|  |
| --- |
| SỞ VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ DU LỊCH  **THƯ VIỆN TỈNH VĨNH PHÚC**  **THƯ MỤC**  **THUỐC & SỨC KHỎE**  ***(Trích báo, tạp chí Quý III/2019)*** |
| **Tháng 9 năm 2019** |

**LỜI NÓI ĐẦU**

Việc bảo vệ và chăm sóc sức khỏe, việc phòng bệnh và chữa bệnh là những việc 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.

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***

**THƯ MỤC THUỐC & SỨC KHỎE**

**(Trích Báo, Tạp chí Quý III/2019)**

# 1. Các vị thuốc dân dã giúp người cao tuổi ngủ ngon. PHẠM XUÂN SINH// Sức khỏe và đời sống .- Số 104 .- Ngày 01/07/2019 .- Tr. 8

Hoa thiên lý (Flos Telosmae) tươi 50g, nấu canh ăn hàng ngày, vào bữa tối.

Rau rút, còn gọi là rau nhút [Neptunia prostrata (Lamk.) Baill.] 50-100g, luộc hoặc nấu canh ăn vào bữa tối.

Long nhãn (Arillus longan) 10 - 15g, đun sôi 40 phút, lấy ra để nguội, ăn cả bã và nước vào buổi tối.

Liên nhục - hạt sen (Semen Nelumbinis nuciferae) 15g tươi hoặc 10-12g khô, đun sôi 40 phút, để nguội, ăn hạt sen uống nước, vào buổi tối.

Lạc tiên (Herba Passiflorae foetidae): 200g lá lạc tiên tươi non, rửa sạch, cắt nhỏ, sắc 40 phút, lấy nước uống vào buổi chiều. Nếu dạng khô, dùng 20-40g, cắt nhỏ, hãm nước sôi vài lần; hoặc đun sôi 2 lần, mỗi lần 40 phút. Gộp dịch sắc, chia 2 lần uống vào buổi chiều và tối trước khi đi ngủ.

Táo nhân (Semen Ziziphi mauritianae) là nhân hạt táo chua (Ziziphus  mauritiana Lamk.). Sau khi đập hạch lấy nhân táo, phơi hoặc sấy ở nhiệt độ 30- 40 độ cho khô. Trước khi dùng, sao ở nhiệt độ 180-200 độ cho đến khi toàn bộ vỏ nhân bị đen hoàn toàn, gọi là hắc táo nhân. Lấy  10-12g, hãm vào nước sôi vài lần; hoặc đun sôi 40 phút, để nguội, chia  uống vài lần vào buổi chiều và tối trước khi đi ngủ.

Liên tâm - tâm sen (Embryo Nelumbinis nuciferae) 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.

Thảo quyết minh (Semen Sennae torae) là hạt của cây muồng ngủ (Senna tora (L.) Roxb.]. Sao đen trước khi  dùng: đun chảo nóng già, cho hạt thảo quyết minh vào, đảo đều đến khi hạt nổ đều, nghe tiếng lách tách, trên mặt chảo bốc lên màn khói màu nâu, đun tiếp tới khi hạt đen hoàn toàn là được.

Lấy 9-15g thảo quyết minh hãm nước sôi 2-3 lần; hoặc sắc với nước 40 phút, để nguội, chia 2 lần uống vào buổi chiều và tối trước khi đi ngủ. Thảo quyết minh còn giúp sáng mắt, trị chứng táo bón mạn tính. Người bị mất ngủ kèm táo bón dùng rất tốt.

Vông nem (Folium Erythrinae variegatae), là lá của cây vông nem (Erythrina variegata L.). Lấy lá bánh tẻ (không già, không non) 50g, bỏ cuống thái nhỏ, hãm nước sôi vài lần; hoặc đun sôi 40 phút, để nguội, uống vài lần vào buổi tối. Nếu dạng khô, dùng 20g cắt nhỏ, hãm nước sôi vài lần; hoặc đun sôi 40 phút, để nguội, chia uống vài lần vào chiều và tối trước khi đi ngủ.

Trinh nữ, còn gọi xấu hổ (Mimosa pudica L.): toàn cây (thân và rễ), cắt đoạn 3-5cm, phơi khô. Khi dùng, lấy 20 -30g hãm nước sôi vài lần; hoặc đun sôi 40 phút, để nguội, uống vài lần vào buổi chiều và tối trước khi đi ngủ.

Bình vôi (Tuber Stephaniae) là phần gốc phình ra thành củ của cây bình vôi [Stephania glabra (Roxb.) Miers]. Củ bình vôi gọt bỏ vỏ bẩn bên ngoài, cắt khúc, thái thành miếng mỏng, kích thước 5x1,5cm, phơi hoặc sấy khô ở nhiệt độ 60-70 độ. Trước khi dùng sao vàng. Ngày dùng 6-12g, sắc 2 lần, mỗi lần đun sôi 40 phút. Gộp dịch sắc, chia làm 2 lần uống vào buổi chiều và tối trước khi đi ngủ.

2. Xích thạch chi làm thuốc. THẢO NGUYÊN// Sức khỏe và đời sống .- Số 104 .- Ngày 01/07/2019 .- Tr. 8

Xích thạch chi là loại đất thiên nhiên màu hồng ngậm nước.Chữa tiêu chảy, lỵ lâu ngày không khỏi; băng huyết và đại tiểu tiện ra máu; làm lành nơi viêm loét, mụn nhọt. Liều dùng: 12-20g. Dùng ngoài da với liều lượng vừa đủ, nghiền bột đắp chỗ đau. Sau đây là một số bài thuốc có xích thạch chi.

***Săn ruột, cầm tiêu chảy. Trị chứng hư hàn tiết tả, lỵ lâu ngày, lòi dom***

*Bài 1:* *Thang Đào hoa:* xích thạch chi 16g, can khương 8g, gạo tẻ 1 nắm. Sắc uống. Trị thương hàn, đại tiện ra máu mủ.

*Bài 2*: *Thang Đại đào hoa:* xích thạch chi 12g, can khương 6g, đảng sâm 12g, đương quy 12g, bạch thược 12g, long cốt 12g, mẫu lệ 12g, bạch truật 12g, cam thảo 4g, phụ tử 12g. Sắc uống. Trị lỵ ra máu.

*Bài 3:*xích thạch chi 30g, vũ dư lương 30g. Sắc uống. Tác dụng thu liễm cố thoát, sáp tràng chỉ tả. Trị tả lỵ lâu ngày, tiêu chảy khó cầm.

**Chỉ huyết (cầm máu). Trị kinh nguyệt ra quá nhiều, các chứng đại tiểu tiện ra máu do hư hàn**

Bài 1: Bột xích thạch chi: xích thạch chi 16g, trắc bách diệp 12g, ô tặc cốt 20g. Nghiền chung thành bột. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 8g.

Bài 2: Xích thạch chi 20g, ô tặc cốt 20g, long cốt 20g, mẫu lệ 20g. Sắc uống. Trị ngũ sắc đới hạ.

## Ích khí phù dương:

Bài 1: Xích thạch chi hoàn: xích thạch chi 40g, can khương 40g, ô đầu 0,4g, phụ tử 20g, thục tiêu 20g. Tán bột, luyện với mật làm hoàn, viên 4g. Ngày 3 lần, mỗi lần 1 viên. Tác dụng ôn dương tán hàn, trục âm tà. Trị âm hàn ngưng kết, tim đau nhói, đau lan đến ngực, kèm chân tay quyết lạnh.

Bài 2: xích thạch chi 3g, nhân sâm 4g, bạch truật 4g, đương quy 4g, hoàng kỳ 4g, cam thảo 4g, đại táo 4g, sài hồ 2g, thăng ma 2g, trần bì 2g. Sắc uống. Tác dụng bổ trung ích khí, thăng đề, chỉ huyết. Trị thoát giang, đại tiện ra máu, trung khí bất túc.

# 3. Món ăn thuốc từ khoai sọ. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 104 .- Ngày 01/07/2019 .- Tr. 8

## ****Một số bài thuốc có khoai sọ:****

Khoai sọ giã đắp ngoài: củ khoai sọ 120g, hành sống 3 củ nghiền nát, thêm chút rượu khuấy cho nhuyễn đều, gói vào miếng gạc mỏng đắp lên chỗ đụng giập chấn thương kín có sưng nề bầm tím. Tác dụng hoạt huyết tiêu viêm.

Chữa tiêu chảy, lỵ: lá khoai sọ 30g, củ cà rốt 30g, tỏi 1 củ. Sắc nước uống.

Chữa mụn nhọt đầu đinh: củ khoai sọ và giấm, liều lượng bằng nhau. Luộc chín, nghiền nát để đắp.

Trị trẻ em chốc đầu, chảy nước mủ: củ khoai sọ giã nát đắp lên chỗ chốc.

Chữa rắn cắn, ong đốt: lá tươi giã nát đắp.

Chữa mề đay: bẹ lá khoai 60g, rễ cây tai chuột 30g, hồng táo 30g, đường đỏ 30g. Sắc uống. Có thể nấu bẹ khoai sọ tươi với sườn lợn ăn.

Chữa u bướu vùng hầu họng, thông hầu họng kháng độc: khoai sọ 60-120g, rễ kỷ tử 50g (có thể thêm thất diệp nhất chi hoa 5g, tân di 12g). Sắc uống ngày 1 lần. Dùng liên tục 60 ngày.

## ****Món ăn thuốc có khoai sọ****

Xương lợn hầm khoai sọ: khoai sọ 200g, xương chân hoặc xương sống lợn 200g. Khoai sọ gọt vỏ rửa sạch, xương lợn chặt thành đoạn ngắn, thêm bột gia vị, nước vừa đủ. Đun nhỏ lửa trong 2 giờ, chia ăn ngày 2 lần. Tác dụng khu phong trừ thấp. Dùng cho người nổi ban dị ứng, đau nhức tay chân.

Củ khoai sọ nấu với cá quả hay cá diếc có tác dụng điều hòa nội tạng, hạ khí đầy, chữa hư lao yếu sức.

Canh cua khoai sọ rau rút: khoai sọ 100g, cua đồng 200g, rau rút 1 mớ. Cua đồng rửa sạch, bỏ yếm và mai, giữ lại gạch cua, giã nát, lọc lấy nước, cho mắm muối vừa ăn. Khoai sọ cạo bỏ vỏ, rửa sạch bổ miếng vừa ăn. Rau rút lấy phần lá, cọng non, rửa sạch. Cho khoai vào nước cua, nấu đến khi khoai chín nhừ, cho rau rút vào, đun vừa chín là được. Ăn trong ngày. Dùng liền 2 - 3 ngày. Chữa tâm trạng bồn chồn, kém ăn ít ngủ.

# 4. Bài thuốc điều trị chứng “khô hạn”. THANH MAI// Sức khỏe và đời sống .- Số 105 .- Ngày 03/07/2019 .- Tr. 8

Căn cứ vào từng thể bệnh, chứng trạng hiện có mà dùng bài thuốc phù hợp như sau:

## ****Thể thận âm bất túc****

Biểu hiện: Âm đạo khô khan, khi giao hợp đau đớn khó chịu, tâm trạng buồn phiền, dễ cáu giận, đầu choáng, mắt hoa, lưng đau gối mỏi, lòng bàn tay, bàn chân nóng, miệng khô, họng khát, đại tiện táo, tiểu tiện sẻn đỏ, chất lưỡi đỏ, mạch tế sác.

Bài thuốc Bổ thiên đại táo hoàn gia giảm: đảng sâm 15g, hoàng kỳ 10g, bạch truật 10g, cao quy bản 12g, lộc giác giao 12g, sơn thù 10g, thục địa 15g, kỷ tử 15g, a giao 10g, nữ trinh tử 15g, tang thầm 30g, nhục thung dung 10g. Sắc uống ngày 1 thang.

## ****Thể thận dương hư nhược****

Biểu hiện: Lãnh cảm, khi giao hợp âm đạo khô rát, giảm ham muốn và khoái cảm tình dục, sợ lạnh, tứ chi lạnh, đầu choáng, mắt hoa, lưng đau gối mỏi, đại tiện lỏng, nát, chất lưỡi nhợt, mạch trầm trì, vô lực.

Bài thuốc Noãn thận trợ hỏa thang gia giảm: đảng sâm 15g, hoàng kỳ 10g, bạch truật 15g, cao quy bản 10g, lộc giác giao 10g, ba kích 10g, sa tiền tử 15g, hoài sơn 15g, khiếm thực 12g, phúc bồn tử 12g, tiên linh tỳ 10g, kỷ tử 15g, phụ tử chế 6g, nhục thung dung 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

## ****Thể khí huyết bất túc****

Biểu hiện: Giảm hoặc mất ham muốn và khoái cảm tình dục, khi giao hợp, âm đạo khô rát, toàn thân mệt mỏi, sắc mặt trắng nhợt hoặc vàng úa, có cảm giác khó thở và hồi hộp trống ngực, dễ vã mồ hôi, chán ăn, đại tiện lỏng, nát, miệng đắng, chất lưỡi nhợt, mạch trầm vô lực.

Bài thuốc Bát trân thang gia giảm: đảng sâm 20g, hoàng kỳ 12g, bạch truật 10g, bạch linh 10g, đương quy 10g, ba kích 10g, sinh địa15g, thục địa 15g, a giao 10g, thỏ ty tử 10g, tiên linh tỳ 10g, xuyên khung 6g, nhục thung dung 10g, lộc giác phấn 1g, cam thảo 6g. Sắc uống ngày 1 thang.

## ****Thể uất khí trệ****

Biểu hiện: Âm đạo khô rát, khi giao hợp đau, tâm trạng buồn phiền, dễ cáu giận, đầu choáng mắt hoa, ngực bụng đầy tức, hay thở dài, kinh nguyệt không đều, thống, miệng đắng, mạch huyền sác.

Bài thuốc Sài hồ sơ can tán gia giảm: sài hồ 10g, bạch thược 12g, chỉ xác 10g, chỉ xác 10g, đương quy 10g, quất diệp 10g, vương bất lưu hành 5g, cam thảo 10g, xuyên luyện tử 10g, nhục thung dung 15g, xuyên sơn giáp 6g, thông thảo 3g. Sắc uống ngày 1 thang.

# 5. Xác ve sầu tán phong nhiệt, tiêu viêm. MAI THU THỦY// Sức khỏe và đời sống .- Số 105 .- Ngày 03/07/2019 .- Tr. 8

Xác ve sầu có tên thuốc thuyền thoái, tên khác là thiền thoái, thuyền y, thiền thuế. Dược liệu có vị mặn, ngọt, tính hơi hàn, có tác dụng phát tán phong nhiệt, giải biểu, tiêu viêm được điều trị trong những trường hợp sau:

Chữa cảm mạo phong nhiệt, ho nhiều đờm, mất tiếng: xác ve sầu 3g, ngưu bàng tử 10g, cam thảo 3g, cát cánh 5g. Sắc uống ngày 1 thang.

Chữa nóng sốt,co giật ở trẻ em: xác ve sầu 3g, câu đằng 6g, tán nhỏ. Sắc với 200ml nước còn 50ml, thêm đường, uống làm 1-2 lần trong ngày.

Chữa chứng khóc đêm của trẻ sơ sinh, trẻ sơ sinh hay giật mình, ngủ không yên giấc: Với trẻ sơ sinh hoặc còn đang bú: xác ve sầu (tán bột mịn) 1-2g hòa vào sữa cho trẻ uống hoặc bôi thuốc vào núm vú cho trẻ bú.

Chữa ho, khàn tiếng, mất tiếng: xác ve sầu, nghệ vàng lượng bằng nhau, tán bột mịn. Tùy theo tuổi, với trẻ em, ngày uống 3 - 4 lần, mỗi lần 4 - 6g, người lớn 8 - 12g/lần; có thể thêm mật ong hoặc đường phèn cho dễ uống.

Chữa đau đầu, chóng mặt, ù tai: xác ve sầu liều dùng hàng ngày 4 - 6g dưới dạng thuốc sắc hay thuốc bột uống với nước ấm.

Chữa mắt có màng mộng, đau nhức mắt: xác ve sầu, cúc hoa vàng lượng bằng nhau, phơi khô, tán bột mịn, ngày uống 1 - 2 lần, mỗi lần 8 - 12g với nước ấm, có thể hòa thêm ít mật ong.

**Chú ý:** phụ nữ có thai không dùng xác ve sầu.

# 6. An nam tử giúp giảm ho, khàn tiếng. HỒNG HẢI// Sức khỏe và đời sống .- Số 105 .- Ngày 03/07/2019 .- Tr. 8

An nam tử là quả của cây đười ươi, tên khác là lười ươi, cây thạch, cây ươi, bàng đại hải, đại đồng quả... Theo Đông y, an nam tử tính hàn, vị ngọt, lợi về kinh phế, đại tràng có công dụng thanh nhiệt, nhuận phổi, lợi hầu, giải độc. Phù hợp với người ho khan, không có đờm, đau họng, khản tiếng, cốt chưng (người bệnh sốt nhẹ về chiều, đổ mồ hôi trộm...). Sau đây là những  bài thuốc thường dùng:

Trị ho khan, mất tiếng, họng nóng rát, viêm đau lợi: an nam tử 5 hạt, cam thảo 3g. Sắc uống thay trà. Nếu người già hoặc trẻ em uống có thể cho thêm ít đường phèn.

Trị đau họng, ho khan không có đờm, khàn tiếng, cốt chưng nội nhiệt, chảy máu cam: an nam tử 3 hạt, mật ong 15ml. Hãm với nước sôi uống thay trà.

Trị chảy máu cam ở trẻ nhỏ: an nam tử 2-5 hạt sao vàng, nấu lấy nước cho trẻ uống trong ngày.

Trị viêm họng, viêm amiđan cấp tính: an nam tử 5g, bản lam căn 5g,  mạch môn đông 5g, cam thảo 3g. Hãm với nước sôi, uống nhiều lần thay trà. Hoặc dùng: an nam tử 5g, bồ công anh 4g, hoa kim ngân (khô) 16g, bạc hà 2g, cam thảo 1g. Rửa sạch, hãm nước sôi, uống thay nước hàng ngày.

**Chú ý:** An nam tử chỉ dùng mỗi ngày từ 2-5 hạt, không dùng kéo dài.

# 7. Nước giải nhiệt từ cây cỏ - cần chú ý khi sử dụng. KHÁNH MAI// Sức khỏe và đời sống .- Số 106 .- Ngày 05/07/2019 .- Tr. 15

Theo nghiên cứu hiện đại, các loại nước từ cây cỏ như nước trà xanh, nước nụ hoặc lá vối, nước nhân trần, nước la hán, nước chó đẻ răng cưa, nước rau má, nước chè vằng, nước mía, nước cỏ ngọt, nước râu ngô, nước cúc hoa, nước hoa hòe,  đều có tác dụng giải nhiệt, kháng khuẩn, tiêu viêm ở các mức độ khác nhau. Ngoài ra, tùy từng loại còn có các tác dụng riêng biệt như nước hoa cúc làm hạ huyết áp, nước hoa hòe làm bền vững thành mạch máu, nước râu ngô và dứa dại lợi tiểu và làm tan sỏi đường tiết niệu, nước mạch môn, rau má và đậu đen bảo vệ tế bào gan, nước nụ vối kích thích tiêu hóa... Tuy nhiên, dù là thực phẩm đi nữa khi sử dụng các loại nước giải k hát, thanh nhiệt này cũng cần phải chú ý một số vấn đề sau đây:

Trước hết, liều lượng cần vừa phải, tránh lạm dụng quá mức, đặc biệt đối với trẻ em, người già và những người tỳ vị hư yếu dễ bị lạnh bụng, đi lỏng. Nếu dùng cam thảo để tạo vị ngọt, dễ uống và điều hòa thì tuyệt đối không dùng quá nhiều, thông thường mỗi ấm trà chỉ cho vài ba lát là được.

Sau những bữa ăn có nhiều đồ sống lạnh thì nên giảm lượng các loại nước uống này để tránh gây rối loạn tiêu hóa.

Khi chọn mua các cây cỏ này ở dạng khô thì phải tránh thứ bị ẩm mốc và đã để quá lâu, không còn hoạt chất có lợi. Tốt nhất là nên mua đồ tươi về nấu nước uống hoặc tự phơi sấy khô, bảo quản cẩn thận để dùng dần.

Không nên uống các loại nước này quá nhiều vào buổi tối.

# 8. Thạch hộc – thuốc tư âm, thanh nhiệt, sinh tân, chỉ khát. ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 107 .- Ngày 07/07/2019 .- Tr. 13

Thạch hộc còn có tên hoàng thảo dẹt, kim thoa hoàng thảo, hoàng thảo cẳng gà, huỳnh thảo, thiết bì thạch hộc.Theo Đông y, thạch hộc vị ngọt nhạt, hơi mặn, tính hàn; vào kinh vị và thận. Có tác dụng tư âm, thanh nhiệt, ích vị sinh tân dịch, chỉ khát. Chữa bệnh nhiệt hại tân dịch, miệng khô buồn phiền háo khát; sau khi hết bệnh, chứng hư nhiệt vẫn còn; chứng vị hư, vị nhiệt biểu hiện ăn kém, nôn khan, môi miệng khô lở loét. Liều dùng 8 - 16g/ngày.

## ****Thạch hộc được dùng làm thuốc trong các trường hợp****

**Sinh tân, chỉ khát:** Trị chứng bệnh nhiệt phạm đến tân dịch, môi khô, miệng khát.

Bài 1: thạch hộc 15g, sắc uống. Trị sốt, khát nước, miệng khô. Nếu sốt cao, thêm thạch cao 30g, tri mẫu 12g.

Bài 2 - Thanh nhiệt bảo tân thang: thạch hộc tươi, sinh địa tươi, mạch đông tươi, thiên hoa phấn mỗi vị 12g, tang diệp 8g. Sắc uống.

Bài 3 - Thạch hộc thang: thạch hộc, mạch môn (bỏ lõi), sinh địa,  viễn chí, phục linh, huyền sâm mỗi vị 10g; chích thảo 5g. Sắc uống. Tác dụng dưỡng vị giải nhiệt.

**Trị chứng vị nhiệt:**Trị chứng dạ dày nóng, nôn mửa, chân răng sưng, trong miệng lở loét.

Bài 1 - Thạch hộc thanh vị thang: thạch hộc, phục linh, biển đậu, đơn bì, xích thược mỗi vị 12g; hương nhu, quất bì, chỉ xác mỗi vị 8g; cam thảo 4g. Sắc uống khi còn nóng. Trị chứng sốt âm ỉ sau khi lên sởi, nôn mửa.

Bài 2 - Thanh vị dưỡng âm thang: thạch hộc, mạch môn, thiên hoa phấn, bạch biển đậu mỗi vị 12g; bắc sa sâm 16g, giá đậu tươi 16g. Sắc uống. Chữa viêm dạ dày mạn, mồm miệng lở loét, nôn khan.

**Chữa tiêu khát:** thạch hộc 12g, thiên hoa phấn 24g, tri mẫu 16g, mạch môn 12g, sa sâm 20g, xuyên liên 4g. Sắc uống.

**Trị hư lao gày mòn:**

Bài 1: thạch hộc 6g; mạch môn, ngũ vị tử, đảng sâm, chích thảo, câu kỷ tử, ngưu tất, đỗ trọng mỗi vị 5g. Sắc uống, ngày 1 thang. Tác dụng dưỡng khí, bổ huyết, ích thận, cường dương.

Bài 2: thạch hộc 15g, mạch môn 15g, ngũ vị tử 9g, đảng sâm 9g, câu kỷ tử 9g, đương quy 6g, đỗ trọng 3g. Sắc uống. Tác dụng bồi dưỡng cơ thể, sinh tinh bổ huyết, tráng kiện gân cốt.

**Chữa ho đầy hơi:** thạch hộc 6g, mạch môn 4g, trắc bách 4g, trần bì 4g. Sắc uống.

# 9. Bài thuốc trị lở ngứa trong mùa hè. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 107 .- Ngày 07/07/2019 .- Tr. 13

Nguyên nhân theo Đông y chủ yếu do chứng nhiệt trong cơ thể: huyết nhiệt, phong nhiệt hoặc thấp nhiệt. Sau đây là một số bài thuốc trị bệnh:

**Lở ngứa do huyết nhiệt:** Do máu nóng quá sinh lở ngứa. Người bệnh ngứa nhiều gãi nhiều gây chảy máu ở tay chân hoặc toàn thân, lưỡi đỏ khô, rêu lưỡi vàng, tiểu tiện ít, nước tiểu vàng hoặc đỏ, người bứt rứt, hay cáu gắt. Phép chữa là thanh nhiệt lương huyết. Dùng bài: cành vông 20g, quả ké 12g, bạc sau 20g, rau má 10g, kim ngân 16g, cỏ nhọ nồi 6g, rễ cỏ tranh 12g, cam thảo đất 10g. Sắc uống ngày 1 thang, sau khi ăn khoảng 1 - 2 giờ, uống nguội.

**Lở ngứa do phong nhiệt:**Do can huyết khô sinh ngứa. Người bệnh ngứa nhiều gãi nhiều nhưng không chảy nước, ngứa gãi sần từng chỗ, tính tình cáu gắt, lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, tiểu tiện ít, nước tiểu vàng, đại tiện táo. Phép chữa là thanh nhiệt, bổ huyết. Dùng bài: sâm đại hành 16g, sài đất 12g, bạc sau 20g, vỏ cây gạo 12g, kê huyết đằng 12g, rau má 10g, hoàng đằng 8g, nhân trần 10g. Sắc uống ngày 1 thang, uống sau khi ăn khoảng 1 - 2 giờ, uống nguội.

**Lở ngứa do thấp nhiệt:**Do tỳ sinh nhiệt thấp, ăn uống không điều độ, ăn nhiều chất cay nóng, nướng rán, thịt chó, thịt gà, măng, hạt tiêu, ớt, uống nhiều rượu. Người bệnh ngứa gãi chảy nước dính, ngứa nhiều ở hai chân, khó ngủ hay cáu gắt, lưỡi đỏ ướt, rêu lưỡi vàng dày, tiểu tiện ít, nước tiểu vàng, đại tiện lúc táo lúc không. Phép chữa là thanh nhiệt, giải độc, trừ thấp. Dùng bài: đỗ đen 30g, bồ công anh 16g, bông mã đề 16g, râu ngô 8g, rau má 8g, thổ phục linh 12g. Sắc uống ngày 1 thang, uống sau khi ăn khoảng 1 - 2 giờ, uống nguội.

Bài thuốc chung cho cả 3 thể: huyền sâm (hay sinh địa) 20g; hà thủ ô, thổ phục linh, mạch môn, kim ngân hoa, vỏ núc nác, hoàng đằng mỗi vị 12g; liên kiều, ngưu bàng, thiên hoa phấn, cam thảo dây (hay sài đất) mỗi vị 10g. Sắc uống ngày 1 thang.

Kết hợp hằng ngày dùng bài thuốc tắm: lá chè tươi 500g, phèn chua 30g, muối ăn 20g. Cho tất cả vào nồi to, đổ nước đun sôi kỹ, để nguội, lấy lá chè tươi kỳ cọ nơi ngứa (không pha thêm nước lã), ngày tắm 1 - 2 lần.

# 10. Cà chua – món ăn thuốc giải nhiệt, giải khát ngày hè. THẢO NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 108 .- Ngày 08/07/2019 .- Tr. 8

Theo Đông y, cà chua vị ngọt chua, hơi mặn, tính bình; vào vị. Tác dụng sinh tân chỉ khát kiện vị tiêu thực. Dùng tốt cho người bị thử nhiệt phiền khát (trúng nắng, trúng nóng, sốt, mất nước, khát nước); thiếu máu, phù thận, tang huyết cao, suy nhược cơ thể sau các bệnh viêm nhiễm dài ngày. Hằng ngày có thể dùng 100 - 200g bằng cách ăn tươi, ép nước, nấu, xào.

## ****Một số món ăn thuốc có cà chua:****

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.

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 rắt.

Cà chua ướp đường: cà chua 250g bóc vỏ, 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.

Canh gan lợn cà chua: cà chua 250g, gan lợn 80 - 100g, hành tía 2 - 3 nhánh. Cà chua thái lát, gan lợn thái miếng nhỏ, hành thái lát. Phi dầu hoặc mỡ với hành cho thơm; cho cà chua và gan lợn vào, đảo đều, thêm gia vị, nấu canh. Món này rất thích hợp cho người bị thiếu máu, quáng gà, giảm thị lực.

Canh trứng gà cà chua: cà chua 250g, trứng gà 2 quả. Phi dầu hoặc mỡ với hành cho thơm; cho cà chua vào dầm nát, cho gia vị và trứng vào, đánh kỹ, thêm ít nước nấu canh. Dùng tốt cho người bị suy nhược cơ thể sau bệnh dài ngày, ăn uống kém.

**Kiêng kỵ**: Người có tỳ vị hư hàn, tiêu chảy không nên ăn cà chua tươi, sống. Không ăn cà chua xanh vì có hàm lượng sonalin cao, có độc tính.

# 11. Cam thảo Nam – thuốc thanh nhiệt, nhuận phế, lợi thấp. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 108 .- Ngày 08/07/2019 .- Tr. 8

Cam thảo Nam còn có tên cam thảo đất, dã cam thảo, thổ cam thảo.Theo Đông y, cam thảo Nam vị ngọt hơi đắng, tính bình; vào kinh tỳ, vị, phế, can. Có tác dụng bổ tỳ, nhuận phế, thanh nhiệt, lợi thấp, tiêu khát. Chữa cảm sốt, ho, viêm họng, tiêu chảy, lỵ, giải độc do say sắn, thấp cước khí và rôm sảy trẻ em.

Cách dùng và liều lượng: dạng khô: 8-12g; dùng tươi: 20- 40g. Sau đây là một số bài thuốc có cam thảo nam.

**Chữa cảm sốt:**

Bài 1: cam thảo đất tươi 32g, ngư tinh thảo 15g, kim ngân 12g, bạc hà 9g. Sắc uống. Chữa cảm sốt có ho.

Bài 2: cam thảo đất 15g, hạn liên thảo 15g, sài đất 15g, cát căn 15g, trắc bá 12g. Sắc uống. Chữa sốt phát ban.

**Chữa viêm họng, ho có đờm**: cam thảo Nam 15g, tang bạch bì 15g, tỳ bà diệp 10g. Sắc uống ngày một thang.

**Lợi thấp:**

Bài 1: cam thảo Nam 15g, mơ lông 15g, phượng vĩ thảo 20g. Sắc uống. Chữa viêm ruột, kiết lỵ, tiêu chảy.

Bài 2: cam thảo Nam 20g, xa tiền tử 12g, râu ngô 12g, Sắc uống. Chữa tiểu tiện không thông, tiểu buốt, tiểu dắt.

Bài 3: cam thảo Nam 20g, xích tiểu đậu 20g, lu lu đực 20g, đại táo 10g. Sắc uống. Chữa tiểu tiện không thông, tiểu buốt, tiểu rắt sinh phù thũng.

Bài 4: cam thảo Nam 30g, cây rau má lá rau muống 30g, địa liền 30g. Sắc uống. Trị lỵ trực khuẩn.

**Chữa thấp cước khí:**

Bài 1: cam thảo Nam 15g, thương nhĩ tử 15g, kim ngân hoa 20g, xa tiền thảo 10g. Sắc uống. Chữa dị ứng, nổi mề đay.

Bài 2: cam thảo Nam 20g, kim ngân hoa 20g, sài đất 20g. Sắc uống. Chữa viêm da, lở ngứa, mụn nhọt, eczema.

Bài 3: cam thảo Nam tươi 50 - 60g. Sắc uống hoặc thêm nước, xay, ép lấy nước uống. Công dụng: giải độc sắn, chữa phế nhiệt, mẩn ngứa và tiểu tiện khó.

# 12. Bài thuốc hay chữa gút. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 109 .- Ngày 10/07/2019 .- Tr. 8

Theo y học cổ truyền, bệnh gút gọi “Thống phong” thuộc chứng tý. Bệnh do phong, hàn và thấp làm ảnh hưởng đến công năng của Can, Thận và Tỳ gây khí trệ huyết ứ và đàm trọc ách trở sinh bệnh. Sau đây là một số đơn thuốc chữa bệnh theo các thể.

**Thể phong thấp nhiệt:** người bệnh đau khớp đột ngột, thường vào lúc nửa đêm, có khi phát sốt. Tại chỗ khớp: sưng nóng đỏ đau, cự án; lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng dày, mạch huyền sác. Dùng bài Thanh trọc thống tý thang: nhẫn đông đằng 30g, hoàng bá 15g, ý dĩ 24g, thổ phục linh 24g, huyền sâm 16g, đương quy 12g, một dược 10g, ngưu tất 12g, phòng kỷ 12g, tần giao 12g, thất diệp 24g. Sắc uống.

**Thể khí trệ trọc ứ:** người bệnh sưng đau khớp, không đi lại được, hay tái phát, bệnh kéo dài dai dẳng, người mệt mỏi, ngực sườn đầy tức. Lâu ngày khớp xương xơ cứng biến dạng, lưỡi ám tối, rêu lưỡi trắng dày; mạch huyền hoạt sác.

Dùng bài Trừ ứ thông lạc thang: hoàng kỳ 30g, thương truật 15g, ý dĩ 24g, tỳ giải 24g, mao đông thanh 24g, xuyên sơn giáp 10g, đương quy 12g, ngưu tất 15g, xích thược 15g, uy linh tiên 15g, trần bì 6g, xuyên khung 8g. Sắc uống.



Nhẫn đông đằng (cành kèm lá khô của cây kim ngân) là vị thuốc trị thống phong thể phong thấp nhiệt.

**Thể tỳ hư trọc ứ:** người bệnh đau khớp ê ẩm, cử động không linh hoạt, tay chân tê bì, nổi u cục, người mệt mỏi, vô lực; tâm quý, khí đoản, buồn nôn; chất lưỡi hồng nhạt có dấu răng; rêu lưỡi trắng nhạt; mạch trầm hoãn tế sáp. Dùng bài Phòng kỷ hoàng kỳ thang gia vị: hoàng kỳ 24g, phòng kỷ 12g, bạch truật 12g, ý dĩ 24g, cam thảo 6g, tỳ giải 24g, thổ phục linh 24g, tàm sa 12g, xích thược 12g. Sắc uống.

**Thể thận hư trọc ứ:** Bệnh kéo dài lâu ngày dai dẳng, khớp biến dạng nổi u cục, có biến chứng tại thận (viêm thận, sỏi thận), đau đầu huyễn vựng, tiểu tiện ít, tâm quý, phù thũng; lưỡi đỏ, rêu ít; mạch trầm huyền sáp. Dùng bài:

Bài 1 - Lục vị địa hoàng hoàn gia vị: thục địa 24g, sơn dược 12g, phục linh 15g, sơn thù 12g, trạch tả 10g, đan bì 10g, ích mẫu thảo 24g, xa tiền thảo 24g, đỗ trọng 12g, hoàng kỳ 24g. Sắc uống.

Bài 2 - Đào hồng tứ vật gia giảm: sinh địa 24g, xích thược 12g, đương quy 12g, xuyên khung 8g, đào nhân 12g, hồng hoa 12g.

# 13. Món ăn thuốc cho bệnh lý đường tiêu hóa. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 109 .- Ngày 10/07/2019 .- Tr. 8

**Cháo dạ dày lợn:** dạ dày lợn 1/2 cái rửa sạch băm nhuyễn hoặc thái nhỏ, ướp bột gia vị. Gạo vo sạch nấu cháo, cho dạ dày lợn vào, nêm nếm gia vị vừa ăn. Món này rất tốt cho người viêm loét dạ dày tá tràng.

**Cháo bắp cải:** cải bắp 200g, tôm nõn 25g, thịt lợn băm 50g, gạo nếp 100g, dầu thực vật, bột gia vị vừa đủ. Gạo nếp đãi sạch, ngâm nước. Cải bắp rửa sạch thái nhỏ. Cho dầu thực vật, thịt lợn băm, tôm nõn, cải bắp vào nồi đảo qua, cho bột gia vị vào xào đến khi thấy dậy mùi thơm thì đổ vào bát. Cho gạo nếp nấu cháo, cháo chín cho bát rau vào đảo đều, sôi lại là được. Chia ăn trong ngày. Dùng cho người viêm loét dạ dày tá tràng, thận dương hư suy, thiếu sữa sau khi đẻ.

**Cháo nấm thịt bò:** nấm 100g, thịt bò 100g, gạo 100g, hành lá thái nhỏ, gừng tươi một lát băm nhỏ, bột gia vị vừa đủ. Thịt bò nấu chín thái miếng mỏng cho cùng nấm đã rửa sạch. Gạo nấu cháo; cháo chín cho gừng hành, thịt và nấm vào, nấu thêm một lát là được. Chia ăn 2 lần trong ngày. Thích hợp cho người viêm loét dạ dày tá tràng, thiếu máu.

**Cháo táo đỏ gạo nếp:** táo tàu 15g, gạo nếp 60g. Táo ngâm 1 giờ sau cho cùng gạo nếp nấu cháo. Chia ăn trong ngày. Thích hợp cho người viêm loét dạ dày, thiếu máu.

**Cháo củ mài, đậu đỏ:** đậu đỏ nhỏ hạt 30g, củ mài 30g, đường trắng vừa đủ. Đậu đỏ rửa sạch cho vào nồi, đổ nước nấu chín rồi cho đường là được. Ăn trong ngày. Dùng cho người bị lỵ, tỳ hư lâu ngày.

**Cháo hạt sen gừng tươi:** hạt sen cả vỏ 100g, gạo 50g, gừng tươi 25g. Hạt sen đập bỏ vỏ, gừng tươi rửa sạch thái lát cho cùng gạo đã vo sạch nấu cháo loãng, chia ăn trong ngày. Dùng cho người bị lỵ mạn tính, đại tiện lỏng.

**Canh cá diếc:** cá diếc 300g, trần bì 10g, hạt tiêu 10g, súc sa nhân 5g, gia vị vừa đủ. Cá làm sạch, cho trần bì, hạt tiêu, súc sa nhân vị vào bụng cá. Bắc nồi nước lên bếp, đun nóng thì cho cá vào đun tiếp, khi thấy nước chuyển thành màu trắng, cho gia vị là được. Ăn cá uống canh vào lúc đói. Dùng cho người đau bụng mạn tính, tả, lỵ do tỳ vị hư nhược.

# 14. Món ăn thuốc từ bạch phục linh chữa nhiều bệnh. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 110 .- Ngày 12/07/2019 .- Tr. 8

Bạch phục linh còn có tên là bạch linh, phục linh, là một loại nấm lỗ, phát triển bao quanh rễ cây thông già. Theo Đông y, phục linh vị ngọt nhạt, tính bình. Vào kinh tâm, phế, tỳ và thận. Có tác dụng lợi thủy trừ thấp, kiện tỳ hòa vị, bổ tâm an thần. Dùng cho trường hợp tiểu ít, tiểu dắt tiểu buốt, phù nề, nôn, tiêu chảy, hồi hộp tim nhịp nhanh mất ngủ. Hằng ngày dùng 30g dưới dạng nấu hầm, chưng, sắc hãm.

Rượu phục linh thần khúc: bột phục linh, thần khúc, men rượu, liều lượng thích hợp trộn đều uống với nước sôi (hoặc bột phục linh thần khúc uống với nước cái rượu). Dùng cho các trường hợp đau đầu chóng mặt (đầu phong hư huyễn).

Cháo đậu ý dĩ phục linh: bột phục linh 20g, xích tiểu đậu 50g, ý dĩ 100g cùng đem nấu cháo, cháo được thêm đường trắng cho ăn. Dùng cho các trường hợp tiêu chảy vàng da.

Dê nướng tẩm phục linh sa nhân: phục linh 60g, sa nhân 30g, thịt dê 100 - 150g. Dược liệu tán bột mịn thêm chút muối đem ướp đều vào thịt dê, rồi đem nướng chín. Ăn và uống ít rượu khai vị. Dùng cho các trường hợp di tinh hoạt tinh di niệu ở nam giới.

Cháo gạo nếp phục linh: phục linh 30g, gạo nếp 60g. Phục linh tán bột đem nấu cháo với gạo. Mỗi ngày một lần, chia 2 lần ăn. Dùng cho các trường hợp viêm xuất tiết tràn dịch phế mạc (triệu chứng đầy tức đau khi xoay chuyển vùng ngực, thở gấp, ho suyễn.

Thịt nạc hầm cà rốt phục linh bạch truật: thịt lợn nạc 250g, cà rốt 300g, phục linh 15g, bạch truật 20g. Cà rốt rửa sạch thái lát; dược liệu gói trong vải xô, gừng tươi 1 củ đập giập. Tất cả cho vào nồi thêm nước hầm chín, bỏ bã thuốc thêm gia vị là được. Ăn ngày 1 lần, đợt dùng liên tục 5 - 7 ngày. Món này rất tốt cho người bị viêm teo thị thần kinh.

Cháo phục linh: phục linh tán bột 15g, gạo tẻ 100g, muối ăn bột tiêu gia vị khác liều lượng thích hợp. Gạo tẻ nấu cháo, cháo chín cho bột phục linh tiếp tục nấu sôi đều chín nhừ, thêm gia vị, ăn hằng ngày. Dùng cho người cao tuổi phù nề, béo mập, tăng mỡ máu, tiểu ít, dắt, tiêu chảy.

Cá chép hầm phục linh đậu đỏ: cá chép 1 con (chủ yếu lấy phần nạc), đậu đỏ nhỏ hạt 50g, phục linh 30g. Tất cả hầm chín nhuyễn lấy nước uống. Tác dụng lợi niệu trừ thấp. Dùng cho các trường hợp phù nề toàn thân.

# 15. Bài thuốc hỗ trợ trị sốt xuất huyết. THANH NGỌC// Sức khỏe và đời sống .- Số 111 .- Ngày 14/07/2019 .- Tr. 13

Y học cổ truyền điều trị tốt bệnh SXH ở 2 thể:

*Thể 1:* người bệnh sốt 38 - 40oC, người nổi một số nốt đỏ.

*Thể 2:* như thể 1 kèm theo xuất huyết dưới da, nổi một số nốt ở mặt, ngực, lưng, tay, chân, có thể đau đầu, đau người, nhức hố mắt...

Sau đây là một số bài thuốc trị

**Thể 1:**

Bài 1: kim ngân hoa 10g, liên kiều 10g, sơn tra 10g, cúc hoa 10g, đường phèn 20 - 30g. Thái nhỏ dược liệu, hãm với nước sôi 20 - 30 phút. Gạn lấy nước, thêm đường uống thay nước trong ngày.

