Nhiều nghiên cứu đã xác định khả năng chống lại bệnh tật tiềm tàng của nấm. Chiết xuất từ nấm làm giảm nồng độ kháng nguyên đặc hiệu tuyến tiền liệt (PSA) - dấu ấn sinh học chính của ung thư tuyến tiền liệt - và tăng cường đáp ứng miễn dịch của cơ thể đối với bệnh ung thư.

155. Trà dược mạch đông lô căn ẩm. HOÀNG KHÁNH TOÀN// Sức khỏe và đời sống .- Số 55.- Ngày 03/04/2020 .- Tr. 15.

Trà dược Mạch đông lô căn ẩm - có nguồn gốc từ bài thuốc cổ Mạch đông lô căn thang (Tôn Tư Mạo, y gia trứ danh đời Đường, Trung Quốc). Bài thuốc có công dụng thanh nhiệt giải thử, dưỡng âm sinh tân, chỉ khát trừ phiền, dùng thích hợp khi cơ thể mỏi mệt, họng khô miệng khát, đầu nặng mắt hoa, ngực bụng bồn chồn rạo rục không yên, dự phòng tích cực tình trạng các bệnh lý viêm nhiễm đường hô hấp, viêm đường tiết niệu, viêm da...

Thành phần và cách dùng

Mạch đông 120g, lô căn 150g. Hai thứ rửa sạch, thái vụn, phơi hoặc sấy khô, trộn đều rồi đựng trong lọ kín dùng dần. Mỗi lần lấy 30g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút là có thể dùng được, uống thay trà trong ngày. Có thể chế thêm một chút đường phèn cho dễ uống.

Theo dược học hiện đại, mạch đông chứa nhiều tinh dầu, glucoside và nhiều chất khác, trong đó đặc biệt có tới 28 nguyên tố vi lượng rất cần cho cơ thể. Kết quả nghiên cứu dược lý cho thấy: mạch đông có tác dụng kháng khuẩn, trấn tĩnh và chống co giật, tăng cường khả năng chịu đựng của cơ thể trong điều kiện thiếu ôxy, cải thiện sức co bóp cơ tim, bảo vệ tế bào cơ tim, nâng cao năng lực miễn dịch của cơ thể, điều hoà đường huyết và làm tăng sự vận chuyển thức ăn trong đường tiêu hóa.

Lô căn là rễ của cây lau, còn được gọi là vĩ căn, thuận giang long, lô đông căn, lô sài căn, lô thông... tính lạnh, vị ngọt, có công dụng thanh nhiệt sinh tân, trừ phiền chỉ ẩu, thường được dùng để chữa các chứng bệnh có sốt gây mất nước phiền khát, nôn do vị nhiệt, viêm hầu họng, viêm loét môi miệng, viêm quanh răng, viêm đường tiết niệu, hoàng đản, sỏi mật và các chứng viêm nhiệt khác.

156. Trà hoa cúc trị cao huyết áp. XUÂN THÔNG // Khoa học đời sống.- Số 20.- Ngày 28/04/2020.- Tr.15

* Trà hoa cúc+ hoa đại: Hoa đại trắng 20-30g hãm hoặc sắc lấy nước uống thay trà, có thể thêm với hoa hòe 12g, cúc hoa 12g, thảo quyết minh 12g. Dịch chiết hoa đại có tác dụng hạ huyết áp.

* Trà song cúc: Cúc bách mật 20g, dã cúc hoa 20g. Hai vị đem sắc kỹ lấy nước uống thay trà, dùng thích hợp cho người bị cao huyết áp thuộc thể can uất hóa hỏa.

Ngoài ra có thể nấu cháo hoa cúc: Cúc hoa lượng tùy ý thu hái vào mùa thu đem sấy hoặc phơi khô rồi tán thành bột mịn đựng trong lọ kín dùng dần. Mỗi ngày lấy 10-15g bột thuốc ninh với 60-100g gạo tẻ thành cháo ăn vài lần trong ngày. Công dụng: Sơ phong tán nhiệt, thanh can giáng hỏa, giáng áp, dùng thích hợp cho người bị cao huyết áp thuộc thể can uất hóa hỏa biểu hiện bằng các triệu chứng đau đầu, hoa mắt, chóng mặt, mắt đỏ, hay cáu gắt, miệng đắng họng khát, tiểu tiện vàng sền, chất lưỡi đỏ...

157. Trà thuốc hạ huyết áp và mỡ máu ở người già. HOÀNG TUẤN // Khoa học đời sống.- Số 43.- Ngày 8/4/2020.- Tr.7.

* Trà hoa hòe: Ngưu tất 12g, ngũ gia bì 10g, hoa hòe 4g, gừng khô 6g, đậu đen rang vàng 8g. Tất cả cho vào ấm pha nước sôi để 15-20 phút hoặc đun nước uống thay trà hàng ngày, mỗi ngày 1 thang uống liên tục nhiều ngày dùng để phòng xơ vữa động mạch dùng cho người bị mỡ máu cao, tăng cholesterol, tăng triglyceride trong máu.

* Trà gừng: Ngưu tất 12g, câu đằng 10g, gừng khô 6g, đương quy 8g. Sắc uống ngày 1 thang dưới dạng trà để chữa cao huyết áp người già.

158. Trà xanh + lá hoàn ngọc trị tiểu đường. KHÁNH HIỀN// Khoa học đời sống.- Số 41.- Ngày 03/04/2020.- Tr.7.

* Theo kinh nghiệm dân gian, với lá chè xanh mỗi ngày dùng 1 nắm (chừng 50-60g) rửa sạch, vò nát rồi hãm hoặc sắc lấy nước uống trong ngày. Cũng có người cho rằng nên sắc thật đặc uống 1 lần. Với lá hoàn ngọc, mỗi ngày dùng 2-3 lần, mỗi lần 7 lá, rửa sạch, ăn sống. Cũng có người cho rằng nam giới nên dùng 7 lá, nữ giới dùng 9 lá nhưng không có căn cứ khoa học.

159. Trái cây giải nhiệt ngày hè. MINH HIỀN // Sức khỏe và đời sống. - Số 93. - Ngày 09/06/2020. - Tr. 6.

Quả cam: Trong tất cả các loại trái cây, cam, quýt là có nhiều vitamin C nên những loại quả này rất tốt để tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể.. Nghiên cứu cho thấy mỗi ngày ăn 1 quả cam giúp phòng ngừa bệnh ung thư.

Quả dưa: Nhiều người thường nghĩ dưa có tính nóng nhưng thực ra dưa có tính thanh nhiệt, rất tốt đối với sức khỏe và đặc biệt thích hợp ăn trong mùa hè. Trong dưa có chứa rất nhiều vitamin và khoáng chất, chứa hàm lượng đáng kể canxi, chất xơ, kali và vitamin C. Đặc biệt, dưa lại rất ít chất béo và hàm lượng cholesterol, rất tốt cho sức khỏe

Quả ổi: Ổi được ví như một “cú nốc ao” hoàn hảo của vitamin C, một chất chống oxy hóa cao trước những tổn thương của da từ ánh nắng mặt trời và ô nhiễm. Mỗi ngày hãy uống 1 ly nước trái ổi hoặc có thể rửa sạch, gọt bỏ hạt và cắt ra ăn vừa ngon thơm, giàu dinh dưỡng và giàu chất xơ.

Quả xoài: Xoài là một loại quả rất thơm ngon và chứa rất nhiều dưỡng chất như: carotene, kali, sắt, vitamin E... Xoài bổ dưỡng cho cơ thể bạn quanh năm nhưng đặc biệt tốt khi ăn xoài mỗi ngày trong mùa hè vì xoài giúp cơ thể chống lại sự mất nước khi bạn đi ngoài nắng về.

Dưa hấu: Dưa hấu không chỉ là loại quả giúp thanh lọc cơ thể tốt nhất mà còn cải thiện làn da của phụ nữ trong mùa hè. Dưa hấu chứa nhiều vitamin, chống mất nước cho cơ thể trong ngày nóng và làm mịn làn da của bạn.

Chuối chín: Chuối là một nguồn cung cấp kali tuyệt vời cho cơ thể, chuối giúp tim bạn khỏe và giúp cơ thể chống lại sự mệt mỏi trong thời tiết nắng nóng.

Quả đu đủ: Đu đủ là loại trái cây ngon ngọt, mát, bổ rất thích hợp trong những ngày hè thời tiết nóng nực. Bên cạnh đó, trong đu đủ còn có một lượng lớn axit ascorbic (vitamin C), vitamin A, canxi, sắt, vitamin B, B₂ và carotin giúp làn

da không bị khô và mất nước trong mùa hè. Hơn nữa, đu đủ giúp nhuận tràng, tránh táo bón.

Quả dâu tây: Không chỉ là loại quả hấp dẫn bởi lớp vỏ mỏng đỏ và hương thơm quyến rũ, dâu tây là loại trái cây có chứa hàm lượng lớn vitamin C, kali, natri và sắt giúp cơ thể chống lại sự mệt mỏi, mất nước trong mùa hè.

Nước đậu đen: Đậu đen không chỉ có tác dụng giải trong ngày hè nắng nóng mà còn là một loại thực phẩm giàu dinh dưỡng. Không những vậy, đậu đen được các nhà khoa học gọi với cái tên thần dược cho sức khỏe. Trong đậu đen có chứa một lượng khoáng chất vi lượng molybden - một thành phần của emzym sunfile oxidate nên có tác dụng rất tốt trong việc giải độc. Sử dụng nước đậu đen dưới dạng ninh như thêm chút đường (nấu chè) ăn cả cái và nước. Hoặc dùng đậu đen sao thơm đun nước uống thay chè hằng ngày giúp bổ thận, thanh nhiệt, giải độc.

Nước ép rau má: Rau má vẫn được dùng làm vị thuốc nhuận gan, giải độc, lợi tiểu, trị rôm sảy và giải khát nên rất tốt cho cơ thể trong những ngày hè oi nóng.

160. Tràu không - kháng sinh mạnh với các loại vi khuẩn. PHAN THỊ THẠNH // Khoa học đời sống.- Số 60.- Ngày 18/05/2020.- Tr.7.