Bài 2: lá cúc tần 12g, cỏ nhọ nồi 10g (sao cháy), cây mã đề 10g, trắc bá diệp 20g (sao cháy đen), củ sắn dây 20g, rau má 10g, trúc diệp 10g, cỏ mần trầu 8g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần, cách bữa ăn khoảng 1,5 giờ. Nếu không có củ sắn dây thay bằng lá dâu 12g, không có trắc bách diệp thay bằng lá sen sao đen 12g hoặc hoa kinh giới sao đen 12g.

**Thể 2:**

Bài 1: huyền sâm 20g, sừng trâu 12g, sinh địa 24g, trúc diệp12g, đan sâm 16g, mạch đông 12g, kim ngân hoa 16g, liên kiều 16g, hoàng liên 4g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần cách bữa ăn 1,5 giờ.

Bài 2: cây cối xay 20g, rễ cỏ tranh 12g, sài đất 12g, kim ngân (lá, cành) 16g, hoa hòe 20g (sao cháy), bồ công anh 10g, cỏ nhọ nồi  20g (sao cháy). Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần, cách bữa ăn 1,5 giờ. Nếu ho gia củ rẻ quạt (xạ can) 10g, bách bộ 10g.

Liều điều trị cho trẻ em: Từ 1 - 5 tuổi bằng 1/3 liều người lớn; Từ 6 - 13 tuổi bằng 1/2 liều người lớn; Từ 14 tuổi trở lên liều bằng người lớn; Trẻ còn bú mẹ thì cho mẹ uống thuốc, pha thuốc vào sữa mẹ điều trị cho con.

Giai đoạn phục hồi: Người bệnh hết sốt, ban xuất huyết mờ dần, cơ thể mệt mỏi, chán ăn, hoa mắt chóng mặt, lưng gối đau mỏi, ngủ kém, đại tiện lỏng nát... Thời kỳ này chủ yếu là nghỉ ngơi, ăn uống bồi dưỡng hợp lý. Có thể dùng bài thuốc bổ khí  kết hợp bổ âm để tăng cường sức lực, bồi dưỡng cơ thể sau thời gian sốt kéo dài:

Bài 1: đẳng sâm  20g, hoài sơn 16g, bạch truật 12g, mạch môn 10g, sa sâm 10g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 2: xương dê 500g, gạo tẻ 100g. Xương dê làm sạch, chặt khúc, nấu cháo với gạo tẻ; cháo chín thêm muối, gừng tươi, hành, gia vị. Ăn nóng khi đói. Dùng tốt cho người xuất huyết dưới da do giảm tiểu cầu, thiếu máu do thiểu dưỡng.

# 16. Cua đồng – món ngon, thuốc quý. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 111 .- Ngày 14/07/2019 .- Tr. 13

Cua đồng là thực phẩm giàu dinh dưỡng và phòng chữa bệnh rất tốt. Dưới đây là 1 số công dụng tiêu biểu của cua đồng:

**Giải nhiệt mùa hè, trị lở ngứa:** canh cua  mồng tơi, rau đay, mướp... là món canh ngon, mát, bổ, thích hợp vào mùa hè nắng nóng (chữa khô khát, ra nhiều mồ hôi, mỏi mệt, bải hoải chân tay… )

**Bồi dưỡng cho trẻ nhỏ cứng cáp, chóng biết đi:** cua đồng làm sạch, bỏ chân, càng, mai, yếm, chỉ lấy mình cua rang nhỏ lửa cho vàng và khô. Giã nhỏ, rây lấy bột mịn. Hằng ngày dùng bột cua quấy với bột gạo hoặc nấu cháo cho trẻ ăn, mỗi lần 1-2 thìa nhỏ.

**Chữa bồn chồn, kém ăn, ít ngủ:** cua đồng bỏ mai, yếm, rửa sạch, giã nhuyễn, thêm nước, gạn hay lọc, rồi nấu với rau rút, khoai sọ ăn trong ngày. Dùng 2 - 3 ngày.

**Chữa viêm thận cấp:** 200 - 250g cua đồng đã bỏ mai yếm và 50 - 100g vỏ rễ dâu tươi tất cả đem đi rửa sạch, giã nát lọc lấy nước, đun sôi uống trong ngày.

Ở Trung Quốc, người ta dùng cua đồng tươi nấu cháo ăn nóng để chữa trướng bụng, chứng phù tim. Cua đồng (250g) nấu canh với vỏ cây dâu (50g) lại trị bệnh viêm thận cấp. Mai cua sao vàng, tán bột, phối hợp với vảy tê tê (10g), gai bồ kết (7 cái) tán bột, uống với rượu, chữa sưng tấy.

# 17. Cá chép – món ăn lợi thủy, tiêu thũng. THẢO NGUYÊN// Sức khỏe và đời sống .- Số 112 .- Ngày 15/07/2019 .- Tr. 8

Theo Đông y, thịt cá chép có vị ngọt, tính bình; vào tỳ thận. Tác dụng lợi thủy tiêu thũng, hạ khí thông nhũ, an thai. Dùng cho người phù thũng bụng phù trướng, hai chân phù nề, vàng da, ứ tắc sữa... Vảy cá có tính bình, tác dụng cầm máu. Mật cá có vị đắng tính lạnh, không độc, có tác dụng thông ứ, minh mục. Ngày dùng 1 con (500 - 1.000g) bằng cách nấu hầm, chiên, nướng. Xin giới thiệu một số món ăn thuốc có cá chép:

**Cá chép nấu cơm rượu** (rượu cái): cá chép 1 con làm sạch cho vào nồi, đổ 1.500g rượu cái trên cá, đun nhỏ lửa cho sôi, chín cá và cạn hết nước rượu. Ăn nóng. Dùng tốt cho người bị phù nề toàn thân.

**Canh cá chép vừng hành:** cá chép làm sạch lấy phần nạc 120g, hành một nắm, vừng rang giòn tán mịn. Nấu canh cá chép với hành, cho tiếp vừng và bột gia vị, ăn khi đói. Dùng cho người cao tuổi bị phù do suy dinh dưỡng, trương nứt da.

**Canh cá chép lá lốt:** cá chép 1 con 500g làm sạch, xuyên tiêu 15g, rau mùi, lá lốt, gừng, hành, dấm bỗng và gia vị thích hợp nấu canh ăn. Dùng tốt cho người phù nề, đặc biệt phù nề do thiểu dưỡng, viêm cầu thận mạn, hội chứng thận hư.

**Canh cá chép bí đao:** cá chép 500g, bí đao 300g, hành củ cả lá 6 củ. Cá rửa sạch để nguyên vảy, bỏ ruột; bí đao gọt vỏ bỏ ruột, thái lát. Hai thứ cho vào nồi, thêm dầu thực vật, bột gia vị, nước nấu nhỏ lửa cho chín (người viêm thận phù nề giảm bột gia vị), ăn ngày 2 - 3 lần vào bữa phụ. Thích hợp cho người phù suy dinh dưỡng, phù do bệnh thận, tim.

**Canh cá chép bối mẫu:** cá chép 250g làm sạch, xuyên bối mẫu tán mịn 6g, nấu canh, ăn liên tục 1 - 3 tuần. Dùng tốt cho người bệnh ho gà, hen suyễn.

**Cá chép hầm đậu đỏ:**cá chép 1 con (làm sạch, chủ yếu lấy phần nạc), xích tiểu đậu (đậu đỏ nhỏ hạt) 100g, đem hầm chín nhuyễn lấy nước uống. Dùng tốt cho người bị phù nề toàn thân.

Hoặc: cá chép 1 con (khoảng 500g), xích tiểu đậu 50g, trần bì 6g, ớt đỏ 6g, thảo quả 6g. Cá làm sạch; cho dược liệu vào trong bụng cá, thêm gừng, hành, muối, tiêu và nước; nấu trong khoảng 1 giờ, cho hành thái lát, rau tươi tuỳ ý, đun sôi, thêm gia vị, ăn khi còn nóng. Thích hợp cho người bị phù nề vàng da, tiểu dắt, buốt, đái tháo đường.

**Cháo não cá chép:**30 - 60g não cá chép (mổ đầu cá lấy não), gạo tẻ 60g, cùng đem nấu cháo, thêm gia vị, ăn khi đói. Dùng tốt cho người cao tuổi ù tai, điếc tai.

# 18. Bài thuốc trị chứng phế thận âm hư. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 112 .- Ngày 15/07/2019 .- Tr. 8

Bài 1: sa sâm 20g, hoài sơn 16g, mạch môn 12g, thiên môn 12g, thục địa 12g, trần bì 6g, mạch nha 10g, quy bản 10g, tang bạch bì 10g. Sắc uống

Bài 2: Bách hợp cố kim thang (Triệu tập yên): sinh địa 12g, thục địa 12g, huyền sâm 12g, mạch môn 8g, đương quy 8g, bạch thược 12g, bối mẫu 4g (8g), cát cánh 6g, cam thảo 4g, bách hợp 12g. Nếu ho ra máu, thêm: bạch cập 8g, a giao 8g. Sắc uống. Công dụng: dưỡng âm thanh nhiệt, nhuận phế, hóa đàm, chỉ khái. Trị phế thận âm hư, đờm ho có máu, viêm họng mạn tính, lòng bàn tay bàn chân nóng, nóng âm ỉ, mồ hôi trộm, lưỡi đỏ rêu ít, mạch tế sác.



Ngũ vị tử là vị thuốc trong bài “Mạch vị địa hoàng hoàn” chữa phế thận âm hư, ho khan, ho ra máu, người nóng, ra mồ hôi trộm, cơ thể suy nhược…

Bài 3: Mạch vị địa hoàng hoàn: thục địa 320g, sơn dược 160g, sơn thù 160g, phục linh 120g, trạch tả 120g, đan bì 120g, mạch môn 120g, ngũ vị tử 129g. Các vị tán bột làm viên, mỗi lần uống 12g, ngày 2 - 3 lần, uống với nước đun sôi hay nước muối nhạt. Công dụng: chữa phế thận âm hư, ho khan, ho ra máu, người nóng, ra mồ hôi trộm, cơ thể suy nhược, mệt mỏi, cải thiện trí nhớ.

Bài 4: Tả quy ẩm: cam thảo 4g, kỷ tử 8g, phục linh 12g, hoài sơn 12g, ngô thù 3g, thục địa 32g. Sắc uống. Công dụng: bổ thận âm. Chữa chân âm bất túc, lưng gối mỏi, di tinh, mồ hôi trộm, miệng khô, họng ráo, lưỡi đỏ ít rêu, mạch tế sác.

Bài 5: Tả quy hoàn: thục địa 320g, sơn dược 160g, sơn thù 160g, ngưu tất 120g, thỏ ty tử 160g, quy bản sao 160g, cao ban long 160g. Tán bột làm viên, uống 16-20g trong ngày. Tư âm bổ thận. Chữa thận âm bất túc, lưng gối mỏi chóng mặt, ù tai hoa mắt, tự ra mồ hôi, mồ hôi trộm, di tinh, đái dầm, miệng lưỡi khô, mạch tế hay sác.

# 19. Bài thuốc hay trị trĩ. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 113 .- Ngày 17/07/2019 .- Tr. 8

Bệnh trĩ thường chia làm ba loại. Thể đại tràng thực nhiệt thường sinh ra chứng trĩ ngoại. Thể đại tràng thấp nhiệt thường sinh ra chứng trĩ nội. Nếu có cả chứng thực nhiệt và thấp nhiệt thì sinh ra chứng trĩ hỗn hợp vừa có trĩ nội và trĩ ngoại.

Điều trị trĩ nội: Bài thuốc kinh nghiệm: 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 uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn. Bài thuốc đã điều trị cho hơn 60 bệnh nhân mắc chứng trĩ nội đạt kết quả tốt, không có bệnh nhân nào tái phát.

Điều trị trĩ ngoại: Bài thuốc: Bổ trung ích khí thang gia vị: 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. Nếu bệnh nhân huyết áp bình thường, hoặc huyết áp thấp có thể dùng hoàng kỳ lên 60-80g, thăng ma lên 60g. Cách dùng: Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày. Bài thuốc đã điều trị cho 12 bệnh nhân có kết quả tốt.

**Trĩ hỗn hợp:** Nếu bệnh nhân mắc chứng trĩ hỗn hợp, vừa có trĩ nội vừa có trĩ ngoại trước hết phải điều trị trĩ nội; điều trị trĩ ngoại sau. Nếu trĩ nội nặng nhưng trĩ ngoại bị viêm nhiễm cấp thì dùng bài thuốc điều trị trĩ nội tăng liều lượng của hoàng kỳ, gia thêm thăng ma 20g, sài hồ 8g, hoàng cầm 12g.

*Cách dùng:* Ngày uống 1 thang sắc uống 3 lần trong ngày, uống sau khi ăn.

# 20. Hạt ý dĩ kiện tỳ, thanh nhiệt. NGUYỄN THỊ HỒNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 113 .- Ngày 17/07/2019 .- Tr. 8

Trong y học cổ truyền, hạt ý dĩ có tác dụng kiện tỳ, thẩm thấp, trừ tê, trị tiêu chảy, thanh nhiệt, tẩy mủ. Hỗ trợ điều trị các chứng bệnh phù nề, cước khí, tiểu tiện khó, tê thấp, co gân, tỳ hư, ung thư phổi, [ung thư cổ tử cung](https://suckhoedoisong.vn/ung-thu-co-tu-cung-cn192/).

Chữa tiểu đường, đái ra máu, ăn uống kém, phù nề, phong thấp tê đau: Hạt ý dĩ 30g, gạo tẻ 50g. Nấu thành cháo, chia ăn trong ngày.

Chữa da mọc mụn hạt cơm, tàn hương, trứng cá, phát ban: Hạt ý dĩ 50g, bách hợp 6g, đường phèn vừa đủ, thêm nước vừa đủ nấu chín.

Chữa sâu răng: Hạt ý dĩ 50g, cát ngạch 50g. Hai vị nghiền bột mịn, trộn đều, dùng dần, chấm vào chỗ răng sâu.

Chữa chứng tỳ vị hư nhược, không thiết ăn uống: Hạt ý dĩ 150g, gạo tẻ 150g, sơn dược 150g. Nấu thành cháo, chia ăn nhiều lần trong ngày.

Chữa ho suyễn có đờm, đái dắt, tiểu đường, ung thư dạ dày, ung thư thực quản: Hạt ý dĩ 100g, bạch quả 12g, thêm nước vừa phải, đun chín tới, thêm đường phèn vào ăn.

Thang hạt ý dĩ cho người ung thư phổi: Hạt ý dĩ 30g, sinh địa 12g, huyền sâm 12g, rễ cỏ tranh 30g, hạ khô thảo 15g, quất hồng bì 15g, thất diệp nhất chi hoa 15g, bạch hoa xà thiệt thảo 30g. Sắc uống.

Chữa chứng phong thấp, nhức mỏi chân tay, phát sốt: Hạt ý dĩ 30g, phòng phong 15g. Sắc lấy nước uống thay trà.

Chữa chứng can thận âm hư, ung thư cổ tử cung: Hạt ý dĩ 30g, táo tàu 10g, củ ấu 15g, bong bóng cá chiên 10g. Nấu thành cháo, ăn trong ngày.

Trị rôm sảy, bàng quang thấp nhiệt, tiểu sẻn, nước tiểu vàng, bụng trướng nước...: Hạt ý dĩ 100g, bí đao 500g. Nấu lên, thêm đường hoặc gia vị cho vừa. Ngày nấu 1 lần, hoặc cách ngày 1 lần.

# 21. Bài thuốc trị chứng thận khí hư. NGUYỄN XUÂN TRUNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 114 .- Ngày 19/07/2019 .- Tr. 15

**Chứng thận khí hư gây đau lưng**

*Bài thuốc “Thanh nga hoàn” phối hợp với bài “Tả quy hoàn”:* bổ cốt chỉ 16g, đỗ trọng 30g, hồ đào nhục 12g. Hoặc bài Tả quy hoàn: thục địa 20g, ngưu tất 8g, sơn thù nhục 8g; hoài sơn, kỷ tử, thỏ ty tử, lộc giác giao mỗi vị 12g, cao quy bản 16g.

*Cách dùng:* ngày 1 thang sắc 3 lần, uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn khi thuốc còn ấm.

**Chứng thận khí hư gây chứng ù tai, chóng mặt**

*Bài thuốc “Nhĩ lung tả từ hoàn” hoặc bài “Hữu quy hoàn”:* thỏ ty tử, đỗ trọng, đương quy, hoài sơn,  kỷ tử, lộc giác giao mỗi vị 12g; nhục quế 8g, phụ tử (chế) 8g, sơn thù nhục 10g, thục địa 20g. Tán bột làm viên hoàn mật ong, mỗi viên 5g.

*Cách dùng:* ngày uống 3 lần, mỗi lần uống 2 viên với nước đun sôi để ấm.

**Thận khí hư gây nên chứng dương nuy, di tinh**

*Bài thuốc “Ban long hoàn” hoặc bài “Kim tỏa cố tinh hoàn”:* bổ cốt chỉ, bá tử nhân, phục thần mỗi vị 12g; thục địa, thỏ ty tử, lộc giác giao mỗi vị 16g. Tùy chứng trạng của bệnh nhân, có thể gia giảm cho thích hợp.

*Cách dùng:* Sắc uống ngày 1 thang, uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn, khi thuốc còn ấm. Có thể làm viên hoàn mật, ngày uống 3 lần, mỗi lần 2 viên. Bài “Kim tỏa cố tinh hoàn”: khiếm thực, long cốt, tật lê, liên tu, mẫu lệ, liên tử mỗi vị 40g. Có thể làm viên hoàn hoặc sắc uống. Nếu sắc uống thì dùng liều lượng khác.

*Cách dùng:* Viên hoàn mỗi viên 5g, ngày uống 3 lần, mỗi lần uống 2 viên trước khi ăn, uống với nước đun sôi để ấm. Nếu dùng thuốc sắc, ngày uống 1 thang uống 3 lần trong ngày.

**Do thận khí hư xuất hiện chứng hư lao**

*Bài thuốc “Hà sa đại tảo hòa”:* tử hà sa 1 bộ, thục địa 100g; thiên môn, hoàng bá, đỗ trọng, mạch môn, quy bản mỗi vị 48g; ngưu tất 60g.

*Cách dùng:* Tán bột làm viên hoàn mật ong, mỗi viên 5g, ngày uống 3 lần, mỗi lần uống 2 viên với nước đun sôi để ấm.

# 22. Mạch đông lô căn ẩm – trà dược thanh nhiệt. THANH HÀ// Sức khỏe và đời sống .- Số 114 .- Ngày 19/07/2019 .- Tr. 15

Theo dược học hiện đại, mạch đông có 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 hộ tế bào cơ tim, nâng cao năng lực miễn dịch của cơ thể, điều hòa 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.

**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 để 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.



Trà mạch môn đông dùng thích hợp trong mùa hè dự phòng say nắng, nóng.

**Công dụng**

Thanh nhiệt giải thử, dưỡng âm sinh tân, chỉ khát trừ phiền, dùng thích hợp trong mùa hè,  khi thời tiết nóng bức, mất nhiều mồ hôi, cơ thể mỏi mệt, họng khô miệng khát, đầu nặng mắt hoa, ngực bụng bồn chồn rạo rực không yên, dự phòng tích cực tình trạng say nắng, say nóng và các bệnh lý viêm nhiễm đường hô hấp, viêm đường tiết niệu, viêm da...

# 23. Thảo dược trị rụng tóc. THANH NGỌC // Sức khỏe và đời sống .- Số 115 .- Ngày 21/07/2019 .- Tr. 13

**Bài thuốc uống:**

- Cỏ nhọ nồi 15g, nữ trinh tử 15g, hà thủ ô chế 15g, thục điạ 10g. Sắc uống ngày 1 thang, uống liền 30 ngày.

- Cỏ nhọ nồi 15g, sinh địa 15g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần. Uống liền 30 ngày, nghỉ 2 - 3 ngày lại uống tiếp.

- Cỏ nhọ nồi 5g, hoa cúc trắng 15g, sinh địa 15g. Sắc uống thay trà hằng ngày. Uống liền 1 tháng.

- Quả dâu 30g, sinh địa 30g, đường trắng 15g. Tất cả giã nát, đổ nước vừa đủ sắc đặc chia uống nhiều lần trong ngày.

- Hoàn đương quy, bá tử nhân: đương quy 50g, bá tử nhân 50g. Các vị nghiền nhỏ hòa mật ong giã nhuyễn làm viên. Mỗi lần uống 10g với nước ấm, sau khi ăn cơm.

- Đương quy, bá tử nhân, hà thủ ô mỗi vị 10g. Sắc nước uống trong ngày.

- Nhị tiên hoàn: trắc bá diệp 15g, quy thân 15g. Sắc nước uống, hoặc tán mịn  luyện với mật ong làm hoàn uống.

**Nước thuốc gội đầu:**

- Lá nhọ nồi 1 nắm đem đun sôi, để nguội, dùng nước này gội đầu thường xuyên sẽ bót rụng tóc.

- Lá bạch đàn tươi vừa đủ, nấu lấy nước gội đầu hằng ngày chữa rụng tóc, bạc tóc sớm.

- Tang bạch bì (vỏ trắng cây dâu tằm) 400g cho vào nồi, đổ nước đun kỹ rồi bỏ bã, lấy nước gội đầu hằng ngày.

- Trường hợp tóc rụng nhiều, lấy 1 nắm lá dâu, 1 nắm lá trắc bá và 100g đậu phộng (lạc) sống hoặc vừng sống, cho tất cả trên vào cối giã nhuyễn, bỏ vào cục đá lạnh bằng bát canh, ngâm đến khi tan hết đá, gạn lấy nước đó gội đầu. Gội liên tục 1 tuần sẽ có kết quả tốt.

# 24. Món ăn thuốc từ đường phèn. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 115 .- Ngày 21/07/2019 .- Tr. 13

Theo Đông y, đường phèn vị ngọt tính bình; vào tỳ và phế. Có tác dụng bổ trung ích khí, hoà vị nhuận phế, chỉ khái trừ đàm. Làm gia vị để khai vị trợ tiêu hoá. Dùng tốt cho người  viêm khí phế quản, ho khan ít đờm, đau rát họng, khí huyết hư, chóng mặt, đau đầu. Đông y cho rằng đường phèn có tác dụng bổ dưỡng tốt hơn đường trắng. Khi chế biến ngân nhĩ hay long nhãn để tác dụng bổ dưỡng thường dùng đường phèn. Đường phèn có tính dược bình hoà nên hạn chế tác dụng phụ lưu thấp sinh đàm hoá nhiệt của đường trắng. Hằng ngày dùng 10 - 50g.

**Một số món thuốc có đường phèn:**

Cao long nhãn đường phèn: đường phèn 100g, long nhãn 100g. Cho long nhãn, đường phèn vào nồi, đổ nước vừa đủ, nấu đến khi long nhãn nhuyễn thành cao. Ngày ăn 20g. Tác dụng bổ khí dưỡng huyết. Dùng khi cơ thể suy nhược, mệt mỏi, chóng mặt, đau đầu.

Chè bí đao đường phèn: bí đao 100 - 200g, đường phèn. Bí đao gọt vỏ, bỏ ruột, thái lát, đường phèn liều lượng thích hợp, thêm chút nước khuấy đều, nấu chè. Ăn hàng ngày. Chữa trẻ em ho suyễn sốt nóng (nhiệt suyễn).

Lê ướp đường phèn: lê 1 quả, đường phèn 20g. Lê gọt vỏ, bỏ ruột thái lát, cho ít nước cùng đường phèn, đun chín, ăn. Chữa viêm khí phế quản, ho khan đờm dính.

Ô mai ướp đường phèn: ô mai 5 quả, đường phèn 20g. Đun cho tan đường, cho ô mai vào, nấu chín nhuyễn. Ăn dần trong ngày. Món này rất tốt cho người sau viêm nhiễm sốt nóng dài ngày, miệng họng khô, khát nước, chán ăn.

Yến sào hầm đường phèn: yến sào 4 - 6g, đường phèn 15g.  Yến sào ngâm mềm, thái lát, cho đường phèn, chút nước vừa đủ, hầm cách thủy. Cách ngày cho ăn 1 lần. Mỗi đợt 2 - 3 tuần. Tác dụng bổ phế vị. Chữa lao phổi khái huyết.

Ô mai giải khát: ô mai cho nước pha hãm, thêm đường phèn, điều chỉnh độ chua ngọt theo khẩu vị, uống thay trà. Món này rất thích hợp vào mùa nóng, vã mồ hôi khát nước.

**Kiêng kỵ:**người tỳ vị hư hàn, tiêu chảy nên thận trọng.

# 25. Thuốc và món ăn cho người xơ vữa động mạch. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 116 .- Ngày 22/07/2019 .- Tr. 8

**Thuốc uống**

*Bài 1:*sơn tra 15g, sinh hoàng kỳ 15g, lá sen 8g, sinh đại hoàng 5g, sinh khương 2 lá, sinh cam thảo 3g. Sắc uống thay trà. *Tác dụng:*chữa mỡ máu cao, xơ vữa động mạch.

*Bài 2:* sơn tra 10g, linh chi 10g, trạch tả 15g, thảo quyết minh 15g, xích thược 12g. Sắc uống trong ngày. Tác dụng: chữa mỡ máu cao, tăng huyết áp, thiểu năng động mạch vành.

*Bài 3:* sơn tra 15g, đan sâm 15g, quyết minh tử 12g, hồng hoa 5g. Sắc uống thay trà. Dùng liên tục 2-3 tháng. *Tác dụng:* chữa mỡ máu cao, xơ vữa động mạch, thiểu năng tuần hoàn não và động mạch vành.

*Bài 4:* sơn tra 30g, hoa hòe 15g, lá sen non 15g, thảo quyết minh 10g, đường trắng vừa đủ. Sắc kỹ, thêm đường uống vài ba lần trong ngày. *Tác dụng:*giãn mạch máu, thúc đẩy tuần hoàn huyết dịch, thanh nhiệt, giảm mỡ máu.

*Bài 5:*sơn tra 30g, lá sen 10g. Sắc uống thay trà. *Tác dụng:*thanh nhiệt, giảm mỡ máu.

**Món ăn thuốc hỗ trợ**

*Cháo vừng, quả dâu:* vừng đen 60g, quả dâu 60g, đường trắng 10g, gạo lức 50g. Vừng, dâu, gạo đã vo sạch cùng nấu cháo, cho đường. Chia ăn 2 lần trong ngày. *Tác dụng:*bổ phế ích khí, thông huyết mạch. Chữa mỡ máu cao, tăng huyết áp.

Cháo đậu nành: đậu nành 500g, gạo lức 50g, đường hoặc bột gia vị vừa đủ. Đậu và gạo đãi sạch, cho vào nồi, đổ nước vừa đủ nấu cháo. Khi mặt cháo nổi váng, cho đường hoặc bột gia vị vào. Ăn nóng buổi sáng và tối. Tác dụng: bổ hư nhuận táo, chữa mỡ máu  cao, xơ vữa mạch vành, tăng huyết áp.

Cháo đậu xanh, sắn dây: đậu xanh 50g, bột sắn dây 50g hòa nước lạnh, gạo lức 50g. Gạo và đậu xanh đãi sạch cùng nấu cháo, khi gần chín cho bột sắn dây vào, nấu thêm một lát là được. Chia ăn 2 lần trong ngày. Tác dụng: thanh nhiệt giải độc, tiêu thử, lợi thủy trị mỡ máu cao và tăng huyết áp.

Cháo tôm nõn: tôm nõn 30g, gạo lức 100g. Tôm nõn ngâm nước ấm 30 phút, gạo đãi sạch cùng nấu cháo. Ăn nóng vào buổi sáng và tối. Tác dụng: chữa thận dương hư suy, thận tinh suy kém, tăng huyết áp, mỡ máu cao.

Nước đậu xanh: đậu xanh lượng tùy ý, vo sạch, phơi khô, nghiền thành bột, pha vào nước sôi, uống ngày 3 lần, mỗi lần 30g, liền trong 1 tháng.

# 26. Các bài thuốc từ lá tre. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 116 .- Ngày 22/07/2019 .- Tr. 8

Cây tre có tên khác là tre gai, tre nhà, được sử dụng làm thuốc trong dân gian và Đông y từ rất lâu đời. Theo Đông y, lá tre (trúc diệp) vị ngọt nhạt, hơi cay, tính lạnh; vào kinh tâm và phế. Trúc diệp có tác dụng thanh nhiệt, giải cảm, giải độc, hay được dùng trong các trường hợp mụn nhọt viêm tấy mưng mủ và sốt nóng trong các dịch sốt huyết. Sau đây là một số đơn thuốc và thực đơn chữa bệnh có trúc diệp.

**Chữa cảm sốt:**

Bài 1: lá tre 30g, thạch cao 12g, mạch môn 8g, gạo tẻ 7g, bán hạ 4g, nhân sâm 2g, cam thảo 2g. Sắc uống. Chữa cảm sốt, miệng khô khát.

Bài 2: lá tre 16g, kim ngân hoa 16g, cam thảo đất 12g, kinh giới 8g, bạc hà 8g. Sắc uống. Chữa cảm sốt hay cảm cúm sốt cao.

**Chữa co giật trẻ em:** lá tre 16g, sinh địa 12g, mạch môn 12g, câu đằng 12g, lá vông 12g, chi tử 10g, cương tằm 8g, bạc hà 8g. Sắc uống.

**Chữa sởi thời kỳ đang mọc:**lá tre 20g, sài đất 16g, kim ngân hoa 16g, mạch môn 12g, sa sâm 12g, cát căn 12g, cam thảo đất 12g. Sắc uống.

**Chữa thủy đậu:**lá tre 8g, liên kiều 8g, cát cánh 4g, đạm đậu sị 4g, bạc hà 3g, chi tử 3g, cam thảo 3g, hành tăm 2 củ. Sắc uống.

**Chữa loét miệng:** lá tre 16g, thạch cao 20g, sinh địa 16g, cam thảo Nam 16g, chút chít 12g, huyền sâm 12g, ngọc trúc 12g, mộc thông 8g. Sắc uống.

**Chữa viêm cầu thận cấp tính:** lá tre 16g, bồ công anh 20g, bạch mao căn 20g, sinh địa 12g, mộc thông 12g, hoàng bá 12g, hoàng cầm 12g, cam thảo 4g. Sắc uống.

**Chữa viêm bàng quang cấp tính:**lá tre 16g, sinh địa 12g, mộc thông 12g, hoàng cầm 12g, cam thảo 6g, đăng tâm thảo 6g. Sắc uống ngày 1 thang.

**Chữa đái ra dưỡng chấp:** lá tre 20g, kim tiền thảo 20g, mía dò 20g, giá đỗ xanh 16g, tỳ giải 16g, ý dĩ 12g, hoạt thạch 10g. Sắc uống.

**Món ăn cho người bị sốt siêu vi,**[***sốt xuất huyết***](https://suckhoedoisong.vn/-phong-chong-benh-sot-xuat-huyet-cn108/)**, mụn nhọt sưng tấy gây sốt:**Dùng bài cháo trúc diệp thạch cao đậu xanh: trúc diệp 12g, thạch cao sống 30g, đại hoàng 8g, gạo tẻ 50g, đậu xanh 60g. Trúc diệp và các dược liệu nấu lấy nước, để riêng. Gạo và đậu xanh vo sạch nấu cháo, khi cháo chín cho nước thuốc, đường trắng vừa đủ, đun khuấy đều. Ăn 2 lần trong ngày (sáng và tối).

# 27. Thương truật trị phong thấp, rối loạn tiêu hóa. THANH NGỌC// Sức khỏe và đời sống .- Số 116 .- Ngày 22/07/2019 .- Tr. 8

Thương truật còn có tên mao truật, xích truật, nam thương truật. Theo Đông y, thương truật vị cay đắng, tính ấm; vào kinh tỳ và vị. Có tác dụng kiện tỳ, trừ thấp, phát hãn, minh mục. Chữa chứng thấp trở trung tiêu, trừ phong thấp, tả tiết, ẩm tích, mắt khô, quáng gà.

**Bài thuốc có dùng thương truật**

***Trừ thấp giảm đau****:* Trị các chứng bệnh do phong thấp hoặc hàn thấp sinh đau nhức khớp xương, chân tay và thân mình.

*Bài 1:* thương truật, tần giao, tỳ giải, mộc qua, ý dĩ, tầm gửi cây dâu, thạch hộc, hoàng kỳ, thục địa, thạch xương bồ, tằm sa mỗi vị 12g; cam thảo 4g. Sắc uống. Trị đau khớp, đau do phong hàn thấp.

*Bài 2 - Bột Nhị diệu:* thương truật 2g, hoàng bá 2g. Các vị nghiền bột, làm hoàn. Ngày 3 lần, mỗi lần 8 - 12g, uống với nước ấm. Trị gân xương đau nhức do thấp nhiệt.



Cây và vị thuốc thương truật.

Nếu thêm ngưu tất, gọi là *Hoàn Tam diệu;*thêm ý dĩ gọi là *Hoàn Tứ diệu.* Cả hai bài đều trị thấp nhiệt ở phần dưới: chân, đầu gối sưng nóng đỏ đau.

***Giúp tiêu hóa, cầm tiêu chảy****:* Trị tỳ vị hàn thấp, ăn uống kém, buồn nôn khó chịu, bụng trướng tiêu chảy.

*Bài 1 - Bột Bình vị:* thương truật 12g, trần bì 6g, cam thảo 4g, hậu phác 8g, gừng tươi 8g, đại táo 8g. Sắc uống. Trị các chứng bệnh trên.

*Bài 2:* thương truật 40g, bạch thược 20g, hoàng cầm 10g, quế nhục 4g. Các vị tán bột, làm hoàn. Mỗi lần uống 12g với nước cơm. Chữa tỳ thấp, tiêu chảy, biếng ăn, đại tiện phân sống.

**Tán hàn giải biểu:** Bột thần truật: thương truật 8g, cảo bản 6g, xuyên khung 8g, khương hoạt 8g, bạch chỉ 8g, cam thảo 4g, tế tân 3g. Các vị nghiền bột thô, thêm hành ta, gừng tươi, sắc uống lúc còn nóng cho ra mồ hôi. Trị cảm lạnh sợ lạnh, nhức đầu, không ra mồ hôi.

**Trị quáng gà:** thương truật 12g, gan dê 150 - 200g. Hãm sắc thương truật lấy nước. Gan dê rửa sạch, dùng dao inox thái miếng, cho vào nước gan dê nấu chín, thêm gia vị, ăn.

# 28. Động vật biển – kho thuốc quý chữa bệnh. MAI THU THỦY// Sức khỏe và đời sống .- Số 117 .- Ngày 24/07/2019 .- Tr. 8

**Tôm càng**

Dạng dùng phổ biến là món ăn bài thuốc. Dược liệu có vị ngọt, tanh, tính ấm, không độc, có tác dụng bổ thận, tráng dương, ích khí, lợi tinh, lợi sữa, giải độc, chống nôn, chữa liệt dương, mộng tinh, xuất tinh sớm... Dùng 1 trong số món ăn bài thuốc sau:

*Bài 1:* Tôm 20g, ngài tằm đực 7 con (vặt cánh chân). Hai thứ sao giòn, tán nhỏ, trộn với 2 quả trứng gà. Đem rán hoặc hấp chín, ăn trong ngày.

*Bài 2:* Tôm 50g, lá hẹ 20g hoặc quả ớt ngọt 30g. Tất cả thái nhỏ xào chín, thêm ít rượu 40o và gia vị, ăn hết trong một ngày.

*Bài 3:* Tôm 50g, hạt hẹ 15g, gạo 200g. Vo gạo sạch, đổ nước nấu thành cháo. Cho thịt tôm và hạt hẹ đã giã nhỏ, tiếp tục nấu cho chín. Thêm gia vị cho đủ đậm. Ăn nóng.

*Bài 4:* Tôm 50g, cá chạch 50g. Dùng nước ấm rửa sạch cá cho hết nhớt, đánh vảy, mổ bỏ ruột. Hai thứ thái nhỏ, nấu chín cùng với ít gừng sống. Thêm gia vị. Ăn nóng.

*Bài 5:* Trứng tôm 20g, trứng chim sẻ hoặc trứng cút 2 quả. Đem trứng tôm nấu với nước khoảng 10 phút, rồi cho trứng chim vào. Nấu tiếp đến chín trứng là được. Thêm gia vị. Ăn nóng.

**Mai mực**

Bột mai mực có vị mặn, chát, mùi hơi tanh, tính ấm, không độc, có tác dụng giảm đau, làm se, chống loét, chỉ huyết,  dùng riêng hoặc phối hợp với một số vị thuốc khác chữa bệnh trong những trường hợp sau:

Bài 1: Mai mực 20g, cam thảo 12g, thổ bối mẫu 6g, tán nhỏ, rây bột mịn. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 6g trước bữa ăn 30 phút. Công dụng: chữa viêm loét dạ dày, tá tràng, ợ chua, đại tiện táo.

Bài 2: Bột mai mực: uống  4-8g/ ngày. Dùng 7-10 ngày, nghỉ một tuần, sau lại dùng tiếp nếu cần thiết. Công dụng chữa ho ra máu, phụ nữ băng huyết, trẻ em chậm lớn.

Bài 3 : Mai mực nướng vàng, tán bột mỗi lần uống 4-8g với nước sắc cây mộc tặc. Công dụng chữa đại tiện ra máu.

Bài 4: Mai mực 12g, hoàng liên 12g, thanh đại 12g, hồng đơn 12g, tế tân 12g, ngũ bội tử 12g, nhân trung bạch 12g, phèn phi 8g, mai hoa 4g. Từng thứ sao riêng, trừ hồng đơn, mai hoa, thanh đại, rồi tán bột mịn, trộn đều. Khi dùng rắc bột vào vết thương, vết loét. Công dụng chữa cam tẩu mã, loét mũi, viêm tai chảy nước.

Bài 5: Lấy mai mực đốt thành than, rây bột mịn, trộn với dầu vừng hoặc dầu dừa thành một hỗn hợp sền sệt, bôi ngày 2 lần. khoảng 1 tuần chữa vết thương phần mềm, bỏng  nhẹ sẽ se lại và lành.

**Sứa**

Theo Đông y, con sứa vị mặn, tính hàn, có công dụng tiêu đờm, trừ ho, bình suyễn, thanh nhiệt, lợi thủy, tiêu mỡ, hạ áp, nhuận tràng tiêu tích.

Bạn đọc có thể tham khảo và áp dụng một trong số những món ăn bài thuốc sau để hỗ trợ điều trị các bệnh viêm khí phế quản, đau họng, thở khò khè, tăng huyết áp, mỡ trong máu, đại tiện táo kết...

Bài 1: Sứa 200g, mã thầy 300g. Hai thứ nấu chín thành canh ăn trong ngày.

Bài 2: Sứa 100g, củ cải trắng 50g, gia vị vừa đủ, nấu dạng canh súp.

Bài 3: Sứa 100g, mã đề 150g, sắc lấy nước uống

Bài 4: Sứa 200g, tiết lợn 200g.  Hai thứ nấu chín thành canh, chia ăn trong ngày.

Bài 5: Sứa 200g, hồng táo 10g, hầm mềm.

Chú ý: Người tạng hàn, hay bị lạnh bụng, đại tiện lỏng không nên dùng.

# 29. Cây tên đơn làm thuốc. ĐẶNG VĂN NAM// Sức khỏe và đời sống .- Số 117 .- Ngày 24/07/2019 .- Tr. 8

**Đơn mặt trời**

Chữa mẩn ngứa, mụn nhọt: Đơn lá đỏ 20g, sắc uống.

Chữa đại tiện lỏng lâu ngày: Lá đơn đỏ sao vàng 15g, gừng nướng 1 miếng; nước 600ml, sắc còn 200ml, chia làm 3 phần uống trong ngày.

Chữa zona và mẩn ngứa, mất ngủ: Lá đơn tía tươi 20-30g, sao vàng, hạ thổ; cho vào nồi, đổ ngập nước, sắc uống trong ngày.

Chữa đại tiện ra máu: Đơn lá đỏ 1 nắm sắc uống.

Trị nhọt vú, vú sưng tấy đỏ: Đơn lá đỏ 20g, sắc uống, chia 2-3 lần uống trong ngày. Ngoài ra có thể dùng lá khô, sao nóng, bọc vải, chườm nhẹ vào nơi sưng đau.

Chữa dị ứng, mề đay: Đơn lá đỏ 16-20g, sắc uống trong ngày.

**Đơn tướng quân**

Chữa mẩn ngứa, mày đay, dị ứng, nhọt độc, sưng tấy: Lá đơn tướng quân 10g, cắt thái nhỏ, sắc với 400ml nước còn 100ml, chia làm hai phần uống trong ngày.

Chữa dị ứng, lở ngứa, nổi mẩn: Lá đơn tướng quân 15g, sài đất 12g, kim ngân hoa 12g, cỏ nhọ nồi 12g, núc nác 8g, thổ phục linh 12g, đan bì 10g, xích thược 10g, đương quy vĩ 10g. Sắc uống ngày 1 thang.

Chữa viêm họng, viêm phế quản: Lấy đơn tướng quân 200g, nấu với nước, bỏ bã, cô thành cao đặc, trộn với bột nếp và mật ong hoàn viên. Ngày uống 10-20g; Cũng có thể ngậm viên thuốc, nuốt nước dần.

Hỗ trợ điều trị thấp khớp: Lá đơn tướng quân 12g, rễ gối hạc 16g, lá đơn mặt trời 12g, lá bạc thau (sao) 12g, dây kim ngân 10g, ké đầu ngựa 16g, lá thông 8g, sắc uống trong ngày.

**Đơn lưỡi hổ**

Chữa ho khan: Lá đơn lưỡi hổ 10g, chà là 4 quả, lá rẻ quạt 3g, vỏ quýt 5g. Sắc uống ngày 1thang. Uống liền trong vài ngày.

Chữa viêm phế quản cấp: Lá đơn lưỡi hổ 10g, củ nghệ 5g, lá rẻ quạt 5g cam thảo đất 10g Sắc uống ngày 1thang. Uống liền 5 -7 ngày.

Chữa ho ra máu: Hoa đơn lưỡi hổ khô 10g, lá huyết dụ sao cháy 5g, lá trắc bách diệp sao cháy 10g, lá nhọ nồi 5g. Sắc uống ngày 1thang. Uốngliền 7 ngày là 1 liệu trình.

Chữa viêm họng: Hoa đơn lưỡi hổ10g, cam thảo đất 10g, lá rẻ quạt 3g, vỏ rễ dâu 5g, lá sen 10g. Sắc uống ngày 1thang. Uống 3-5 ngày.

**Đơn rau má**

Chữa thấp khớp: Đơn rau má 120g ngâm với 500ml rượu trắng.Sau 15-20 ngày là dùng được. Uống mỗi lần 10-15ml, ngày 2- 3 lần, uống trước bữa ăn.

Chữa kinh nguyệt không đều: Đơn rau má 20g, ích mẫu thảo 15g, hương phụ 9g. Sắc uống.

Trị di tinh ở nam giới hoặc khí hư bạch đới ở phụ nữ: Quả đơn rau má, quả kim anh (bỏ hạt), rễ bạch quả, rễ thích tật lê, rễ thiên hoa phấn, mỗi vị 9g, sắc uống ngày 1 thang.

# 30. Bài thuốc trị bệnh trào ngược dạ dày thực quản. HOÀNG CAO HIẾU// Sức khỏe và đời sống .- Số 118 .- Ngày 26/07/2019 .- Tr. 15

Y học cổ truyền có nhiều bài thuốc hay điều trị bệnh trào ngược dạ dày thực quản có hiệu quả tốt, ngoài những triệu chứng điển hình của bệnh, tùy theo từng thể bệnh mà vận dụng phép điều trị và bài thuốc khác nhau.

**Thể can vị bất hòa**

Đau vùng thượng vị, đầy trướng bụng, đau lan sang hai bên sườn, tức ngực, hay thở dài, ợ hơi nhiều, tinh thần không tốt bệnh thêm nặng, lưỡi nhạt hay hồng, rêu lưỡi trắng mỏng, mạch huyền.

Bài thuốc Sài hồ sơ can tán kết hợp Hương tô tán gia giảm: Sài hồ 10g, bạch thược 10g, xuyên khung 6g, hương phụ 10g, tô cành 10g, trần bì 10g, chỉ xác 10g, uất kim 10g, huyền hồ 10g, diên hồ sách 10g, ô tặc cốt 15g, cam thảo 6g. Sắc nước uống.

**Thể can vị uất nhiệt**

Vùng ngực đau nóng như có lửa đốt, hồi hộp, dễ cáu gắt, miệng khô, đắng, đại tiện táo, lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, mạch huyền hoặc sác.

Bài thuốc Đan chi tiêu dao tán kết hợp Tả kim hoàn gia giảm: Đan bì 10g, chi tử 10g, sài hồ 10g, bạch thược 10g, xích thược 10g, trần bì 10g, bán hạ 10g, phục linh 15g, đương quy 10g, huyền hồ 10g, chỉ thực 10g, bạch truật 15g, hoàng liên 6g, ngô thù du 3g, ô tặc cốt 15g. Sắc nước uống.

**Thể hàn nhiệt thác tạp**

Biểu hiện đau nóng vùng ngực rõ rệt, ợ chua nhiều, bụng đau âm ỉ, thích ấn, thích chườm ấm, lúc đói đau tăng lên, ăn vào thì đau giảm, nôn ra đàm dãi, ăn kém, tay chân lạnh, đại tiện nát, lưỡi đỏ, rêu vàng, mạch nhu sác hoặc trầm hoãn.

Bài thuốc Bán hạ tả tâm thang gia giảm: Bán hạ 10g, hoàng liên 6g, hoàng cầm 10g, ngô thù du 3g, trần bì 10g, phục linh 15g, huyền hồ 10g, chỉ thực 10g, ô tặc cốt 15g. Sắc nước uống.

**Thể khí trệ huyết ứ**

Đau nhói vùng sau ngực, bụng đầy trướng, hình thể gầy yếu, nuốt khó khăn, nặng có thể nôn ra máu, lưỡi tím có điểm ứ huyết, mạch sáp hoặc huyền.

Bài thuốc Đan sâm ẩm kết hợp Thất tiếu tán gia giảm: Đan sâm 15g, sa nhân 6g, đàn hương 10g, bồ hoàng 10g, ngũ linh chi 10g, xuyên liên tử 10g, huyền hồ 10g, uất kim 10g, đương quy 10g. Sắc nước uống.

**Thể vị âm hư nhược**

Vùng sau ngực hoặc dạ dày đau âm ỉ, miệng khô háo, lòng bàn tay bàn chân nóng, người mệt mỏi, đại tiện táo, lưỡi đỏ ít tân dịch, mạch tế sác.

Bài thuốc Nhất quán tiễn kết hợp Thược dược cam thảo thang gia giảm: Sa sâm 15g, sinh địa 15g, đương quy 10g, thược dược 10g, xuyên liên tử 10g, mạch môn 10g, ô tặc cốt 15g, trần bì 10g, bán hạ 10g, cam thảo 6g. Sắc nước uống.

# 31. 7 vị thuốc tên rồng trị bệnh hiệu quả. PHẠM HINH// Sức khỏe và đời sống .- Số 118 .- Ngày 26/07/2019 .- Tr. 15

***Cây vảy rồng***, còn gọi là cây mắt rồng, tên thuốc là kim tiền thảo. Chủ trị các trường hợp sỏi gan, mật, sỏi thận, sỏi bàng quang, các chứng nhiệt lâm, đái buốt, đái dắt, chữa hoàng đản, tiêu sưng, giải độc, trị mụn nhọt lở loét, viêm da, bỏng lửa. Liều dùng 20-40g dưới dạng thuốc sắc.

***Cây xương rồng***, cây mọc hoang và được trồng làm cảnh, làm hàng rào. Dân gian thường dùng làm thuốc chữa đau nhức răng, lấy cành xương rồng cạo bỏ gai, đem nướng cho nóng, mềm, rồi giã nát, loại bỏ xơ, thêm ít muối vào. Khi đau răng lấy ít thuốc trên, đặt vào nơi răng đau, ngậm chặt lại, nước dãi tiết ra thì nhổ đi, ngày ngậm 3-4 lần sẽ khỏi, súc sạch miệng không được nuốt nước.

***Cây móng lưng rồng*** còn gọi cây quyển bá, vạn niên tùng…Dùng sống có tác dụng phá huyết, tiêu ứ chữa kinh nguyệt bế tắc, [đau bụng kinh](https://suckhoedoisong.vn/dau-bung-kinh-nguyen-nhan-va-cach-dieu-tri-dau-bung-kinh-cn186/), trưng hà. Sao đen có tác dụng cầm máu. Thường dùng chữa ho ra máu, nôn ra máu, đại, tiểu tiện ra máu, kinh nguyệt quá nhiều, băng lậu ở phụ nữ. Liều dùng 6-10g. Trường hợp có thai không dùng.

***Cỏ răng rồng*** tên thuốc là Long nha thảo còn gọi Tiên hạc thảo. Là vị thuốc cầm máu, chữa ho ra máu, nôn ra máu, đổ máu cam, đại, tiểu tiện ra máu, lỵ tật, băng huyết. Liều dùng 6-12g dưới dạng thuốc sắc. Ngoài ra còn dùng làm thuốc bổ tâm, chữa mụn nhọt, sang lở.

***Địa long*** hay rồng đất là toàn thân của con giun đất đã được làm sạch, phơi khô. Tác dụng trị ho chữa hen suyễn, trấn kinh trong trường hợp sốt cao, co giật. Làm thông lạc, trị phong thấp, tê đau, liệt nửa người, dùng lợi niệu, chữa chứng thấp nhiệt tiểu tiện khó khăn, giải độc, tiêu viêm điều trị chứng thương hàn, sốt rét bụng kết báng, dùng ngoài chữa mụn nhọt, lở loét.  Địa long còn có tác dụng bình can hạ áp, chữa cao huyết áp có hiệu quả. Liều dùng  từ 6-12g.

***Hải long*** hay rồng biển là một loài cá, họ Hải long. Dùng làm thuốc bổ kích thích sinh dục, tăng cường sinh lý, chữa liệt dương, di tinh, phụ nữ khó mang thai, trường hợp đau lưng, mỏi gối, báng bụng. ngoài ra còn có tác dụng chữa đinh độc, ung nhọt. Liều dùng 6-12g/ngày dưới dạng thuốc bột, sắc, hay thuốc rượu.

***Ban long*** còn gọi là lộc giác giao là chế phẩm cao được bào chế từ gạc hươu nai. Là thuốc quý chủ trị các chứng di tinh, yếu sinh lý, thiếu máu, hoạt huyết, hoa mắt, chóng mặt, mắt mờ, suy nhược tạng phủ, cơ thể, lao lực, người già sức yếu, lưng đau, gối mỏi, băng lậu, phụ nữ hiếm muộn do xung nhâm hư tổn, rối loạn chức năng nội tiết, thuốc có tác dụng an thai, cầm máu chữa thổ huyết, khái huyết. Ngày dùng 10g ăn với cháo nóng, hoặc ngâm rượu uống.

# 32. Thức uống thanh thử giải độc. PHẠM XUÂN SINH// Sức khỏe và đời sống .- Số 119 .- Ngày 26/07/2019 .- Tr. 13

**Gạo tẻ:**20g gạo tẻ (cho 1 người), sao vàng đều tới khi có mùi thơm, cho vào nồi, thêm 1 lít nước, đun sôi 30 phút, để nguội. Ngày uống nhiều lần, mỗi lần 50 - 100ml. Có thể ăn cả bã (gạo).

**Đậu đen (còn gọi đỗ cả)**: đậu đen tốt 20g (cho 1 người), sao vàng đến khi có mùi thơm, cho vào nồi, thêm 1 lít nước, đun sôi 30 - 40 phút, để nguội. Ngày uống nhiều lần, mỗi lần 50 - 100ml. Có thể ăn cả bã (hạt đậu đen).

**Đậu xanh (còn gọi là đỗ con hay lục đậu):**40g đậu xanh cho vào nồi, thêm 1,5 lít nước đun nhừ. Ăn cả nước và cái cả ngày. Trường hợp bị cảm nắng, dùng đậu xanh 80g, hoàng liên 20g, cam thảo 6g. Sắc uống ngày 1 thang. Uống vài ba ngày cho đến khi bệnh thuyên giảm.

**Đậu đỏ (còn gọi xích tiểu đậu):** 20g đậu đỏ cho vào nồi, thêm 1,5 lít nước, đun nhừ. Ăn cả nước và cái cả ngày.Ngày nắng nóng cũng có thể dùng 40g đậu xanh và 40g đậu đỏ, nấu cháo ăn cả ngày.

**Bột sắn dây:** Lấy 5 - 10g bột sắn dây, thêm nước sôi nguội quấy đều, uống. Có thể thêm chút đường cho dễ uống. Ngày vài lần. Trường hợp bị say nắng, say nóng, người cồn cào, choáng váng, háo khát, dùng 40g rễ sắn dây tươi sắc với mạch môn, cỏ nhọ nồi đồng lượng 40g; trúc diệp 20g, sắc uống.

**Dưa hấu (còn gọi là tây qua):**là vị thuốc giải thử quý của Đông y. Lấy 50 - 100g ruột đỏ, ăn tươi hoặc vắt lấy dịch uống ngày 1 - 2 lần.

**Bí đao (còn gọi đông qua):**Lấy 50 - 100g cùi, bỏ vỏ ngoài và ruột, thái mỏng, giã nát hoặc xay nhỏ, thêm chút nước sôi nguội, vắt lấy dịch uống ngày 1 - 2 lần, mỗi lần 50ml.

**Mướp đắng (còn gọi khổ qua)**: Chọn quả bánh tẻ (không già, không non), rửa sạch, cắt bỏ 2 đầu, bỏ ruột, thái mỏng, giã nát hoặc xay nhỏ, thêm chút nước sôi nguội, vắt lấy dịch uống. Có thể thêm chút đường cho dễ uống. Ngày 1 - 2 lần, mỗi lần 50ml. Hoặc quả mướp đắng bỏ ruột thái mỏng, phơi hoặc sấy khô. Khi dùng lấy 12 - 16g, sắc uống mỗi lần 50ml, ngày 2 lần.

**Rau má (còn gọi tích tuyết thảo)**: Lấy rau má rửa sạch, thái đoạn 3 - 5cm, giã nát hoặc xay nhỏ, thêm chút nước sôi nguội, vắt lấy dịch, uống. Ngày 1 - 2 lần. Mỗi lần 50ml.

# 33. Dược thiện bổ dưỡng cho phụ nữ mang thai. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 119 .- Ngày 26/07/2019 .- Tr. 13

Canh mộc nhĩ: mộc nhĩ đen 15g, hồng táo 20 quả, thịt lợn nạc 100g, bột gia vị vừa đủ. Mộc nhĩ đen ngâm nước nóng, rửa sạch thái nhỏ. Hồng táo bỏ hạt. Thịt lợn nạc rửa sạch băm nhỏ ướp mắm muối xào chín. Tất cả cho vào nồi, thêm 200ml nước đun canh chín. Ăn ngày 1 lần lúc đói. Ăn liền 5 - 7 ngày.

Canh cà chua: cà chua ngon 300g, trứng gà 3 quả, tim lợn 100g, bột gia vị vừa đủ. Cà chua rửa sạch bỏ hạt thái miếng. Tim lợn rửa sạch thái mỏng ướp gia vị. Xào tim một lát, cho cà chua vào xào tiếp, thêm nước vừa đủ, đun canh cho sôi, đập trứng gà vào, nêm bột gia vị, canh sôi lại là được. Ăn ngày 2 lần lúc đói. Ăn liền 7 - 10 ngày.

Long nhãn hấp: long nhãn 15g, táo tàu 5 quả, mật ong 1 thìa canh, gừng 1 lát mỏng. Táo tàu bỏ hạt, gừng giã nhỏ. Cho tất cả vào bát to, trộn đều, hấp cách thủy. Ăn ngày 1 lần lúc đói. Ăn liền 15 ngày.

Cá hấp: cá quả một khúc khoảng 200g, cà chua 200g, củ cải trắng 100g, bột gia vị vừa đủ. Tất cả cho vào bát to, thêm bột gia vị, hấp cách thủy cho chín. Ăn khi còn nóng, ngày 1 lần lúc đói. Ăn liền 10 ngày.

Xương sống lợn hầm: xương sống lợn 500g, ngó sen 200g, cải xoong 150g, bột gia vị vừa đủ. Xương sống lợn chọn phần còn tủy, chặt vừa miếng ướp mắm muối xào chín, đổ nước hầm nhừ. Ngó sen rửa sạch thái chỉ. Cải xoong rửa sạch cắt đoạn. Khi xương đã nhừ, cho ngó sen, cải xoong vào đảo đều, ngó sen và cải chín là được. Ăn ngày 1 lần. Ăn liền 10 ngày.

Thịt bò hầm hoàng tinh: thịt bò 250g, đảng sâm 30g, hoàng tinh 15g, gừng tươi 4 lát. Chọn thịt bò tươi (hoặc thịt bê) rửa sạch, thái mỏng. Các vị thuốc rửa sạch. Tất cả cho vào nồi, thêm nước vừa đủ, hầm thật nhừ, cho gia vị, chia ăn vài lần trong ngày. Thai phụ đang bị cảm sốt hoặc đại tiện lỏng, lỵ do thấp nhiệt không nên dùng.

Gà hầm nhân sâm: thịt gà 250g, cao gạc hươu 15g, nhân sâm 8g. Thịt gà rửa sạch, lọc bỏ da và mỡ rồi chặt miếng. Nhân sâm thái phiến, cao gạc hươu cắt vụn. Tất cả đem hầm cách thủy chừng 3 - 4 giờ là được, cho gia vị, ăn vài lần trong ngày. Thích hợp cho thai phụ gầy yếu, tinh thần mệt mỏi, lưng đau gối mỏi, thiếu máu,… Không dùng cho người có chứng huyết nhiệt.

Cháo cá quả: cá quả 1 con khoảng 300g, hạt sen 50g, gạo nếp 50g, gạo tẻ 100g, bột ngọt bột gia vị, hạt tiêu vừa đủ. Cá quả làm sạch bỏ vảy, nội tạng, đem hấp cách thủy, khi chín gỡ lấy thịt nạc, ướp bột ngọt, bột gia vị, hạt tiêu. Hạt sen, gạo nếp, gạo tẻ xay thành bột. Xương cá đem giã nhỏ lọc lấy nước, cho bột gạo vào quấy đều đun nhỏ lửa. Cháo chín cho thịt cá vào đảo nhẹ, cháo sôi lại là được. Ăn ngày 1 lần lúc đói. Ăn liền 10 ngày.

# 34. Thuốc và món ăn cho người đau lưng. THANH NGỌC// Sức khỏe và đời sống .- Số 120 .- Ngày 29/07/2019 .- Tr. 8

**Đau lưng cấp do hàn thấp**

Người bệnh có triệu chứng: lưng đau nhẹ rồi nặng dần, co cứng các cơ, kinh lạc, gây bế tắc vận hành kinh khí, thay đổi tư thế vẫn không giảm, thời tiết thay đổi thì đau hơn, không cúi được; ho, trở mình càng đau; rêu lưỡi trắng nhớt, mạch trầm huyền. Phép chữa: khu phong tán hàn trừ thấp. Dùng bài:

*Bài 1:* quế chi 8g, rễ lá lốt 8g, thiên niên kiện 8g, ý dĩ 16g, tỳ giải 16g,  kê huyết đằng 16g, trần bì 6g, cỏ xước 12g, rễ cành cây xấu hổ 16g. Sắc uống.

*Bài 2 - Can khương thương truật thang gia giảm*: khương hoạt 12g, tang ký sinh 12g, quế chi 8g, thương truật 8g, can khương 6g, phục linh 10g, ngưu tất 12g. Nếu đau nhiều có thể thêm phụ tử chế 8g, tế tân 4g. Sắc uống.

**Đau lưng cấp do thấp nhiệt**

Người bệnh có triệu chứng: vùng hông và lưng đau, cảm giác nóng; tiểu ít nước tiểu đỏ, vàng; rêu lưỡi vàng nhớt, mạch nhu sác. Phép trị là thanh nhiệt hóa thấp. Dùng bài thuốc: hoàng bá 40g, khương hoạt 40g. Tất cả tán bột. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 15g, uống với nước gừng.

**Đau lưng do thận dương hư**

Người bệnh có triệu chứng: đau âm ỉ, đau liên miên, khi vận động thì đau tăng dần, bụng dưới co cứng, mặt nhợt nhạt; gối mỏi, chân tay lạnh không có sức; mạch trầm tế. Dùng bài thuốc: nhân sâm 8g, hoài sơn 16g, thục địa 32g, đỗ trọng 12g, kỷ tử 8g, nhục quế 4g, phụ tử chế 2g, ngô thù du 8g, cam thảo 4g. Các vị sao giòn tán bột, hòa mật ong làm viên (vị thục địa để riêng chưng thành cao rồi cho vào cùng mật ong tán bột làm viên). Ngày uống 3 lần, mỗi lần 20g.

**Đau lưng do thận âm hư**

Người bệnh có triệu chứng: người bứt rứt khó ngủ, miệng khô, sắc mặt đỏ, lòng bàn tay bàn chân nóng, chất lưỡi đỏ, mạch tế sác. Dùng bài thuốc: thục địa 32g, phục linh 12g, hoài sơn 12g, kỷ tử 8g, ngô thù du 8g, cam thảo 4g. Các vị sao giòn tán mịn trộn mật ong làm viên. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 20g.

**Đau lưng do lao động quá sức, sai tư thế**

Người bệnh có biểu hiện gây thương tổn lưng, vùng đau cố định, đau như dùi đâm, ấn vào càng đau hơn, chất lưỡi tối có điểm xuất huyết, mạch tế sác. Dùng bài thuốc: đương quy 12g, đào nhân 12g, địa long 6g, hồng hoa 12g, hương phụ 12g, khương hoạt 12g, ngũ linh chi 12g, ngưu tất 12g, tần giao 12g, cam thảo 4g. Sắc uống.

Kết hợp dùng muối rang nóng chườm chỗ lưng đau. Hoặc dùng lá ngải cứu tẩm rượu sao đắp ấm tại chỗ đau.

35. Quả mướp đắng cũng là thuốc quý. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 120 .- Ngày 29/07/2019 .- Tr. 8

**Một số bài thuốc và thực đơn chữa bệnh có mướp đắng:**

Nước tắm cho trẻ em nhiều rôm sảy: mướp đắng 2 - 3 quả rửa sạch, bổ đôi, nấu lấy nước tắm cho trẻ. Ngày làm 1 lần.

Chữa ho: mướp đắng 1 - 2 quả rửa sạch, bổ đôi, nấu nước uống trong ngày.

Chữa thấp khớp: lá mướp đắng 8g, dây đau xương sao 8g, cây xấu hổ 8g, rễ nhàu 8g, cỏ xước 8g, cây vòi voi sao 8g, cối xay 8g, rễ ngũ trảo 5g, dây thần thông 5g, quế chi 4g, gừng tươi 3g. Sắc ngày uống 1 thang.

Chữa đái tháo đường, sốt cao mất nước, miệng khô, họng khát: mướp đắng 1 - 2 quả, tách bỏ ruột, thái lát, sắc nước uống.

Chữa chứng nhiệt lỵ: mướp đắng tươi 1 - 2 quả rửa sạch, nghiền nát nhuyễn, thêm 100g đường trắng, trộn đều, để sau 2 giờ, thêm nước đun sôi vào, khuấy và lọc lấy nước, uống 1 lần.

Thịt nạc hầm mướp đắng củ cải: mướp đắng 300g, thịt lợn nạc 150g, củ cải 150g. Mướp đắng rửa sạch thái lát, thịt lợn nạc thái miếng, củ cải thái miếng. Tất cả hầm chín, thêm bột gia vị. Ăn ngày 1 lần, liên tục 20 ngày. Dùng tốt cho người viêm họng mạn tính, đau rát họng, ho khan, viêm nề hoặc viêm teo niêm mạc họng.

Mướp đắng xào đậu phụ: mướp đắng 150g, đậu phụ 100g. Mướp đắng rửa sạch, bỏ ruột thái lát, dùng dầu thực vật xào to lửa cho chín tái, cho đậu phụ rán thái miếng nhỏ và bột gia vị, xào to lửa cho chín đều. Ăn ngày 1 lần. Món ăn hằng ngày tốt cho người đái tháo đường.

Mướp đắng xào thịt nạc: cách làm giống bài trên, thay đậu phụ bằng thịt lợn nạc. Dùng tốt cho người bị chảy máu cam, đái tháo đường, đau mắt đỏ...

Mướp đắng xào cà rốt: mướp đắng 60g, cà rốt 60g, thêm hành tiêu gia vị xào trên lửa to. Ăn ngày 2 lần. Thích hợp cho người bị tiêu chảy. Trẻ nhỏ dùng liều bằng nửa người lớn.

Mướp đắng xào bột củ năn: mướp đắng 60g, bột củ năn 60g. Mướp đắng bỏ ruột thái lát, củ năn bóc vỏ thái lát, dùng dầu thực vật xào to lửa, thêm bột gia vị. Ăn ngày 1 - 2 lần. Thích hợp cho người bị viêm loét miệng, viêm lưỡi và họng nên ăn và nhai nuốt đều đau, sốt nóng.

# 36. Bài thuốc hay trị bệnh thường gặp mùa mưa bão. NGUYỄN THỊ NGỌC LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 121 .- Ngày 31/07/2019 .- Tr. 8

*Chữa nước ăn chân*

Bài 1: lá kim ngân 30g sắc đặc với nước rồi ngâm rửa chân. Mỗi ngày làm từ 2-3 lần.

Bài 2: lá trầu không 8g, lá ráy 50g, phèn chua 20g, sắc lấy nước ngâm chân trong 15 phút.

Bài 3: phèn chua phi tán mịn, rửa sạch chân rồi xát bột phèn phi vào các kẽ chân 2 lần trong ngày

**Viêm da lở loét**

Bài 1: kim ngân hoa 16g, lá cối xay 16g, cỏ chỉ thiên 16g, sài đất 16g, dây thồm lồm 16g. Sắc uống.

Bài 2: chó đẻ răng cưa 16g, sài đất 16g, bồ cu vẽ 16g, đơn đỏ 12g, đơn mặt quỷ 12g. Sắc uống.

Thuốc dùng ngoài: lá trầu không, lá mần tưới, 2 thứ rửa sạch, sắc lấy nước hòa thêm 20g phèn chua để ngâm rửa tổn thương.

**Đau mắt đỏ**

Bài 1: tang diệp 6g, cúc hoa 6g, đạm trúc diệp 30g, bạch mao căn 30g, bạc hà 4g. Sắc uống thay trà. Có thể thêm đường cho dễ uống.

Bài 2: tang diệp 12g, cúc hoa 12g, thảo quyết minh 8g. Sắc uống.

**Thuốc dùng ngoài**

Bài 1: lá dâu 1 nắm, lá trầu không 5 cái, hai thứ vò nát, cho vào ca, đổ nước sôi rồi đưa mắt bị đau sát miệng ca để xông hơi nóng bốc lên trong 3 phút, làm 2 lần trong ngày. Sau đó dùng nước này rửa mắt.

Bài 2: lá phù dung (tươi) 3 lá, thêm chút muối sạch. Giã nát, cho lên gạc đắp vào mắt, 1 - 2 ngày.

**Đau nhức mình mẩy**

Bài 1: rễ cây xấu hổ, rễ cúc tần, rễ bưởi bung, mỗi vị 20. Sắc uống.

Bài 2: rễ đinh lăng và cam thảo dây, mỗi vị 10g. Sắc uống.

# 37. Chanh: thanh nhiệt, sát khuẩn. ĐỖ HUYỀN// Sức khỏe và đời sống .- Số 121 .- Ngày 31/07/2019 .- Tr. 8

Theo Đông y, tất cả các bộ phận của cây chanh đều là những vị thuốc tốt trong y học cổ truyền. Sau đây là những bài thuốc từ cây chanh

**Chữa ho lâu ngày, ho gà, mất tiếng:** Dùng 1 trong số bài thuốc sau

Bài 1: rễ chanh 10g, vỏ rễ dâu hoặc tầm gửi cây dâu 10g, lá trắc bá 8g, thái nhỏ, sao vàng, sắc với 200ml nước, còn 50ml, uống trong ngày.

Bài 2: rễ chanh 12g, lá chua me đất hoa vàng 10g, lá hẹ 8g, lá xương

Bài 3: hạt chanh 10g, hoa đu đủ đực 15g, lá hẹ 15g. Các dược liệu cho vào máy xay sinh tố nghiền nát với 200ml nước, thêm mật ong hoặc đường kính, chia uống trong ngày.

Bài 5: Lá chanh 4g, lá táo 4g, rễ cỏ gà 4g, vỏ quýt 1g. Sắc uống.

**Chữa đau răng, sâu răng**

Rễ chanh 12g, rễ cây cà dại 10g, vỏ cây lai 10g, vỏ cây trám 10g. Sắc lấy nước đặc, ngậm trong 5 -10 phút rồi nhổ bỏ.

**Chữa cảm cúm, nhức đầu:**Lá chanh, lá bưởi, lá tre, cúc tần, hương nhu, mỗi thứ 50g; bạc hà 20g, sả 2 củ, tỏi 3 nhánh. Tất cả dùng tươi cho vào nồi nấu sôi rồi đem xông cho ra mồ hôi.

**Chữa hắc lào, lở chốc:** Dịch chanh 1 thìa cà phê hòa với bột long não1g, rễ cây hoa bạch xà giã nhỏ bôi vào vết thương.

**Trị mụn có mủ:** Lá chanh, lá gai tầm xọng hoặc lá bưởi bung, tinh tre, phơi khô tán bột, rây mịn, rắc hàng ngày.

**Chữa ngộ độc:** hạt chanh 10g, gừng tươi 3 lát, phèn chua 1g. Tất cả giã nhỏ, thêm nước, gạn uống làm 1 lần.

**Chữa rắn cắn:** rễ chanh 8g, hạt chanh 4g, gừng 2g, phèn chua 2g, giã nhỏ, thêm 100ml nước sôi để nguội, lọc kỹ, chia 2 lần. Mỗi lần uống cách nhau 2 giờ.

# 38. Thuốc dân gian chữa cặn thận. THÙY LINH// Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1287 .- Ngày 04/07/2019 .- Tr. 12

**Bài thuốc bằng râu ngô**

Nước luộc râu ngô là một bài thuốc dân gian giúp đào thải cặn thận ra khỏi cơ thể rất hiệu quả. Râu ngô là một nguyên liệu rất dễ kiếm tìm, bạn có thể xin hoặc mua ở những hiệu thuốc nam.

Cách thực hiện: Bạn cho râu ngô vào luộc với nước hoặc kết hợp với các món ăn. Sử dụng nước luộc râu ngô hằng ngày thay cho nước đun sôi.

**Bài thuốc bằng đu đủ xanh**

Công dụng hiệu quả của bài thuốc là nhựa của quả đu đủ xanh. Bạn lựa chọn một quả đu đủ xanh nặng khoảng 400-600g (không già, không non, loại quả bánh tẻ, vỏ còn xanh, nhiều nhựa).

Cách thực hiện: Bạn cắt đầu và đuôi quả đu đủ. Sau đó, moi hết hạt ra ngoài. Lưu ý phải giữ nguyên cả vỏ xanh và nhựa.

Tiếp theo, bạn cho đu đủ vào đun cách thủy khoảng 30 phút là có thể sử dụng. Có thể nêm thêm một ít muối để dễ ăn. Bạn nên sử dụng bài thuốc này thường xuyên mỗi ngày để có thể loại bỏ cặn thận dứt điểm.

# 39. Cây thuốc nam hỗ trợ trị bệnh xơ gan. THÙY LINH// Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1289 .- Ngày 18/07/2019 .- Tr. 12

**Cây cà gai leo**

Cà gai leo là vị thuốc điều trị các bệnh về gan rất nổi tiếng trong Y học cổ truyền, nói đến cà gai leo là phải nói đến tác dụng hỗ trợ điều trị bệnh viêm gan B, ngoài ra cây cà gai leo cũng có tác dụng rất tốt đối với bệnh xơ gan do đặc tính của cây cà gai leo là: Tác dụng phục hồi chức năng gan, bảo vệ tế bào gan, điều trị vàng da, giúp hỗ trợ cho điều trị bệnh xơ gan rất hiệu quả.

Cà gai leo thường dùng kết hợp với cây an xoa là thuốc điều trị xơ gan: Liều dùng: 30g cà gai leo, 70g an xoa sắc với 1 lít nước, sắc cạn còn 400ml nước để uống trong ngày.

**Cây bán chi liên**

Bán chi liên là vị thuốc nam có tác dụng xổ tiêu; khi bị xơ gan, bệnh nhân không đào thải được độc tố khỏi cơ thể, do vậy cơ thể bị tích nước dẫn tới tình trạng trướng bụng. Trong trường hợp này, bệnh nhân xơ gan nên sử dụng cây bán chi liên sắc uống.

Cách dùng: Cây bán chi liên: 20g, cây xạ đen: 30g, cây cà gai leo: 30g đem rửa sạch rồi sắc với 1 lít nước, sắc cạn còn 300ml nước, chắt cho bệnh nhân uống trong ngày. Nên dùng liên tục 1 tuần.

**Cây mã đề**

Mã đề có tính mát, là vị thuốc nam được dùng nhiều trong những trường hợp bệnh nhân mắc sỏi thận. Đối với bệnh xơ gan cổ trướng, dùng như sau: Cây mã đề tươi 50g (hoặc khô 30g), quả dứa dại khô 100g, cây chó đẻ 100g, bột tam thất bắc 6g. Lấy 3 vị đầu của bài thuốc rửa sạch, sắc với 2 lít nước, sắc cạn còn 500ml chia làm 3 phần uống trong ngày. Mỗi lần hòa thêm với 2g bột tam thất bắc, uống hằng ngày.

Duy trì liên tục cách dùng trên trong 1 tháng. Sau 1 tháng giảm lượng bột tam thất bắc xuống còn 3g/ngày.

# 40. Món ăn thuốc tốt cho người bị dương, khí hư. NGUYỄN PHAN TRÚC NGUYÊN// Sức khỏe và đời sống .- Số 122 .- Ngày 02/08/2019 .- Tr. 15

Người bị dương khí hư nên ăn những món gì? Sau đây là một số món ăn thuốc theo thể chứng khí hư thường gặp:

*Thể khí hư tiết tả:* người bệnh biểu hiện khi ăn sống, nguội lạnh hay bị đau bụng đi ngoài. Khi đang bị tiêu chảy, nên uống trà gừng, búp ổi. Nên ăn gan, dạ dày lợn, thịt nạc gà mái, chim bồ câu, tốt nhất nấu cháo, nấu súp. Rau củ quả dùng hạt sen, giá đậu, ý dĩ, cà rốt, khoai tây, đậu ván, đậu đỏ, lá mơ lông, rau quế, rau mùi tàu, các loại rau thơm. Trái cây nên ăn táo, dâu, măng cụt, mãng cầu, sapôchê, hồng chín... Trong chế biến món ăn hàng ngày có thể cho nhiều gia vị cay ấm như gừng hành, tiêu, ớt, sả, quế, thảo quả, sa nhân, bột cà ri, húng lìu và vị cay ấm... Uống nước trà gừng, trà vối, vỏ quýt, lúa trần mễ.

*Thể khí hư phát hãn:* người bệnh biểu hiện tự ra mồ hôi, mệt mỏi đoản khí, ăn kém... Nên ăn các vị bổ ấm như thịt dê, thịt chim, gà, cật heo, tiết heo, thịt lươn, con trai đồng, chim bồ câu, chim cút, cá chép, tốt nhất nấu cháo cho nhiều tiêu gừng gia vị cay ấm... Ăn gạo nếp (nhu mễ), lúa mỳ (phù tiểu mạch), kê, đậu đen, đậu đỏ, ngũ cốc còn nguyên vỏ lụa dùng nên sao vàng... Rau củ quả tốt nhất là bông bí, hoa lý, rau cải cúc, đậu bắp, đậu ván, khoai mài, khoai mỡ, bí đỏ, hạt sen, củ sen... Uống nước trà gừng, trà sâm, trà vối, trà mâm xôi, trà linh chi, trà vỏ quýt..

*Thể khí hư ngoại cảm:* người bệnh dễ cảm lạnh, ho thở, đờm nhiều... Nên ăn thịt lợn, thịt gà, cá quả và các loại thịt nạc động vật khác... Khi chế biến món ăn, cho nhiều gừng, hành, rau tía tô và gia vị cay ấm khác phù hợp. Rau củ quả nên ăn kinh giới, rau mùi, thì là, cải cúc, húng quế, cải cay, lá lốt, cần tây, cần ta, củ kiệu, hành, thì là, các loại rau thơm... Trái cây nên ăn quýt, táo, nho, dâu, mãng cầu, hồng xiêm...

# 41. Bài thuốc điều hòa kinh nguyệt. HOÀI VŨ// Sức khỏe và đời sống .- Số 122 .- Ngày 02/08/2019 .- Tr. 15

Tùy theo từng trường hợp mà dùng bài thuốc phù hợp như sau:

Kinh nguyệt ra trước kỳ sắc đỏ tươi hoặc đỏ sẫm, lượng nhiều, không có máu hòn, máu cục người hay choáng váng, ngũ tâm phiền nhiệt, khát nước; chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, mạch sác.

Dùng bài: Đan bì 12g, địa cốt bì 12g, bạch thược 12g, bạch linh 12g, hoàng bá 10g, thạch cao 12g, sinh địa 16g, đào nhân 8g, hồng hoa 8g, hoàng cầm 10g. Ngày sắc 1 thang, uống chia đều 3 lần.

Nếu kinh nguyệt đến sớm, sắc kinh đỏ tươi, hoặc đỏ sẫm, có khí lẫn máu cục, ngực sườn đầy tức, hay đau hai bên mạng sườn, bụng trướng trước khi hành kinh, người hay choáng váng. Chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng. Mạch huyền sác.

Dùng bài: Bạch thược 12g, bạch linh 12g, bạch truật 12g, đương quy 12g, sài hồ 10g, đan bì 10g, bạc hà 8g, cam thảo 6g, đào nhân 8g, hồng hoa 8g, hoàng cầm 10g, hương phụ 10g. Ngày sắc 1 thang, uống chia đều 3 lần.

Có khi kinh nguyệt tháng 2 kỳ, mỗi kỳ một vài ngày, sắc kinh đỏ tươi, hoặc đỏ sẫm, có khi lẫn máu cục, lượng ít, hay đau bụng, người mệt mỏi; chất lưỡi đỏ, có khi thấy nốt tím trên lưỡi. Mạch tế sác.

Dùng bài: Xuyên khung 12g, xuyên quy 12g, bạch thược 12g, sinh địa 16g, cam thảo 6g, đào nhân 8g, hồng hoa 8g, hương phụ 10g, ô dược 12g, huyền hồ sách 8g. Ngày sắc 1 thang, uống chia đều 3 lần.

Nếu kinh nguyệt trễ (chu kỳ kinh nguyệt chậm hơn 7 ngày, thậm chí có khi đến 40 - 50 ngày) sắc mặt xanh, sợ lạnh, thích nóng ấm, uể oải, hồi hộp, ít ngủ, lượng kinh ít, mạch trần trí.

Dùng bài: Đảng sâm 12g, thục địa 12g, hoàng kỳ 12g, đương quy 12g, bạch linh 12g, bạch thược 12g, bạch truật 12g, xuyên khung 12g, đại táo 5 quả, gừng tươi 3 lát. Sắc ngày uống 1 thang.

# 42. Hoa chuối tiêu ứ, nhuận phế. THANH HÀ// Sức khỏe và đời sống .- Số 122 .- Ngày 02/08/2019 .- Tr. 15

Theo dược học cổ truyền, hoa chuối vị ngọt, tính lạnh, có công dụng hóa đàm nhuyễn kiên, bình can tiêu ứ, thông kinh hoạt lạc, thường được dùng để chữa các chứng bệnh như ngực bụng đầy trướng, hay ợ chua, nôn nhiều đờm rãi, mắt hoa đầu choáng, đau tức vùng tim, rối loạn kinh nguyệt, chỉ khát nhuận phế, thông huyết mạch, lợi xương tủy... Một số cách dùng hoa chuối chữa bệnh cụ thể như sau:

*Lao phổi:* hoa chuối 60g, phổi lợn 250g, hai thứ đem nấu chín ăn mỗi ngày 1 lần. Hoặc hoa chuối 100g sấy khô tán thành bột, mỗi lần lấy 20-50g hòa đều với mật ong uống, mỗi ngày 3 lần. Hoặc hoa chuối 100g, mật ong 250g, hoa chuối sấy khô tán thành bột, mỗi lần lấy 30g hòa đều với mật ong uống, mỗi ngày 3 lần.

*Cơn đau thắt ngực, hồi hộp trống ngực:* hoa chuối 250g, tim lợn 1 cái, hai thứ đem hầm chín, ăn trong ngày. Hoặc hoa chuối lượng vừa đủ đem đốt hoặc sao cháy rồi tán thành bột, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 6g với nước muối nhạt.

*Nhịp tim nhanh:* hoa chuối 30g, tim lợn 1 quả. Đem hoa chuối sắc trong 30 phút lấy nước bỏ cái rồi cho tim lợn vào nấu chín, ăn trong ngày.

*Ăn không tiêu, đầy trướng dâng lên cổ, nôn nấc:* hoa chuối 10g đem sắc với một lượng nước vừa phải trong khoảng 10 phút, sau đó lọc lấy nước, để nguội rồi hòa với 1 chén rượu nhỏ uống. Hoặc hoa chuối lượng vừa đủ sấy khô, tán thành bột, uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 6g với nước ấm.

*Đau dạ dày:* hoa chuối, hoa trà ký sinh trên cây tiêu mỗi thứ 15g, sắc với một lượng nước vừa đủ trong khoảng 10 phút rồi lọc lấy nước uống. Hoặc hoa chuối 10g, gạo tẻ 30g, hai thứ đem nấu thành cháo ăn trong ngày.

*Bụng trướng đau, ợ chua:* hoa chuối 6g sắc uống.

*Đau bụng:* hoa chuối 18g, ngô du tử 18g, sắc uống.

*Nấc:* hoa chuối 60g sấy khô, tán thành bột, uống mỗi lần 6g với nước ấm, mỗi ngày 3 lần.

*Kiết lỵ:* hoa chuối 30g rửa sạch, nghiền nát rồi hãm với nước sôi uống, có thể pha thêm một chút mật ong.

*Vết thương do hỏa khí:* hoa chuối non, tôm tươi lượng vừa đủ, rửa sạch, giã nát rồi đắp lên vết thương.

*Viêm gan, hoàng đản:* hoa chuối 12g sắc uống hằng ngày.

*Nhọt độc, ung thũng:* hoa chuối lượng vừa đủ, rửa sạch, giã nát đắp lên tổn thương.

*Bế kinh:* hoa chuối 15g, hoa quế 5g, hoa hồng 10g, tất cả đem sấy khô, tán thành bột, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 10g với rượu ngâm hoa cúc (hoàng tửu), nếu không có rượu hoa cúc thì có thể thay bằng rượu trắng.

# 43. Sâm tô ẩm – bài thuốc hay chữa phong hàn khái thấu. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 123 .- Ngày 04/08/2019 .- Tr. 13

Bệnh ho Đông y gọi là khái thấu, là chứng bệnh có liên quan trực tiếp đến phế và gián tiếp với các tạng phủ khác.

**Bài thuốc Sâm tô ẩm  (Dị giản phương)**

*Công thức:* nhân sâm, tử tô ngạnh, bán hạ, chỉ xác, cát cánh, cát căn, tiền hồ, xích linh mỗi vị 30g; trần bì 20g, cam thảo 20g.

*Cách dùng:* các vị đều tán bột, mỗi lần uống 12 - 15g. Dùng 1,5 bát nước và 3 lát gừng tươi, đun cạn còn 1/2 bát, bỏ bã, cho uống nóng, đắp chăn cho ra mồ hôi.

*Chủ trị:* chữa cảm mạo phong hàn, nhức đầu, phát sốt, ghê rét, khái thấu, chảy nước mũi, nhổ ra đờm dính đặc, hung cách đầy khó chịu, mạch phù hoãn, không ra mồ hôi.