* Tràu không được xem như là thuốc làm săn da, làm chất kích thích, làm chất lợi nước bọt, có tác dụng dự phòng chống bệnh lỵ và sốt rét, ăn uống không tiêu, bụng đầy hơi, vết thương nhiễm trùng có mủ sưng đau, hen suyễn khi thời tiết thay đổi, nhức đầu khó thở.

* Tràu không nấu thành cao chữa viêm chân răng, rửa vết thương, chữa chứng hàn thấp nhức mỏi, đau dạ dày, vết loét, đắp ngoài da để chữa viêm mạch bạch huyết, trị chốc lở, chữa bỏng già nhỏ vắt lấy nước bôi vào chỗ bỏng. Liều dùng 8-16g dạng thuốc sắc, dùng ngoài già đắp không kể liều lượng.

161. Trị cao huyết áp bằng gói thuốc. THÙY LINH // Cựu chiến binh Việt Nam.- Số 1328.- Ngày 16/04/2020.- Tr. 12.

Gối thuốc là loại gối nhồi các cây cỏ có tác dụng chữa bệnh vào trong ruột gối. Gối thuốc có tác dụng phương hương khai khiếu, di thần tỉnh não, an thần ích trí, điều dương phủ tạng, dưỡng nguyên cường thân, thanh can minh mục, tuyên phế giáng đàm, sơ thông kinh lạc, điều chỉnh âm dương. Xin giới thiệu một số gối thuốc bạn đọc nên tham khảo và áp dụng:

Bài 1: Gối cúc đan khung chỉ: hoa cúc 1.000g, đan bì 200g, xuyên khung 400g, bạch chỉ 200g. Nghiền vụn 4 vị thuốc trên nhồi vào ruột gối. Tác dụng thanh can minh mục, an thần ích trí, tốt cho người bệnh cao huyết áp, suy nhược thần kinh, đau nhức tai trong.

Bài 2: Gói cúc hòe, khung chỉ, tâm sa: hoa cúc 500g, hoa hòe 500g, xuyên khung 200g, bạch chỉ 300g, tâm sa 500g. Xuyên khung, bạch chỉ nghiền thành bột, trộn chung với 3 vị kia nhồi vào ruột gói. Tác dụng tỉnh não giáng áp, tốt cho người bệnh tăng huyết áp.

Bài 3: Gói hoa cúc: hoa cúc trắng 2.000g. Hoa cúc phơi khô hoặc sấy khô nhồi vào ruột gói. Tác dụng bình can tả hỏa, minh mục giáng áp.

Bài 4: Gói lá trà: bã trà đấng hoặc bã trà xanh 200g. Bã trà phơi khô rồi nhồi vào ruột gói. Tác dụng thanh lương tả hỏa, bình can giáng áp

Bài 5: Gói vỏ đậu xanh hoa cúc khô: vỏ đậu xanh khô, hoa cúc khô lượng vừa đủ nhồi vào túi vải để gói đầu. Tác dụng hạ huyết áp nên những người cao huyết áp dùng rất tốt.

Bài 6: Gói hạ khô thảo lá sen: hạ khô thảo 100g, lá sen 500g. Phơi khô 2 vị thuốc trên rồi nhồi vào ruột gói. Tác dụng thanh tả can hỏa, bình can giáng áp, tốt cho người bệnh cao huyết áp.

Bài 7: Gói quyết minh tử: quyết minh tử 3.000g. Rửa sạch quyết minh tử rồi phơi hay sấy khô, nhồi vào ruột gói. Tác dụng bình can giáng hỏa, minh mục giáng áp, tốt cho bệnh nhân cao huyết áp.

Bài 8: Gói vỏ đậu xanh: Vỏ đậu xanh sống 2.000g. Rửa sạch phơi hoặc sấy khô nhồi vào ruột gói. Tác dụng thanh lương, giảm áp, tốt cho bệnh nhân cao huyết áp.

162. Trị đau tai bằng mía dò. NGUYỄN NGHĨA// Người cao tuổi.- Số 60.- Ngày 18/05/2020.- Tr.7.

* Mía dò tươi giã nhuyễn vắt lấy nước nhỏ trực tiếp vào tai để 5 phút rồi lấy bông thấm cho khô, ngày 3 lần. Chữa viêm thận phù thũng, viêm tiết niệu lấy 30g mía dò, 20g cỏ tranh sắc uống. Để chữa mày đay, mẫn ngứa, mụn nhọt sưng đau...Lấy thân rễ mía dò 100g sắc nước đặc để xoa, rửa, đắp lên chỗ mày đay mẫn ngứa, dùng lúc còn ấm hoặc pha loãng nước để tắm hằng ngày. Chữa ho gà lấy mía dò, rau sam mỗi vị 100g sắc nước uống. Chữa cảm sốt lấy mía dò 100g, lá tre tươi 20g, gừng tươi 14g, sắc nước uống.

163. Trị ho bằng mật ong. HẢI TIẾN // Cựu chiến binh Việt Nam.- Số 1330.- Ngày 30/04/2020.- Tr. 12.

Mật ong và chanh đào

Mật ong cùng với chanh đào từ lâu đã là bài thuốc quý được lưu truyền trong dân gian do tính hiệu quả của nó đối với các bệnh về hô hấp.