*Tác dụng của bài thuốc:* ở bên trong thì tuyên thông Phế khí, ở bên ngoài thì tán ở bì mao. Bởi tà phạm vào đầu thì khí tất phải hư, cho nên dùng Nhân sâm để bổ. Bì mao phụ thuộc vào Phế, Phế bị phong hàn thì bì mao mắc bệnh trước nên mới phát sinh các chứng ở ngoài biểu như nhức đầu, không có mồ hôi, ghê rét, phát nhiệt... nên sử dụng tô ngạnh, cát căn, tiền hồ làm thần để tán bỏ nó đi. Phế một khi bị tà thì khí ở trong hung sẽ hóa ra vần đục, vì vậy cần dùng chỉ xác, cát cánh và nhị trần để thanh lọc thì chứng khái thấu, chảy nước mũi, đờm dính đặc và hung cách buồn bực... sẽ khỏi. Gia mộc hương 12g để khai thông các khí ở trong hung; gia sinh khương, đại táo để điều hòa các khí ở ngoài biểu. Khí ở biểu, lý đã điều hòa thì bệnh tất khỏi. Đơn thuốc có tác dụng khu phong, tuyên khai phế vị.

# 44. Rau dấp cá – thuốc quý trị nhiều bệnh. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 123 .- Ngày 04/08/2019 .- Tr. 13

Rau dấp cá có mùi vị hơi tanh, có tác dụng tiêu ung thũng, lợi tiểu chống viêm, được coi như một kháng sinh thực vật. Nhân dân dùng rau dấp cá chữa các bệnh chốc đầu ghẻ lở, trĩ, đau răng, sốt rét, tiểu buốt, trẻ em sốt cao co giật, phụ nữ bị đau vú tắc sữa, rắn cắn, sởi, thủy đậu, ho, viêm họng... Liều dùng: 2 - 12g/ngày (loại khô), 20 - 40g/ngày (loại tươi). Xin giới thiệu một số bài thuốc có dùng rau dấp cá.

## ****Đau nhức răng****

Rau dấp cá 30g, thương nhĩ 20g, kinh giới 20g, vỏ cây gạo 20g. Các vị cho vào nồi, đổ nước vừa đủ, nấu sôi kỹ, chắt lấy nước thuốc ngậm nhiều lần trong ngày.

**Tiểu buốt tiểu rắt:** rau dấp cá 20g, lá tre 20g, đinh lăng 20g, mã đề thảo 20g, râu ngô 10g, hương nhu 16g. Cho các vị vào ấm, đổ nước vừa đủ nấu sôi 10 phút, chia uống 2- 3 lần uống trong ngày.

**Bệnh trĩ:** rau dấp cá 30g, nhân hạt gấc 2 cái. Nhân hạt gấc sao vàng cùng với rau dấp cá giã nhỏ mịn, đắp vào nơi bị trĩ, băng lại. Nên thực hiện vào buổi tối lúc đi ngủ. Làm 2 - 3 đêm sẽ hiệu quả.

**Trẻ em sốt cao:**rau dấp cá 30g, lá hương nhu 30g. Hai thứ rửa sạch giã nhỏ vắt lấy nước cốt cho trẻ uống 1 chén, sốt sẽ giảm.

**Viêm đại tràng:**rau dấp cá khô 20g, tất bát 20g, cao lương khương 12g, sơn thù 10g, hoài sơn 12g, bạch truật 12g, cam thảo 10g, bạch linh 10g, trần bì 10g, ngũ gia bì 12g. Các vị cho vào nồi, đổ 1.400ml nước sắc lấy 350ml nước, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Lưu ý kiêng chất tanh và cay nóng.

**Tiểu buốt tiểu đỏ do bàng quang bị thấp nhiệt:**rau dấp cá 30g, đinh lăng 20g, huyền sâm 12g, hoàng kỳ 12g, bạch mao căn 16g, chi tử 10g, hoàng đằng 10g, cát căn 16g, xa tiền 10g, thương nhĩ tử 16g, rễ bí đỏ 16g. Các vị cho vào nồi, đổ 1.000ml nước, sắc lấy 200ml nước thuốc. Sau đó đổ tiếp 800ml nước, sắc lấy 200ml. Hòa chung hai lần nước lại, đun sôi, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

**Phụ nữ đau, vú tắc tia sữa:** rau dấp cá 20g, đinh lăng 20g, xương bồ 16g, kim ngân 16g, bồ công anh 16g. Các vị cho vào nồi, đổ 800ml sắc còn 300ml nước, chia 2 lần uống trong ngày. Uống khi nước thuốc còn nóng.

# 45. Bài thuốc trị chảy máu chân răng. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 124 .- Ngày 05/08/2019 .- Tr. 8

**Thuốc uống**

Bài 1: vỏ cây gạo 20g, cỏ mực sao đen 20g, ngân hoa 10g, liên kiều 12g, bồ công anh 20g, sinh địa 10g, địa cốt bì 12g, đương quy 12g, sâm đại hành 12g, trần bì 10g, cam thảo 12g, bạch thược 10g. Sắc uống.

Bài 2: nam hoàng bá 12g, thổ phục linh 20g, biển súc 16g, lá xương sông 16g, tang diệp 16g, chi tử 12g, tông lư (sao đen) 12g, lá mã đề 16g, trần bì 10g, chỉ xác (sao cám) 10g, đương quy 16g, ngũ vị tử 10g, cam thảo đất 16g, hoàng liên 6g. Sắc uống.

Bài 3: phòng sâm 16g, bạch linh 10g, bạch truật 16g, hoàng kỳ 14g, thục địa 12g, ngân hoa 10g, liên kiều 12g, bồ công anh 20g, lá đinh lăng 20g, ngũ gia bì 16g, cỏ mực sao đen 16g, chi tử 12g, lạc tiên 16g, trần bì 12g, cam thảo đất 16g. Sắc uống. Công dụng: chống viêm, thanh vị nhiệt.

Bài 4: bạch mao căn 16g, hoàng đằng 12g, ích mẫu 12g, thục địa 12g, đương quy 12g, phòng sâm 12g, sa sâm 14g, hoàng kỳ 12g, bạch truật 12g, hoài sơn 16g, liên nhục 16g, tía tô 12g, trần bì 10g, chỉ xác 10g, a giao 4g, cỏ mực sao đen 16g, cam thảo 12g, đại táo 3 quả. Sắc uống ngày 1 thang. Công dụng: chống viêm, thanh nhiệt nhuận huyết, bình vị.

**Thuốc ngậm**

Vỏ cây gạo một nắm, nấu lấy nước đặc, ngậm nhiều lần trong ngày. Hoặc lá trầu không nhai nhỏ, ngậm trong miệng. Hoặc lá tía tô 16g, thạch xương bồ 16g, lá đinh lăng 16g, sắc lấy nước đặc, ngậm nhiều lần trong ngày.

## ****Bài thuốc củng cố khi bệnh đã ổn định****

Bài 1: hoài sơn 16g, liên nhục 16g, ngân hoa 10g, liên kiều 12g, đương quy 12g, phòng sâm 12g, bạch truật 16g, bạch thược 12g, long nhãn 16g, ngũ vị 12g, trần bì 12g, khởi tử 12g, sa sâm 16g, cam thảo 12g, củ đinh lăng 16g. Sắc uống. Công dụng: thanh vị nhiệt, bổ tỳ khí, chống viêm.

Bài 2: hoàng cầm 12g, địa cốt bì 10g, bồ công anh 16g, chi tử 12g, tía tô 12g, chỉ xác 10g, bạch truật 16g, hoài sơn 16g, liên nhục 16g, hà thủ ô 12g, ngân hoa 10g, đương quy 12g, sa sâm 12g, hoàng liên 10g, đan sâm 12g, cam thảo 12g, đại táo 5 quả, lạc tiên 16g. Sắc uống. Công dụng: tả tâm hỏa, thanh vị nhiệt, điều hòa tỳ vị, chống viêm.

# 46. Vẩy ốc – cây cảnh, cây thuốc quý. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 124 .- Ngày 05/08/2019 .- Tr. 8

Cây vẩy ốc còn gọi cây trâu cổ, cây xộp... Theo Đông y, quả trâu cổ có vị ngọt, tính mát, tác dụng tráng dương, cố tinh, lợi thấp, thông sữa. Thân và rễ vị hơi đắng, tính bình, tác dụng khu phong, hoạt huyết, giải độc. Lá có vị hơi chua chát, tính mát, tác dụng tiêu thũng giải độc.

Trâu cổ có tác dụng bổ khí huyết nên còn dùng thay vị hoàng kỳ trong một số đơn thuốc.

Bài thuốc có trâu cổ:

Chữa tắc tia sữa, sưng vú, ít sữa: quả trâu cổ  40g, bồ công anh 15g, lá mua 15g. Sắc uống. Kết hợp lấy lá bồ công anh giã nhỏ, cho ít dấm, chưng nóng chườm hay đắp ngoài.



Cây vẩy ốc (trâu cổ) được trồng làm cảnh và làm thuốc trị nhiều bệnh.

Chữa đau xương, đau người ở người già, làm thuốc bổ, điều kinh, giúp tiêu hóa: dùng cao quả trâu cổ: quả chín thái nhỏ, nấu với nước, lọc bỏ bã, cô thành cao. Ngày uống 5 - 10g.

Rượu bổ chữa di tinh liệt dương: cành và lá, quả non trâu cổ phơi khô 100g, đậu đen 50g. Xay thô 2 vị thuốc, ngâm với 250ml rượu trắng trong 10 ngày là được. Ngày uống 10 - 30ml.

Chữa thấp khớp mạn tính: cành lá trâu cổ 20g, rễ cỏ xước 20g, phục linh 20g, rễ tầm xuân 20g, dây rung rúc 12g, thiên niên kiện 10g, rễ gấc 10g, lá lốt 10g, dây đau xương 10g, tang chi 10g. Sắc 2 lần, lấy khoảng 400ml nước thuốc, cô thật đặc. Hòa với rượu, chia uống 3 lần trong ngày.

Thanh nhiệt giải khát: quả trâu cổ chín, rửa sạch, xay nghiền nát, cho vào túi vải, ép lấy nước. Nước để yên sẽ đông lại như thạch; thái sợi, thêm đường, nước đá và hương liệu vào uống.

# 47. Cây tên đơn làm thuốc. ĐẶNG VĂN NAM// Sức khỏe và đời sống .- Số 125 .- Ngày 07/08/2019 .- Tr. 6

## ****Đơn mặt trời****

Đơn mặt trời còn gọi là đơn lá đỏ, hay liễu đỏ. Dược liệu vị đắng ngọt, tính mát có tác dụng thanh nhiệt, khư phong trừ thấp, lợi tiểu, giảm đau, chữa mẩn ngứa, mụn nhọt, đi lỵ, đái ra máu, đại tiện ra máu. Liều10-20g/ ngày, sắc uống

Chữa mẩn ngứa, mụn nhọt: Đơn lá đỏ 20g, sắc uống.

Chữa đại tiện lỏng lâu ngày: Lá đơn đỏ sao vàng 15g, gừng nướng 1 miếng; nước 600ml, sắc còn 200ml, chia làm 3 phần uống trong ngày.

Chữa zona và mẩn ngứa, mất ngủ: Lá đơn tía tươi 20-30g, sao vàng, hạ thổ; cho vào nồi, đổ ngập nước, sắc uống trong ngày.

Chữa đại tiện ra máu: Đơn lá đỏ 1 nắm sắc uống.

Trị nhọt vú, vú sưng tấy đỏ: Đơn lá đỏ 20g, sắc uống, chia 2-3 lần uống trong ngày. Ngoài ra có thể dùng lá khô, sao nóng, bọc vải, chườm nhẹ vào nơi sưng đau.

Chữa dị ứng, mề đay: Đơn lá đỏ 16-20g, sắc uống trong ngày.

## ****Đơn tướng quân****

Đơn tướng quân còn gọi là cây lá khôi, khôi nhung, khôi tía. Đơn tướng quân có vị hơi chát có tác dụng giải độc, tiêu viêm chữa dị ứng, mẩn ngứa, mày đay, viêm họng, thấp khớp có sưng nóng đỏ đau.

Chữa mẩn ngứa, mày đay, dị ứng, nhọt độc, sưng tấy: Lá đơn tướng quân 10g, cắt thái nhỏ, sắc với 400ml nước còn 100ml, chia làm hai phần uống trong ngày.

Chữa dị ứng, lở ngứa, nổi mẩn: Lá đơn tướng quân 15g, sài đất 12g, kim ngân hoa 12g, cỏ nhọ nồi 12g, núc nác 8g, thổ phục linh 12g, đan bì 10g, xích thược 10g, đương quy vĩ 10g. Sắc uống ngày 1 thang.

Chữa viêm họng, viêm phế quản: Lấy đơn tướng quân 200g, nấu với nước, bỏ bã, cô thành cao đặc, trộn với bột nếp và mật ong hoàn viên. Ngày uống 10-20g; Cũng có thể ngậm viên thuốc, nuốt nước dần.

Hỗ trợ điều trị thấp khớp: Lá đơn tướng quân 12g, rễ gối hạc 16g, lá đơn mặt trời 12g, lá bạc thau (sao) 12g, dây kim ngân 10g, ké đầu ngựa 16g, lá thông 8g, sắc uống trong ngày.

## ****Đơn lưỡi hổ****

Đơn lưỡi hổ còn gọi là đơn lưỡi cọp hay lưỡi hùm. Dược liệu có vị ngọt, tính hàn. Lá có tác dụng nhuận phế, chống ho. Hoa làm cầm máu.

Chữa ho khan: Lá đơn lưỡi hổ 10g, chà là 4 quả, lá rẻ quạt 3g, vỏ quýt 5g. Sắc uống ngày 1thang. Uống liền trong vài ngày.

Chữa viêm phế quản cấp: Lá đơn lưỡi hổ 10g, củ nghệ 5g, lá rẻ quạt 5g cam thảo đất 10g Sắc uống ngày 1thang. Uống liền 5 -7 ngày.

Chữa ho ra máu: Hoa đơn lưỡi hổ khô 10g, lá huyết dụ sao cháy 5g, lá trắc bách diệp sao cháy 10g, lá nhọ nồi 5g. Sắc uống ngày 1thang. Uốngliền 7 ngày là 1 liệu trình.

Chữa viêm họng: Hoa đơn lưỡi hổ10g, cam thảo đất 10g, lá rẻ quạt 3g, vỏ rễ dâu 5g, lá sen 10g. Sắc uống ngày 1thang. Uống 3-5 ngày.

# 48. Thảo dược chữa bệnh gan do rượu. KHÁNH MAI// Sức khỏe và đời sống .- Số 126 .- Ngày 09/08/2019 .- Tr. 15

*Bài Cát hoa thang:* cát hoa (hoa sắn dây) 12g, liên kiều 12g, hổ trượng 9g, xương bồ 5g, sa nhân 3g, sinh cam thảo 20g, sắc uống mỗi ngày 1 thang.

*Bài Sài cầm thang:* sài hồ 12g, trạch tả 12g, trư linh 15g, đẳng sâm 15g, bạch truật 10, bán hạ chế 10g, quế chi 10g, chích thảo 6g, sắc uống mỗi ngày 1 thang. Công dụng: sơ can lợi mật, giải rượu tả độc, dùng hữu hiệu cho những bệnh nhân bị tổn thương gan do rượu.

*Bài Nhu can tiêu thủy thang:* cát căn 20g, sinh hoàng kỳ 50g; biển đậu, hải tảo, kê nội kim, địa miết trùng, đan sâm, thanh bì mỗi vị 10g; thanh đại 6g; bạch truật, trạch lan, lai phục tử, côn bố, sài hồ, trạch tả mỗi vị 15g; nhân trần 18g. Khí hư thì gia hồng sâm hoặc tây dương sâm 10g; huyết hư thì gia đương quy 6g; âm hư thì gia miết giáp 20g; dương hư gia phụ tử chế 10g. Sắc uống mỗi ngày 1 thang.

*Bài Gia vị ôn đởm thang:* tích tương thực 10g, hoàng liên 10g, bán hạ chế 10g; trúc nhự, trần bì, đào nhân, sài hồ, xích thược, bạch thược mỗi vị 12g; bạch linh 15g, đan sâm 30g, sơn tra 30g, miết giáp 24g, sắc uống mỗi ngày 1 thang. Công dụng: giải rượu tả độc, lý khí vận tỳ, hoạt huyết hóa ứ, dùng thích hợp cho bệnh gan do rượu thuộc thể Can uất tỳ hư, nhiệt ứ hỗ kết.

*Bài Giải tửu bảo can thang:* sơn tra (sao) 30g; tích tương tử, trạch tả, trư linh, sài hồ, kê nội kim mỗi vị 15g; chi tử sao, bạch thược (sao), hoàng cầm, thần khúc, sa nhân mỗi vị 10g; uất kim 20g, sinh khương 5g, sắc uống mỗi ngày 1 thang. Công dụng: sơ can thanh nhiệt, giải rượu hóa trùng, tiêu kiên giáng mỡ, dùng thích hợp cho trường hợp gan nhiễm mỡ do rượu.

*Bài Thanh chi phục can thang:* sinh sơn tra 30g, hắc sửu 15g, bạch sửu 15g, tỳ giải 15g, hà thủ ô 10g, trạch tả 10g, đan sâm 20g, nhân trần 20g, sắc uống mỗi ngày 1 thang, 20 thang là 1 liệu trình. Công dụng: thanh tả thấp nhiệt, hoạt huyết giáng mỡ, dùng thích hợp cho bệnh gan nhiễm mỡ do rượu.

*Bài Thanh can hoạt huyết phương:* sài hồ, hoàng cầm, đan sâm, miết giáp, cát căn, hàm lượng bằng nhau, sắc uống mỗi ngày 1 thang. Công dụng: sơ can thanh nhiệt hoạt huyết giải độc

# 49. Bài thuốc trị viêm tuyến vú. LÊ THU HƯƠNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 127 .- Ngày 11/08/2019 .- Tr. 13

Tùy theo từng nguyên nhân gây bệnh mà dùng bài thuốc phù hợp như sau:

## ****Do nhiệt uất khí trệ sinh chứng sang độc bầu vú****

Triệu chứng: Bầu vú sưng đỏ đau, da nóng rát, khát nước, ngực sườn trướng đầy.

Bài thuốc: qua lâu 30g, bồ công anh 30g; mộc thông, ty qua lạc, thanh bì, hương phụ (chế) , sài hồ, nhũ hương, một dược mỗi vị 9g; hạ khô thảo 18g, giáp châu (vỏ hến - sao) 6g, lộc giác sương 24g, xuyên bối mẫu 12g.

## ****Do ố hàn phát sốt uất kết, có khối sưng rắn đau dữ dội****

Bài thuốc: qua lâu 30g, bồ công anh 30g, một dược 10g, lộc giác sương 10g, sài hồ 10g, hương phụ (chế) 12g, xuyên bối mẫu 12g, ty qua lạc 8g, thanh bì 10g, mộc hương 8g, hạ khô thảo 18g, nhũ hương 8g, mộc thông 10g, giáp châu (sao) 6g.

Cách dùng: Ngày 1 thang, sắc uống 3 lần, uống trước khi ăn.

## ****Do nhiệt độc quá thịnh làm khí huyết ứ trệ sinh nhiệt độc ở vú****

Biểu hiện: Bầu vú sưng đau dữ dội, đỏ, nóng rát, khối sưng rắn chắc, ố hàn phát nhiệt, sốt cao, tâm phiền, miệng khát.

Bài thuốc: quất diệp 16g, xuyên khung 8g, trần bì 12g, qua lâu 12g, thanh bì 12g, bồ công anh 30g, đương quy vĩ 12g, lộ lộ thông 12g, cam thảo sống 6g, xích thược 8g, vương bất lưu hành 16g.

## ****Do sang độc nặng, khối u quá rắn chắc, sốt cao đau dữ dội mệt mỏi ăn uống kém****

Bài thuốc: qua lâu cả bì và nhân 15g, thanh bì 3g, bồ công anh 30g, một dược 8g, bạch chỉ 12g, nhũ hương 4g, kim ngân hoa 16g, sinh cam thảo 6g, đương quy 10g, hồng hoa 6g. Nếu tắc tia sữa, gia dương nhũ 12g, vương bất lưu hành 16g, tạo giác thích 16g. Nếu bệnh nhân có triệu chứng ố hàn, gia phòng phong 12g, xuyên bối mẫu 10g, bỏ kim ngân hoa.

Cách dùng: Ngày 1 thang sắc uống 3 lần trước khi ăn.

## ****Do nhiệt độc uất kết sang độc quá mạnh làm cả bầu vú sưng to****

Biểu hiện: Một hoặc cả hai bầu vú sưng to quá mức, cứng rắn chắc, nóng rát sốt cao, đau nhức sợ lạnh, trong người khó chịu, mệt mỏi, ăn ngủ kém, nước tiểu đỏ. Mạch huyền hoạt.

Bài thuốc: sài hồ 10g, thiên quì tử 10g, kim ngân hoa 30g, vương bất lưu hành 16g, tử hoa địa đinh 30g, thanh bì 10g, quất hạch (sao) 15g, giáp châu (nướng) 10g, thiên hoa phấn 15g, bồ công anh 30g.

Cách dùng: Ngày 1 thang, khi sắc đổ 5 bát nước, đổ thêm 50ml rượu trắng, sắc lấy 1 bát rưỡi chia 3 lần uống sáng-trưa-tối, uống trước khi ăn cơm khi thuốc còn nóng.

# 50. Bài thuốc trị chứng “bốc hỏa” ở chị em. THANH NGỌC// Sức khỏe và đời sống .- Số 128 .- Ngày 12/08/2019 .- Tr. 8

Thường xuyên có cơn bốc hỏa, ngủ ít, hay giật mình, toát mồ hôi, bức bách trong lồng ngực... Phép trị là tả hỏa bình can, hạ khí điều trung. Dùng bài thuốc:

Bài 1: hoàng cầm 12g, chi tử 12g, bạch thược 12g, ích mẫu 16g, bán hạ chế 10g, trinh nữ 16g, lá vông 16g, rau má 16g, nhân trần 10g, đương quy 12g, phòng sâm 12g, bạch linh 10g, cam thảo 12g, bạch biển đậu (sao vàng) 16g, trần bì 10g. Sắc uống ngày 1 thang, sắc 3 lần, uống 3 lần. Công dụng: dưỡng tâm, điều trung, bình can, hạ khí.

Bài 2: bán hạ 10g, hậu phác 10g, hoàng kỳ 12g, hoàng liên 10g, hoàng bá 10g, đương quy 12g, thục địa 12g, táo nhân (sao đen) 16g, ích mẫu 12g, cam thảo đất 16g, bạch linh 10g. Sắc uống ngày 1 thang, sắc 3 lần, uống 3 lần. Công dụng: hạ khí, điều hòa trung châu, an thần, hòa can, dưỡng can.

Cơn bốc hỏa thưa dần, đau đầu, tinh thần không ổn định, đau xương khớp, mệt mỏi, da khô sạm, xuất hiện nếp nhăn, ngủ ít hay trằn trọc. Dùng bài:

Bài 1: khởi tử 12g, đỗ trọng 10g, khiếm thực 12g, thạch hộc 12g, bán hạ chế 10g, nam tục đoạn 16g, tang ký sinh 16g, rễ cây cúc tần 12g, bưởi bung 12g, hoàng kỳ 12g, hắc táo nhân 16g, thảo quyết minh (sao kỹ) 12g, cam thảo 12g, nhân trần 10g, trần bì 10g. Sắc uống ngày 1 thang, sắc 3 lần uống 3 lần. Công dụng: hạ khí, an thần, bổ thận thủy.

Bài 2: thạch hộc 12g, khiếm thực 16g, thục địa 12g, đỗ trọng 10g, cẩu tích 10g, tục đoạn 16g, hoài sơn 16g, liên nhục 16g, bán hạ 10g, hậu phác 10g, trạch tả 12g, độc hoạt 12g, tang kí sinh 16g, cam thảo 12g, hắc táo nhân 16g, bạch linh 10g. Sắc  uống ngày 1 thang, sắc 3 lần uống 3 lần. Công dụng: hạ khí, bổ thận thủy, điều hòa trung châu (bổ thận thủy để kìm hỏa).

Mồ hôi toát ra bất kỳ, hạ sườn đau tức, đau đầu chóng mặt, da vàng sạm, tiểu đỏ, ăn uống kém, khó ngủ, hay giật mình, tim hồi hộp... Phép chữa là hạ khí, bình can, an thận, lợi tiểu. Dùng bài:

Bài 1: củ đợi 12g, nam hoàng bá 12g, đinh lăng 16g, uất kim 10g, trạch lan 16g, hạ liên châu 12g, đương quy 12g, xa tiền 12g, hoàng kì 12g, bạch thược 12g, phòng sâm 12g, cam thảo 12g, đại táo 10g, khởi tử 12g, bán hạ 10g, hậu phác 10g. Sắc uống ngày 1 thang, sắc 3 lần, uống 3 lần. Công dụng: giải uất, thanh can, lợi tiểu, an thần.

Bài 2: đan bì 10g, chi tử 12g, củ đợi 12g, hạ liên châu 12g, nam hoàng bá 16g, đương quy 12g, bạch linh 10g, lá vông 16g, lá dâu 16g, nhân trần 10g. Sắc uống ngày 1 thang, sắc 3 lần, uống 3 lần. Công dụng: bình can, lợi mật, lợi tiểu, an thần.

# 51. Ô mai làm thuốc. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 128 .- Ngày 12/08/2019 .- Tr. 8

Theo Đông y, ô mai có vị chua chát, tính ôn; vào kinh can, tỳ và phế. Có tác dụng thu liễm phế, sáp tràng, sinh tân, an hồi. Chữa ho lâu ngày do phế hư, hư nhiệt, phiền khát, tiêu chảy lâu ngày, lỵ ra máu, băng huyết, trừ giun... Liều dùng: 6 - 12g.

**Săn ruột, cầm tiêu chảy. Trị lỵ lâu ngày, đại tiện lỏng, đại tiện ra máu:** ô mai 300g đốt tồn tính, nghiền bột mịn, luyện với giấm thanh thành viên, viên 4g. Mỗi lần dùng 20 viên, uống với nước cơm, lúc đói.

**Liễm phế chỉ khái (làm sạch phổi, trừ ho):** dùng bài Cao Ô mai: ô mai, liều lượng tùy ý, sắc, cô đặc thành cao. Uống trước khi đi ngủ, thêm mật ong để uống. Chữa chứng ho lâu ngày.

**Sinh tân chỉ khát. Trị chứng phiền nhiệt, miệng khô do hư.**

Bài 1 - Ngọc tuyền hoàn: ô mai 12g, thiên hoa phấn 12g, cát căn 12g, hoàng kỳ 12g, mạch đông 12g, cam thảo 4g. Các vị nghiền thành bột, luyện với mật ong làm hoàn. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 8g; hoặc sắc uống.

Bài 2: ô mai 6g, thiên hoa  phấn 6g, ngọc trúc 6g, thạch hộc 6g. Sắc uống.

**Trừ giun giảm đau. Trị đau bụng do giun đũa**

Bài 1 - Ô mai hoàn: ô mai 12g, phụ tử chế 12g, hoàng liên 6g, hoàng bá 6g, can khương 6g, xuyên tiêu 6g, quế chi 8g, tế tân 4g, đương quy 12g, đảng sâm 12g. Các vị tán bột mịn, luyện với mật ong làm hoàn. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 8g; hoặc sắc uống.

Bài 2: ô mai 12g, đại hoàng 12g, mang tiêu 12g, binh lang 12g, chỉ thực 12g, vỏ rễ xoan 12g, xuyên tiêu 4g, mộc hương 6g, can khương 6g, tế tân 4g. Sắc uống.

Bài 3: ô mai 12g, binh lang 12g, vỏ rễ xoan 12g, sử quân tử 12g. Sắc uống.

Dầu hạt mơ làm thuốc bổ nhuận tràng với liều 5 - 15ml, dạng sữa; làm thuốc bôi chữa nẻ, trơn và bóng tóc.

Rượu mơ làm thuốc bổ, giúp ăn ngon miệng, giải khát, giải nhiệt.

# 52. Bài thuốc hay trị chứng mất ngủ. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 129 .- Ngày 14/08/2019 .- Tr. 8

Có 5 nguyên nhân chính gây ra chứng mất ngủ:

Do tâm và tỳ hư yếu: Lao động mệt nhọc, hoặc suy nghĩ quá nhiều, làm tổn thương đến tâm và tỳ, huyết dịch của tâm hao tổn, tâm thần không ổn định nên sinh ra mất ngủ kinh niên.

Bài thuốc “Dưỡng tâm thang” hoàng kỳ 16g, phục linh 12g, phục thần 12g, đương quy 12g, xuyên khung 8g, 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 uống một thang sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn hoặc lúc đói.

Do âm suy hỏa vượng: Bắt nguồn từ thận thủy kém, chân âm suy không sinh ra được nhiều huyết đưa lên tâm (tim). Tâm thiếu huyết hỏa của tâm cang thịnh, tim phải làm việc nên mất ngủ, hoặc trằn trọc không ngủ được. Mặt khác bản thân tạng thận cũng có thủy hỏa (âm dương) khi âm suy thì dương của thận càng vượng, hỏa bốc lên cũng sinh ra chứng mất ngủ.

Bài thuốc “Thiên vương bổ tâm đan” sinh địa (tẩy rượu) 16g, 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 thêm 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 hai lần trước khi ăn trưa và trước khi đi ngủ 15 phút, uống với nước sắc đăng tâm. Tùy theo chứng trạng và thể trạng của bệnh nhân có thể dùng bài “Hoàng liên A giao thang” hoặc bài “Chu sa an thần hoàn” để điều trị.

Do tỳ vị không điều hòa: Vị (dạ dày) không điều hòa làm thức ăn và đờm hỏa tích lại, tích đầy trong bụng, gây ra chứng mất ngủ.

Bài thuốc: “Ôn đởm 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 uống một thang sắc uống 3 lần trong ngày uống trước khi ăn. Nếu thực tích quá nặng dùng bài “Bảo hòa hoàn” sơn tra 8g, thần khúc 12g, phục linh 12g, bán hạ (chế)10g, trần bì 12g, la bạc tử 12g, liên kiều 12g, mạch nha 12g.

# 53. Dược thiện trị chứng tâm hỏa thịnh. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 130 .- Ngày 16/08/2019 .- Tr. 15

Sau đây là một số bài thuốc điển hình để bạn đọc tham khảo.

Do tâm hỏa cang thịnh sinh ra chứng niệu huyết (tiểu tiện ra máu). Do lao động trí óc quá nhiều làm tâm âm hao tổn. Âm hư thì dương vượng. Tâm hỏa cang thịnh. Do tâm biểu lý với tiểu tràng, tâm hỏa di chuyển xuống tiểu tràng, hỏa hun đốt âm lạc, huyết tràn ra ngoài mạch mà sinh bệnh.

*Bài thuốc:* Đạo xích tán sinh địa 16g, mộc thông 12g, trúc diệp 16g, cam thảo 6g. Tùy chứng trạng của bệnh nhân có thể gia giảm cho thích hợp.

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

Do tâm hỏa cang thịnh sinh chứng mất ngủ: Do thận âm hư tổn, tân dịch không đủ để dưỡng tâm huyết, dẫn đến tâm thận bất giao.

*Bài thuốc:* Tri bá địa hoàng hoàn phối hợp với bài Giao thái hoàn thục địa 16g, hoài sơn 12g, sơn  thù 8g, tri mẫu 12g, đan bì 8g, trạch tả 12g, phục linh 12g, bá tử nhân 12g, hoàng liên 8g, nhục quế 8g.

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

Do tâm hỏa cang thịnh sinh chứng tâm hồi hộp: Do tâm dương quá thịnh, tâm mất đi sự nuôi dưỡng của  huyết hoặc do ngũ chí uất ức hóa hỏa mà sinh bệnh.

*Bài thuốc:* Tam hoàng tả tâm thang: hoàng liên 12g, hoàng cầm 12g, đại hoàng 16g. Hoặc bài Lương cách tán bản lam căn 8g, chi tử 6g, đại hoàng 4g, hoàng cầm 6g, liên kiều 8g, lô căn 8g, mạch môn 8g, kim ngân hoa 8g, huyền sâm 8g, sinh địa 6g, thuyền thoái 6g, trúc diệp 4g.

*Cách dùng:* Ngày uống một thang sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn.

# 54. Bách hợp chống viêm, giảm ho. PHẠM HINH// Sức khỏe và đời sống .- Số 130 .- Ngày 16/08/2019 .- Tr. 15

Theo Đông y, bách hợp vị ngọt, nhạt; tính mát. Quy vào 3 kinh tâm, phế, tỳ. Tác dụng tư âm, nhuận phế, dưỡng tâm, an thần, nhuận tràng thông tiện, giải độc, chống viêm dùng điều trị các trường hợp ho, ho ra máu, viêm khí quản cấp, mạn tính, chứng hồi hộp, tâm phiền, cơ thể suy nhược, làm ích khí, kiện vị, trừ trướng khí, chữa đau tim, các chứng phế nhiệt dẫn đến tiện bí, các trường hợp mụn nhọt sưng đau, viêm loét dạ dày tá tràng.

Liều dùng 8-16g.

*Chữa ho lâu ngày hoặc ho khan, ho ra máu:* Bách hợp 30g, huyền sâm 15g, tử uyển 12g, hòe hoa 9g, cam thảo 9g, mạch môn 12g, tang bạch bì 15g, bạch thược 12g, cỏ nhọ nồi 30g, sắc uống.

*Chữa ho kéo dài do phế âm hư, ho khan hoặc ho có đờm đặc:* Bách hợp 12g, sinh địa 12g, thục địa 12g, mạch môn 8g, huyền sâm 8g, đương quy 8g, bạch thược 8g, cát cánh 8g, cam thảo 4g. Sắc uống.

*Chữa ho do phế nhiệt, nôn ra máu:* Bách hợp 12g, bối mẫu 8g, mạch môn 12g, tang bạch bì 12g, tri mẫu 8g, thiên môn 12g, bách bộ 8g, ý dĩ nhân 10g.

*Chữa hồi hộp lo âu, tâm phiền, bồi dưỡng cơ thể sau ốm dậy:* Bách hợp 24g, tri mẫu 12g, ngọc trúc 12g. Sắc uống.

Cây tỏi rừng cho vị thuốc bách hợp.

*Chữa chứng phế nhiệt gây ra đại tiện bí kết, tiểu tiện khó, nước tiểu ngắn đỏ:* Bách hợp 12g, mạch môn đông 12g, bạch thược 10g, cam thảo 8g, mộc thông 8g. Sắc uống.

*Chữa phù thũng:* Bách hợp 12g, bạch thược 10g, bạch linh 10g, xa tiền tử 8g, tang bạch bì 10g.

*Chữa viêm loét dạ dày, ợ chua:* Bách hợp 40g, ô dược 12g. Sắc uống.

*Chữa mụn nhọt sưng đau:* Bách hợp 12g, kim ngân hoa 10g, liên kiều 10g, sắc uống hoặc dùng bách hợp tươi giã với một ít muối đắp nơi sưng đau.

*Chú ý:* Không dùng bách hợp trong trường hợp cảm nhiễm phong hàn, tỳ vị hư hàn.

# 55. Tỏi phòng trị cảm cúm, viêm đường hô hấp. TRẦN LẬP CÔNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 131 .- Ngày 18/08/2019 .- Tr. 13

**Trị cảm mạo**

*Bài 1:*Giã vài củ tỏi, vắt lấy nước cốt, pha thêm nước (tỷ lệ 1 nước tỏi/10 nước sôi để nguội). Hàng ngày, buổi tối, trước khi đi ngủ nhỏ vài giọt vào mũi. Chú ý tránh pha đặc sẽ nóng bỏng.

*Bài 2:* tỏi 15g, gừng sống 15g, đường đỏ vừa đủ. Tỏi, gừng cắt nhỏ, thêm 1 bát nước, đem sắc đến khi còn nửa bát, cho đường đỏ vào khuấy đều, uống 1 lần trước đi ngủ. Trị cảm mạo phong hàn (không ra mồ hôi, sợ lạnh, sợ gió, ngây ngấy có khi sốt...).

*Bài 3:* tỏi vài ba nhánh bóc bỏ vỏ rửa sạch. Mỗi lần ngậm vào miệng 1 nhánh, ngậm cho đến khi không còn mùi nữa thì nhổ ra, rồi lại ngậm nhánh tỏi thứ hai. Ngậm 3 nhánh tỏi có thể khỏi. Trị cảm mạo phong hàn.

*Bài 4:* tỏi, gừng lượng vừa phải. Tỏi mài trong ít nước trước khi đi ngủ uống ít nước đó. Hoặc lấy vài tép tỏi với mấy lát gừng mỏng cắt nhỏ trộn đều, ăn trong bữa cơm. Trị cảm mạo.

*Bài 5:*tỏi 2 củ, hành 1 củ, gừng sống 4 lát cho vào nửa cốc nước (100ml), đun sôi một lúc rồi cho thêm ít đường, uống khi còn nóng. Trị cảm mạo.

**Trị ho, viêm phổi, hen suyễn**

*Bài 1:*tỏi 120g, dấm gạo 120g, đường đỏ 60g. Tỏi bóc vỏ rửa sạch, giã nát, đổ dấm và đường vào ngâm trong 7 ngày, lọc bỏ bã, lấy nước uống, mỗi lần 6g hòa với nước sôi để nguội. Ngày 3 lần. Trị ho.

*Bài 2:* Tỏi vỏ tím 30g bỏ vỏ rửa sạch, bách bộ 15g, tử uyển 9g. Bách bộ, tử uyển sắc trước lấy nước, cho tỏi đã giã nát vào nước sắc đó rồi uống dần trong ngày. Uống cho tới khi hết ho.

Bài 3: tỏi giã nát, thêm vào đường và hòa vào nước sôi để ấm, uống sẽ hết ho.

Bài 4: tỏi 40 - 60g, đường phèn 6g. Tỏi làm sạch và đường phèn cho vào cái bát nhỏ, đổ 50ml nước, đặt vào trong nồi, đun hoặc hấp chín. Mỗi ngày 1 thang trên. Uống liền 3-6 ngày hiệu quả rõ rệt.

Bài 5: tỏi 60g giã dập, cho lượng nước vừa phải, sắc uống nhiều lần trong ngày. Trị ho có nhiều đờm.

Bài 6: tỏi 250g làm sạch giã nát, dấm 250ml, đường đỏ 9g. Tỏi ngâm trong dấm đường khoảng 1 tuần là được. Uống ngày 3 lần, mỗi lần 1 thìa canh. Thích hợp cho người viêm phổi.

Bài 7: Hàng ngày ăn 1 - 2 tép tỏi đã ngâm trong dấm đường và uống thêm ít nước dấm đường ngâm đó. Trị hen suyễn.

Bài 8: tỏi 1 củ làm sạch, mật ong 30g. Tỏi và mật ong cho vào bát đậy nắp, cho vào nồi hấp cách thủy. Mỗi ngày 1 thang, chia 2 lần uống. Trị hen suyễn.

# 56. Ngũ gia bì trừ thấp, cường kiện gân cốt. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 132 .- Ngày 19/08/2019 .- Tr. 8

Ngũ gia bì (tên khác: xuyên gia bì, thích gia bì, ngũ gia bì gai, ngũ gia bì hương) là vỏ rễ và thân phơi khô của cây ngũ gia bì.

**Ngũ gia bì dùng trị  các chứng bệnh**

***Trừ thấp giảm đau:***

*Bài 1:* ngũ gia bì 200g, mộc qua 200g, tùng tiết (mấu cành thông) 200g. Tất cả nghiền bột, ngày uống 2 lần, mỗi lần 8g, uống với nước đun sôi. Trị chứng phong thấp, đau khớp, thiên về thấp tà đau lưng, nặng chân, đau nhức hoặc kèm cả gân xương co quắp.

*Bài 2:* ngũ gia bì, độc hoạt, uy linh tiên, tang chi, kê huyết đằng mỗi vị 10g. Sắc uống. Chữa đau các khớp chi.

*Bài 3:* ngũ gia bì 15g, thương truật 10g, tần giao 10g, hy thiêm thảo 10g, lão quán thảo 12g. Sắc uống hoặc ngâm rượu. Chữa thấp khớp.

***Tráng cốt, chữa liệt dương:***trị chứng mềm yếu gân xương, trẻ em chậm biết đi, liệt dương, thuốc bổ cho phụ nữ.

*Bài 1:*ngũ gia bì 3-5g, mộc qua 3-5g, ngưu tất 3-5g. Sắc lấy nước hoặc tán bột, uống với chút rượu loãng; uống hàng ngày. Trị trẻ suy dinh dưỡng, còi xương, chậm biết đi.

*Bài 2:* ngũ gia bì 40g, mẫu đơn bì 40g, xích thược 40g, đương quy 40g. Các vị tán bột. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 5 - 8g. Trị phụ nữ bị lao lực, suy nhược mệt mỏi, hơi thở ngắn, sốt, ra mồ hôi nhiều, không muốn ăn uống.



Ngũ gia bì tác dụng khu phong trừ thấp, cường kiện gân cốt, trị đau nhức xương khớp, liệt dương, trẻ chậm biết đi…

***Trị phù chân, đau nhức khớp, di chứng chấn thương, bệnh thần kinh gây co cứng chi***(thể cục bộ): ngũ gia bì 12g, ý dĩ 30g. Sắc uống.

**Món ăn và rượu thuốc có ngũ gia bì**

*Ngũ gia bì tửu I:* ngũ gia bì tán mịn, ngâm rượu (liều lượng tuỳ ý), uống mỗi lần 20 - 30ml; ngày 1 - 2 lần. Dùng cho người phong thấp, đau nhức cơ xương, viêm sưng khớp, bại liệt; trường hợp động kinh cục bộ gây máy giật vùng mắt gây lé mắt, sụp mi, xếch mắt, chảy nước mắt.

*Ngũ gia bì tửu II:* ngũ gia bì 240g, đương quy 150g, ngưu tất 120g, rượu 2.000ml, đổ nước vừa đủ sắc nhỏ lửa trong 1 giờ, để nguội, thêm rượu cho vào lọ đậy kín. Ngày uống 2 lần. Trị sưng đau, hạn chế vận động khớp gối.

*Ngũ gia bì tửu III:* ngũ gia bì 100g, địa cốt bì 100g. Sắc hãm lấy nước, uống với chút rượu. Dùng thích hợp cho người suy nhược cơ thể, đau nhức xương khớp.

*Trứng luộc hãm nước ngũ gia bì:* trứng gà 1 quả, ngũ gia bì 9g, đổ nước vừa đủ sắc trong 30 phút, khi trứng chín, vớt bỏ bã thuốc, trứng bóc bỏ vỏ, luộc lại trong nước thuốc. Ăn trứng, uống nước thuốc. Dùng tốt cho trẻ em chậm biết đi.

# 57. Trà thuốc phòng trị cảm. NGUYỄN VĂN KỲ// Sức khỏe và đời sống .- Số 132 .- Ngày 19/08/2019 .- Tr. 8

**Sau đây là một số trà thuốc thông dụng, dễ chế biến phòng trị cảm sốt, đau đầu.**

Trà hành: chè xanh 10g, bạch chỉ 10g, hành 3 nhánh. Tất cả đun sôi, uống nóng. Trị đau đầu cảm cúm, ra mồ hôi.

Trà gừng: lá chè xanh 7g, gừng tươi bỏ vỏ 10 lát, đun sôi. Uống sau bữa ăn. Tác dụng làm ra mồ hôi, giải cảm, lợi phổi, hết ho.

Trà mật ong: cho lá chè tươi vào túi vải buộc lại, cho vào cốc, đổ nước sôi rồi hòa 1 thìa mật ong. Mỗi lần ngậm 30 phút rồi nuốt. Trị cảm.

Trà lá nhãn lá bạch đàn: lá nhãn 100g, lá bạch đàn 100g, hoa hòe 20g. Lá nhãn và lá bạch đàn đều rửa sạch phơi khô bóp vụn, trộn với hoa hòe để dùng dần. Mỗi lần dùng 1 thìa cà phê trà hãm với 200ml nước sôi, chắt ra, hãm tiếp lần hai, hòa chung chia uống trong ngày. Phòng chống cảm cúm.

Trà ngân hoa, sơn tra: kim ngân hoa 30g, sơn tra khô 10g, lá trà 10g. Tất cả hãm nước sôi, uống. Tác dụng: thanh nhiệt giải biểu, tản phong trị cảm cúm.

Gia vị tam hoa trà: hoa mướp 6g, hoa kim ngân 10g, hoa bạch biển đậu 6g, hoạt thạch 10g, ý dĩ 15g. Tất cả hãm nước sôi, uống. Tác dụng: thanh thử giải biểu, trị cảm nắng.

Ty qua hoa trà: hoa mướp 12g, mật ong 20g. Hai thứ hãm nước sôi uống. Tác dụng: thanh nhiệt giải biểu, nhuận phế trừ ho, cảm cúm.

Kỷ cúc địa hoàng trà: cúc hoa 10g, thục địa 15g, kỷ tử 15g. Các vị hãm nước sôi uống. Tác dụng: tư thận dưỡng can bổ huyết, tán phong trị đau đầu.

Thủy tiên cúc hoa trà: hoa thủy tiên 5g, cúc hoa 15g. Hai thứ hãm nước sôi uống. Tác dụng: sơ phong thanh nhiệt trừ thấp, tiêu thũng hết đau đầu.

Trà phòng chống sốt rét: lá na 50g, lá thường sơn sao với rượu 20g. Hai thứ vò nát hãm nước sôi, pha ít đường uống.

# 58. Tuyết liên hoa: Ôn thận, tráng dương. KHÁNH MAI// Sức khỏe và đời sống .- Số 133 .- Ngày 21/08/2019 .- Tr. 6

Hoa tuyết liên được phát hiện ra vào đời nhà Thanh của Trung Quốc. Tuyết liên có rễ màu đen, lá xanh và thường treo mình trên các vách núi. Dân tộc Hán đã coi loại hoa này là một loại dược phẩm quý chuyên điều trị bệnh phong thấp, đau đầu, tăng huyết áp, rối loạn kinh nguyệt, bệnh lý phụ khoa... và được dùng để bồi bổ sức khỏe, cải thiện miễn dịch, nâng cao năng lực tình dục không thua gì nhân sâm. Dùng 1 trong số bài thuốc sau:

Bài 1: Tuyết liên 1 bông, đông trùng hạ thảo 3g, rượu trắng 500ml. Cho 2 vị thuốc vào bình ngâm với rượu trong 7 ngày là dùng được, uống mỗi ngày 1-2 lần, mỗi lần 10-30ml. Chú ý: bịt kín bình, để ở nơi tối, mỗi ngày lắc 1 lần. Công dụng: ôn thận tráng dương, dùng để chữa chứng liệt dương, suy giảm năng lực tình dục.



Tuyết liên hoa.

Bài 2: Tuyết liên 100g, đông trùng hạ thảo 50g, rượu trắng 1.000ml. Tuyết liên hoa thái vụn rồi cho cùng đông trùng hạ thảo vào bình, đổ rượu ngâm trong 15 ngày là dùng được, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 15ml. Chú ý bình rượu phải bịt kín, để ở nơi tối và mỗi ngày lắc 1 lần. Công dụng: bổ hư tráng dương, chuyên dùng để bồi bổ năng lực tình dục, chữa liệt dương, xuất tinh sớm, suy giảm ham muốn sinh lý.

# 59. Bài thuốc sơ cứu khi ngộ độc thức ăn. ĐỖ THỊ NHU// Sức khỏe và đời sống .- Số 134 .- Ngày 23/08/2019 .- Tr. 15

**Chữa dị ứng mẩn ngứa do ăn cua, cá, sò, thức ăn tanh:**

*Bài 1:* Lá tía tô một nắm giã vắt lấy nước cốt uống. Lấy bã xát vào chỗ ngứa, kiêng dầm nước và ra gió.

*Bài 2:* Gừng sống và hành trắng, mỗi vị 15-20g cho vào ấm đậy kín sắc lấy nước, uống nóng.

**Chữa ngộ độc thức ăn:**

*Bài 1:* Quả khế (2-3 quả) ép lấy nước uống.

*Bài 2:* Hạt đậu xanh nghiền sống hòa nước, uống thật nhiều để nôn ra và giải độc.

*Nếu ngộ độc gây tiêu chảy:* Tỏi 100g sắc với 300ml, còn 100ml uống ấm.

*Chữa nôn, đầy bụng giải độc thức ăn tanh, cua cá, giúp tiêu hóa:* Hạt thìa là 3-6g nhai nuốt.

*Chữa ngộ độc thức ăn gây đau bụng, nôn nhiều, đại tiện lỏng:*

*Bài 1:* Giềng, gừng khô, củ gấu lượng bằng nhau, tán nhỏ, uống mỗi lần 6g, ngày uống 3 lần.

*Bài 2:* Đậu ván trắng 20g, hương nhu 16g, hậu phác 12g, sắc uống.

*Giải độc đối với ngộ độc thịt và nấm*: Cam thảo bắc (không sao, đồ mềm, sấy khô) 20g, đại hoàng 20g. Sắc uống.

*Chữa ngộ độc thức ăn gây buồn nôn và nôn, tiêu chảy:* Đậu ván trắng 20g, hương nhu 16g, hậu phác 12g, sắc uống.

*Chữa ngộ độc thức ăn:* Củ chuối tiêu thái miếng cho đầy nồi, đổ ngập nước, nấu với 40g muối, lấy 0,5 lít nước sắc uống để gây nôn;  Quả chuối xanh chát, chuối hột non thái lát làm rau ăn sống với sứa, cá gỏi cùng với rau thơm để cho bớt tanh và phòng tiêu chảy.

# 60. Rau dấp cá làm thuốc. PHẠM ĐỨC DƯƠNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 134 .- Ngày 23/08/2019 .- Tr. 15

Theo Đông y, diếp cá có vị chua, cay, tính mát, tác động vào 2 kinh can và phế. Tác dụng chủ yếu là thanh nhiệt, giải độc, thông tiểu tiện, giảm phù thũng, sát khuẩn, chống viêm. Chữa sốt nóng trẻ em, trị mụn nhọt sưng đỏ, vú sưng đau do tắc sữa, chữa táo bón...

***Bài thuốc chữa bệnh có sử dụng diếp cá:***

*Chữa sốt nóng trẻ em*: 20g diếp cá, rửa sạch, giã nát lấy nước bỏ bã. Ngày uống 2 lần, dùng đến khi hết sốt. Hoặc 15g diếp cá, 12g lá hương trà loại nhỏ, rửa sạch, nấu nước uống. Ngày uống 2 lần sau bữa ăn. Dùng đến khi hết triệu chứng sốt.

*Trị mụn nhọt sưng đỏ (chưa có mủ):* 12g diếp cá, rửa sạch, giã nát đắp vào mụn nhọt rồi băng lại. Ngày thực hiện 2 lần. Làm trong 3 ngày, mụn nhọt sẽ đỡ sưng đau nhanh chóng.

*Chữa đau mắt đỏ do trực khuẩn mủ xanh:* 35g diếp cá, rửa sạch, tráng qua nước đun sôi để nguội, để ráo nước, rồi giã nát, ép vào hai miếng gạc sạch (hoặc mảnh vải mỏng gói vào), đắp lên mắt sưng đau khi đi ngủ. Thực hiện trong 3 ngày.

*Trị vú sưng đau do tắc sữa:*25g diếp cá khô, táo đỏ 10 quả. Sắc với 3 bát nước còn 1 bát, chia 2 lần uống trong ngày. Uống trong 3 - 5 ngày.

*Chữa táo bón:*10g diếp cá đã sao khô, hãm với nước sôi khoảng 10  phút, uống thay trà hàng ngày. 10 ngày một liệu trình. Lưu ý: Trong thời gian điều trị không được sử dụng các loại thuốc khác.

*Hỗ trợ điều trị sỏi thận:*20g diếp cá, 15g rau dệu, 10g cam thảo đất. Sắc uống ngày một thang. Mỗi liệu trình trị liệu 1 tháng. Hoặc 100g diếp cá, sao vàng, hãm với 1 lít nước sôi trong 20 phút, uống thay nước hàng ngày, 2 tháng một liệu trình, mỗi một liệu trình cách nhau 7 ngày.

*Trị chứng đái buốt, đái dắt:* 20g diếp cá, rau má, rau mã đề mỗi vị 40g rửa sạch, giã nát lọc lấy nước trong. Ngày uống 3 lần. Thực hiện trong 7-10 ngày.

# 61. Con trăn – thuốc tốt. ĐỨC HUY// Sức khỏe và đời sống.- Số 134 .- Ngày 23/08/2019 .- Tr. 15

Trăn có nhiều loại khác nhau, nhưng để làm thuốc phổ biến hơn cả là loài trăn mốc và trăn mắt võng.

Trị đau nhức xương khớp, lở ngứa, ban chẩn dị ứng: Thịt trăn 200g - 400g băm nhỏ, cuộn lá xương sông, lá lốt, rán chín. Chấm nước chấm, gia vị. Tuần ăn 2 - 3 lần.

Chữa đau nhức chi thể, kinh giật, bại liệt, lở ngứa: Thịt trăn200g, nấu với gạo tẻ thành cháo, thêm gia vị vừa đủ, rau thơm, ăn nóng. Tuần ăn 1 - 2 lần.

Máu trăn (nhiễm xà huyết) vị mặn tanh, tính ấm, tác dụng bổ máu, chữa thiếu máu.

Mật trăn (nhiễm xà đởm) vị đắng, ngọt, tính hàn, hơi độc có tác dụng giảm đau, chống co giật , khử ứ trệ. Dùng riêng mài uống chữa sài giật trẻ em, trộn vời dầu vừng bôi chữa bệnh trĩ.

Chữa viêm lợi, sưng đau lở loét có mủ: Mật trăn 12g, hạnh nhân 20g, phèn phi 4g. Hạnh nhân bỏ vỏ và đầu; giã chung với phèn phi thành khối bột mịn; trộn đều với mật trăn. Bôi hàng ngày.

Chữa thấp khớp, động kinh: Mật trăn sấy khô, tán bột, uống mỗi lần 1-1,5 g với rượu hoặc nước sôi để nguội.

Chữa mẩn ngứa, mụn lở: mật trăn phèn phi, nhựa lô hội, xạ hương. Mỗi thứ 3g nghiền bột, trộn đều bôi hàng ngày.

Mỡ trăn (nhiễm xà cao) vị ngọt, tính bình, có tác dụng làm săn, sát khuẩn, để sống trộn với ít muối và tỏi giã nhỏ, đựng trong lọ kín đến khi mỡ tan dùng bôi vết bỏng, nước ăn chân.

Trị hen suyễn: Mỡ trăn rán chảy như mỡ lợn, rang ăn với cơm.

Chữa tổ đỉa: Mỡ trăn 20g, phèn phi 5g, xác rắn lột (tồn tính) 5g trộn với nhau. Bôi vào vết thương.

Chữa trĩ: Mỡ trăn 20g, giấm 20g, trộn đều, phết lên giấy mỏng dán vào chỗ đau.

# 62. Bài thuốc trị chứng hàn thấp. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 135 .- Ngày 25/08/2019 .- Tr. 13

**Bài thuốc:**

Bài 1 - Bất hoán kim chứng khí tán: hoắc hương 12g; trần bì, bán hạ, cam thảo, hậu phác, cát cánh, thương truật mỗi vị 8g; bạch chỉ 4g. Các vị tán bột, mỗi lần dùng 8g. Công dụng: hoá thấp giải biểu, hòa trung. Trị thấp trọc đọng ở trong kèm ngoại cảm gây nôn.

Bài 2 - Hoắc hương chính khí tán: hoắc hương 12g; trần bì, bán hạ, cam thảo, hậu phác, bạch truật, cát cánh mỗi vị 8g; đại phúc bì, phục linh, bạch chỉ, tô diệp mỗi vị 4g. Các vị tán bột, mỗi lần dùng 8 - 10g, uống với nước sắc sinh khương, đại táo. Công dụng giải biểu hóa thấp, lý khí hòa trung. Chữa ngoại cảm phong hàn, nội thương thấp trệ (sốt ớn rét, nhức đầu, bụng ngực căng tức, buồn nôn, nôn, ăn không được, sôi bụng, tiêu chảy, miệng nhạt ngọt, rêu lưỡi trắng nhờn). Nếu ớn rét, không ra mồ hôi, thêm kinh giới 8g, phòng phong 8g; nếu thực trệ, ngực bụng buồn bực, bỏ cam thảo, đại táo, thêm lục khúc 8g, kê nội kim 8g; nếu rêu lưỡi dày nhờn bẩn, có thể thay bạch truật bằng thương truật.

**Món ăn thuốc chữa bệnh tiêu hóa do hàn thấp**

*Cháo gừng nghệ:*bột can khương (gừng khô) 3g, bột nghệ 3g, gạo tẻ 80 - 100g. Nấu cháo. Dùng tốt cho người tỳ vị hư hàn, đau quặn vùng thượng vị, nôn ói, tiêu chảy.

*Đại táo hãm nước gừng hồ tiêu:* bột tiêu 5g, gừng tươi 30g, đại táo 20g. Sắc hãm thành dạng chè táo để ăn. Thích hợp cho người loét dạ dày tá tràng, viêm đại tràng do tỳ vị hư hàn.

*Nước dấm nóng đinh hương:*nụ đinh hương 2 cái, dấm ăn 50ml, cho vào bát, đun cách thủy 10 phút, uống nóng. Dùng tốt cho người đau quặn bụng do lạnh.

*Nước sắc mộc qua ý dĩ sinh khương:* mộc qua 12g, gừng tươi 9g, ý dĩ 30g sắc hãm. Dùng cho người bị nôn, tiêu chảy, đau bụng, rối loạn tiêu hoá.

*Nhục quế đinh hương tán:* đinh hương 15g, nhục quế 30g. Các vị tán mịn, chia làm 10 gói. Mỗi lần uống 1 gói trước bữa ăn với nước nóng pha chút rượu. Dùng tốt cho người bệnh đau quặn bụng âm ỉ, dai dẳng liên quan đến các chứng hàn thấp, tỳ vị hư hàn.

# 63. Mẫu lệ chủ trị bệnh gì?. PHƯƠNG THẢO// Sức khỏe và đời sống .- Số 135 .- Ngày 25/08/2019 .- Tr. 13

Mẫu lệ còn gọi vỏ hàu, vỏ hà…, là vỏ của nhiều loại hàu (hay hà - Ostrea sp.), thuộc họ mẫu lệ (Ostriedae) - một động vật nhuyễn thể ở cửa sông, ven biển.

Mẫu lệ dùng làm thuốc trị các chứng:

**Cố biểu liễm hãn:** Trị các chứng dương hư phát ra bên ngoài, sốt buổi chiều, tự ra mồ hôi hoặc mồ hôi trộm.

Bài 1: mẫu lệ 60g, sắc uống. Trị chứng lao phổi có sốt về chiều, hay ra mồ hôi trộm hoặc mồ hôi tự nhiên toát ra.

Bài 2: long cốt 16g, mẫu lệ 16g, phụ tử 12g, bạch thược 12g, bạch vị 12g, sinh khương 12g, đại táo 3 quả, cam thảo 4g. Sắc uống. Trị chứng dương hư phát ra ngoài, sốt về chiều, ra mồ hôi trộm hoặc tự nhiên toát mồ hôi.

Bài 3: mẫu lệ 12g, long cốt 12g, sinh hoàng kỳ 12g, bột gạo tẻ 40g. Long cốt, mẫu lệ nung. Tất cả tán bột, cho vào miếng vải lụa thưa, gói lại, xoa lên trên da. Chữa ra mồ hôi trộm, tự ra mồ hôi.

**Cố thận sáp tinh: Trị di tinh, băng lậu đới hạ.**

Bài 1: mẫu lệ 12g, long cốt 2g, kim anh tử 12g, sa tật lê 12g, liên tu 12g, khiếm thực 12g, liên nhục. Làm thành viên hoàn hoặc sắc uống. Trị di tinh, hoạt tinh.

Bài 2: can khương 4g, xích thạch chi 16g; mẫu lệ, a giao, cao ban long, quy thân, tục đoạn, đại giả thạch mỗi vị 12g. Các vị nghiền mịn, làm hoàn. Mỗi lần uống 8g, ngày uống 3 lần, chiêu với nước đun sôi để nguội. Trị băng trung đới hạ.

**Nhuyễn kiên tán kết:** Làm mềm chỗ rắn, tan chỗ kết. Trị lao hạch, gan lách sưng to.

Bài 1: hải tảo 200g, mẫu lệ 250g, huyền sâm 250g, gạo nếp rang 500g, cam thảo 63g. Các vị nghiền bột mịn. Mỗi lần uống 4g, chiêu với ít rượu trắng. Trị lao tràng nhạc.

Bài 2: mẫu lệ, táo nhân, đan bì, quy vĩ, trạch lan mỗi vị 12g; xuyên sơn  giáp 6g, nhũ hương 6g, một dược 6g. Sắc uống. Trị gan lách sưng to.

# 64. Bạch truật dưỡng huyết, an thai. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 135 .- Ngày 25/08/2019 .- Tr. 13

## Bạch truật là rễ củ phơi hay sấy khô của cây bạch truật (Atractylodes macrocephala Koidz.), thuộc họ cúc (Asteraceae). Một số bài thuốc có bạch truật

**Thuốc an thai:**

*Bài 1 - Đương quy tán:* bạch truật 32g; đương quy, hoàng cầm, bạch thược, xuyên khung mỗi vị 64g. Các vị 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, thục 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. Công năng ích khí kiện tỳ, dưỡng huyết an thai.

**Kiện tỳ, cầm tiêu chảy:**

Bài 1 - Thang Lý trung: đảng sâm 12g, sinh khương 8g, bạch truật 12g, cam thảo 4g. Sắc uống. Dùng cho người 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, thần khúc 8g, mộc hương 4g, sa nhân 4g, cam thảo 4g. Sắc uống hoặc tán thành bột. Trị các chứng tỳ hư thấp trệ, đại tiện lỏng, người mệt, ăn uống không tiêu, bụng đầy hơi.

**Kiện vị tiêu thực** (khoẻ dạ dày, dễ tiêu hoá): Thang Chỉ Truật: 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. Trị tỳ, vị đều hư nhược, tiêu hoá không tốt, không muốn ăn uống.

**Cố biểu, chỉ hãn:**



Vị thuốc “Bạch truật nam” là thân rễ của cây thổ tam thất.

Bài 1: 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, hơi thở ngắn.

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, thuỷ thấp không chuyển hoá được gây phù nề.

Bài 1 - Bột Toàn sinh Bạch truật: bạch truật, đại phúc bì, gừng tươi, ngũ gia bì, địa cốt bì mỗi vị 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.

# 65. Dược thiện từ trứng gà. THANH NGỌC// Sức khỏe và đời sống .- Số 136 .- Ngày 26/08/2019 .- Tr. 8

Theo y học cổ truyền, trứng gà có vị ngọt, tính bình, bổ khí huyết. Chữa sốt, suy nhược cơ thể, ho lâu ngày, ho do phổi nóng khô, trẻ kém ăn, phụ nữ động thai,... Sau đây là một số món ăn thuốc từ trứng gà tốt cho người bệnh đường hô hấp.

**Sốt ho lâu ngày:**trứng gà 2 quả, mật ong 60g. Mật ong cho thêm ít nước đun sôi, đổ trứng gà vào. Ăn uống ngày 1 lần.

**Cảm cúm:** trứng gà 2 quả, đường phèn vừa đủ. Đường phèn tán nhỏ, cho vào bát đánh đều với trứng gà, pha nước sôi vào, đậy nắp 10 phút. Uống buổi tối trước khi đi ngủ.

**Viêm khí quản:** Trứng gà 3 quả, giấm 60g. Trứng gà rán chín bằng dầu vừng, cho giấm vào nấu. Ăn 2 lần vào buổi sáng và tối.

**Hen, thở khò khè:**trứng gà 2 quả, rau hẹ 100g. Rau hẹ rửa sạch, cắt đoạn. Trứng gà đập vào bát, đánh đều. Cho dầu thực vật vào chảo đun sôi, cho trứng và rau vào xào chín, ăn.

**Lao phổi ho ra máu:**trứng gà 1 quả, mật ong 15g, bạch cập 3g. Mỗi sáng đập trứng gà vào nước cơm sôi rồi cho bạch cập nghiền nhỏ và mật ong vào ăn cùng.

**Lao phổi:**trứng gà 1 quả, sữa đậu nành 1 bát, đường trắng một ít. Sữa đậu nành đun sôi, cho trứng gà vào quấy đều, thêm đường uống.

**Viêm xoang:**trứng gà 2-3 quả, rễ đại kế 90g. Cho cả 2 thứ vào nấu, ăn trứng uống nước. Kiêng chất cay nóng.

**Viêm mũi mạn tính:**trứng gà 10 quả, hoa mộc lan 30g. Cả 2 thứ cho vào nồi nước luộc kỹ rồi ăn trứng, uống nước.

66. Bài thuốc trị quai bị. PHƯƠNG THẢO// Sức khỏe và đời sống .- Số 136 .- Ngày 26/08/2019 .- Tr. 8

Bệnh [quai bị](https://suckhoedoisong.vn/benh-quai-bi-cach-dieu-tri-va-phong-tranh-cn187/) mang tính chất truyền nhiễm, người bệnh phải cách ly để tránh lây cho người lành. Bệnh lây bằng đường phế khí, ẩm thực. Nếu bệnh nhẹ, tự khỏi trong 2 tuần; nếu bệnh tiến triển, tùy theo chứng trạng mà cho bài thuốc phù hợp.

**Trường hợp ôn độc nhẹ**

Bài 1 - 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, quy vĩ 8g, thiên hoa phấn 12g. Các vị sắc với 1.500ml nước, lọc bỏ bã, cô lại 200ml. Uống ấm chia đều 5 - 6 lần. Trẻ nhỏ tùy tuổi mà dùng liều thích hợp.

Bài 2 - Tiêu độc ẩm gia vị (Chứng trị chuẩn thẳng): cam thảo 6g, kinh giới 6g, khương hoạt 6g, liên kiều 6g, ngưu bàng tử 6g, phòng phong 6g. Sắc uống. Trị hai bên má sưng, tuyến mang tai sưng.

**Trường hợp ôn độc nặng**

Bài 1 - Phổ tế tiêu độc ẩm: mã bột 6g, hoàng cầm 16g, cam thảo 6g, huyền sâm 20g, liên kiều 8g, bản lam căn 8g, ngưu bàng tử 16g, bạc hà tươi 16g, bạch cương tằm sao 12g, cát cánh 8g, hoàng liên 6g, thăng ma 12g, sài hồ 8g, trần bì 8g, kinh giới 8g. Các vị sắc với 1.700ml, lọc bỏ bã; cô lại 250ml. Uống ấm 5 - 6 lần trong ngày.

Bài 2: kim ngân hoa 12g, liên kiều 12g, địa cốt bì 12g, thanh đại (sắc bao) 4g, huyền sâm 12g, bồ công anh 12g, bản lam căn 12g. Nếu sốt nóng, miệng khát, thêm thạch cao 20g. Sốt cao không giảm, thêm cúc hoa 10g, long đởm thảo 10g, hoàng cầm 10g. Đau đầu, thêm hà diệp 10g, cúc hoa 10g. Nếu có nôn, thêm hoàng liên 8g, trúc nhự 12g. Hạch sưng to, thêm hạ khô thảo 10g. Sắc uống tùy theo tuổi; ngày 2 - 4 lần.

# 67. Nấm ăn và nấm thuốc chữa bệnh. MAI THU THỦY// Sức khỏe và đời sống .- Số 137 .- Ngày 28/08/2019 .- Tr. 8

**Có 3 loại nấm: nấm ăn, nấm thuốc và nấm độc.**Các loại nấm ăn như mộc nhĩ, nấm hương làm thực phẩm và hỗ trợ điều trị. Nấm có giá trị chữa bệnh như trư linh, phục linh.

**Nấm ăn**

**Mộc nhĩ**, tên khác là nấm tai mèo. Nấm tai mèo được dùng trong các trường hợp sau:

Chữa băng kinh, rong huyết: Mộc nhĩ100g, hấp chín, phơi khô. Cây cứt lợn 50g, lá ngải cứu 30g, thái nhỏ, phơi khô. Tất cả tán bột luyện với mật ong hoàn viên 15g. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 3 viên với nước ấm.

Thuốc bổ can thận, kiện não ích trí: Mộc nhĩ 60g, vừng đen 15g. Mộc nhĩ một nửa sao cháy, một nửa sao khô, vừng đen sao thơm, tất cả tán vụn trộn đều, mỗi ngày lấy 6g hãm với nước sôi, uống thay trà..

Chữa kinh nguyệt không đều, tăng huyết áp, cơ thể suy nhược, ho lâu ngày: Mộc nhĩ 5g, đại táo 5 quả, gạo tẻ 100g, đường phèn vừa đủ. Mộc nhĩ ngâm nước ấm, rửa sạch; đại táo bỏ hạt. Hai thứ đem nấu với gạo thành cháo, thêm đường phèn, chia ăn vài lần trong ngày.

Phòng chống bệnh tiểu đường: Mộc nhĩ và biển đậu lượng bằng nhau, sấy khô tán bột, mỗi ngày uống 6-9g

**Nấm hương**

Trị nhức đầu, chóng mặt, mất ngủ, hay quên: Nấm hương 20g, táo nhân 20g, thịt gà, gia vị vừa đủ. Thịt gà ướp gia vị, đường kính, hành lá, gừng thái sợi, một chút rượu (3ml), dầu vừng, nấm hương, táo nhân, hấp cách thủy.

Sản phụ sau đẻ thiếu sữa: Nấm hương 20g, chân giò 1 chiếc, gạo tẻ 50g. Chân giò hầm nhừ trước, sau đó cho gạo, vừng, nấm hương vào nấu thành cháo.

Trị tiểu đường: Nấm hương 20g, mộc nhĩ 10g, nước luộc gà 200ml. Cho vào niêu đất càng tốt, thêm chút rượu, gừng, đun to lửa, hớt bọt, đun thêm 20 phút cho hành, hạt tiêu, ăn nóng.

**Nấm thuốc**

**Phục linh**

Chữa suy nhược cơ thể kèm tiêu chảy kéo dài: Phục linh, đẳng sâm, bạch truật mỗi thứ 10g; trần bì, bán hạ chế mỗi thứ 5g; mộc hương, sa nhân mỗi vị 4g, chích cam thảo 3g. Tất cả phơi khô, tán nhỏ, rây bột mịn, trộn với nước gừng hoàn viên. Ngày uống 4-8g.

Chữa phù thũng, bụng trướng, chân tay nề: Phục linh bì, vỏ quýt lâu năm, vỏ quả cau, vỏ rễ dâu, vỏ gừng sống mỗi thứ 10g. Tất cả thái mỏng, phơi khô, sắc với 400ml nước còn 100ml, uống làm hai lần trong ngày.

Chữa phù ở phụ nữ có thai, sắc mặt xám, tim hồi hộp, đầy bụng: Phục linh, bạch truật, bạch thược, phụ tử chế mỗi vị 12g; sinh khương 8 g. Sắc uống ngày 1 thang.

Chữa nôn mửa ở phụ nữ có thai: Phục linh 10g, bán hạ chế 8g, sinh khương 3g. Sắc uống trong ngày.

**Trư linh**

Chữa phù thũng, tiểu tiện sẻn, đại tiện táo: Trư linh 12g, bạch truật 12g, phục linh 12g, trạch tả 8g, quế chi 8g. Tán nhỏ, rây bột mịn, ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 4g với nước ấm.

Chữa viêm gan vàng da: Trư linh, nhân trần, chi tử, phục linh, trạch tả, mỗi vị 12g, xa tiền tử 20g. Sắc uống.

# 68. Công dụng chữa bệnh của các loại trà hoa. HOÀNG CAO HIẾU // Sức khỏe và đời sống .- Số 138 .- Ngày 30/08/2019 .- Tr. 15

**Trà hoa cúc trắng**

Theo y học cổ truyền, hoa cúc trắng có vị ngọt, hơi đắng, tính mát, đi vào kinh phế can. Uống trà hoa cúc trắng thường xuyên, giúp thanh nhiệt giải khát, ích can bổ âm, sáng mắt, giúp hạ huyết áp, hạ mỡ máu, giảm béo, dưỡng nhan, chống lão hóa.

**Trà hoa cúc vàng**

Có tính hàn, vị cay đắng, có công dụng thanh nhiệt giải độc mạnh hơn hoa cúc trắng, thường được sử dụng điều trị các chứng can đởm hỏa nhiệt hoặc cảm mạo do phong nhiệt, có thể điều trị họng sưng đau, ung nhọt.

**Trà hoa hồng**

Trong hoa hồng chứa nhiều loại vitamin, đặc biệt là hàm lượng cao vitamin C, có công dụng chống lão hóa. Hoa hồng vị ngọt, hơi đắng, tính ấm, đi vào kinh tỳ can, có thể điều hòa khí huyết, hoạt huyết tán ứ, lý khí giải uất, dưỡng nhan tiêu ban, rất tốt cho những bệnh nhân kinh nguyệt không đều, cơ thể mệt mỏi, căng thẳng, da bị tàn nhang.

**Trà hoa nhài**

Tính ôn, vị cay ngọt, đi vào kinh can tỳ vị, có công dụng sơ can hòa vị, lý khí giải uất, an thần, giúp điều chỉnh nội tiết, chống lão hóa, giảm căng thẳng thần kinh. Trà hoa nhài còn có công dụng kháng khuẩn tiêu viêm, điều trị các bệnh lở loét, ngoài ra uống trà hoa nhài có thể giúp phụ nữ giảm [đau bụng kinh](https://suckhoedoisong.vn/dau-bung-kinh-nguyen-nhan-va-cach-dieu-tri-dau-bung-kinh-cn186/), giảm béo.

**Trà kim ngân hoa**

Tính hàn, vị ngọt, đi vào kinh phế tâm vị, có công dụng thanh nhiệt giải độc, kháng khuẩn tiêu viêm, hiệu quả tốt trong điều trị viêm họng, sưng đau amidan, mụn nhọt, viêm đường ruột. Ngoài ra, trà kim ngân hoa còn có thể hỗ trợ điều trị các bệnh truyền nhiễm đường hô hấp trên, đau răng.

**Hoa atiso đỏ**

Hoa atiso đỏ hay còn gọi là cây bụt giấm, có tính mát, vị chua, đi vào kinh thận, công dụng liễm phế trừ ho, hạ huyết áp, giải rượu. Ngoài ra, atiso đỏ còn có công dụng kháng khuẩn và giúp cơ thể tăng sức đề kháng. Dân gian còn dùng làm rau ăn, nấu canh chua, làm mứt, nước giải khát, sirô, rượu để ngừa táo bón và trĩ.

# 69. Tam thất hỗ trợ trị sốt xuất huyết. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 138 .- Ngày 30/08/2019 .- Tr. 15

Tam thất là vị thuốc quý có nhiều tác dụng trong phòng, chữa bệnh. Tam thất có vị ngọt hơi đắng, tính ôn. Vào 2 kinh Can và vị Có tác dụng: chỉ huyết, tán ứ, tiêu thũng, giảm đau. Điều trị các bộ phận trên cơ thể xuất huyết, các vết ứ huyết do chấn thương, các vết thương lâu ngày không khỏi và các chứng bệnh ứ huyết khác như sau khi sinh, phụ nữ bị ứ huyết trong tử cung đau tức bụng dưới, băng huyết, thổ huyết, lỵ ra máu, các vết tụ máu trên cơ thể...

**Tam thất điều trị sốt xuất huyết**

Đối với [sốt xuất huyết](https://suckhoedoisong.vn/-phong-chong-benh-sot-xuat-huyet-cn108/), người lớn ngày uống 10g tam thất bột sắc cách thủy, chia 2 lần uống trong ngày, trước khi ăn sáng và ăn tối, uống 3 ngày bệnh giảm, uống 7 ngày bệnh khỏi hẳn.

Trẻ em dưới 3 tuổi cho uống 3g/ngày. Nếu mẹ uống cho con bú dùng liều của người lớn. Trẻ em 4-12 tuổi uống 5g/ngày. Trên 12 tuổi uống liều lượng như người lớn.

# 70. Thục hoàng kiện tỳ vị, nhuận phế. NGUYỄN NGỌC LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 138 .- Ngày 30/08/2019 .- Tr. 15

Thục hoàng là tên thuốc trong y học cổ truyền từ củ hoàng tinh, còn gọi là củ cơm nếp. Dưới đây là một số bài thuốc từ thục hoàng để bạn đọc tham khảo:

*Thuốc bổ giảm mệt mỏi, sinh tân dịch:* Thục hoàng 25g, ba kích 20g, đảng sâm 10g, thục địa 10g. Tất cả thái mỏng, ngâm với 1 lít rượu 350, thỉnh thoảng lắc đều. Khi dùng, pha thêm 100ml siro đơn. Ngày uống 3 lần trước 2 bữa ăn và khi đi ngủ, mỗi lần một chén nhỏ.

*Chữa thiếu máu:* Thục hoàng 20g; hà thủ ô, thục địa, rễ đinh lăng, mỗi vị 10g; tam thất 8g. Tất cả tán bột, mỗi ngày dùng 10g sắc uống.

*Chữa yếu sinh lý:* Thục hoàng 20g; hà thủ ô, ý dĩ, rễ đinh lăng, hoài sơn, kỷ tử, long nhãn, cám nếp, mỗi vị 12g; trâu cổ, cao ban long, mỗi vị 8g; sa nhân 6g. Sắc uống ngày một thang.

*Chữa ho ra máu:* Thục hoàng 50g, bách bộ 25g, bạch cập 25g. Tất cả tán bột, rây mịn, luyện với mật làm viên. Ngày 3 lần, mỗi lần 6g.

*Chữa đau thắt ngực, bệnh mạch vành tim:* Thục hoàng, côn bố, mỗi vị 15g; bá tử nhân, thạch xương bồ, uất kim, mỗi vị 10g; diên hồ sách 6g, sơn tra 24g. Ngày dùng một thang, sắc uống, chia làm 3 lần. Mỗi đợt điều trị 4 tuần.

*Chữa đái tháo đường:* Thục hoàng 20g, sinh địa 20g, hoàng kỳ 20g, trạch tả 10g, hoàng liên 10g, nhân sâm 10g, địa cốt bì 10g. Tất cả tán bột, rây mịn. Ngày dùng 3 lần, mỗi lần 5g.

*Chữa huyết áp thấp:* Thục hoàng 30g, đảng sâm 30g, cam thảo (chích) 10g. Sắc nước uống ngày một thang.

71. Bài thuốc hỗ trợ bệnh viêm đường tiết niệu. THÙY LINH// Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1293 .- Ngày 15/08/2019 .- Tr. 12

**Y học cổ truyền có rất nhiều loại cây thuốc dễ kiếm, tốt cho người bệnh viêm đường tiết niệu, có tác dụng hỗ trợ điều trị bệnh này. Xin giới thiệu một số bài thuốc để bạn đọc tham khảo và áp dụng.**

*Bài 1:* Râu ngô, rau má, mã đề, ý dĩ, sài đất, mỗi thứ 10g, sắc với 1 lít nước, chia ra uống thay nước trong ngày. Uống liên tục 1 tuần.

*Bài 2:* Kim ngân, rễ cỏ tranh, hạt mã đề, mỗi thứ một nắm nhỏ, gỗ vang 10-15g. Tất cả đem sắc uống thay trà trong ngày. Uống 3-5 ngày.

*Bài 3:* Rau má 10g, bồ công anh 20g, mã đề 16g, thài lài tía, chi tử, râu ngô, mộc thông, cam thảo dây, mỗi vị 12g. Sắc uống trong ngày. Uống 5-7 ngày.

*Bài 4:* Dứa 1 quả, đường phèn 10g. Dứa 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. Uống 3 ngày.

*Bài 5:* Kim tiền thảo 40g, râu ngô 40g, chè 5g. Cho cả 3 vị vào nồi, đổ nước ngập thuốc đun sôi 10-15 phút, chắt lấy nước, rồi lại đổ nước vào đun tiếp như vậy. Hợp hai nước lại chia uống dần trong ngày. Dùng 3-5 ngày.

*Bài 6:* Vỏ quả dưa hấu 50g, rễ cỏ tranh 20g, mía đỏ 50g. Vỏ dưa hấu rửa sạch thái nhỏ, rễ cỏ tranh nhặt kỹ rửa sạch cắt nhỏ, mía đỏ để cả vỏ chẻ nhỏ. Tất cả cho vào nồi thêm 250ml nước đun sôi kỹ, chắt lấy 150ml nước đặc, chia 3 lần uống trong ngày. Uống 3 ngày.

*Bài 7:* Ngải cứu 45g, cỏ seo gà 15g, bạch mao căn 15g, mật ong 10g. Ngải cứu, bạch mao căn, cỏ seo gà cho vào nồi đổ nước vừa đủ đun sôi trong 15-20 phút, lấy nước thuốc hòa mật ong uống nóng, chia 2 lần uống trước bữa ăn. Dùng 3-5 ngày.

*Bài 8:* Râu ngô, lá mã đề rửa sạch, cho vào nồi thêm nước đun sôi kỹ, cho đường vào quấy đều, chia uống trong ngày lúc đói. Uống liền 3 ngày.

# 72. Bài thuốc từ rau tía tô. HẢI TIẾN// Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1294 .- Ngày 22/08/2019 .- Tr. 12

**Tía tô có vị cay, tính ấm, đi vào các kinh tâm và phế, làm ra mồ hôi, hạ khí, tiêu đàm không chỉ có tác dụng trị cảm mạo mà còn trị ho, nấc, hen suyễn… Sau đây là một số bài thuốc từ cây tía tô để bạn đọc tham khảo:**

Hen suyễn: Lấy một nắm lá tía tô cho vào nồi đổ vừa nước nấu sôi chừng 10 phút sau gạn lấy nước uống dần là sẽ dứt cơn suyễn.

Nấc liên hồi: Bỗng dưng thấy mắc chứng nấc liên hồi lấy hạt tía tô sao qua, tán nhỏ. Sau đó hòa với nước lọc, gạn bỏ bã lấy nước cho gạo tẻ vào nấu nhừ thành cháo và ăn. Nên ăn thường xuyên bệnh sẽ giảm.

Cảm mạo (hắt hơi sổ mũi, biểu hiện viêm long đường hô hấp trên), bí ra mồ hôi: Lấy lá tía tô tươi từ 15-20g, giã nát, cho nước sôi khuấy đều, gạn lấy nước uống. Hoặc lá tía tô rửa sạch thái nhỏ sợi, trộn vào cháo ăn nóng, rồi nằm đắp chăn cho ra mồ hôi sẽ khỏi cảm. Khi mồ hôi đã ra cần lưu ý lấy khăn khô lau sạch hết mồ hôi và thay quần áo khác.

Trẻ em ho nặng, thở gấp: Lấy 20g hạt tía tô tán bột, hòa với nước đun sôi để còn hơi âm ấm, gạn bỏ bã cho trẻ uống. Hoặc trộn vào bột nước cháo hồ, hay nước cơm cho trẻ uống.

Dị ứng: Khi dị ứng do ăn hải sản hay tiếp xúc lạnh, lấy ngay 1 nắm lá tía tô rửa sạch giã vắt lấy nước cốt uống, còn bã đắp hay xát lên nơi ngứa dị ứng.

Suyễn người lớn tuổi: Dùng 1 lạng hạt tía tô, sao qua, tán bột mịn, đổ vào 3 bát nước hòa đều lọc bỏ bã, lấy nước cho gạo vào nấu nhừ thành cháo ăn lúc đói.

# 73. Rau diếp cá chữa bệnh trĩ ngoại. THÙY LINH// Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1295 .- Ngày 29/08/2019 .- Tr. 12

Diếp cá có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, tiêu thũng, sát trùng. Các hoạt chất trong diếp cá là quercetin, isoquercetin có tác dụng lợi tiểu mạnh, đồng thời làm bền chắc mao mạch. Tinh dầu diếp cá chứa decanonyl acetaldehyde có tác dụng kháng viêm kháng khuẩn mạnh, ức chế tụ cầu vàng, liên cầu, trực khuẩn lỵ…. Vì vậy diếp cá được dùng để đẩy lùi táo bón và bệnh trĩ rất hiệu quả.

- Sử dụng rau diếp cá để đẩy lùi bệnh trĩ:

+ Ăn trực tiếp: Đối với bệnh trĩ nhẹ, trĩ ngoại hoặc mới bị trĩ có thể ăn trực tiếp rau diếp cá, ăn hàng ngày càng tốt. Nếu khó ăn có thể vắt ra nước rồi uống.

+ Xông: Để xông hơi, đun sôi rau diếp cá với nước khoảng 15 phút, rồi dùng hơi nóng từ nước để xông hậu môn cho đến khi hết nóng thì thôi. Thực hiện đều đặn giúp giảm các triệu chứng bệnh trĩ.

+ Đắp trực tiếp: Dã nhỏ rau diếp cá, rồi đắp trực tiếp lên búi trĩ ngoại cũng có tác dụng tốt đẩy lùi bệnh trĩ.