Với chanh đào ngâm mật ong có sẵn, gia đình nên pha mật ong với nước ấm và uống vào buổi sáng ngay sau khi ngủ dậy.

Với chanh thường chưa ngâm: Mỗi buổi sáng sớm sau khi ngủ dậy hoặc buổi tối trước khi đi ngủ 30 phút. Bạn pha 1 cốc nước ấm cùng với 1 thìa mật ong nguyên chất và 1 lát chanh để uống chữa trị ho, tiêu đờm.

Mật ong và quất xanh

Phương pháp này phù hợp với mọi đối tượng, kể cả cho người già và trẻ nhỏ.

Cách làm vô cùng đơn giản, chỉ cần 2- 3 quả quất xanh, rửa sạch, bỏ đôi quả. Sau đó, cho vào quất khoảng 3 thìa mật ong nguyên chất.

Tiếp theo, đem hỗn hợp đã chuẩn bị ở trên đi hấp cách thủy trong khoảng 20-30 phút. Sau đó, để cho nguội là có thể dùng được ngay.

Mật ong hấp tỏi

Cách làm: Giã dập một vài nhánh tỏi, cho vào chiếc bát thêm chút mật ong hấp cách thủy. Đến khi hỗn hợp hấp được khoảng 20 phút thì lấy ra, để ấm và mỗi ngày cho người bệnh uống 3 lần, mỗi lần 2 thìa mật ong.

Mật ong hấp lá hẹ

Lấy 1 nắm lá hẹ rửa sạch thái nhỏ, cho vào bát, trộn đều với mật ong, sau đó đem hấp cách thủy cho tới khi thành hỗn hợp nhuyễn thì chắt lấy nước và nuốt từ từ trong miệng. Lá hẹ kết hợp với mật ong sẽ giúp tiêu đờm rất tốt.

Mật ong và gừng

Lấy một cốc nước nóng thêm 1 thìa gừng, 1 thìa mật ong sau đó khuấy đều lên và nhấp từng ngụm. Sử dụng ngày 3-4 lần để mang lại tác dụng, giảm cảm giác đau rát, giảm ngứa cổ và bớt ho.

Mật ong và nước ấm

Trong khi đang bị ho, mà trong nhà chỉ có mật ong và chưa mua được các nguyên liệu kia thì bạn chỉ cần pha 1 thìa mật ong với 1 cốc nước ấm uống vào lúc sáng và tối. Sau 2 ngày ho cũng sẽ dần dần tiêu tan và không còn đau rát cổ họng.

164. Trĩ hoa liệu pháp. HOÀNG KHÁNH TOÀN // Khoa học đời sống.- Số 48.- Ngày 20/4/2020.- Tr.7.

- Hoa hòe nấu thịt nạc: Hoa hòe tươi 50g, thịt lợn nạc 120g, gia vị vừa đủ hầm ăn vài lần trong ngày.

- Trà cúc hoa: Cúc hoa 120g, đường đỏ 120g, hấp cách thủy với 2 bát nước rồi chia uống vài lần trong ngày.

- Nước hoa sơn trà: Hoa sơn trà 100g, sấy khô tán thành bột mịn, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 6g với nước ấm.

165. Trứng gà bổ huyết, dưỡng tâm, an thần. PHƯƠNG THẢO // Sức khỏe và đời sống.- Số 72. - Ngày 04/05/2020. - Tr. 15.

Trứng gà là một vị thuốc quý phòng trị nhiều bệnh. Mỗi ngày nên ăn 1-2 quả, bằng cách nấu chín (luộc, chưng...). Sau đây là một số thực đơn chữa bệnh có trứng gà:

Canh trứng gà sa sâm: Sa sâm 15-60g, trứng gà 2 quả. Nấu dạng canh trứng, nêm gia vị thích hợp, ăn ngày 1 lần. Dùng tốt cho người bị đau nhức răng.

Canh trứng gà tề thái: Trứng gà 1 hoặc 2 quả, tề thái tươi 200g. Tề thái rửa sạch cắt ngắn, cho vào nồi thêm nước lượng tùy ý nấu thành canh. Khi rau chín nhừ, đập trứng gà, thêm gia vị, ăn ngày 1 lần. Món này thích hợp cho người bị lao thận đái máu đại thể.

Canh trứng gà tân di: Trứng gà 2 quả, tân di 9g, nấu thành canh, ăn ngày 1 lần. Dùng rất tốt cho người bị viêm mũi, viêm xoang.

Trứng gà hầm rượu, tam thất ngó sen: Trứng gà 2 quả, tam thất tán mịn 3g, nước ép ngó sen 200ml, rượu nhạt 150ml. Đập trứng vào thố đựng nước ngó sen rượu và tam thất, đun cách thủy, khuấy đều cho tới khi chín. Ăn ngày 1 lần. Món này thích hợp với người bị ho ra máu, nôn ra máu, đại tiện ra máu, xuất huyết dạ dày, ruột.