# 74. Bài thuốc chữa viêm khớp dạng thấp. THƯ KỲ// Người cao tuổi- Số 117.- Ngày 23/7/2019.- Tr.13.

Bài 1: Khương hoạt, phòng phong đều 6g, sinh khương 5 lát, đương quy, xích thược, khương hoàng, hoàng kì, quế chi tất cả đều 6g, đại táo 2g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 2: Xấu hổ 16g, thổ phục linh, dây đau xương, dây gắm, hi thiêm, ngưu tất đều 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

# 75. Bài thuốc giúp trị vảy nến. XUÂN MIỄN// Người cao tuổi- Số 115.- Ngày 18/7/2019.- Tr.13.

\* Thể phong nhiệt: Ngưu bàng tử, kinh giới, liên kiều, chi tử, đơn bì, thạch hộc, huyền sầm, hạ khô thảo, cát căn mỗi vị 12-14g. Sắc uống ngày 1 thang.Tác dụng sơ phong thanh nhiệt, tiêu thủng. Trị vảy nến do gan huyết nhiệt vẩy nến hay phát ở vùng.

\* Thể huyết hư táo: Dùng bài tứ vật tiêu phong ẩm II gia giảm: Sinh địa 16g, đương quy 14g, xuyên khung 12g, xích thược 16g, phòng phong 10g, kinh giới 10g, độc hoạt 10g, sài hồ 12g, bạc hà 12g, thuyền thoái 10g, bạch tiên bì 14g, sắc uống ngày 1 thang.

\* Thể do nhiệt độc thịnh: Dùng bài ngân hoa giải độc thang gia giảm: Kim ngân hoa 18g, liên kiều 14g, bồ công anh 16g, hạ khô thảo 14g, xích thược 14g, hoàng liên 10g, ngưu giác 12g, sắc uống ngày 1 thang. Tác dụng thanh nhiệt, giải độc tá hỏa, lương huyết.

# 76. Ba loại trà uống đến đâu mỡ tiêu đến đó. ĐỖ XUÂN// Người cao tuổi- Số 119.- Ngày 25/7/2019.- Tr.14.

**\*** Trà nhị hoa ( kim ngân hoa, hoa cúc): Kim ngân hoa 6g, hoa cúc 6g, lá dâu 4g, táo gai tươi 6g, đường trắng 20g. Dùng 3 loại thảo dược rửa sạch cho vào túi vải sạch thêm nước vừa uống và đun sôi trong vòng 10 phút, thêm đường là có thể dùng. Duy trì từ 10-30 ngày là dừng lại.

\* Trà lúa mạch lá sen: 60g lá sen khô, táo gai tươi và hạt lúa mạch thô mỗi loại 10g, lá lạc 15g, vỏ cam (quýt) 5g, trà xanh 60g. Tất cả thái nhỏ, nấu thành trà.

\* Trà dấm táo: Từ thải độc đến giảm cân đều là một trong số các công dụng của trà dấm táo. Đặc biệt là hữu ích cho những người mắc bệnh tiểu đường túp 2. Nhưng nó có nhược điểm là có tính axit cao vì vậy mà gây hại cho men răng. Bạn có thể hạn chế nhược điểm này khi pha loãng nó với nước vừa tốt cho sức khỏe và không hại men răng.

# 77. Bài thuốc trị viêm cầu thận mạn. ĐỖ THÔNG// Người cao tuổi- Số 118.- Ngày 24/7/2019.- Tr.13.

\* Bài 1: Phụ tử chế 8g, can khương 4g, bạch truật 12g, cam thảo 4g, hậu phác 8g, mộc hương 8g, thảo quả 8g, phục linh 16g, sắc uống.

\* Bài 2: Quế chi 6g, thương truật 12g, hậu phác 6g, xuyên tiêu 4g, phục linh bì 12g, trạch tả 12g, ý dĩ 16g, sa tiền 20g, sắc uống.

\* Bài 3: Ý dĩ 30g, củ mài 20g, bạch biển đậu 20g, mã đề 20g, nhục quế 4g, gừng khô 8g, đại hồi 8g, đăng tâm 4g, đậu đỏ 20g, sắc uống.

# 78. Lá đào chữa viêm da. HOÀI VŨ// Khoa học & Đời sống- Số 78.- Ngày 1/7/2019.- Tr.7.

**-** Chữa ghẻ: Lá đào 50g, rau sam 40g, rửa sạch cả hai, đun lấy nước tắm, ngày tắm 1 lần, tắm liền 5 ngày. Khi tắm dùng bã thuốc kỳ vào nơi bị ghẻ

- Chữa bệnh sưng ngứa âm hộ: Lá đào 40g, tỏi 10g, rửa sạch, giã nhỏ, đem đun nước rửa, trước khi rửa thì cho xông hơi thuốc vào nơi đau. Khi thuốc nguội thì dùng nước rửa chỗ đau, ngày làm 1 lần, cần làm 5 ngày liền.

- Chữa lở ngứa: Lá đào 50g, lá khế 40g, rửa sạch đun nước tắm, ngày tắm 1 lần, khi tắm dùng bã thuốc kỳ vào nơi ngứa, cần tắm 3 ngày liền.

- Trị mụn nhọt ở trẻ em: Lấy lá đào non cùng lá mướp non cứ 50g hỗn hợp hai loại lá có lượng bằng nhau thì cho 3g phèn chua giã nhuyễn bôi lên nơi mụn nhọt chỉ vài lần sẽ khỏi.

# 79. Đậu cọc rào chữa ho sốt. HOÀNG LONG// Khoa học & Đời sống- Số 79.- Ngày 3/7/2019.- Tr.7.

Cây đậu cọc rào còn tên khác là đậu sang, đậu chiều, đầu thiều, đậu mè, ba đậu nam…có tác dụng chữa các bệnh sau:

- Trị cảm sốt, mụn nhọt và trẻ em lên sởi ho: Dùng rễ đậu cọc rào 15g, sài đất và kim ngân hoa mỗi vị 10g sắc nước uống.

- Làm tăng sữa: Dùng hạt và lá giã ra, hơ hay xào nóng đắp vào vú gây tiết sữa.

- Trị ho, cảm, cổ họng sưng đau: Dùng rễ đậu cọc rào tán bột, rễ xạ can cũng tán bột, thêm phèn chua, hòa nước sôi để nguội ngậm không nuốt, hoặc dùng hạt đậu sang sao vàng sắc uống.

- Giải khát, thanh nhiệt: Rang đậu cọc rào cho vàng rồi nấu nước uống. Lưu ý uống liều cao có thể gây độc với liều 25-30 hạt có thể làm chết người tùy theo thể trạng của mỗi người.

# 80. Thuốc dân gian đơn giản trị tiểu đường. HOÀNG DUY TÂN// Khoa học & Đời sống- Số 80.- Ngày 5/7/2019.- Tr.7.

- Bí đao 100g, nấu chín vắt lấy nước uống thường xuyên.

- Rau cần tây 100 g, nấu sôi, giã nát vắt nước uống ngày 2 lần.

- Giã nát hạt dưa hấu 50g, gạo tẻ cho nước khuấy đều, bỏ bã, lấy nước, cho gạo vào nấu ăn.

- Lá thị, đậu xanh mỗi thứ 30g, nấu chín uống nước ăn đậu, ngày 2-3 lần.

- Củ cải 5 củ, gạo tẻ 150g. Củ cải nấu chín vắt lấy nước cho gạo vào nấu ăn thường xuyên.

- Bột sắn dây 30g, gạo tẻ 60g, nấu cháo ăn ngày 2 lần sáng tối

- Mướp đắng 250g, thịt trai 100g, lấy thịt nấu canh khổ qua ăn.

- Cà rốt, gạo tẻ 60g, nấu cháo ăn sáng tối. Dùng cho bệnh nhân đói, ăn nhiều.

- Củ mài 30g, bí đao 100g, lá sen 60g sắc uống nước ngày 1-2 lần.

# 81. Bài thuốc điều trị đau do trĩ. NGUYỄN PHAN// Khoa học & Đời sống- Số 80.- Ngày 5/7/2019.- Tr.7.

**\*** Thuốc đắp ngoài:

- Bài 1: Lá thiên lý 100g rửa sạch, giã nhỏ vắt nước cốt tẩm gạc đắp lên chỗ trĩ hậu môn ngày một vài lần.

- Bài 2: Nhân hạt gấc 40g giã nát, trộn với ít dấm thanh rồi bọc vào vải, đắp búi trĩ.

- Bài 3: Mật gấu bôi vào búi trĩ ngày vài lần giảm sưng đau.

- Bài 4: Rau sam rửa sạch, giã nát đắp vào hậu môn, nơi trĩ sưng lòi ra.

\* Thuốc uống trong

- Bài 1: Rau dấp cá tươi 200-300g nấu với 2 lít nước còn 1 lít đánh nhuyễn cho ít đường ngày uống 3 lần. Mỗi đợt uống 3-5 ngày.

- Bài 2: Hoàng kỳ 20g, thăng ma 8g, nhân sâm 16g, đương quy 12g, sài hồ 10g, bạch truật 12g, trần bì 6g, chích thảo 4g. Nếu trĩ ra máu gia hoa hòe 12g, nếu táo bón gia đào nhân 14g.Sắc nước uống ngày 1 thang.

# 82. Cây bần món ăn vị thuốc. THU HẰNG// Khoa học & Đời sống- Số 80.- Ngày 5/7/2019.- Tr.7.

Cây bần hay còn gọi là thủy liễu mọc ở ven sông các vùng đồng bằng sông Cửu Long. Lá bần giã, cho thêm tí muối làm thuốc đắp các vết thương bầm tím và vết thương nhẹ, bí tiểu tiện. Để chữa bong gân, viêm tấy giã nát quả bần rồi đắp vào chỗ đau. Để sỏi tiết niệu lấy rễ cây bần sao trên lửa, đặt xuống đất đậy lại qua ngày hôm sau rửa sạch nấu uống thay nước hàng ngày. Để chữa ung thư vòm họng lấy 7-9 trái bần non thái mỏng, giã nát cho vào cốc nước sôi, đậy kín trong 10-15 phút thì uống. Ngày uống 2-3 lít, uống vào buổi sáng chiều và trước khi đi ngủ. Uống liên tục trong 3 tuần.

# 83. Ngải diệp - thuốc quý cho phụ nữ. NGUYỄN VĂN PHÚC// Khoa học & Đời sống- Số 82.- Ngày 10/7/2019.- Tr.6.

\* Chữa phụ nữ có thai ra huyết: Ngải diệp tươi 20g, thái nhỏ hấp trứng gà ăn ngày 1-2 lần.

\* Chữa hiếm muộn “ tử cung lạnh”: Biểu hiện phụ nữ chậm con, người hư nhược thấp trệ, đầy bụng kém ăn, lãnh cảm do tỳ thận hư hàn. Ngải diệp tươi, cật heo làm sạch bỏ gân trắng thêm gừng, hành gia vị hầm ăn tuần vài lần.

\* Chữa chứng phụ nữ sau sinh sản dịch lâu ngày không sạch: lá ngải hầm gà hoặc cá chép ăn tuần vài lần.

\* Chữa phụ nữ sau sinh bụng lớn: Lá ngải, cá chép, hành, tỏi, gia vị hấp ăn.

\* Chữa rong kinh băng huyết: Ngải diệp chưng huyết heo hoặc gan heo ăn.

\* Chữa chứng tiết tả ( đại tiện lỏng): Lá ngải khô 20g, gừng khô 12g, sắc nước uống ấm ngày vài lần.

\* Chữa phong thấp nhức mỏi: Thường đau mỏi vai lưng, người nặng nề, dùng lá ngải, chân dê, gia vị vừa đủ hầm ăn.

\* Kiêng kỵ: lá ngải có vị ấm, thấm thấp, không dùng nhiều với người âm hư, nội nhiệt. Phụ nữ có thai, người nóng nhiệt, táo bón không dùng hoặc dùng ít.

# 84. Mai mực chữa đau loét dạ dày. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống- Số 82.- Ngày 10/7/2019.- Tr.7.

**-** Chữa ho ra máu, phụ nữ bị băng huyết, trẻ em chậm lớn: Ngày uống 4-8g bột mai mực, dùng liền 7-10 ngày, nghỉ một tuần, sau đó lại tiếp tục nếu cần.

- Đau mắt hột: Mai mực vót nhọt ngâm vào dung dịch rễ hoàng liên với tỷ lệ 1-5%, rồi đánh mắt.

- Chữa bỏng: Mai mực đốt thành than, rây bột mịn, trộn với dầu vừng hoặc dầu dừa bôi ngày 2 lần. 1 tuần sau vết loét sẽ se lại.

- Chữa lở loét âm hộ: Mai mực đốt thành than trộn với lòng trắng trứng gà, bôi hằng ngày.

- Chữa đau loét dạ dày, tá tràng, ợ chua: mai mực 10g, cam thảo 10g, nghệ 10g, tất cả tán nhỏ, rây bột mịn. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 6g vào trước bữa ăn 30 phút.

# 85. Tía tô trị hen suyễn. HOÀNG LONG// Khoa học & Đời sống- Số 82.- Ngày 10/7/2019.- Tr.7.

**\*** Ho suyễn: Lấy một nắm lá tía tô cho vào nồi đổ vừa nước nấu sôi chừng 10 phút sau gạn lấy nước uống dần là sẽ dứt cơn suyễn.

\* Cảm mạo: Lấy lá tía tô tươi 15-20g, giã nát, cho nước sôi khuấy đều, gạn lấy nước uống. Hoặc lấy lá tía tô rửa sạch thái nhỏ sợi, trộn vào cháo ăn nóng, rồi nằm đắp chăn cho ra mồ hôi sẽ khỏi cảm.

\* Trẻ em ho nặng, thở gấp: Lấy 20g hạt tía tô tán bột, hòa với nước đun sôi còn hơi ấm, gạn bỏ bã cho trẻ uống.

\* Dị ứng: Khi dị ứng do ăn hải sản hay tiếp xúc lạnh, lấy ngay 1 nắm lá tía tô rửa sạch giã vắt lấy nước cốt uống, còn bã đắp hay xát lên nơi ngứa dị ứng sẽ khỏi.

\* Suyễn người lớn tuổi: Dùng 1 lạng hạt tía tô, sao qua, tán bột mịn, đổ vào 3 bát nước đều lọc bỏ bã, lấy nước cho gạo vào nấu nhừ thành cháo ăn lúc đói.

# 86. Mâm xôi chữa viêm gan. NGUYỄN VĂN QUANG// Khoa học & Đời sống- Số 83.- Ngày 12/7/2019.- Tr.7.

- Quả thường được dùng ăn, chữa đau thận hư, tinh ứ, liệt dương, đái són, vãi đái, hoạt tinh, di tinh. Cành lá, già phơi khô, nấu nước uống thay chè giúp dễ tiêu hóa, chữa viêm gan cấp mạn, viêm tuyến vú, viêm loét miệng, dùng cho phụ nữ sinh đẻ uống làm thông máu, tiêu cơm.

- Chữa viêm gan mạn tính, sưng gan, viêm tuyến vú, dùng 30-40g cành lá cây mâm xôi, với cây ô rô, mộc thông, mỗi vị 15-20g, sắc uống.

- Liệt dương, dị tinh, hoạt tinh, đái són, đau thận hư: 20 -30g quả sắc uống hoặc phối hợp với các vị ba kích, kim anh, mỗi vị 10-15g, sắc uống.

# 87. Các bài thuốc chữa thiểu năng tuần hoàn não. KHÁNH HIỂN// Khoa học & Đời sống- Số 89.- Ngày 26/7/2019.- Tr.7.

Thiểu năng tuần hoàn não (TNTHN) thuộc phạm vi các chứng “ huyễn vựng”, “ đầu thống”, “ thất miên”, “ tiểu trúng phong”,… có các triệu chứng như đau nặng đầu, hoa mắt chóng mặt, ù tai, giảm trí nhớ, rối loạn cảm xúc, tê bì chân tay, mất ngủ…

\* TNTHN hay chóng mặt, buồn nôn: Thiên ma 10g, bán hạ chế 9g, xuyên khung 7g, sa tiền tử 15g, các vị tán vụn trộn đều, mỗi lần lấy 40g cho vào túi vải hãm nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Những người bị âm hư hỏa vượng hay phiền táo thì không nên dùng bài này.

\* TNTHN kèm cao huyết áp: Nấm linh chi 3-5g thái vụn, hãm với nước sôi uống thay trà trong ngày, mỗi ngày từ 1-2 lần.

\* TNTHN do xơ vữa động mạch: Nấm linh chi 10g, hà thủ ô chế 15g, ngọc trúc 15g, kỷ tử 15g, nữ trinh tử 15g, thạch xương bồ 10g. Tất cả đem sắc lấy nước uống mỗi ngày 1 thang.

\* Lưu ý: Để đạt được hiệu quả như mong muốn lời khuyên và sự chỉ dẫn tỉ mỉ của thầy thuốc y học cổ truyền bao giờ cũng là điều hết sức cần thiết.

# 88. Trị chứng vài tháng hành kinh một lần. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống- Số 90.- Ngày 29/7/2019.- Tr.7.

**\*** Trị chứng kinh vài tháng một lần do “ Khí huyết hư uất” : Dùng bài trợ tiên đơn “ Phó thanh chủ” gia giảm gồm: Bạch thược sao 18g, bạch truật sao 12g, phục linh 20g, hoài sơn 20g, trần bì 20g, thỏ ty tử 14g, đỗ trọng sao 14g, chích thảo 6g, sắc uống khoảng 4 thang, bệnh lâu dùng thêm rất hay.

\* Trị chứng kinh vài tháng một lần do “ Thân xung nhâm hư” : Dùng bài bổ thận ích xung nhâm thang gồm: Thục địa 40g, hoài sơn 18g, ba kích 14g, sơn thù 14g, nhục thung dung 12g, đơn bì 18g, phục linh 12g, đỗ trọng sao 12g, ngưu tất 12g, nhục quế 6g, trạch tả 12g, làm hoàn hoặc sắc uống.

\* Trị chứng kinh vài tháng một lần do “ Tỳ hư trệ”: Dùng bài bổ tỳ hóa thấp thang gồm: Nhân sâm 14g, chích kỳ 16g, đương quy 20g, xuyên khung 20g, bạch truật sao 14g, trần bì 14g, phục linh 16g, bán hạ 8g, chích thảo 4g, sắc hoặc làm hoàn uống.

# 89. Thuốc Nam trị viêm mũi. HOÀNG DUY TÂN// Khoa học & Đời sống- Số 90.- Ngày 29/7/2019.- Tr.7.

- Nhỏ nước hành tây: 200g hành tây, rửa sạch cho vào cối đá, cho thêm 1 thìa nước sôi rồi giã nát, nhỏ mũi ngày 3 lần, nếu bị nghẹt thở lấy 1 tép tỏi bóc vỏ, giã nát, nhét vào mũi, sẽ thông rất nhanh.

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

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

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

- Nhét hành vào mũi: Hành tươi giã nhỏ bọc vào vải mỏng rồi nhét vào lỗ mũi.

- Bột gừng: Bột gừng trộn với mật ong nhét vào lỗ mũi.

# 90. Loài hoa quen thuộc chữa tận gốc viêm xoang. ĐT// Người cao tuổi- Số 126.- Ngày 7/8/2019.- Tr.13.

Các bài thuốc chữa viêm xoang từ Tân di:

- Chữa viêm mũi, viêm xoang: Tân di, cỏ ngũ sắc lượng bằng 1/3, sắc lấy nước nhỏ mũi hoặc cho vào bình xịt mũi ngày 3 lần.

- Chữa viêm xoang mãn: Tân di 20g, Nga bất thực thảo 5g, đem 2 vị này ngâm với nước trong 4-8 giờ, sau đó chưng cất lấy nước nhỏ mũi vài lần trong ngày.

- Chữa viêm xoang có mũi sung nề, tắc ngạt: Tân di 9g, ké đầu ngựa 15g, bạc hà 6g, sắc lần đầu lấy nước uống, sau đó sắc tiếp bã thuốc, lấy nước cô thật đặc rồi trộn với nước ép hành củ để nhỏ mũi.

- Chữa mũi sưng, mọc mụn ngứa bên trong: Dùng Tân di, Hoàng liên sao qua, tán nhỏ, hòa với nước đun sôi để nguội uống.

# 91. Bài thuốc trị chứng ôn độc. ĐỖ XUÂN// Người cao tuổi- Số 129.- Ngày 13/8/2019.- Tr.15.

**\*** Trường hợp ôn độc nhẹ:

Phép điều trị: Sơ tán phong tà hoạt huyết.

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 tễ 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 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.

# 92. Sáu bài thuốc đông Y hỗ trợ điều trị bệnh Alzhemier. ĐỖ XUÂN// Người cao tuổi- Số 134.- Ngày 21/8/2019.- Tr.15.

Bài 1**:** Hương phụ 12g, sài hồ, thanh bì mỗi vị 9g, xuyên khung, đan sâm mỗi vị 15g, đào nhân, hồng hoa, xích thược mỗi vị 12g, sắc uống. Nếu hỏa thịnh thêm chi tử đan bì mỗi vị 9g.Nếu tì hưu thêm bạch truật, phục linh mỗi vị 9g, cam thảo 6g.

Bài 2: Thục địa, bạch phục linh mỗi vị 15g, sơn thù, bạch thược trạch tả, đan bì, xích thược, xuyên khung, hồng hoa mỗi vị 12g, thạch xương bồ, viễn chí, đào nhân mỗi vị 9g, sắc uống.

Bài 3: Nhân Sâm, mạch môn, toan táo nhân mỗi vị 12g, phục linh, đương quy, sinh địa, thục địa mỗi vị 9g, bá tử nhân, ngũ vị tử mỗi vị 6g, cam thảo 3g, sắc uống.

Bài 4: Thiên ma, câu đằng, bạch thược, hoàng cầm, tang kí sinh, kỉ tử, đỗ trọng, toan táo nhân, thạch xương bồ, dạ giao đằng, ngưu tất, ích mẫu mỗi vị 12g, thạch quyết minh, phục linh, chi tử mỗi vị 6g, sắc uống.

Bài 5: Hoàng liên, cam thảo mỗi vị 3g, hoàng cầm, chi tử, đan bì, uất kim mỗi vị 9g, đại hoàng, mộc thông, đạm trúc diệp mỗi vị 6g, từ thạch, huyền sâm mỗi vị 15g, long cốt 12g, sinh địa 30g, sắc uống.

Bài 6: Nhân sâm, toan táo nhân, phục thần mỗi vị 12g, bán hạ, thạch xương bồ, mỗi vị 9g, trần bì, thần khúc, cam thảo mỗi vị 6g, phục tử 3g. Sắc uống.

# 93. Đinh lăng chữa vết thương. VŨ ĐỨC QUANG// Khoa học & Đời sống- Số 92.- Ngày 2/8/2019.- Tr.7.

**-** Chữa tắc tia sữa, vú căng sưng, đỏ nóng và đau nhức, có lúc đau phát sốt. Rễ cây đinh lăng 30-40g cho vào 500ml nước đun cạn còn 250ml uống nóng trong ngày, uống liên tục chia 3 ngày thì thông sữa.

- Chữa vết thương: Lấy 1 nắm lá đinh lăng, rửa sạch, giã nát đắp lên vết thương, ngày thay 2 lần.

# 94. Bệnh trĩ và những bài thuốc hay. NGUYỄN VĂN PHÚC// Khoa học & Đời sống- Số 93.- Ngày 5/8/2019.- Tr.15.

Bài 1: Dùng lá thiên lý 100g rửa sạch, giã nhỏ, vắt nước cốt tẩm gạc đắp lên chỗ trĩ hậu môn ngày một vài lần.

Bài 2: Hòe hoa 20g, kinh giới 40g, chỉ xác 20g, ngải cứu 40g, phèn chua 12g, cho vào nồi, dùng lá chuối bọc kín đun sôi 10 phút, chọc 1 lỗ thủng xông vào chỗ trĩ, khi nguội dùng nước ngâm rửa, ngày hai lần.

Bài 3: Nhân hạt gấc 40g giã nát, trộn với 1 ít dấm thanh rồi bọc vào vải, đắp búi trĩ.

Bài 4: Mật gấu bôi vào búi trĩ ngày vài lần bớt sưng đau.

Bài 5: Rau sam tươi sạch, giã nát, đắp vào hậu môn, nơi trĩ sưng lòi ra.

# 95. Rễ sậy chữa say nắng. NGUYỄN VĂN SÁU// Khoa học & Đời sống- Số 94.- Ngày 7/8/2019.- Tr.7.

**-** Trị nôn mửa, dạ dày viêm cấp: Rễ cây sậy tươi 30g, trúc nhự 9g, gạo tẻ 8g, nấu đến khi gạo nhừ, lọc bỏ bã, thêm ít nước cốt gừng vào uống.

- Trị ợ hơi chua do vị nhiệt: Rễ cây sậy 20g, sinh khương 12g, trúc nhự 20g, tỳ bà diệp 14g sắc uống.

- Trị nôn mửa không ngừng, quyết nghịch: Rễ cây sậy thái nhỏ nấu lấy nước đặc uống.

- Bệnh nhiệt biểu hiện khát nước, bứt rứt và sốt: Rễ cây sậy 20g, thạch cao 20g, mạch đông 16g, thiên hoa phấn 14g sắc uống.

# 96. Rau mồng tơi trị đau xương khớp. VŨ QUỐC TRUNG// Khoa học & Đời sống- Số 95.- Ngày 9/8/2019.- Tr.6.

**-** Đau nhức khớp do phong thấp: Rau mồng tơi cả cây 50-100g, móng chân giò vài cái, hầm với nước có ít rượu ăn với cơm hàng ngày.

- Chữa hoạt tinh: Rau mồng tơi 1 nắm, rau rền tía 1 nắm nấu với 1 đôi bầu dục lợn để nguyên lớp mỡ và vỏ bọc. Ăn xong uống nước trà gừng đen đã rang thơm nhai kĩ nhuyễn rồi nuốt. Xong uống 1 chén nước cơm rượu, càng có hiệu quả cao hơn.

- Chữa đầu vú sưng, nứt, mụn nhọt: Lá mồng tơi rửa sạch giã nhuyễn với ít muối đắp lên chỗ tổn thương. Da mặt khô nhăn nẻ, tay chân cước cũng có thể dùng lá mồng tơi như vậy.

- Tráng dương, chữa yếu sinh lý: Rau mồng tơi, rau ngót, rau má mỗi thứ 1 nắm, một bộ lòng gà hay vịt nấu canh ăn tuần vài lần. Nếu uống kèm với nước cơm rượu hiệu quả càng lớn.

- Lợi sữa: Phụ nữ sau sinh nấu canh mồng tơi ăn sẽ có nhiều sữa chống táo bón.

# 97. Bạch hoa đằng trị phong thấp. NGUYỄN VĂN HÀO// Khoa học & Đời sống- Số 95.- Ngày 9/8/2019.- Tr.7.

**-** Chữa phong thấp ngưng trệ, biểu hiện như đau viêm khớp, co thắt các cơ và co rút gân: Bạch hoa đằng 16g, ngũ gia bì 14g, ngưu tất 14g, đỗ trọng 12g, tỳ giải 12g, sắc uống ngày 1 thang.

- Trị các trứng phong thấp đau nhức: Bạch hoa đằng 16g, hải phong đằng 40g, tô mộc 40g, ma hoàng 40g, thục địa 40g, đổ 2 lít rượu vào chưng khoảng nửa tiếng cho hỏa độc thoát bớt sau đó tùy sức mà uống cho hợp.

- Chữa viêm họng, rát họng do nhiệt: Bạch hoa đằng 16g, qua lâu nhân 12g, cát cánh 8g, nhũ hương 8g, một dược 8g sắc uống.

- Trị cơ thể đau nhức do phong thấp: Ma hoàng 12g, bạch hoa đằng 16g, ngưu tất 14g, trần bì 12g, sắc uống ngày 1 thang.

# 98. Cải bắp chữa dạ dày. HOÀI VŨ// Khoa học & Đời sống- Số 96.- Ngày 12/8/2019.- Tr.6.

- Chữa đại tiện khó, táo bón: Cải bắp 500g, rửa sạch ép nước chia 2 lần uống trong ngày trước khi ăn. Cần uống liền 3-4 ngày.

- Chữa đau dạ dày mới phát: Cải bắp 1kg, đường trắng 20g, Cải bắp ép lấy nước hòa đường chia 3 lần uống trong ngày lúc đói, cần uống liền 1-2 tháng, rất tốt.

- Chữa dạ dày hành tá tràng bị loét: Rau cải bắp tươi, rửa sạch, xay vắt nước. uống 200ml trước bữa ăn, uống nóng. Ngày 2 lần, 10 ngày là một lượt điều trị.

- Chữa thần kinh suy nhược, bổ thận bổ não: Rau cải bắp tươi, rửa sạch, cắt nhỏ cho thêm gạo nấu cháo, có thể làm rau ăn với các thức ăn khác.

- Chữa ho nhiều đờm: Dùng 80-100g cải bắp + ½ lít nước sắc còn 1/3 cho thêm mật ong uống trong ngày kết hợp ăn bắp cải sống.

# 99. Thảo dược trị đau răng. HOÀNG DUY ANH// Khoa học & Đời sống- Số 96.- Ngày 12/8/2019.- Tr.7.

-Tỏi đem nghiền nát, trộn thêm ít muối và đắp vào vùng răng bị đau.

- Giã nát gừng và đắp lên răng, làm như vậy vài lần trong ngày sẽ có hiệu quả.

- Dùng 1 ít bột nghệ nhét vào răng bị đau sẽ giảm trông thấy mà không có tác dụng phụ nào.

- Nước muối: Khi cơn đau bùng phát lấy 1 ly nước ấm cho muối hòa tan, xúc miệng liên tục thật mạnh, đau quá có thể ngậm trong miệng, khi nước bọt chảy ra sẽ thấy giảm phần nào cơn đau.

# 100. Hoa nhài làm thuốc. NGUYỄN PHÂN TRÚC NGUYÊN// Khoa học & Đời sống- Số 96.- Ngày 12/8/2019.- Tr.7.

**-** Ngoại cảm phát sốt, ỉa chảy: Hoa nhài 6g, chè xanh 10g, thảo quả 3g, sắc uống.

- Đau mắt: Hoa nhài 6g, dùng riêng hay phối hợp với kim ngân hoa và hoa bạch cúc, mỗi vị 9g, đun sôi lấy nước xông rồi uống. Hoặc lấy lá giã vắt lấy nước, trộn với lòng trắng trứng gà đắp.

- Mất ngủ: Rễ nhài 1-1,5g nghiền trong nước, lấy hỗn hợp dịch uống.

- Rôm sẩy: Lá nhài vò vào nước để tắm, có thể phối hợp với lá ngải cứu.

# 101. Cây trâu cổ trị u xơ tiền liệt tuyến. QUÁCH TUẦN VINH// Khoa học & Đời sống- Số 97.- Ngày 14/8/2019.- Tr.7.

Quả trâu cổ 40g, bồ công anh 15g, mã đề 20g, sắc uống chữa viêm tiền liệt tuyến, u xơ tiền liệt tuyến, viêm đường tiết liệu. Hoặc quả trâu cổ 30g, khổ sâm 20g, cam thảo dây 6g sắc uống trong ngày một thang chia 2-3 lần, uống trong ngày.

Thân, cành, rễ trâu cổ 30g, cam thảo dây 6g, sắc uống ngày 1 thang, chia 2-3 lần uống trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng chữa viêm đường tiết niệu, viêm tiền liệt tuyến, u xơ tiền liệt tuyến…

# 102. Bài thuốc hay trị chứng cuồng điên. MINH PHÚC// Khoa học & Đời sống- Số 98.- Ngày 16/8/2019.- Tr.15.

- Phương thuốc: Xích thược 14g, sinh địa 20g, đào nhân 14g, sài hồ 12g, hương phụ 12g, tang bạch bì 14g, trần bì 12g, tô tử 12g, bán hạ 10g, đại phúc bì 14g, thanh bì 10g, mộc thông 12g, cam thảo 4g, sắc uống ngày 1 thang.

Tác dụng: Thanh hỏa, tiêu đàm, định thần, chủ trị điên cuồng do đàm hỏa nghịch.

- Trị điên cuồng, đàm hỏa nghịnh phối hợp bài Đạo xích thanh tâm thang: Đạm trúc diệp 12g, đăng tâm 4g, đơn bì 12g, liên tâm 8g, mạch môn 12g, mộc thông 12g, phục thần 12g, sinh địa 24g, thần sa. Sắc uống có thể cho thêm ích trí nhân 12g. Tác dụng bổ âm dương tâm, thanh nhiệt, an thần, trị nhiệt đàm hãm kinh tâm bào.

- Trị điên cuồng, đàm hỏa nghịnh, thần trí kém phối hợp bài bá tử an tâm hoàn: Bá tử nhân 160g, cam thảo 20g, cẩu kỷ tử 120g, đương quy 40g, huyền sâm 80g, mạch môn 40g, phục thần 140g, thạch xương bồ 40g, sinh địa 80g tán bột, luyện với mật làm hoàn. Tác dụng dưỡng tâm, an thần, bổ thận, tư âm, định chí.

# 103. Nghệ vàng chữa bỏng. HOÀI VŨ// Khoa học & Đời sống- Số 99.- Ngày 19/8/2019.- Tr.7.

- Chữa trẻ em đái ra máu hay bệnh lậu đái dắt: Dùng nghệ và hành sắc uống.

- Trị chứng điên cuồng, tức bức lo sợ: Nghệ khô 250g, phèn chua 100g, tán nhỏ viên với hồ bằng hạt đậu, uống mỗi lần 50 viên với nước chín. Ngày uống 2 lần.

- Chữa viêm dạ dày, viêm đường mật, vàng da: Nghệ vàng 1,5 đồng cân, hoàng liên 6 phân, nhục quế 3 phân, diên hồ sách 1,2 đồng cân, uất kim 1,5 đồng cân, nhân trần 1,5 đồng cân. Sắc nước uống.

# 104. Ráng bay trị bệnh xương khớp. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống- Số 100.- Ngày 21/8/2019.- Tr.7.

**\*** Trị can thận phong hư, xương khớp đau nhức, thắt lưng cứng đau, đầu mặt phù thũng, chân yếu: Cốt toái bổ 20g, bán hạ 20g, địa long 10g, kinh giới 40g, một dược 10g, ngưu tất 40g, nhục thung dung 40g, phụ tử 20g, sa nhân 20g, thảo ô 20g, tự nhiên đồng 20g, uy linh tiên 20g. Tán bột làm hoàn, to bằng hạt ngô, mỗi lần uống 5-7 viên.

\* Trị phụ nữ dương khí suy nhược, lưng đùi đau nhức, hông sườn co thắt: Cốt toái bổ 12g, binh lang 12g, chỉ xác 8g, hải đồng bì 8g, ngưu tất 8g, đương quy 12g, quế tâm 6g, tỳ giải 8g, xích thược 10g, xuyên khung 12g. Thêm gừng và táo sắc uống.

# 105. Trầu không trị bệnh đường tiêu hóa. HOÀNG ANH TUẤN// Khoa học & Đời sống- Số 101.- Ngày 23/8/2019.- Tr.7.

- Làm thuốc giảm đau: Chỉ cần lấy vài lá trầu không giã nát rồi đắp lên chỗ đau. Ngoài ra, cũng có thể nhai nát lá trầu không nhấp lấy phần nước rồi nhả bã để làm dịu những cơn đau từ bên trong.

- Tốt cho tiêu hóa: Cách chữa táo bón bằng lá trầu không khá đơn giản: Nhai nhát lá trầu không rồi nuốt lấy nước và nhả bã khi bụng đang đói hoặc băm nát lá trầu không cho vào nước đã đun sôi để nguội và để qua đêm. Uống nước này vào ngày hôm sau khi bụng đói.

- Bảo vệ sức khỏe răng miệng: Nhai lá trầu không có thể đánh bay mùi hôi miệng, làm dịu các cơn đau răng. Ngoài ra có thể đun sôi lá trong nước rồi lọc lấy nước súc miệng hằng ngày để giữ vệ sinh cho răng miệng.

- Chữa ho: Lá trầu không có tác dụng chữa ho khá nhanh vì chúng chứa nhiều chất kháng sinh mạnh, không chỉ làm tan đờm mà còn hạn chế được tình trạng viêm nhiễm do các cơn ho dai dẳng gây ra. Đun sôi lá trầu không trong nước cùng với ít nụ đinh hương và nhục đậu khấu. Lọc lấy nước uống 3 lần mỗi ngày.

# 106. Trách bách diệp trị suy nhược thần kinh. KIM LAN// Khoa học & Đời sống- Số 102.- Ngày 26/8/2019.- Tr.7.

Trắc bách diệp còn có tên gọi là bá tử nhân, chữa các bệnh nôn ra máu, chảy máu cam, đi ngoài ra máu. Hạt bá tử nhân có tác dụng bổ tâm, kiện tỳ, an thần, thông tiện, nhuận táo, chủ trị những bệnh suy nhược thần kinh, mất ngủ, hồi hộp, đánh trống ngực, hay quên, ra mồ hôi, người mệt mỏi. Liều dùng và cách dùng:

- Bá tử nhân 4-12g sao vàng, giã nát uống trong ngày. Có thể sao nhiều để trong hũ, lót vôi sống cho khỏi mốc, uống dần. Người bị tiêu chảy hay ho nhiều đờm không được dùng.

- Trắc bách diệp sao cho cháy đen 15g, ngải diệp 15g, can khương sao 6g (gừng), nước 600ml, sắc còn 200ml uống ngày 3 lần, chữa ho, nôn ra máu, đi ngoài ra máu.

# 107. Củ sen bổ huyết. THU HẰNG// Khoa học & Đời sống- Số 103.- Ngày 28/8/2019.- Tr.7.

**-**Tác dụng cầm máu: Những người bị chảy máu mũi, ho ra máu, nôn ra máu, có thể dùng củ sen tươi với nước rễ cỏ tranh hoặc lá cây trắc bá nấu lấy nước uống.

- Tác dụng điều kinh: Dùng 20g ngó sen, 12 củ gấu đã rang cháy hết rễ và lông, đem phơi khô, tán nhỏ, rây thành bột mịn, trộn với mật ong làm thành viên bằng hạt đậu xanh. Ngày 2 lần, uống mỗi lần khoảng 50 viên.

- Tác dụng bổ huyết: Ăn củ sen có tác dụng bồi bổ khí huyết, tăng cường hệ lượng sắt đối cao, thích hợp cho người thiếu máu, ăn không ngon, mệt mỏi.

# 108. Đinh lăng chữa huyết áp thấp. QUÁCH TUẤN VINH// Khoa học & Đời sống- Số 104.- Ngày 30/8/2019.- Tr.7.

Bài 1: Rễ củ đinh lăng sao thơm 20g, gừng tươi 3 lát, sắc uống thay nước hàng ngày.

Bài 2: Lá đinh lăng tươi từ 150g- 200g, nấu sôi khoảng 200ml nước. gừng tươi 3-5 lát. Cho tất cả vào nồi đậy nắp lại sau vài phút đảo qua đảo lại vài lần.Sau 5-7 phút chắt ra để uống nước đầu, đổ tiếp thêm khoảng 200ml nước vào để nấu sôi lại nước thứ 2.Cách dùng lá tươi thuận tiện vì không phải dự trữ, không tốn thời gian nấu lâu, lượng nước ít. Bài thuốc này thích hợp với người huyết áp thấp, mệt mỏi, hư nhược…

# 109. Bài thuốc trị đau nửa đầu. NGUYỄN KỲ// Sức khỏe và đời sống .- Số 139 .- Ngày 01/09/2019 .- Tr. 13

**Thể can phong**

Người bệnh có biểu hiện đau đầu hoa mắt, ù tai, miệng khô, đắng, nôn, phiền táo, dễ cáu gắt, đầu lưỡi đỏ, mạch huyền tế đới sác. Dùng bài thuốc:

Bài 1 - Thiên ma câu đằng ẩm: thiên ma, dạ giao đằng, hoàng cầm, phục linh mỗi vị 12g; câu đằng 16g, tang ký sinh 16g, chi tử 8g, thạch quyết minh 20g. Sắc uống.

Bài 2: thục địa 16g, câu đằng 16g, mẫu lệ 16g; quy bản, miết giáp, kỷ tử, long cốt, táo nhân mỗi vị 12g. Sắc uống.



Kỷ tử (quả khô của cây câu kỷ) là vị thuốc trong bài “Tứ vật thang gia giảm” trị đau nửa đầu thể huyết hư.

**Thể đàm thấp**

Người bệnh béo trệ, hay đau đầu hoa mắt chóng mặt, lợm giọng buồn nôn, hồi hộp, ngủ hay mê, ăn kém, hay khạc đờm buổi sáng, miệng nhạt, lưỡi bệu, rêu dính, mạch hoạt. Dùng bài thuốc *Nhị trần thang gia giảm*: trần bì 8g, bán hạ chế 8g, phục linh 8g, cam thảo 4g. Sắc uống.

## ****Thể huyết hư****

Người bệnh sắc mặt xanh hoặc vàng úa, đau đầu hoa mắt chóng mặt, hồi hộp, ngủ ít, mệt mỏi, hay quên, ăn kém, kinh nguyệt không đều, lượng kinh ít, sắc nhạt, chất lưỡi nhạt, ít rêu, mạch tế nhược. Dùng bài thuốc:

Bài 1 - bát trân thang gia giảm: thục địa, địa long, bạch truật, bạch thược mỗi vị 12g; xuyên khung 8g, xuyên quy 8g, phục linh 8g, cam thảo 4g, thạch quyết minh 20g, mẫu lệ sống 16g, đẳng sâm 16g, tang ký sinh 16g. Sắc uống.

Bài 2: thục địa 16g, hà thủ ô 16g, tang ký sinh 16g; xuyên khung, kỷ tử, ngưu tất, long nhãn, cỏ nhọ nồi, hoài sơn mỗi vị 12g. Sắc uống.

Bài 3 - Ngũ vị tử thang: ngũ vị tử 8g, đương quy 8g, toan táo nhân 12g, hoài sơn 12g, long nhãn 12g. Sắc uống.

Bài 4 - Tứ vật thang gia giảm: thục địa, kỷ tử, long nhãn, bạch thược, đương quy mỗi vị 12g; xuyên khung 8g, tang ký sinh 16g, hà thủ ô 16g, a giao 8g, ngưu tất 2g. Sắc uống.