Trứng gà hấp hồ đào: Trứng gà 2 quả, hồ đào nhân (hạt óc chó) 10g, thêm gia vị liều lượng thích hợp. Trứng gà bỏ vỏ cho vào vào bát đánh; hồ đào nhân nghiền vụn, khuấy với trứng gà và một chút nước, đem chưng cách thủy, thêm gia vị thích hợp là được. Ngày ăn 1 lần, liên tục 5-7 ngày. Món này rất tốt cho người bị giảm tiết dịch gây khô kết mạc mắt nhìn mờ.

Sữa bò chưng lòng đỏ trứng: Trứng gà 2 quả loại bỏ lòng trắng lấy lòng đỏ, khuấy với sữa bò tươi (hoặc sữa mẹ) đun sôi là được. Món này rất tốt cho trẻ còn bú sốt nóng kinh giật.

Bột bạch cập đánh trứng gà: Trứng gà 1 quả, bột mịn bạch cập 5g. Đập trứng vào bát, cho bột bạch cập vào khuấy đều, chiêu với nước sôi. Dùng tốt cho người bị lao phổi ho đờm lẫn máu.

Trứng gà hầm bồi mẩu: Trứng gà 1 quả, xuyên bối mẩu 5g, đường phèn 5g. Ở đầu to của trứng gà đâm 1 lỗ nhỏ, cho đường phèn và bồi mẩu (đã tán vụn) vào, lắc đều, dùng giấy hồ nếp dán lại hấp trên nồi cơm vừa cạn nước. Mỗi ngày

làm 1 lần, chia ăn 2 lần trong ngày, đợt dùng liên tục 3 ngày. Dùng tốt cho trẻ lứa tuổi mẫu giáo bị ho gà, ho do viêm khí phế quản.

Chè trứng gà ngân nhĩ: Trứng gà 2 quả, ngân nhĩ (bạch mộc nhĩ) 10g, sa sâm 15g, đường trắng lượng thích hợp. Nấu dạng chè, để nguội cho ăn. Dùng tốt cho người bị ho khan, sốt nóng ít đờm (lao phổi, giãn phế quản, viêm khí phế quản).

Chè trứng gà hạt sen: Trứng 1 quả, hạt sen 30g, đường 30g, rượu 30ml. Hạt sen nấu chín với đường, thêm rượu và đập trứng vào đun sôi, ăn trước khi đi ngủ. Món này thích hợp cho người bị bệnh lâu ngày, người cao tuổi, phụ nữ sau đẻ cơ thể suy nhược.

Trứng gà luộc hầm nước ngũ gia bì: Trứng gà 1 quả, ngũ gia bì 9g cùng cho nước nấu kỹ, bóc bỏ vỏ trứng, vớt bỏ bã thuốc, đun sôi đều là được. Ăn trứng và uống nước sắc. Dùng cho trẻ em chậm biết đi.

U

166. Uy linh tiên nam chữa lao phổi. NGUYỄN VĂN PHÚC // Khoa học đời sống.- Số 61.- Ngày 20/5/2020.- Tr.7

- Uy linh tiên nam có tên khác là bạch hạc, dùng phối hợp để trị lao phổi khởi phát, ho, viêm phế quản cấp và mạn, phong thấp, tê bại, nhức gân, đau xương, viêm khớp, huyết áp cao. Liều dùng 9-15g, dạng thuốc sắc. Dùng ngoài trị bệnh ecpet mảng tròn, eczema, hắc lào, lở ngứa. Lấy cây lá tươi giã đắp hoặc nấu nước rửa.

- Để trị lao phổi, lấy thân và lá uy linh tiên nam 20g, sắc nước cho thêm đường uống. Để trị hắc lào giã một lượng vừa đủ cây lá tươi, thêm cồn 70⁰ ngâm và dùng ngoài. Có thể dùng rễ tươi giã nhỏ, ngâm rượu hoặc giã trong một tuần lễ lấy nước bôi.

V

167. Vải - quả ngon, thuốc hay trị nhiều bệnh. PHÓ THUẦN HUÔNG// Sức khỏe và đời sống. - Số 92. - Ngày 08/06/2020. - Tr. 15.

Vải là một vị thuốc Nam và thức ăn quý. Sau đây là một số công dụng chữa bệnh của vải.

Suy nhược thần kinh và thể lực, chữa liệt dương:

Vải tươi ngâm rượu: Vải tươi 500-1.000g ngâm vào 1 lít rượu 7 - 10 ngày. Uống vào chiều tối, mỗi lần 25-30ml.

Vải khô: Vải khô 10 quả ăn vào chiều tối trong 1-2 tháng. Tốt nhất vào các mùa mát lạnh - thu đông.

Vải nhồi tôm: Vải tươi, tôm nõn 200g, rau cải 2 cây, muối 1/5 thìa, đường 1/4 thìa cà phê, bột đao 1/4 thìa cà phê, lòng trắng trứng gà, 3 thìa canh nước. Vải bỏ vỏ và hạt để riêng. Tôm ướp với chút muối, đường khoảng 30 phút rồi xay nhuyễn, nặn viên cho vào trong cùi vải, hấp cách thủy 5 phút và bày ra đĩa. Trộn đều nước, muối, đường, bột đao với nhau cho vào nồi đun nhỏ lửa khoảng 5 phút, sau đó cho lòng trắng trứng gà vào làm nước sốt. Rau cải xanh luộc chín bày lên cạnh đĩa, đổ nước sốt lên trên viên vải nhồi tôm. Món ăn ngon, công dụng: bổ thận tráng dương.

Bài thuốc bổ thận tráng dương, sinh tinh dưỡng huyết, ích khí định thần, làm đen râu tóc và kéo dài tuổi thọ: nhân sâm 24g, thực địa 15g, kỷ tử 15g, dâm dương hoắc 9g, viễn chí 9g, đinh hương 9g, trầm hương 3g, bạch tật lê 9g, lệ chi nhục 7g, cùi vải khô rượu trắng 1.000ml. Các vị thuốc thái vụn, ngâm với rượu trong bình kín, sau 7-10 ngày là dùng được. Uống mỗi ngày 1 chén nhỏ, uống nhấp môi từ từ từng ít một.

Trị đau bụng, tiêu chảy cấp và mạn, tỳ hư gây ngũ canh tiết tả (đi ngoài lỏng sáng sớm): Nấu cháo vải khô 5-10 quả. Có thể cho thêm các vị hoài sơn 1g, hạt sen 10g, bạch biên đậu 10g.

Đau mỏi vai, lưng, đau bụng do lạnh: Sắc cùi vải tươi hoặc vải khô để uống.

Đậu, sỏi không mọc: Cùi vải khô 16g sắc uống.

Hôi mồm: Cùi vải khô nhai ngâm.

Mụn nhọt sưng tấy: Cùi vải tươi hoặc khô giã nhuyễn với ô mai đắp.

Nắc lâu không khỏi: 7 quả vải đốt tồn tính, nghiền nát, uống với nước nóng.

Khô cổ khản họng (hay gặp ở ca sĩ, giáo viên): Hàng ngày nhai ngậm vài cùi vải khô để bảo dưỡng thanh đới. Không dùng khi có viêm nhiệt, kèm răng lợi chảy, máu.

Tim đập nhanh mạnh (hồi hộp) thở nhanh khi gắng sức: Ngâm cùi vải khô hoặc vải khô nấu nước để uống.

Sa dạ con: Cùi vải tươi 500g sắc uống, hoặc ngâm rượu uống.

Dạ con sau đẻ lâu co: Cùi vải khô 10 quả sắc uống.

Chữa các chứng bệnh do ăn vải gây ra: Lấy vỏ quả vải sắc uống hoặc uống cốc nước chanh nóng.

168. Vị thuốc quý từ dê. PHẠM XUÂN SINH // Sức khỏe và đời sống.
- Số 84. - Ngày 25/05/2020. - Tr. 15.

Trong Đông y, con dê cho nhiều vị thuốc, phương thuốc quý. Cụ thể, linh dương giác (sừng dê) có vị mặn, tính hàn. Quy vào hai kinh tâm và can. Công năng tắt phong, chỉ kinh, thanh can sáng mắt, thanh tâm hỏa, an thần chí, giải độc, làm sởi mọc. Trị chứng can phong nội động, toàn thân co quắp, lưỡi xám đen; đau đầu hoa mắt, chóng mặt, đau mắt đỏ; sốt cao, mê sảng, phát cuồng; Di ứng ban chân, sởi khó mọc, nhọt độc nằm sâu trong cơ. Linh dương giác được dùng trong một số cổ phương sau đây:

Phục phương dương giác xung tể: Linh dương giác 30g; xuyên khung, bạch chỉ, mỗi vị 10g; xuyên ô (chế) 7,5g. Công dụng: Bình can, trấn thống. Trị đau nửa đầu, đau đầu do thiếu máu não, đau đầu do căng thẳng, đau dây thần kinh.

Linh dương câu đằng thang: Linh dương giác 4,5g, sinh địa 15g; câu đằng, sinh khương, cúc hoa, phục linh, mỗi vị 10g; xuyên bối mẫu 12g; tang diệp, trúc nhự, mỗi vị 6g; cam thảo 3g. Công dụng: Mát gan, tắt phong, tăng dịch, thư cân. Trị chứng âm hư, dương cương, can phong nội động, hôn mê, phiền táo, ngực sườn trướng tức, sốt cao, lưỡi đỏ, mạch huyền.

Ngưu hoàng giáng áp hoàn: Linh dương giác 100g, ngưu hoàng 10g, trân châu 50g, băng phiến 25g, hoàng kỳ 50g, bạch thược 50g, thêm mật ong làm hoàn, mỗi lần uống 3g. Công dụng: Thanh tâm, hóa đàm, trấn tĩnh, hạ áp. Trị chứng can hỏa vượng, đau đầu, mắt mờ, phiền táo, tinh thần bồn chồn, bất an, đàm hỏa ung thịnh, tăng huyết áp.

Tư thọ giải ngũ thang: Linh dương giác, nhục quế, mỗi vị 2,5g; khương hoạt 1,5g; trúc lịch 30ml; phòng phong, phụ tử, thiên ma, toan táo nhân, mỗi vị 3g; dịch của 3g sinh khương. Sắc uống. Công dụng: Phù chính khử tà, hóa đàm tắt phong. Trị trúng phong, tý hoãn, lưỡi cứng, bất hoạt, bán thân bất toại.