# 110. Hoài sơn trị tỳ phế thận hư. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 139 .- Ngày 01/09/2019 .- Tr. 13

Vị thuốc hoài sơn được chế biến từ củ khoai mài, thuộc họ củ nâu, còn gọi sơn dược. Sau đây là một số bài thuốc có hoài sơn:

**Kiện tỳ ích khí: Trị chứng tỳ hư, tiêu chảy, kém ăn, người mệt**

Bài 1 - Thuốc bột sâm linh bạch truật: hoài sơn, đảng sâm, bạch truật, phục linh, cam thảo mỗi vị 40g; liên nhục 20g, sa nhân 20g, cát cánh 20g, ý dĩ 30g, đậu ván trắng 30g. Tất cả nghiền bột, mỗi lần uống 10 - 12g, ngày 2 - 3 lần, chiêu với nước sắc đại táo. Tác dụng ích khí, kiện tỳ, chỉ tả.

Bài 2: hoài sơn 63 - 125g, gạo nếp lượng vừa đủ, sao hơi vàng. Sắc uống.

**Nhuận phế chữa ho: Trị các chứng phế thận âm hư, ho hen suyễn**

Thuốc sắc Nhất vị Thư dự: sơn dược sống sắc uống thay nước chè. Trị lao phổi, buổi chiều hơi sốt, thở khó, ho, tự nhiên ra mồ hôi.

**Sinh tân chỉ khát: Trị âm hư, tân dịch khô kiệt, sốt cao, miệng khát, đái tháo đường**

Bài 1 - Thang Ngọc dịch: hoàng kỳ, cát căn, thiên hoa phấn, tri mẫu mỗi vị 12g; hoài sơn 24g, kê nội kim 8g, ngũ vị tử 6g. Sắc uống. Tác dụng ích khí, sinh tân, nhuận táo chỉ khát.

Bài 2: hoài sơn 32g, phúc bồn tử 12g, mạch môn 12g, thiên hoa phấn 12g. Sắc uống. Trị đái tháo đường.

## ****Dược thiện từ củ mài****

Cháo củ mài: hoài sơn 30g, gạo nếp 50g, nấu cháo, thêm đường trắng hoặc muối ăn tuỳ ý. Ăn quanh năm vào bữa phụ sáng và tối, ăn nóng. Thích hợp cho người tỳ vị hư, tiêu chảy, hội chứng lỵ mạn tính, hư lao, khí huyết hư, chán ăn, khô miệng khát nước, táo bón.

Cháo củ mài ý dĩ: hoài sơn 30g, ý dĩ 30g, hạt sen bỏ tâm 15g, đại táo 10 quả, gạo tẻ 50 - 100g. Tất cả nấu cháo, thêm đường hoặc muối, ăn khi đói. Dùng tốt cho người tỳ vị hư, ăn kém chậm tiêu, trướng bụng, tiêu chảy, mệt mỏi toàn thân.

Hồ cháo củ mài: củ mài lượng tùy ý, sao vàng tán bột để sẵn, khuấy với nước cơm, nước hồ, thêm chút muối ăn. Dùng cho người kiết lỵ, tiêu chảy.

Miến củ mài: củ mài tươi cạo vỏ, xát bột làm miến hoặc mì, ăn trong bữa. Món này tốt cho mọi giới, tuổi, đặc biệt người cao tuổi.

Tụy lợn hầm củ mài: củ mài 60g, tụy lợn 1 cái cùng thái lát hầm nhừ, thêm bột gia vị, ăn. Dùng cho người đái tháo đường.

Rượu củ mài (Sơn dược tửu): củ mài thái lát 250g, thần khúc 250g, rượu trắng 300 – 350 1 lít. Các vị ngâm 10 - 15 ngày. Mỗi lần uống 10 - 20ml. Dùng tốt cho người phong thấp huyễn vững (đau đầu, chóng mặt...).

# 111. Bài thuốc trị mất tiếng mạn tính. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 140 + 141 .- Ngày 02 - 04/09/2019 .- Tr. 22

## ****Mất tiếng thể phế âm hư****

Người bệnh gầy, họng khô, ho khan nhiều, khản tiếng mất tiếng, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi ít, mạch tế sác. Phương pháp chữa: Tư âm dưỡng phế. Dùng một trong các bài:

Bài 1: sa sâm 12g, thiên môn 12g, mạch môn 12g, tang bạch bì 8g, bố chính sâm 12g, ngưu bàng tử 8g, sinh địa 8g, đan bì 8g, địa cốt bì 8g, trúc lịch 10ml. Sắc uống ngày 1 thang.



Mạch môn là vị thuốc trị mất tiếng mạn tính do thận âm hư.

Bài 2 - Thanh táo cứu phế thang: a giao 16g, thạch cao 12g, tang diệp 12g, cam thảo 4g, đảng sâm 12g, mạch môn 16g, hạnh nhân 12g, tỳ bà diệp (bỏ lông chích mật) 8g, gừng 4g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 3 -  Kha tử thanh âm: kha tử 12g, cát cánh 12g, cam thảo 8g. Sắc uống ngày 1 thang. Trị phế hư, ho hen, khản tiếng.

Hằng ngày dùng món ăn sau: mật ong 30g pha với nước nóng 1 chén. Hòa đều uống, ngày 1 - 2 lần.

Kết hợp châm cứu hoặc day bấm các huyệt: trung phủ, đản trung, thiên đột, hợp cốc. Mỗi huyệt day 1 - 2 phút. Ngày 1 - 2 lần.

## ****Mất tiếng thể thận âm hư****

Người bệnh họng khô, khản tiếng mất tiếng, bứt rứt, đau lưng mỏi gối, ù tai hoa mắt, chóng mặt, mạch tế sác. Phương pháp chữa: bổ thận âm, nạp phế khí, tuyên phế. Dùng một trong các bài thuốc:

Bài 1: mạch môn 12g, thiên môn 12g, thạch hộc 12g, a giao 8g, thục địa 12g, tô tử 8g, bạc hà 8g, ngưu bàng tử 8g, kỷ tử 12g. Sắc uống ngày 1 thang.



Tỳ bà diệp là vị thuốc trong bài “Thanh táo cứu phế thang” trị mất tiếng mạn tính do phế âm hư.

Bài 2 - Lục vị hoàn gia ngũ vị tử: thục địa 12g, sơn dược 12g, sơn thù 16g, phục linh 12g, trạch tả 8g, đan bì 8g, ngũ vị tử 8g. Sắc uống ngày 1 thang.

Hằng ngày dùng món ăn: mật ong 30g pha với nước nóng 50ml, quấy đều, uống ấm sau bữa ăn 2 - 3 giờ, ngày 2 - 3 lần, uống trong 5 - 7 ngày. Trị ho khan không có đờm, họng khô háo, khản tiếng mất tiếng, người mệt mỏi.

Kết hợp châm cứu hoặc day bấm các huyệt:  thận du, thái khê, nhiên cốc, hợp cốc, thiên đột. Mỗi huyệt day 1 - 2 phút. Ngày 1 - 2 lần.

# 112. Rau củ quả cho người mỡ máu cao. TRẦN VĂN CHIẾN// Sức khỏe và đời sống .- Số 140 + 141 .- Ngày 02 - 04/09/2019 .- Tr. 12

## ****Tỏi****

Tỏi có thể làm tăng HDL-cholesterol, có tác dụng giảm cholesterol và dự phòng xơ vữa động mạch, ngăn chặn quá trình hình thành cục máu đông, là một gia vị rất có giá trị trong việc dự phòng các bệnh tim mạch. Tuy nhiên, ăn tỏi không đúng cũng có thể dẫn đến một số tác dụng phụ, thường xuyên ăn tỏi dễ dẫn đến viêm mí mắt hoặc viêm kết mạc. Ngoài tính kích thích, tỏi còn có tính ăn mòn, nếu ăn quá nhiều có thể tổn thương niêm mạc dạ dày dẫn đến viêm loét dạ dày. Do đó, bệnh nhân có bệnh dạ dày và các chứng viêm ở mắt không nên dùng.

## ****Quả cà****

Khi được tiêu hóa ở ruột non, các chất chuyển hóa từ cà có thể gắn với cholesterol để đào thải ra khỏi cơ thể. Vỏ cà chứa hàm lượng vitamin P cao có tác dụng tốt trong việc giảm cholesterol máu. Ngoài ra, vitamin P có thể làm tăng tính đàn hồi mao mạch, cải thiện vi tuần hoàn, có tác dụng hoạt huyết thông mạch.

## ****Hành tây****

Hành tây không chỉ có tác dụng giảm cholesterol máu, cải thiện tình trạng xơ vữa động mạch mà còn có tác dụng giảm độ nhớt của máu tương tự như aspirin. Người trưởng thành mỗi ngày dùng 60g hành tây có tác dụng dự phòng cholesterol máu tăng cao.

## ****Đậu tương****

Nghiên cứu chỉ ra rằng, ăn 100g đậu tương mỗi ngày, cholesterol máu có thể giảm khoảng 20%, đặc biệt là giảm rất rõ nồng độ LDL- cholesterol. Hơn nữa, đậu tương còn là nguồn bổ sung protein rất tốt cho cơ thể và ít chất béo nên rất tốt cho sức khỏe tim mạch.

## ****Dưa leo****

Dưa leo có tác dụng thanh nhiệt, giải khát, lợi niệu. Dưa leo chứa rất nhiều chất xơ làm cải thiện quá trình tiêu hóa, tăng đào thải và giảm hấp thu cholesterol. Có thể làm giảm quá trình chuyển hóa từ đường thành chất béo và có tác dụng giảm béo.

## ****Súp lơ****

Súp lơ gồm súp lơ xanh và trắng. 2 loại đều có thành phần dinh dưỡng cơ bản tương đồng. Súp lơ nhiệt lượng thấp, hàm lượng chất xơ rất cao, ngoài ra còn chứa nhiều vitamin, khoáng chất và đặc biệt là flavonoid. Flavonoid là một chất làm sạch lòng mạch, có hiệu quả trong việc tiêu trừ cholesterol lắng đọng trên thành mạch, ngoài ra còn có thể ngăn chặn ngưng tập tiểu cầu, giảm thiểu các bệnh tim mạch phát sinh.

## ****Mướp đắng****

Mướp đắng rất giàu vitamin B1, vitamin C và nhiều loại khoáng chất. Mướp đắng có tác dụng trong việc giảm mỡ máu và nâng cao sức đề kháng của cơ thể. Ngoài ra, mướp đắng còn có thể kích thích bài tiết insulin, có tác dụng trong việc giảm lượng đường trong máu.

## ****Cần tây****

Cần tây tính mát, chứa nhiều vitamin, khoáng chất và rất nhiều chất xơ làm tăng cường nhu động ruột, có tác dụng thông lợi đại tiện, giúp loại trừ mỡ thừa khi tiêu hóa trong đường ruột. Những người thường xuyên ăn cần tây, hàm lượng cholesterol trong cơ thể giảm rõ rệt, đồng thời cũng có tác dụng giảm huyết áp.

## ****Cà rốt****

Cà rốt chứa nhiều carotene và nhiều loại vitamin, ngoài ra còn chứa 9 loại acid amin, hơn 10 loại enzym, nhiều loại khoáng chất và chất xơ. Các thành phần này rất tốt đối với người bị bệnh mạch vành. Trong cà rốt còn chứa quercetin là một loại flavonoid đã được chứng minh có tác dụng tăng cường lưu lượng máu động mạch vành, giảm mỡ máu, xúc tiến tổng hợp hormon tuyến thượng thận, từ đó có tác dụng hạ huyết áp.

## ****Táo****

Táo có tác dụng giảm mỡ máu do chứa nhiều pectin, là một loại chất xơ tan trong nước, pectin đã được chứng minh là làm giảm nồng độ cholesterol trong máu. Cơ chế xuất hiện là tăng độ nhớt trong đường ruột, dẫn đến một sự giảm hấp thụ cholesterol từ mật hoặc thực phẩm. Nhưng trong táo cũng chứa nhiều đường nên bệnh nhân mắc bệnh tiểu đường không nên dùng quá nhiều.

## ****Chuối****

Chuối vị ngọt tính hàn, tác dụng chủ yếu là thanh lọc trường vị, trị táo bón, ngoài ra còn thanh nhiệt nhuận phế, giảm phiền khát, giải độc rượu... Cuống quả chuối có tác dụng giảm cholesterol.

# 113. Bài thuốc trị chứng tỳ hư. NGUYỄN THỊ NGỌC LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 142 .- Ngày 06/09/2019 .- Tr. 15

## ****Tỳ vị bất hòa, tỳ khí hư suy truyền vào phế****

*Biểu hiện:* ho, đờm nhiều có màu trắng, loãng, ăn kém bụng đầy khó chịu, người mệt mỏi, đại tiện phân nhão, rêu lưỡi trắng nhớt, mạch hoạt hoặc nhu.

*Bài thuốc Nhị trần thang:* bán hạ (chế) 20g, trần bì 20g, phục linh 12g, cam thảo 6g, sinh khương 16g, ô mai 8 quả. Tùy chứng trạng của bệnh nhân có thể gia giảm cho thích hợp.

*Cách dùng:* Ngày uống một thang sắc uống 3 lần trong ngày, uống sau khi ăn khi thuốc còn ấm.

## ****Tỳ dương hư tích tụ lại ở tỳ****

*Biểu hiện:* Ho kéo dài có kèm theo suyễn thở, nhiều đờm ẩm, trong đờm khạc ra có bọt, đau tức vùng ngực, cơ thể ớn lạnh, tay chân lạnh, mặt và 2 mi mắt phù.

*Bài thuốc Linh cam ngũ vị khương tân thang:* phục linh 16g, cam thảo 12g, can khương 12g, ngũ vị tử 8g, tế tân 12g.

*Cách dùng:* Ngày uống 1 thang sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn, uống ấm.



Bán hạ trong bài thuốc Nhị trần thang.

**Tỳ dương hư tích lại trong vị (dạ dày)**

*Biểu hiện:* Trong dạ dày có tiếng nước óc ách, vùng thượng vị đau khó chịu, ngực sườn đầy tức, sau lưng có vùng lạnh bằng bàn tay, hồi hộp đoản hơi, chóng mặt hoa mắt, hay buồn nôn, nôn ra dịch có màu trong có khi kèm cả thức ăn (chứng trào ngược). Rêu lưỡi trắng trơn, mạch huyền hoạt.

*Bài thuốc Linh quế truật cam thang:* phục linh 16g, quế chi 12g, bạch truật 12g, cam thảo 18g. Tùy chứng trạng của bệnh nhân có thể gia giảm cho thích hợp.

*Cách dùng:* Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống lúc đói khi thuốc còn nóng.

## ****Tỳ hư thấp trệ, sinh chứng ẩu thổ (nôn mửa)****

*Biểu hiện:* Bệnh nhân luôn ứa nước bọt, nôn ra đờm giãi, bụng đầy ăn kém hoặc chán ăn, chóng mặt, ù tai, hồi hộp, ngủ kém hoặc ngủ không ngon giấc, rêu lưỡi trắng, mạch hoạt.

*Bài thuốc Tiểu bán hạ thang:* bán hạ (chế) 18g, sinh khương 16g. Phối hợp với bài “Linh quế truật cam thang”.

*Cách dùng:* Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày uống sau khi ăn, khi thuốc còn ấm.

**Tỳ thăng giáng không điều hòa sinh ra chứng tiết tả**

*Biểu hiện:* Bệnh nhân đau bụng, sôi bụng, đại tiện phân lỏng, có khi đi như nước, rêu lưỡi trắng nhớt, mạch nhu hoãn.

*Bài thuốc Tá quan tiễn:* hậu phác 12g, trần bì 12g, hoài sơn 12g, can khương 12g, nhục quế 8g, bạch biển đậu 12g, trư linh 12g, trạch tả 12g, cam thảo 8g.

*Cách dùng:* Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống sau khi ăn.

# 114. Thuốc từ mật động vật. MAI THU THỦY// Sức khỏe và đời sống .- Số 142 .- Ngày 06/09/2019 .- Tr. 15

**Mật gà**

*Chữa liệt dương:* Mật gà trống 1 cái, mật cá chép 1 cái, trứng chim sẻ 1 quả. Rút nước mật, trộn với trứng rồi uống làm 1 lần trong ngày.

*Chữa ho lâu ngày:* Mật gà đen 1 cái; hạt chanh, hạt quất, lá thạch xương bồ, mỗi thứ 10g. Tất cả để tươi, giã nát, thêm đường, hấp cơm cho chín, uống trong ngày.

*Chữa ho gà, ho khan, ho có đờm:* Mật gà 10 cái; hạt chanh, hạt mướp đắng, mỗi thứ 20g; đường cát 25g. Hạt chanh và hạt mướp đắng đem sao khô, tán nhỏ, rây bột mịn, trộn đều với nước mật gà, phơi khô, tán lại cho thật mịn. Đường đun cho chảy, luyện với bột trên làm viên bằng hạt đỗ xanh, sấy khô. Trẻ em từ 1-5 tuổi, mỗi lần uống 2-4g; 6-10 tuổi uống 5-8g. Ngày uống 2 lần với nước ấm.

**Mật lợn**

*Chữa ho gà:* Tán mịn cao mật lợn khô với tỷ lệ 20mg cao trộn với 1ml sirô. Ngày uống 3 lần. Trẻ dưới 1 tuổi: mỗi lần 1/2 thìa cà phê; 1-2 tuổi uống 1 thìa cà phê; 3 tuổi 1 thìa rưỡi; hơn 3 tuổi 2 thìa.

*Chữa viêm xoang:* Cao mật lợn tán mịn trộn với bột lá hoắc hương. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 3g.

*Chữa táo bón:* Bột cao mật lợn khô, tá dược vừa đủ, hoàn viên. Người lớn ngày uống 2 lần vào sáng sớm và buổi tối trước khi đi ngủ, mỗi lần 0,3-0,6g. Nếu táo bón nhiều dùng ngày đầu 2g ngày, chia 2 lần rồi giảm dần.

*Chữa đau dạ dày, viêm đại tràng:* Cao mật lợn cô cách thủy, tá dược hoàn viên, ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 0,5 - 1g, trước bữa ăn.

**Mật cá**

*Mật cá chép:* 1 cái phối hợp với gan gà trống 1 cái ngâm với 500ml rượu trắng. Để càng lâu càng tốt, thỉnh thoảng lắc đều. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 30ml chữa liệt dương.

*Mật cá diếc:* 1 cái đốt thành than, tán nhỏ, trộn với dầu vừng, bôi chữa sa dạ con.

*Mật cá trắm* kể cả cá trắm đen và cá trắm trắng, đều được dùng để làm thuốc. Sử dụng mật cá trắm dưới dạng dùng ngoài và sấy khô, rất ít dùng đường uống không có liều lượng.

**Mật rắn**

Mật rắn còn gọi là xà đởm. Xà đởm vị ngọt, cay, đặc biệt không đắng như mật của các động vật khác có tác dụng hạ sốt, giảm đau, tiêu đờm chữa ho, đau bụng, đau lưng, nhức đầu kinh niên. Ngày dùng 1-2 cái còn nguyên túi vừa lấy ra khỏi mình rắn rồi nuốt chửng hoặc pha với ít rượu mà uống.

**Mật trăn**

*Chữa trĩ viêm tấy sưng:* Bột mật trăn trộn với dầu vừng bôi hàng ngày.

*Chữa đau mắt đỏ và mắt có màng:* Mật trăn 0,5g, phèn chua 0,5g, nước chanh 1 thìa nhỏ, hợp lại chưng chín, lọc lấy nước trong nhỏ mắt.

*Chữa viêm loét lợi, viêm quanh răng:* Mật trăn 12g, hạt táo ta 8g, đốt tồn tính, tán bột, bôi vào nơi tổn thương, ngày 2 lần.

*Hoặc dùng bài:* Bột phèn phi 4g, hạnh nhân (đã bỏ vỏ và cắt 2 đầu) 20g, 2 vị tán bột mịn, trộn với mật trăn 12g, bôi hàng ngày.

*Chữa bong gân, sai khớp:* rượu ngâm mật trăn hòa với mật gấu, huyết lình, nghệ trắng, rễ ô đầu, hạt gấc giã nát xoa bóp nhiều lần trong ngày.

# 115. Mai ba ba làm thuốc. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 144 .- Ngày 09/09/2019 .- Tr. 6

Mai ba ba còn gọi là miết giáp. Theo Đông y, miết giáp vị mặn, tính bình; vào kinh can và thận. Tác dụng dưỡng âm, thoái nhiệt, bình can, tiềm dương, nhuyễn kiên tán kết. Chữa cốt chưng lao nhiệt (nóng hầm trong xương), âm hư phát sốt, sốt rét lâu ngày sưng lá lách, bị đau cứng chắc dưới sườn, báng kết ở bụng, phụ nữ kinh nguyệt bế tắc, trẻ em kinh giản. Ngày dùng 12 - 20g. Dưới đây là m**ột số bài thuốc dùng miết giáp:**

**Tư âm, lui cơn sốt âm ỉ:** Trị chứng âm hư phát sốt, nóng âm ỉ trong xương.

Bài 1  - Thuốc bột tần giao, mai ba ba: tần giao, tri mẫu, đương quy mỗi vị 20g; mai ba ba, địa cốt bì, sài hồ mỗi vị 63g. Tất cả nghiền bột mịn. Lấy 20g bột, sắc với ô mai 1 quả, thanh cao 12g. Uống lúc gần đi ngủ. Trị sốt về chiều, nóng hâm hấp trong xương.

Bài 2 - Bột thanh cao: thanh cao, miết giáp, hoàng kỳ, tang bạch bì, bạch truật, chi tử phấn, tri mẫu, địa cốt bì mỗi vị 12g; cam thảo, long đởm thảo, sài hồ mỗi vị 8g, hoàng liên 4g. Sắc uống. Trị đau xương, nóng sốt nhẹ, ngày nhẹ đêm nặng.

**Nhuyễn kiên, tán kết** (làm mềm chỗ rắn, tan hòn cục)

Bài 1 - Miết giáp ẩm: miết giáp, bạch truật, hoàng kỳ, thảo quả, binh lang, xuyên khung, quất hồng, bạch thược mỗi vị 12g, sinh khương 4 lát, đại táo 3 quả, ô mai 6g. Sắc uống. Trị sốt rét, gan lách sưng to.

Bài 2: miết giáp 30g, vảy tê tê 5g. Sắc với 400ml nước, lấy 100ml chia uống 2 lần trong ngày. Chữa xơ gan.

**Kiêng kỵ:**Phụ nữ có thai, người hư không nhiệt, dạ dày yếu hay nôn, tỳ hư tiêu chảy không được dùng.

# 116. Món ăn thuốc có ngưu bàng căn. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 144 .- Ngày 09/09/2019 .- Tr. 6

Ngưu bàng căn còn có tên rễ ngưu bàng, đại đao căn... Ngưu bàng căn là rễ phơi hay sấy khô của cây ngưu bàng, thuộc họ Cúc. Theo Đông y, ngưu bàng căn vị đắng, cay, tính hàn; vào kinh phế, vị. Tác dụng sơ phong thanh nhiệt, giải độc, tiêu viêm lợi yết hầu, tuyên thông phế khí, thấu phát ban chẩn. Dùng cho các trường hợp cảm mạo phong nhiệt, viêm khí phế quản, đau sưng họng, đau răng, ban sởi, mụn nhọt. Ngày dùng 10 - 40g; bằng cách nấu hầm, ép nước. Sau đây là một số món ăn thuốc có ngưu bàng căn.

Gà hầm ngưu bàng căn: gà giò 1 con, ngưu bàng căn 15-20g. Gà làm sạch, luộc chín, róc bỏ xương, cho ngưu bàng thái lát và muối ăn vào, hầm nhừ. Dùng tốt cho người cơ thể suy nhược, hai chân yếu mỏi.

Nước ép ngưu bàng căn: ngưu bàng căn ép lấy nước 20ml, uống sau khi ăn. Dùng cho người kích ứng bồn chồn, hồi hộp lo lắng, mất ngủ.

Ngưu bàng căn, lô căn hầm ruột lợn: dạ dày lợn 1 cái (hoặc ruột lợn 1 đoạn), ngưu bàng căn 15g, lô căn 20g. Lòng lợn luộc chín thái lát, cho ngưu bàng và lô căn vào túi vải. Tất cả hầm nhừ, vớt bỏ túi dược liệu, thêm hành và gia vị. Dùng cho người bị trĩ và trĩ xuất huyết, viêm nứt hậu môn.

Bánh ngưu bàng: ngưu bàng căn 15g, bột gạo tẻ 80g. Ngưu bàng căn tán bột trộn với bột gạo và nước, nặn thành bánh (như bánh trôi bánh chay), thả vào nước đậu phụ nấu, thêm hành tiêu gia vị, ăn khi đói. Dùng tốt cho người cao tuổi tăng huyết áp, di chứng tai biến mạch máu não, hoặc nghẽn mạch tạm thời liệt mặt, động kinh máy giật vùng mặt mắt, kích ứng hốt hoảng lo âu.

Canh dưỡng sinh: ngưu bàng căn, cà rốt, củ cải, nấm đông cô, lượng bằng nhau. Nấu canh ăn. Mỗi ngày dùng khoảng 30g ngưu bàng căn tươi. Món canh ngon bổ, tăng cường miễn dịch và sức đề kháng của cơ thể chống lại bệnh tật.

# 117. Mướp – thuốc thanh nhiệt, giải độc. PHƯƠNG THẢO// Sức khỏe và đời sống .- Số 143 .- Ngày 08/09/2019 .- Tr. 13

Theo Đông y, quả mướp vị ngọt, tính bình; vào kinh can và vị; tác dụng thanh nhiệt hóa đàm, lương huyết giải độc. Chữa sốt cao, phiền khát, ho suyễn nhiều đờm, khí hư huyết lâm, mụn nhọt ung thũng, táo bón... Dưới đây là một số bài thuốc và món ăn có mướp:

**Bài thuốc có mướp:**

Chữa tức ngực khó thở (do khí trệ gây tắc kinh lạc): xơ mướp 20g, uất kim 20g, cát cánh 8g, chỉ xác 8g. Các vị thuốc sao vàng sắc đặc. Uống ngày 1 thang.

Phong thấp gây co rút: tần giao 20g, tang ký sinh 20g, xơ mướp sao giấm 20g. Sắc uống. Có thể dùng bài Độc hoạt tang ký sinh gia ty qua: đỗ trọng 12g, độc hoạt 8g, phòng phong 8g, bạch thược 12g, phục linh 12g, tang ký sinh 16g, tế tân 4g, xuyên khung 8g, ngưu tất 12g, chích thảo 4g, tần giao 8g, đương quy 12g, địa hoàng 16g, đẳng sâm 12g, quế tâm 4g, ty qua 16g. Sắc uống.

Tắc tia sữa: xơ mướp 20g, vương bất lưu hành 20g, lộ lộ thông 10g (thông thảo 10g), xuyên sơn giáp sao 10g. Sắc uống ngày 1 thang.

Viêm tuyến vú gây tắc tia sữa: xơ mướp 10g, đan bì 10g, kim ngân hoa 15g, bồ công anh 15g, chỉ xác sao 12g. Sắc uống trong ngày.

Trĩ chảy máu, lòi dom: xơ mướp sao tồn tính, cặn vôi lâu năm (rang khô) 20g, hùng hoàng 5g, lòng trắng trứng 1 cái, mật lợn vừa đủ. Nghiền thật mịn xơ mướp, cặn vôi, hùng hoàng; thêm lòng trắng trứng và mật lợn đến khi thành bột nhão. Đắp vùng hậu môn. Uống kèm với xơ mướp sao tồn tính 4-8g, chia làm 2 lần để chữa trĩ chảy máu, rong kinh, kiết lỵ, tiêu chảy ra máu.

Chữa ít sữa: xơ mướp 20g, quả sung xanh 60g, móng giò lợn 200g, gạo tẻ 200g. Ninh kỹ, ăn trong ngày.

**5 món ăn thuốc có quả mướp giải khát, giải thử nhiệt, tiêu viêm, chỉ khái, kích thích tiêu hóa:**

1. Nước ép mướp: mướp non 300-500g, đường trắng vừa đủ. Mướp rửa sạch, gọt vỏ, ép lấy nước; thêm đường đủ ngọt uống trong ngày. Tác dụng thanh nhiệt, hóa đàm, tiêu viêm, chỉ khát.

2. Nước ép mướp, khổ qua: mướp non 300g, khổ qua 200g, đường trắng vừa đủ. Mướp gọt vỏ, khổ qua bỏ ruột, rửa sạch; ép lấy nước; thêm đường đủ ngọt. Uống nhiều lần trong ngày. Tác dụng giải cảm nắng, làm sáng mắt, hóa đàm, tiêu viêm, chỉ khát.

3. Nước ép mướp, củ cải: mướp non 300g, củ cải 200g, đường vừa đủ. Mướp và củ cải gọt vỏ, thái vát, ép lấy nước; thêm đường đủ ngọt. Tác dụng hành khí lợi niệu, hóa đàm, tiêu viêm, chỉ khái.

4. Canh cua mướp: mướp 500g, cua đồng 300-500g, mồng tơi 300g, rau đay 300g, rau rút 1-2 mớ, cà muối chua 50-100g. Cơm trắng chan canh cua ăn với cà muối. Tác dụng giải thử nhiệt, tiêu viêm, khai vị, kích thích tiêu hóa.

5. Mướp non nấu gà đồng: mướp non 500-1.000g, ếch 300-500g, hành khô 4-5 củ. Tác dụng bồi bổ sức khỏe, giải thử nhiệt, tiêu viêm chỉ khái, kích thích tiêu hóa.

# 118. Bài thuốc trị viêm họng. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 143 .- Ngày 08/09/2019 .- Tr. 13

Xin giới thiệu với bạn đọc một số bài thuốc trị viêm họng cấp:

Người bệnh có triệu chứng họng đỏ khô, đau rát, niêm mạc họng hơi phù nề, sung huyết kèm theo các triệu chứng toàn thân như sốt, sợ lạnh, nhức đầu. Phương pháp chữa: sơ phong, thanh nhiệt, hóa đàm. Dùng bài thuốc:

Bài 1: kinh giới 12g, tía tô 12g, kim ngân 12g, huyền sâm 12g, bạc hà (cho sau) 8g, cỏ nhọ nồi 8g, xạ can 4g, tang bạch bì 8g. Sắc uống. Các vị thuốc sắc, trước khi rót thuốc ra 10 phút cho bạc hà vào.

Bài 2 -  Ngân kiều tán gia giảm: kinh giới 12g, kim ngân 20g, liên kiều 12g, cát cánh 4g, cam thảo 4g, ngưu bàng tử 12g, cương tàm 8g, bạc hà (cho sau) 6g, sinh địa 12g, huyền sâm 12g. Sắc uống.

Bài 3: phòng phong 12g, kinh giới 16g, cát cánh 12g, ngân hoa 10g, tang diệp 10g, tế tân 4g, quế 4g, xạ can 8g, thiên niên kiện 8g, cam thảo 8g. Sắc uống.

Bài 4: lá khế tươi 30-50g, muối ăn 1g. Giã nát lá khế với muối, vắt lấy nước, ngậm dần, mỗi lần khoảng 1ml. Có thể cho khoảng 5ml nước đun sôi vào, vắt kiệt lấy nước. Mỗi đợt ngậm 3-4 ngày cho đến khi khỏi.

Bài 5: rễ cây chanh yên 10g, cây rẻ quạt (sao qua) 15g. Sắc uống. Nếu đau họng nhiều, uống ít một, nhiều lần trong ngày. Dùng 5-7 ngày.

Bài 6: huyền sâm 8g, bạc hà (cho sau) 4g, xích thược 8g, ngưu bàng tử 8g, đan sâm 8g, bản lam căn 8g, liên kiều 8g, thuyền thoái 6g, bồ công anh 12g. Sắc lấy 100-150ml. Uống tùy theo tuổi, ngày chia 2-4 lần. Chữa viêm họng hạt, viêm họng mạn tính trẻ em.

Thuốc dùng tại chỗ: thuốc cam xanh (thanh đại, ngũ bội tử, bạch phàn, mai hoa băng phiến). Dùng tăm bông chấm thuốc bôi lên lưỡi, đảo lưỡi để thuốc hòa đều trong họng. Dùng theo chỉ dẫn của đơn.

# 119. Cam thảo ích khí, nhuận phế. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 143 .- Ngày 08/09/2019 .- Tr. 13

## Theo Đông y, cam thảo vị ngọt dịu, tính bình; vào 12 kinh. Tác dụng ích khí, hoãn cấp, nhuận phế, giải độc, điều hòa các vị thuốc. Dưới đây là một số bài thuốc có cam thảo:

***Ích khí phục mạch:***

*Bài 1 - Thang Chích cam thảo:* cam thảo 16g, thục địa 32g, mạch môn 12g, a giao 12g, ma nhân12g, đảng sâm 12g, quế chi 12g, sinh khương 12g, đại táo 4 quả. Sắc uống. *Công dụng:* ích tâm khí, bổ tâm huyết, dưỡng tâm âm, thông tâm dương. Chữa khí hư huyết nhược, tim rung, thở ngắn, lưỡi nhạt ít rêu, mạch kết đại hoặc hư sác.

Bài 2 - Tứ quân tử thang: nhân sâm 8g, phục linh 12g, bạch truật 8g, cam thảo 8g. Thêm 3 lát sinh khương, 3 quả đại táo. Tất cả cho vào nồi, đổ 5 bát nước, đun cạn còn bát rưỡi, chia uống làm 2 lần. Công dụng: ích khí kiện tỳ. Chữa tỳ vị khí hư, sắc mặt trắng bệch, tứ chi vô lực, ăn kém, đại tiện lỏng, chất lưỡi nhạt, mạch tế nhược.

**Hoãn cấp, giảm đau:** Dùng trong trường hợp nhiệt thương tổn tân dịch gây đau họng, đau bụng, toàn thân và tứ chi co rút.

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

Bài 2 - Thang thược dược cam thảo: bạch thược 16g, cam thảo 16g. Sắc uống. Trị chứng bắp thịt co rút đau buốt.

**Giải độc, chữa mụn nhọt:** Dùng khi bị trúng độc phát lở ngứa, trúng độc do thuốc trừ sâu hoặc do ăn uống.

Bài 1: cam thảo sống 20g. Sắc uống. Trị trúng độc phát lở ngứa thời kỳ đầu.

Bài 2: cam thảo 63g, phòng phong 63g. Sắc uống. Trị trúng độc do nấm độc. Thêm đậu xanh nấu chín, uống. Trị trúng độc do thuốc trừ sâu nông nghiệp.

# 120. Ốc sên hoa bổ trí não. ĐỨC DƯƠNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 145 .- Ngày 11/09/2019 .- Tr. 8

Oa ngưu là tên thuốc trong y học cổ truyền được lấy từ ốc sên hoa. Oa ngưu, có vị mặn, tính hàn, tươi nhầy, có tác dụng bổ dưỡng, giải độc, tiêu viêm, giảm đau, lợi tiểu...được dùng làm món ăn, vị thuốc trong những trường hợp sau:

*Bồi bổ trí não cho người cao tuổi:*Oa ngưu 1.000g, hoài sơn 600g, đường kính 750g, natri clicarbonat 12,5g, acid benjoic 2,5g, menthol 0,03g.

Thịt ốc sên đã làm sạch bằng cách bắt ốc về, để 24 giờ cho ốc nhả hết chất bẩn hoặc chất độc của cây cỏ mà ốc ăn phải. Đập bỏ vỏ, ruột, dạ dày và thực quản, chỉ lấy phần thịt, xát với muối và phèn chua, rửa sạch cho hết nhớt. Hoặc rải ốc thành lớp mỏng, rắc muối lên, đảo đều 3 lần cách nhau 5 phút. Lấy ốc ra, nhúng vào nước sôi 5-7 phút, rồi rửa sạch. Nhể thịt ốc ra khỏi vỏ, cắt bỏ ruột. Cho thịt ốc vào nước muối 5% ngâm trong nửa giờ. Vớt ốc ra, rửa sạch nhớt và tạp chất, để ráo nước. Sau đó hấp thịt ốc sên hoa với nabicarbonat cho nhừ, giã nhỏ. Thêm đường vào, nấu kỹ. Trộn acid benjoic để bảo quản. Hoài sơn rang giòn, tán bột, rây mịn, trộn đều với thịt ốc cho thành khối bột không dính tay. Hoàn viên 4g. Sấy khô. Ngày dùng 4 viên, trong 15-30 ngày

Chữa mụn độc ở da mặt: Ốc sên hoa 1-2 con, lấy thịt giã nát thêm ít nước, phết lên giấy để chừa một lỗ nhỏ ở giữa đắp lên vết thương  (Nam dược thần hiệu).

Chữa cổ họng sưng đau, không nuốt được: Thịt ốc sên hoa và cùi quả ô mai lượng bằng nhau, giã nát, làm viên ngậm.

Chữa hen suyễn, thấp khớp: ốc sên hoa 2 con làm thịt, nướng vàng,  thái nhỏ, nấu lấy nước đặc. Măng tre 50g, rửa sạch, giã nát, ép lấy nước cốt. Trộn hai nước lại, uống làm 1-2 lần trong ngày. Dùng trong thời gian dài.

Chữa kiết lỵ, tiêu chảy: thịt ốc sên hoa phơi khô, mỗi lần dùng 15g, sao cháy, sắc nước uống ngày 3 lần liền trong 3-5 ngày.

Chữa tràng nhạc: thịt ốc sên hoa 60g (hoặc phơi khô 30g), thái nhỏ, nấu chín với  thịt lợn nạc 100g, thêm gia vị ăn trong ngày.

# 121. Đuôi công hoa trắng tiêu viêm trừ thấp. PHẠM HINH// Sức khỏe và đời sống .- Số 145 .- Ngày 11/09/2019 .- Tr. 8

Đuôi công hoa trắng, tên khoa học Plumbago zeylanica L., thuộc họ Đuôi công - Plumbaginaceae. Theo y học hiện đại cây thuốc có tác dụng chống viêm, kháng nấm, chống đông máu, chống bệnh bạch cầu lympho. Theo tài liệu nước ngoài còn dùng chữa phong và ung thư...

Do vị thuốc này có độc tính mạnh nên phụ nữ có thai không được dùng. Dưới đây là một số bài thuốc điển hình:

*Trị bong gân, sai khớp, tê thấp nhức mỏi:* Rễ đuôi công hoa trắng 20g, cam thảo đất 16g. Sắc uống ngày 1 thang.

*Chữa tăng huyết áp:* Toàn cây đuôi công hoa trắng 16g, lá dâu 20g, hoa đại 12g, quyết minh tử 16g, cỏ xước 12g, ích mẫu 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

*Trị đau dạ dày, mát gan:*rễ đuôi công hoa trắng 12g, nhân trần 20g, cam thảo đất 16g. Sắc uống ngày 1 thang.



Đuôi công hoa trắng

*Phụ nữ chậm kinh:* Toàn cây đuôi công hoa trắng 16g, lá móng tay 40g, củ nghệ đen 20g, cam thảo đất 16g. Sắc uống ngày 1 thang. Khi thấy kinh trở lại phải dừng uống thuốc ngay.

*Chữa đại tiện táo:* Lá đuôi công hoa trắng nấu chín, ăn cái, uống nước (khoảng 1 bát 200ml), sau 1 giờ đi đại tiện được, người không mệt. Hoặc có thể giã nát hay vò lá bạch hoa xà lọc lấy nước uống.

**Thuốc dùng ngoài**

*Chữa đau nhức xương, tê thấp:* Rễ đuôi công hoa trắng phơi khô, thái nhỏ, tán bột, trộn với dầu vừng để xoa bóp khi bị đau nhức xương.

*Viêm da thần kinh, viêm da mạn tính, mụn nhọt, chốc lở:*Lá tươi hay rễ non, giã nát, đắp vào vết thương cách 2-3 lớp gạc.

# 122. Bài thuốc trị đau mắt đỏ. PHẠM HINH// Sức khỏe và đời sống .- Số 146 .- Ngày 13/09/2019 .- Tr. 15

Xin giới thiệu một số bài thuốc đơn giản thường dùng có tác dụng  thanh can sáng mắt, chữa chứng mắt đỏ, sưng đau, viêm kết mạc, chảy nước mắt như sau:

*Bài 1:* Chi tử 10g, cúc hoa 10g, cam thảo 4g. Sắc uống.

*Bài 2:* Tang diệp 12g, cúc hoa 12 g, thảo quyết minh 10g. Sắc uống.

*Bài 3:* Hạ khô thảo 12g, thảo quyết minh 10g, bồ công anh 12g.

*Bài 4:* Linh dương giác 2g, cúc hoa 12g, mạn kinh tử 12g. Sắc uống.

*Bài 5:* Cúc hoa 9g, lá dâu 3g, câu đằng 6g, liên kiều 9g, cát cánh 6g, cam thảo 3g, xa tiền thảo 9g. Sắc uống.

*Bài 6:* Thảo quyết minh 16g, cúc hoa 12g, hoàng liên 8g, hạ khô thảo 16g, hoặc nga bất thực thảo (cỏ cóc mẩn) 15g. Sắc uống.

*Bài 7:* Bạch cúc hoa 6g, bạch tật lê 4g, khương hoạt 4g, mộc tặc 6g, thuyền thoái 4g, nghiền thành bột, uống với nước chè sau bữa ăn hoặc đem sắc uống.

**Thuốc dùng ngoài**

*Bài 1:* Tang diệp, cúc hoa, lá tre, bạc hà mỗi thứ 1 nắm, nấu nước xông, ngày 2 lần. Hoặc lá dâu đem giã nhỏ, vắt lấy nước cốt tẩm vào miếng gạc sạch, đắp lên mắt ngày 2 -3 lần sẽ làm tan sung huyết.

*Bài 2:* Lá diếp cá tươi (ngư tinh thảo) vừa uống trong vừa giã nhuyễn đắp ngoài, ngày dùng 50-100g, chia vài lần.

*Bài 3:* Chi tử diệp (lá dành dành) giã nát vắt lấy nước cốt, tẩm vào gạc sạch, đắp lên mắt, ngày 2-3 lần.

*Bài 4:* Hòe giáp (quả hòe), bạc hà mỗi thứ 5g, sắc kỹ, xông, sau đó uống, ngày 3 lần, sau bữa ăn, liên tục 2-3 ngày. Kết hợp dùng lá thơm tử tô, kinh giới, bạc hà, lá chanh thái nhỏ, chà nát, bọc vào gạc sạch, đắp lên mắt.