Linh kiều giải độc hoàn: Linh dương giác 10g; kim ngân hoa, liên kiều, mỗi vị 200g; bạc hà, cát cánh, ngưu bàng tử, mỗi vị 120g; đạm đậu xị, cam thảo,

mỗi vị 100g; kinh giới tuệ, đạm trúc điệp, mỗi vị 80g. Các vị tán bột, thêm mật ong làm hoàn, mỗi lần uống 3g, ngày 2-3 lần trước bữa ăn. Công dụng: Giải cảm nhiệt, thanh nhiệt giải độc. Trị cảm mạo phong nhiệt (cảm nóng, cảm nắng) sốt cao; hoặc sốt mà đau đầu, ho, miệng khô, họng rát sưng đau.

Thịt dê

Thịt dê giàu dinh dưỡng, 100g thịt dê cung cấp 19,5g protid; 7,88g lipid; 7mg cholesterol; các vitamin: A (36mcg), B₁ (0,15mg), B₂ (0,28mg), B₅ (4,9mg), B₆ (0,3mg). Ngoài ra còn có các chất khoáng: Ca (9,5mg), Fe (2mg).

Theo Đông y, thịt dê có vị ngọt, tính ấm, quy kinh tỳ, vị. Công năng ích khí, bổ hư, ôn trung, hoãn hạ. Trị các chứng hư lao, yếu mệt, lưng gối đau mỏi, đau bụng, sản khí; phụ nữ sau sinh sức khỏe yếu, hay bị lạnh. Có thể dùng 30-100g thịt dê nấu canh; hoặc phối hợp với các vị hoàng kỳ, đương quy nấu canh. Trước khi nấu đem hoàng kỳ thái lát mỏng, tẩm với mật ong, sao vàng; đương quy thái lát mỏng, tẩm với rượu trắng, sao khô. Sau đó đem hoàng kỳ nấu cùng với thịt, đun sôi được 30 phút thì cho đương quy vào, đun sôi thêm 30 phút nữa, ăn lúc còn ấm. Tuần ăn 2- 3 lần.

Gan dê

Theo Đông y, gan dê vị ngọt, đắng, tính mát, quy kinh can. Công năng dưỡng huyết, bổ can, minh mục. Trị các chứng huyết hư, da vàng, can hư, mắt hoa, thông manh, mắt có màng, mộng: gan dê 20-50g nấu với 10g kỷ tử, ăn lúc còn ấm; hoặc phối hợp với các tinh thảo, hoàng liên, kỷ tử, thêm mật ong làm hoàn, mỗi lần uống từ 3-6g, trước bữa ăn, ngày 2-3 lần.

169. Vỏ ngao - vị thuốc quý. NGUYỄN VĂN SÁU// Khoa học đời sống.- Số 37.- Ngày 25/3/2020.-Tr.7.

- Trị quáng gà: Cáp phần sao vàng tán bột, lấy sáp nấu thành viên to bằng hạt bồ kết, cho vào trong thịt thăn heo, buộc chặt, chụng cách thủy cho chín, mỗi ngày ăn một lần.

- Trị tuyến giáp trạng sung: Cáp phần, hải tảo, côn bố, ngõa lãng tử, ngũ linh chi, kha tử đều 9g, ngũ bột tử 4,5g, trư yết 60g, tất cả tán bột, làm thành viên, mỗi lần uống 9g, ngày 2 lần với nước.

- Trị tâm khí đau nhức: Cáp phần sao trộn bột hương phụ, hai vị bằng nhau, uống với nước sôi hoặc nước gừng.

- Trị phù thũng do khí hư: Tỏi 10 củ lớn giã nát, trộn cáp phần làm thành viên to bằng hạt ngô đồng, uống 20 viên trước khi ăn với nước, uống hết, tiêu thông là hết.

170. Xích tiêu đậu thanh nhiệt, tĩnh tâm. NGUYỄN NGỌC LAN // Sức khỏe và đời sống. - Số 88. - Ngày 01/06/2020. - Tr. 15.

Theo Đông y, xích tiêu đậu vị ngọt chua, tính bình, vào 2 kinh tâm và tiêu tràng, có tác dụng thanh nhiệt, lợi thủy, tiêu sưng tấy, rút mủ, cầm máu. Chủ trị phù thũng, nhiệt miệng, mẩn ngứa, mụn nhọt, mề đay, bệnh ngoài da, chữa suy nhược cơ thể, tốt cho phụ nữ mang thai, giúp tiêu phù, lợi tiểu tiện... Có thể dùng xích tiêu đậu riêng lẻ một mình hoặc kết hợp đậu đỏ với các thực phẩm, vị thuốc trong các trường hợp sau:

Thuốc thanh nhiệt, lợi thủy, tĩnh tâm, an thần: xích tiêu đậu 30g, đảng sâm 8g, đương quy 8g, tim lợn 1 quả, nấm hương vừa đủ. Tất cả hầm mềm, ăn cái, uống nước.

Trị viêm tiểu cầu thận: xích tiêu đậu 90g, râu ngô 60g, táo đỏ 10g, thêm đường vừa đủ. Nấu nước uống trong ngày (thời gian điều trị từ 1-3 tháng).

Trị viêm thận cấp tính: xích tiêu đậu 60g, cá chép 1 con, bí đao 500g, hành hoa. Chế biến thành món canh cá chép đậu đỏ rồi ăn cả nước lẫn cái. Ăn nóng, ngày ăn 1 lần, ăn liên tục 5-7 ngày.

Trị phù thũng, tiểu tiện không thông: xích tiêu đậu 30g, hạt bo bo 30g, gạo tẻ 50g. Đậu đỏ ngâm mềm nấu trước, rồi cho gạo tẻ, hạt bo bo vào nấu nhừ, thêm đường. Ăn trong ngày.

Trị tiểu đường, mẩn ngứa, mụn nhọt: đậu đỏ 50g, bí đao 1kg. Đậu đỏ nấu trước với nước cho mềm, bí đao cho vào sau. Ăn cái, uống nước.

Bổ khí huyết, kiện tỳ ích vị, tăng cường sức khỏe: đậu đỏ 30g, chim cú 2 con, gừng tươi 3 lát. Hầm mềm, nêm gia vị, ăn nóng.

171. Xử trí bệnh nhồi máu trí. PHAN HOÀI TRUNG// Sức khỏe và đời sống. - Số 91. - Ngày 05/06/2020. - Tr. 15.

Nghiên cứu thuộc Viện Y học cổ truyền Quân đội cho thấy: những người có tiền sử thỉnh thoảng có chảy máu trĩ khi đại tiện gặp phải những ngày thay đổi thời tiết, hoặc uống rượu, hoặc lao động nặng nhọc, vận động quá mức... (gắng sức động) hoặc ngồi quá lâu như ngồi máy may, ngồi ô tô, máy bay một chặng đường quá xa... (gắng sức tĩnh), sẽ có nguy cơ cao khởi phát nhồi máu (tắc mạch) trĩ.

Các trường hợp tắc mạch trĩ ngoại: những cơn đau buốt mỗi ngày một tăng trong khoảng 3-5 ngày đầu, tiếp sau đó sẽ xuất hiện một mảng hoại tử khô trên

bề mặt chỗ sưng tấy. Diện tích chỗ hoại tử loét ra và cục máu được loại ra cùng sự chảy máu, sưng đau giảm dần. Di tích nhỏ nhỏ mà nó để lại ở hậu môn, người ta gọi là “mảnh da thừa”.

Trong trường hợp tắc mạch trĩ nội: Đau ngày một dữ dội tỷ lệ thuận với mức độ sưng nề. Các búi trĩ nội lồi sa ra ngoài, bệnh nhân không tự đẩy trở lại lòng ống hậu môn được. Dịch rỉ viêm xuất tiết ngày một nhiều cùng với sự xuất hiện của các giả mạc che phủ những đám hoại tử. Bệnh nhân mỗi lúc càng đau buốt, rất làm cho cơ thắt hậu môn càng co thắt mạnh, hậu quả là rối loạn tuần hoàn mạng mạch trĩ càng nặng nề, sưng tấy ngày một lớn khiến bệnh nhân càng đau... cứ như thế tạo ra một vòng xoắn bệnh lý hành hạ người bệnh có khi kéo dài vài ba tuần.

Tùy thuộc vào từng thể bệnh tắc mạch trĩ và tùy thuộc vào trang thiết bị tại bệnh viện, kinh nghiệm của mỗi thầy thuốc sẽ có phương pháp điều trị phù hợp, hiệu quả. Khi có triệu chứng sưng đau hậu môn kiểu như nhồi máu trĩ, cần đến ngay cơ sở chuyên khoa hậu môn để khám và xử trí càng sớm càng tốt (tốt nhất là trong vòng 48 giờ đầu tiên).

Để phòng tránh biến chứng tắc mạch trĩ người bệnh cần đến cơ sở chuyên khoa kiểm tra ngay nếu có triệu chứng chảy máu khi đại tiện, để được điều trị sớm. Chú ý tránh hoạt động gắng sức (dù là gắng sức động hay tĩnh), cũng như hạn chế uống quá nhiều rượu bia.

172. Ý dĩ chữa đau dạ dày. KIM NGÂN // Khoa học đời sống. – Số 38.- Ngày 27/3/2020.-Tr.6.

* Chữa bệnh đau dạ dày: Bệnh nhân đau vùng thượng vị, ăn uống khó tiêu, đau âm ỉ, có khi đau lúc no, lúc đói, hay ợ chua, đau theo chu kỳ tháng hay ngày. Lấy rễ cây ý dĩ cắt ngắn, rửa sạch, cho vào ba bát nước, sắc lại một bát uống trong ngày, kiên trì uống khi nào hết đau thì dừng.

* Bệnh viêm phổi viêm phế quản: Có ho, đau ngực, khó thở kèm theo sốt, người mệt mỏi, ăn ngủ kém. Hạt ý dĩ 40g xay nhỏ, cho vào ½ lít nước sắc lên còn một bát, cho thêm một chén rượu, chia làm hai lần uống trong ngày.

* Chữa phong tê thấp: Đau các khớp gối, cổ chân, cổ tay và cột sống lưng, vận động chậm chạp, khó khăn nhất là những ngày thời tiết thay đổi. Lấy hạt ý dĩ sao vàng