# 123. Mộc nhĩ đen an thần, hoạt huyết. VŨ QUỐC TRUNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 146 .- Ngày 13/09/2019 .- Tr. 15

Theo Đông y, mộc nhĩ tính bình, vị cam, có tác dụng bổ dưỡng ích vị, an thần, hoạt huyết, nhuận phế, bổ trí não...chủ trị cơ thể suy nhược, gầy ốm lâu ngày, tê cứng chân tay, tiểu tiện ra máu, đại tiện táo, co thắt cơ tim, tăng huyết áp, xơ cứng động mạch...Dưới đây là một số bài thuốc có mộc nhĩ đen.

*Bài 1:* Mộc nhĩ 100g, hồng táo 50g, đường phèn 100g. Mộc nhĩ ngâm nước, rửa sạch, đem hầm với hồng táo, thêm đường phèn. Công dụng: bổ thận chỉ huyết, điều kinh, dùng cho người bị thiếu máu, phụ nữ xuất huyết tử cung cơ năng.

*Bài 2:* Mộc nhĩ 50g, vừng đen 15g. Mộc nhĩ sao khô, vừng đen sao thơm, tất cả tán vụn trộn đều, mỗi ngày lấy 6g hãm với 120ml nước sôi, uống thay trà. Công dụng: tư bổ can thận, kiện não ích trí.

*Bài 3:* Mộc nhĩ và biển đậu lượng bằng nhau, sấy khô tán bột, mỗi ngày uống 6-9g. Công dụng phòng chống bệnh tiểu đường.

*Bài 4:* Mộc nhĩ 30g, hoa hiên 120g. 2 thứ rửa sạch, nấu chín nước loãng như chè, thêm đường, ăn nóng. Công dụng: lợi thủy thông lâm, dùng cho người bị tiểu tiện ra máu.

*Bài 5:* Mộc nhĩ 6g, thịt lợn nạc 50g, phật thủ 9g, ý dĩ 20g. Mộc nhĩ ngâm rửa sạch; thịt lợn, phật thủ thái phiến. Tất cả đem hầm chín ăn trong ngày. Công dụng: hoạt huyết hóa ứ, dùng cho những người bị bệnh lý động mạch vành tim.

*Bài 6:* Mộc nhĩ 5g, đậu phụ 100g, 2 thứ nấu canh ăn hàng ngày; Hoặc dùng bài  mộc nhĩ 6g nấu với đường phèn làm nước uống. Công dụng: phòng chống tăng huyết áp.

*Bài 7:* Mộc nhĩ đen từ 10 - 20g. Dùng hàng ngày có công dụng nhuận tràng, cải thiện chứng táo bón.

# 124. Những cây thuốc quý phòng trị bệnh gan mật. PHẠM XUÂN SINH// Sức khỏe và đời sống .- Số 147 .- Ngày 15/09/2019 .- Tr. 13

**Diệp hạ châu:** là phần trên mặt đất của cây chó đẻ răng cưa, họ thầu dầu. Theo Đông y, diệp hạ châu có vị ngọt, hơi đắng, tính mát, quy vào kinh can, phế. Tác dụng tiêu độc, lợi mật, hoạt huyết. Trị viêm gan hoàng đản, viêm họng, mụn nhọt, viêm da thần kinh, viêm thận, phù thũng, sỏi tiết niệu. Ngày dùng 8 - 20g, sắc uống.

**Actiso:** là lá của cây actiso, họ cúc, Ngoài lá, hoa và rễ cũng được dùng làm thuốc. Lá actisô chứa các acid hữu cơ. Hoa actisô chứa nhiều  taraxasterol và faradiol, tác dụng ức chế viêm mạnh. Cao actiso tác dụng bảo vệ gan, lợi mật tốt, chống oxy hoá cao; còn có tác dụng hạ cholesterol và ure huyết. Dùng trị viêm gan, viêm túi mật, chức năng của gan mật kém, sỏi mật.



Bồ bồ trị viêm gan vàng da, cảm mạo phong nhiệt.

**Nhân trần:**là phần trên mặt đất của cây nhân trần, họ hoa mõm sói. Toàn cây có vị hơi đắng, mùi thơm dễ chịu do chứa tinh dầu. Theo Đông y, nhân trần có tác dụng thanh lợi thấp nhiệt, thoái hoàng, lợi mật, giải độc. Trị viêm gan hoàng đản, viêm gan vàng da, lòng trắng mắt bị vàng, kể cả thể dương hoàng (viêm gan cấp tính) hoặc âm hoàng (viêm gan mạn tính); trị viêm gan virut B. Liều dùng 12-16g/ngày, sắc hoặc hãm uống. Để tăng hiệu quả điều trị, có thể phối hợp nhân trần 20g, chi tử 12g, đại hoàng 4g, sắc uống ngày 1 thang, uống liền 3 - 4 tuần.

**Bồ bồ:**là phần trên mặt đất của cây bồ bồ hay còn gọi là nhân trần bồ bồ, họ hoa mõm sói. Toàn cây có vị đắng, mùi thơm hắc do chứa tinh dầu. Bồ bồ gây tăng tiết mật rõ rệt, nhất là dạng cao cồn. Dùng trị viêm gan, vàng da; còn dùng trị cảm mạo phong nhiệt hoặc viêm ruột với liều 8-12g, hãm hay sắc uống.

**Nghệ:** là thân rễ của cây nghệ, họ gừng. Nghệ chứa tinh dầu, chủ yếu là phellandren, borneol, curcumin... Chất curcumin gây co bóp túi mật và tác dụng giảm cholesterol trong máu, chống viêm, giảm đau. Dùng nghệ, đặc biệt là curcumin để trị viêm gan vàng da hoặc dịch mật bài tiết khó khăn.

# 125. Cốt toái bổ - Bổ thận, mạnh xương, chỉ thống. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 147 .- Ngày 15/09/2019 .- Tr. 13

Cốt toái bổ còn có tên bổ cốt toái, tổ phượng, tổ rồng, tắc kè đá. Theo Đông y, cốt toái bổ vị đắng, tính ấm; vào kinh Can, Thận. Tác dụng bổ thận, mạnh xương, tục thương, chỉ thống. Chữa thận hư đại tiện lỏng lâu ngày, ù tai, đau răng, nhức xương; đau do sang chấn, bong gân, xương thương tổn. Dùng ngoài trị hói, lang ben. Sau đây là một số bài thuốc có cốt toái bổ.

**Bổ thận chắc răng:** Dùng trong trường hợp thận hư, dương phù sinh đau răng, chảy máu chân răng, răng lung lay.

Bài 1: cốt toái bổ liều lượng tùy ý, giã nhỏ, sao đen, tán thành bột mịn, sát vào lợi.

Bài 2 - Thang gia vị Địa hoàng: thục địa 16g, sơn dược 12g, sơn thù 12g, bạch linh 12g, đơn bì 12g, trạch tả 12g, tế tân 2,5g, cốt toái bổ 16g. Sắc uống.

Bài 3: cốt toái bổ 15g, sinh địa 10g, lá sen tươi 10g,  trắc bá tươi 10g. Sắc uống. Dùng khi bị thương, gân cốt tổn thương, chảy máu; răng bị viêm, lung lay chảy máu.

Bài 4: cốt toái bổ tán bột 4-6g, bầu dục lợn 1 quả. Đổ bột cốt toái bổ vào trong bầu dục lợn, nướng chín. Ăn ngày 1 quả. Chữa ù tai, đau lưng, thận hư đau răng.

Bài 5: cốt toái bổ 16g, cẩu tích 20g, rễ gối hạc 12g, hoài sơn  20g, rễ cỏ xước 12g, dây đau xương 12g, thỏ ty tử 12g, tỳ giải 16g, đỗ trọng 16g. Sắc uống. Chữa đau lưng mỏi gối do thận hư yếu.

**Tiếp cốt liệu thương** (nối xương, chữa vết thương): Dùng trong trường hợp té ngã bị thương, xương gãy lâu liền.

Thuốc bột Tẩu mã: cốt toái bổ, lá sen, lá trắc bách, bồ kết, liều lượng bằng nhau. Tất cả tán bột mịn, ngày uống 2 lần, mỗi lần 12g, chiêu với nước. Hoặc trộn bột thuốc với nước nóng thành hồ, đắp ngoài.

Một số loài thuộc chi Drynaria như tắc kè đá (Drynaria bonii Christ.), ráng bay (Drynaria quercifolia (L.) J. Sm.) cũng được thu hái làm thuốc, có cùng công dụng và cùng tên “Cốt toái bổ”.

# 126. Bài thuốc trị zona. PHƯƠNG THẢO// Sức khỏe và đời sống .- Số 148 .- Ngày 16/09/2019 .- Tr. 8

Zona thần kinh là bệnh do virut gây bệnh thủy đậu là Vacirella zoster gây ra, hay gặp ở người lớn. Y học cổ truyền gọi là hỏa đới sang, xà đơn... Sau đây là một số bài thuốc trị theo các thể.

**Thể can kinh uất nhiệt:**  Dùng bài thuốc: long đởm thảo 12g, hoàng cầm 16g, chi tử 8g, trạch tả 12g, xa tiền 16g, mộc thông 12g, đương quy 12g, sinh địa 12g, sài hồ 16g, cam thảo 4g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 3 lần.

Gia giảm: Nếu bệnh phát ở đầu, mặt gia cúc hoa 10g; ở vai và tay gia khương hoạt, khương hoàng; thấp nhiệt độc thịnh gia kim ngân, bồ công anh, thạch cao; táo bón gia đại hoàng; đau nhức nhiều gia huyền hồ, xuyên luyện tử; người già hoặc cơ thể suy yếu gia đảng sâm, hoàng kỳ.

**Thể tỳ hư thấp trệ:** Dùng bài thuốc Trừ thấp vị linh thang gia giảm: hậu phác 12g, thương truật 16g, trần bì 10g, trư linh 12g, trạch tả 12g, xích linh 12g, bạch truật 12g, hoạt thạch 12g, chi tử 12g, phòng phong 10g, mộc thông 12g, nhục quế  8g, đăng tâm 8g, cam  thảo 6g, kim ngân hoa 12g, bồ công anh 10g, huyền hồ 10g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

**Thể khí trệ huyết ứ:**  Dùng bài thuốc Huyết phủ trục ứ gia giảm thang: đương quy 12g, sinh địa 16g, đào nhân 12g, hồng hoa 10g, chỉ xác 10g, xích thược 10g, sài hồ 12g, cam thảo 6g, cát cánh 10g, xuyên khung 12g, ngưu tất 12g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

Gia giảm: Đau nhiều gia huyền hồ 8g, nhũ hương 6g, một dược 6g, đan sâm 10g; táo bón gia đại hoàng 8g; người già và cơ thể hư suy gia hoàng kỳ 16g, đảng sâm 16g; bệnh phát ở đầu gia ngưu bàng tử 10g, cúc hoa 10g, thảo quyết minh 10g; bệnh phát ở ngực sườn gia qua lâu 10g.

**Thuốc dùng ngoài:**

Bệnh mới phát: Dùng lá và ngọn cành cam thảo đất giã nhỏ đắp lên tổn thương; ngày thay 2 - 3 lần. Đắp 5 - 7 ngày.

Lúc đã vỡ: Bôi bột cam xanh, bột thanh đại hoặc thanh đại cao.

# 127. 6 món ăn thuốc tốt cho người khí huyết hư. NGUYỄN KỲ// Sức khỏe và đời sống .- Số 148 .- Ngày 16/09/2019 .- Tr. 8

Thịt gà hầm thiên ma, sâm, kỳ: gà 1 con khoảng 500g, làm sạch lông, bỏ nội tạng. Lấy thiên ma 5g, đương quy 5g, đảng sâm 10g, hoàng kỳ 10g nhồi vào bụng gà, khâu lại, hầm cách thủy, chia ăn 2 lần. Tác dụng: chữa hoa mắt chóng mặt do khí huyết suy yếu.

Kỷ tử nấu táo tàu, trứng gà: kỷ tử 20g, táo tàu 20g, trứng gà 2 quả. Luộc chung tất cả; khi trứng chín bóc vỏ rồi cho vào đun tiếp 10 phút. Ăn hằng ngày hoặc cách ngày ăn 1 lần. Dùng tốt cho người khí huyết suy kém, hoa mắt chóng mặt.

Bột sò biển, trần bì: sò biển khô 250g, trần bì 20g. Tất cả sao khô, tán bột. Mỗi lần dùng 5g pha với mật ong và nước sôi, uống ngày 2 lần. Tác dụng: bổ âm, bổ thận. Trị hoa mắt chóng mặt.

Long nhãn nấu hồ đào: long nhãn 30g, hồ đào 20g, đại táo 5 quả, đường trắng một ít, nước vừa đủ. Tất cả cho vào nồi, đun khoảng 30 - 40 phút, uống. Tác dụng: bổ khí dưỡng huyết. Trị hoa mắt chóng mặt do khí huyết suy nhược.

Canh đậu đỏ, đại táo: đậu đỏ 250g, đại táo 200g, đường phèn vừa đủ. Đậu đỏ ngâm nước qua đêm, hôm sau rửa sạch, để ráo. Táo ngâm nước lạnh 5 phút rửa sạch. Cho đậu đỏ vào nồi, đổ nước đủ dùng, 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, nấu đường tan, nếm vừa ăn là được. Ăn cả cái lẫn nước. Tác dụng: bổ trung ích khí, hoạt huyết, bổ huyết. Trị hoa mắt chóng mặt, tứ chi mệt mỏi, lưng đau, ít ăn, khó ngủ, đau nhức cơ khớp, phụ nữ sau kỳ kinh thường hay nhức đầu chóng mặt.

Canh óc lợn nấu 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 để ráo; táo ngâm nước nóng rửa sạch. Tất cả cho vào nồi, đổ nước vừa đủ sôi rồi hạ nhỏ lửa đun 30 phút nữa. Chia 2 lần ăn trong ngày. Tác dụng: bổ não hòa huyết dưỡng tâm, trừ phiền. Trị hoa mắt chóng mặt, mất ngủ, mồ hôi ra nhiều.

# 128. Đông y chữa chứng tỳ hư thấp trệ. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 149 .- Ngày 18/09/2019 .- Tr. 8

Chứng tỳ hư thấp trệ thường bắt nguồn từ chứng thận dương hư.Tùy từng trường hợp mà dùng bài thuốc phù hợp như sau:

**Do ăn uống nhiều thức ăn sống lạnh, làm tỳ vị bất hòa:** Bài thuốc: *“Nhị trần thang”* bán hạ (chế) 20g, trần bì 20g, phục linh 12g, cam thảo 6g, sinh khương 16g, ô mai 8 quả. Tùy chứng trạng của bệnh nhân có  thể gia giảm cho thích hợp. Ngày một thang sắc uống 3 lần, uống sau khi ăn khi thuốc còn ấm.

***Do tỳ dương hư hàn thấp tích tụ lại ở tỳ***

Bài thuốc: *“Linh cam ngũ vị khương tân thang”* phục linh 16g, cam thảo 12g, can khương 12g, ngũ vị tử 8g, tế tân 12g.  Ngày một thang sắc uống 3 lần, uống trước khi ăn, khi thuốc còn ấm.

***Do tỳ dương hư, không hóa được thủy ẩm, tích lại trong vị (dạ dày)***

Bài thuốc: “Linh quế truật cam thang” Phục linh 16g, quế chi 12g, bạch truật 12g, cam thảo 18g. Tùy chứng trạng của bệnh nhân có thể gia giảm cho thích hợp. Ngày một thang, sắc uống 3 lần, uống lúc đói khi thuốc còn nóng.

**Do tỳ dương suy yếu hàn thấp tụ lại:**

Bài thuốc; “Tiểu bán hạ thang” Bán hạ (chế) 18g, sinh khương 16g. Phối hợp với bài “Linh quế truật cam thang”. Ngày một thang, sắc uống 3 lần, uống sau khi ăn, khi thuốc còn ấm.

**Do ăn nhiều thức ăn sống lạnh, hoặc hàn thấp từ ngoài xâm nhập vào tỳ:**

Bài thuốc: *“Tá quan tiễn”* hậu phác 12g, trần bì 12g, hoài sơn 12g, can khương 12g, nhục quế 8g, bạch biển đậu 12g, trư linh 12g, trạch tả 12g, cam thảo 8g. Ngày một thang, sắc uống 3 lần, uống sau khi ăn.

**Nếu bệnh nhẹ**

Bài thuốc: *“Bình vị tán”* thương truật 500g, hậu phác 300g, trần bì 300g, cam thảo 120g. Tán bột mịn ngày uống 3 lần mỗi lần uống 10g với nước đun sôi để ấm, uống sau khi ăn.

# 129. Bài thuốc hỗ trợ trị bệnh sùi mào gà. HOÀNG KHÁNH TOÀN// Sức khỏe và đời sống .- Số 149 .- Ngày 18/09/2019 .- Tr. 8

Các bài thuốc điều trị bệnh sùi mào gà chủ yếu là thanh nhiệt lợi thấp, giải độc tán kết cụ thể như sau:

**Thuốc uống trong:**Có thể chọn dùng một trong 2 bài thuốc sau:

Bài 1: Tỳ giải 15g, thương truật 15g, hoàng bá 15g, đại thanh diệp 20g, ý dĩ 20g, thổ phục linh 30g, đan bì 12g, tử thảo 15g, thông thảo 10g, mã xỉ hiện (rau sam) 15g, sắc uống mỗi ngày 1 thang. Nếu nhiệt thịnh biểu hiện bằng triệu chứng tại chỗ sưng nóng, đỏ đau, đại tiện táo kết gia thêm đại hoàng 9g, sinh thạch cao 15g, kim ngân hoa 15g, tri mẫu 9g; nếu tái phát gia thêm hoàng kỳ 20g, bạch truật 15g.

Bài 2: Dã cúc hoa 30g, thổ phục linh 30g, kim ngân hoa 10g, cam thảo 10g, bản lam căn 10g, sơn đậu căn 10g, xạ can 10g, liên kiều 10g, hoàng cầm 10g, chi tử 10g, hoàng bá 10g, thương truật 10g, sơn từ cô 5g, sắc uống mỗi ngày 1 thang.

**Thuốc dùng ngoài:**Có thể chọn dùng một trong số các bài thuốc sau:

Bài 1: Bản lam căn 30g, dã cúc hoa 30g, mộc tặc 20g, khô phàn 20g, nga truật 15g, địa phu tử 20g, mỗi ngày 1 thang sắc lấy nước ngâm rửa tại chỗ.

Bài 2: Mã xỉ hiện 60g, đại thanh diệp 30g, minh phàn 21g, sắc lấy nước ngâm rửa tại chỗ, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 15 phút, sau đó dùng lục nhất tán 30g, phèn phi 9g trộn đều rắc vào tổn thương.

Bài 3: Hoàng kỳ, hoàng bá, khổ sâm, ý dĩ lượng bằng nhau, sấy khô, tán bột, mỗi lần dùng 1g rắc lên tổn thương rồi băng lại, 10 lần là 1 liệu trình, thường dùng 2 liệu trình là có kết quả.

Bài 4: Mã xỉ hiện 45g, bản lam căn 30g, sơn đậu căn 30g, khổ sâm 30g, hoàng bá 20g, mộc tặc thảo 15g, bạch chỉ 10g, đào nhân 10g, lộ phong phòng 10g, cam thảo sống 10g, tế tân 10g, sắc đặc lấy nước thấm vào gạc đắp lên tổn thương mỗi ngày 1 lần, mỗi lần 15 phút, 5 lần là 1 liệu trình.

Bài 5: Mã xỉ hiện 30g, bạch tiên bì 20g, tế tân 15g, mật quạ 10g, sắc lấy nước ngâm rửa tổn thương mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 30 phút.

Bài 6: Khổ sâm 50g, đậu căn 20g, đào nhân 15g, đan bì 12g, tam lăng 30g, nga truật 30g, mộc tặc 20g, sắc lấy nước ngâm rửa tổn thương mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 8 phút, 14 ngày là 1 liệu trình.

Bài 7: Khổ sâm 50g, xà sàng tử 50g, bách bộ 50g, mộc tặc thảo 50g, bản lam căn 50g, thổ phục linh 50g, đào nhân 30g, minh phàn 30g, xuyên tiêu 30g, sắc lấy nước ngâm rửa tổn thương mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 30 phút.

Bài 8: Mã xỉ hiện 60g, linh từ thạch 20g, bạch liễm 20g, mộc tặc thảo 30g, sinh mẫu lệ 30g, khổ sâm 30g, bạch hoa xà thiệt thảo 30g, hồng hoa 10g, sắc lấy nước ngâm rửa tổn thương, mỗi ngày 1 lần, mỗi lần 20 phút, 20 ngày là 1 liệu trình.

# 130. Tân di trị viêm mũi xoang. KHÁNH MAI// Sức khỏe và đời sống .- Số 149 .- Ngày 18/09/2019 .- Tr. 8

Tân di trông giống như cái ngòi của bút lông, bên ngoài nâu sẫm có nhiều lông nhung như sợi tơ, bên trong mỏng không có lông, có mùi thơm đặc biệt. Dưới đây, xin được giới thiệu một số bài thuốc đơn giản có sử dụng tân di để chữa bệnh các chứng bệnh thông thường:

\* Viêm mũi, viêm xoang: (1) Tân di 9g, trứng gà 3 quả, hai thứ đem luộc chín, ăn trứng và uống nước. (2) Tân di 20g, nga bất thực thảo 5g, hai thứ đem ngâm nước trong 48 giờ rồi chưng cất lấy nước nhỏ mũi vài lần trong ngày. (3) Tân di 9g, ké đầu ngựa 15g, bạc hà 6g, sắc lấy nước uống, bã thuốc lại sắc tiếp, lấy nước cô thật đặc rồi hòa với nước ép của hành củ để nhỏ mũi.

**

*Hoa tân di*

**Cảm mạo đau đầu, tắc mũi:**(1) Tân di 3g, tô diệp 6g, hãm nước sôi uống. (2) Tân di, phòng phong, bạch chỉ, xuyên khung lượng bằng nhau, sắc uống.

**Ho:**Tân di 5 - 7 cái, sắc kỹ lấy nước, chế thêm mật ong uống ấm.

**Tăng huyết áp, đau đầu do mạch máu:**tân di 3-12g, sắc hoặc hãm uống thay trà, có thể pha thêm một chút đường phèn.

**Say nắng, hoa mắt chóng mặt, bức bối trong ngực**: tân di 5 - 7 cái, hãm với một chút trà mạn uống.

**Vàng da do rượu (tửu đản):** Tân di 30g, hoàng kỳ 60g, sấy khô tán bột, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 1g với rượu.

**Đau răng:** Tân di 30g, sà sàng tử 60g, muối tinh 15g, tất cả tán bột, mỗi lần lấy một chút bột thuốc xát vào răng đau.

**Xuất huyết do chấn thương**: Tân di lượng vừa đủ, sấy khô, tán bột, trộn với một chút băng phiến rồi rắc lên vết thương.

**Rắn cắn:**Rễ tân di lượng vừa đủ, tán vụn, ngâm với rượu, dùng bông thấm rượu thuốc bôi quanh vết rắn cắn.

**Hôi nách:** Tân di, mộc hương, tế tân, xuyên khung, lượng bằng nhau, tán bột, xát vào nách.

**Eczema:** Tân di, cúc hoa, hoạt thạch, bột gạo, tất cả sấy khô tán bột, mỗi lần lấy một chút bột thuốc xoa vào nơi bị bệnh.

# 131. Bài thuốc trị chứng đau thượng vị. TRẦN XUÂN NGUYÊN// Sức khỏe và đời sống .- Số 150 .- Ngày 20/09/2019 .- Tr. 15

**Đau vùng thượng vị do căng thẳng thần kinh:**

*Triệu chứng:* Đau vùng thượng vị lan tới 2 mạng sườn, bụng đầy hơi, miệng đắng, hay cáu gắt, mặt đỏ, ợ nóng, buồn nôn, nôn nước chua, rêu lưỡi vàng.

**Bài thuốc:**

*Thể khí trệ:* Diên hồ sách 12g, ô dược 20g, hương phụ 20g, sa nhân 8g, trần bì 12g, cam thảo 12g. Sắc uống.

*Thể hỏa uất:* Thược dược 20g, đan bì 20g, chi tử 20g, thạch bì 8g, trần bì 10g, trạch tả 16g, bối mẫu 12g. (Thược dược tẩm giấm vi sao). Sắc uống (uống mát).

*Thể huyết ứ:* Bồ hoàng 48g, ngũ linh chi 48g. Tán bột mịn, ngày uống 3 lần, mỗi lần 15g.

**Đau vùng thượng vị do ăn uống không điều độ, tỳ vị hư hàn**

*Triệu chứng:* Đau vùng thượng vị liên miên, mệt mỏi, đầy bụng, chân tay lạnh, đại tiện lỏng, buồn nôn, nôn nước trong, rêu lưỡi trắng nhợt.

**Bài thuốc:**

*Ôn trung kiện tỳ (do ăn uống không điều độ):* Nhân sâm 15g, can khương 30g, thục tiêu 10g. Sắc uống lọc bỏ bã, thêm đường quấy đều uống trong ngày.

Hòa trung tiêu thực (do thức ăn lạ, không phù hợp): Mạch nha 20g, sơn tra 16g, thần khúc 20g, phục linh 18g, bán hạ 16g, trần bì 8g, la bạc tử 10g, liên kiều 8g. Các vị trên giã dập, sắc uống, lọc bỏ bã. Uống khi thuốc còn ấm.

# 132. Thuốc từ cây chùm ngây. NGUYỄN THỊ HỒNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 150 .- Ngày 20/09/2019 .- 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 từ chùm ngây**

Trị tăng cholesterol, tăng lipid máu, tăng triglycerit. 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 hột già. Lấy hột giã nát quấy 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 hoặc cá, thịt nạc... nêm gia vị vừa đủ, rau chín tới.

Trộn dầu giấm: Lá chùm ngây non và đọt 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.

# 133. Cá chép – cá diếc bổ tỳ kiện vị. VŨ QUỐC TRUNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 150 .- Ngày 20/09/2019 .- Tr. 15

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 vẩy, 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 làm an thai, chữa động thai: Cá chép to 1 con để cả vẩy, 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: Vẩy cá chép sấy khô, nghiền nhỏ uống với ít rượu nếp.

Cá diếc còn có tên gọi là tức ngư, phụ ngư... Trong Đông y, cá diếc vị ngọt, tính ấm, không độc có tác dụng bổ tỳ kiện vị, ích khí, bổ huyết, hành thủy, tiêu thũng, tiêu khát, sát khuẩn; Dùng cho các trường hợp suy nhược cơ thể, đầy bụng, tiêu hóa kém, thúc đẩy việc tạo sữa, trị viêm đại tràng mạn tính, chữa vàng da...

Trị chứng tích thực, trướng bụng, ăn không tiêu: cá diếc 1 con làm sạch, bỏ ruột. lấy 2-3 củ tỏi tách từng tép bỏ vào bụng cá, ngoài gói 2-3 lớp giấy rồi đem nướng chín, bỏ tỏi ăn cá.

Trị chứng buồn nôn, nôn mửa: Cá diếc 1 con làm sạch, sa nhân 3g, gừng sống 3g, hồ tiêu 3g, đổ nước xâm xấp, hầm chín lấy nước uống.

Trị tiểu đường: Cá diếc 1 con, làm sạch bỏ ruột, lấy lá chè non bỏ vào bụng cá cho đầy, ngoài gói giấy rồi đem nướng cho cá chín, chia ăn vài lần trong ngày (ăn cả lá chè).

Trị viêm đại tràng mạn tính: Cá diếc 1 con làm sạch, bỏ ruột hầm mềm lấy nước nấu cháo, gỡ thịt cá cho vào cháo thêm gia vị vừa đủ, rau thơm, ăn nóng.

Trị đau gan vàng da: Cá diếc 1 con làm sạch, bỏ ruột, nướng qua cho thơm, rồi lấy rau má và lá mơ nấu cùng, ăn trong ngày. Cần ăn thường xuyên.

# 134. Bài thuốc trị viêm đại tràng. THANH NGỌC// Sức khỏe và đời sống .- Số 150 .- Ngày 20/09/2019 .- Tr. 15

**Viêm đại tràng thể hàn thấp:**  Dùng một trong các bài:

Bài 1: bạch truật 16g, tất bát 12g, lương khương 12g, hoài sơn 16g, liên nhục 12g, bán hạ 10g, hậu phác 12g, trần bì 10g, vỏ quế 8g, đinh lăng 16g, ngũ gia bì 16g, đương quy 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 2: ngải diệp 12g, lá đinh lăng (sao) 16g, hoài sơn 16g, ý dĩ 12g, bạch truật 16g, bạch linh 12g, cẩu tích 12g, lá khổ sâm 12g, hậu phác 12g, trần bì 10g, cam thảo chích 12g, vỏ quế 8g, lá xuyên tâm liên 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

**Viêm đại tràng thể thấp nhiệt:** Dùng bài: bán hạ 10g, hậu phác 10g, ngân hoa 10g, liên kiều 12g, cây ngũ sắc 16g, bồ công anh 16g, nam hoàng bá 16g, lá nhót 16g, hoài sơn 16g, liên nhục 12g, đương quy 12g, cam thảo chích 12g, kê nội kim (sao vàng) 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

Nếu phân có lẫn máu mũi, gia: hoàng liên 12g, cỏ mực (sao đen) 16g, chi tử (sao đen) 12g.

Nếu bụng đầy hơi, khó chịu, gia: sinh khương 4g, chỉ xác 10g, trần bì (sao) 12g.

Nếu người bệnh cơ thể suy nhược, gia: phòng sâm 16g, hà thủ ô chế 16g, táo tàu 10g.

Nếu người bệnh ít ngủ, hoa mắt chóng mặt, gia: nhân sâm 10g, sinh khương 6g, ngũ vị 12g, táo nhân sao đen 16g.

**Viêm đại tràng sau lỵ:**  Dùng một trong các bài:

Bài 1: rau sam 20g, cỏ sữa 20g, lá đinh lăng 20g, cây seo gà 20g, lá phèn đen 20g, hoàng liên 12g, cây ngũ sắc (sao vàng) 20g, chi tử 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 2: lá mã đề (sao vàng hạ thổ) 20g, lá đinh lăng (sao thơm) 20g, cây seo gà 20g, cỏ mực 20g, cát căn 16g, bạch truật 16g, cỏ sữa lá to 20g, lá khổ sâm 16g, búp ổi 16g, lá nhót 16g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 3: hoàng đằng 12g, cỏ sữa lá to 20g, cỏ mực 20g, lá nhót 20g, búp ổi 12g, kê nội kim (sao) 12g, ngân hoa 10g, bạch truật 12g, ý dĩ 10g, cam thảo chích 12g. Sắc uống ngày 1 thang. Dùng 10 - 15 ngày là một đợt.

# 135. Cải bó xôi bổ ngũ tạng, thanh nhiệt giải độc. NGUYỄN KỲ// Sức khỏe và đời sống .- Số 150 .- Ngày 20/09/2019 .- Tr. 15

Theo Đông y cải bó xôi vị ngọt, mát. Tác dụng bổ ngũ tạng, thanh nhiệt trường vị, giải độc rượu, làm mắt sáng, chữa quáng gà, tăng cường chức năng sinh dục, phòng chống các chứng lở loét lưỡi, miệng. Ngoài ra còn tác dụng chống viêm bao tinh hoàn, trĩ, lở loét ở bệnh nhân đái tháo đường...

**Chữa thiếu máu, khí huyết hư, suy nhược:** rau cải bó xôi lượng tùy ý, rửa sạch, luộc hoặc nhúng nước sôi rồi nấu canh với thịt lợn nạc, hoặc gan lợn, hoặc trứng gà.

**Chữa thiếu máu, mất máu, trĩ táo bón, ngứa:**tiết lợn 250g luộc chín kỹ, thái lát rồi cho vào nồi luộc cùng cải bó xôi lượng vừa đủ (khoảng 500g), nấu canh  ăn.

**Chữa thiếu máu, rối loạn tiêu hóa, bệnh đường hô hấp:** cải bó xôi 100g rửa sạch, cho vào bát, đổ 200ml nước đun cách thủy 10 phút, uống vào buổi sáng, trưa.

**Bổ âm nhuận phế, dưỡng huyết, chỉ huyết, chữa tăng huyết áp:**cải bó xôi 300g rửa sạch, gừng tươi 15g, hành 10g, tỏi 5g, xì dầu 10g, dầu vừng 10g, chút muối. Tỏi gừng giã nhuyễn vắt lấy nước, hành tỉa hoa, cải bó xôi nhúng nước sôi vắt ráo nước. Cho tất cả vào trộn đều. Ngày ăn 2 lần với cơm.

**Chữa tăng huyết áp gây đỏ mặt, nhức đầu:** cải bó xôi lượng tùy ý rửa sạch, cho vào nước sôi 2 -3 phút thì vớt ra. Sứa biển lượng vừa đủ rửa sạch thái nhỏ, nhúng qua nước sôi. Cho hai thứ vào bát to, cho dầu vừng, ít muối, gia vị trộn để ăn.

Hoặc: cải  bó xôi 250g, rau cần 250g. Cả hai loại rau rửa sạch, bỏ rễ, thái khúc ngâm nước sôi 2 - 3 phút vớt ra cho vào bát to, nêm dầu vừng, gia vị trộn đều, ăn với cơm hoặc để nấu cháo.

**Bổ âm dưỡng huyết, chữa tăng huyết áp:** cải bó xôi 300g rửa sạch, mực tươi 300g làm sạch, tỏi 20g, xì dầu 10g, dầu 50g, hành 10g, chút muối. Cải bó xôi cắt đoạn 5cm, mực tươi cắt đoạn 4cm. Cho chảo lên bếp, đổ dầu, phi thơm hành tỏi cho mực vào trước xào sơ, cho rau và các thứ gia vị vào xào chín. Ngày 1 lần ăn với cơm.

**Bổ âm trị ho, chữa tăng huyết áp:** cải bó xôi 200g rửa sạch, ngân nhĩ 20,g, tỏi 10g hành 10g, dầu ăn 30g, gừng 5g, chút muối. Cải bó xôi cắt đoạn 5cm, luộc chín để ráo nước. Ngân nhĩ bổ cuống, rang sơ, xé nhỏ. Tất cả xào chung, nêm gia vị. Ngày ăn 2 lần với cơm.

**Tư âm dưỡng tâm, thanh nhiệt, tiêu độc:**cải bó xôi 300g rửa sạch, trứng muối 2 quả, gia vị vừa đủ. Đun nước sôi, cho trứng muối bóc vỏ thái lát vào rồi cho cải bó xôi cắt đoạn vào tiếp cùng gia vị. Nấu canh ăn với cơm. Còn dùng cho các trường hợp gan nhiễm mỡ.

# 136. Bài thuốc hỗ trợ trị sốt xuất huyết. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 152.- Ngày 23/09/2019 .- Tr. 8

Theo y học cổ truyền, sốt xuất huyết (SXH) thuộc ôn dịch thời độc, thấp nhiệt dịch. Nhiệt độc tấn công vào phần ngoài cơ thể (phần vệ, phần khí) gây sốt cao; sau đó xâm nhập phần sâu hơn (phần dinh, phần huyết) gây xuất hiện ban chẩn và xuất huyết. Y học cổ truyền điều trị tốt bệnh SXH độ 1 và 2. Sau đây là một số bài thuốc:

**Giai đoạn nhiệt độc xâm phạm phần vệ, phần khí (SXH độ 1):**Người bệnh sốt cao, lúc đầu hơi sợ lạnh, sốt liên tục, nhức đầu, đau người, lưỡi đỏ thẫm, rêu lưỡi trắng hoặc vàng mỏng, mạch sác. Sau đó có xuất hiện triệu chứng: sốt rất cao, mặt đỏ, mắt đỏ, chân tay tê bì, ngực bụng đầy tức, nôn hoặc buồn nôn, đại tiện táo kết hay lỏng nát, tiểu tiện đỏ sẻn.... Dùng bài thuốc:

Bài 1: cam thảo 4-8g, hoạt thạch 24-48g. Cho thuốc vào túi vải sợi bông, hãm nước sôi 20-30 phút. Chia uống 3-4 lần trong ngày. Tác dụng giải nhiệt tà.

Bài 2: kim ngân hoa 10g, liên kiều 10g, sơn tra 10g, cúc hoa 10g, đường phèn 20-30g. Thái nhỏ dược liệu, hãm với nước sôi 20-30 phút, gạn lấy nước, hòa đường cho tan, uống thay nước trong ngày. Tác dụng sơ phong thanh nhiệt giải độc.

**Giai đoạn nhiệt độc xâm phạm phần khí, dinh và huyết (thể khí dinh lưỡng phiền - SXH độ 2):**Người bệnh sốt cao, đau mình, đau đầu, nhức khung mắt, mặt đỏ, lưng, chân tay có điểm xuất huyết, chảy máu cam, miệng khát, có khi nôn mửa, hạch ở nách, khủy tay và bẹn, mạch phù sác hay hồng đại. Dùng bài thuốc:

Bài 1: lá tre 20g, hạ khô thảo 20g, rễ cỏ tranh 16g, cỏ nhọ nồi 16g, trắc bách diệp 16g. Sắc uống trong ngày.

Bài 2: kim ngân hoa 20g, liên kiều 12g, hoàng cầm 12g, rễ cỏ tranh 20g, cỏ nhọ nồi 16g, hoa hòe 16g, chi tử 8g. Nếu khát nước thêm huyền sâm 12g, sinh địa 12g; sốt cao thêm tri mẫu 12g. Sắc uống trong ngày.

**Đang sốt đột ngột nhiệt độ hạ thấp, huyết áp tụt, mạch nhanh, người mệt mỏi, vật vã, vã mồ hôi, chất lưỡi đỏ, mạch trầm tế sác (SXH độ 3, 4):**

Bài 1 (nếu huyết áp hạ ít): bạch truật 20g, đảng sâm 20g, mạch môn 12g, thục địa 12g. Sắc uống.

Bài 2 (nếu huyết áp hạ nhiều): nhân sâm 8g, ngũ vị tử 8g, mẫu lệ nung 20g, phụ tử chế 12g, mạch môn 8g, long cốt 20g, thục địa 10g. Sắc uống.

**Giai đoạn phục hồi:** Tùy theo triệu chứng cụ thể: nhiệt thương âm dịch, tỳ vị hư nhược, thận khí hư suy mà dùng các bài:

Bài 1 - Thang ích vị: sa sâm 16g, sinh địa 20g, ngọc trúc 12g, mạch đông 12g. Sắc uống. Trị bệnh nhiệt về cuối kỳ còn sốt lai rai, họng khô, miệng khát.

Bài 2: 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. Dùng khi công năng của tỳ, vị đều hư nhược, tiêu hoá kém, không muốn ăn uống.

# 137. Viễn chí – thuốc hay trị nhiều bệnh. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 152.- Ngày 23/09/2019 .- Tr. 8

Viễn chí còn có tên tiểu thảo, Nam viễn chí, dây ruột gà. Viễn chí là rễ hoặc vỏ rễ phơi khô của cây viễn chí, họ viễn chí.Theo Đông y, viễn chí vị đắng cay, tính ôn; vào kinh phế, tâm và thận. Có tác dụng dưỡng tâm, an thần, khứ đàm khai khiếu, tiêu ung thũng. Chữa chứng hồi hộp mất ngủ, tâm thận bất giao, đàm trở tâm khiếu, động kinh, hóa đàm khái thấu, ung nhọt sưng.

**Viễn chí được dùng làm thuốc trong các trường hợp:**

**Dưỡng tâm, an thần:**

Bài 1 - Viễn chí hoàn: đảng sâm, viễn chí, mạch đông, phục linh, đương quy, bạch thược, sinh khương, đại táo mỗi vị 10g, cam thảo 3g, quế tâm 3g. Quế tâm tán bột để riêng. Các vị khác sắc lấy nước, hòa bột quế vào uống. Trị chứng bệnh do máu không đủ nuôi tim (tâm huyết bất túc), dễ quên, hồi hộp, mất ngủ, ngủ hay mơ.

Bài 2 - Định chí hoàn: nhân sâm (hoặc đẳng sâm) 30g, phục linh 30g, thạch xương bồ 20g, viễn chí 20g. Tất cả sấy khô, tán bột làm hoàn hồ. Chia uống 5 - 7 ngày, mỗi ngày 1 - 2 lần. Dùng cho người suy nhược thần kinh, quên lẫn, rối loạn trí nhớ.

**Trừ đờm, khỏi ho:**

Bài 1: viễn chí 12g, trần bì 4g, cam thảo 4g. Sắc uống. Chữa viêm phế quản mạn tính, ho có nhiều đờm.

Bài 2: viễn chí 8g, cát cánh 6g, cam thảo. Sắc chia uống 3 lần trong ngày. Chữa ho có đờm.

**Chữa trẻ em sốt cao co giật:** viễn chí 8g, sinh địa 8g, câu đằng 8g, thiên trúc hoàng 8g. Sắc uống.

Viễn chí còn chữa mụn nhọt sưng do đờm tắc đọng mà sinh ra hoặc sưng vú bằng cách sắc uống, bã đắp chỗ đau. Viễn chí có thể giải độc do phụ tử, ô đầu.

# 138. Món ăn tốt cho phụ nữ hiếm muộn. TRÚC NGUYÊN// Sức khỏe và đời sống .- Số 152.- Ngày 23/09/2019 .- Tr. 8

Theo y học cổ truyền, phụ nữ hiếm muộn phần nhiều do kinh nguyệt, khí huyết không điều hòa. Y học cổ truyền có nhiều bài thuốc hay, hiệu quả. Xin giới thiệu một số món ăn thuốc hay, tốt cho phụ nữ bị hiếm muộn.

**Phụ nữ hiếm muộn người gầy, kinh thường sớm trước kỳ, phần nhiều do huyết hư động hỏa.** Nên chọn món ăn có tác dụng bổ mát huyết, điều kinh, giàu vitamin A, E, C và B12.

Dạ con bò xào bông hẹ: dạ con bò 100g làm sạch, bông hẹ 100g, hành tây 50g, gia vị vừa đủ xào ăn tuần vài lần.

Gan bò xào hoa lý: gan bò non 50g, hoa lý 100g, cà rốt 50g, gia vị vừa đủ xào ăn.

Giá đậu xào nghêu: giá đậu 100g, rau cần 50g, gia vị mắm muối xào ăn.

Cháo hàu: thịt hàu 100g, đậu xanh 100g, gạo ngon 100g, bột gia vị, hành vừa đủ. Tất cả nấu cháo ăn. Món này rất tốt cho chị em hiếm muộn, người gầy, kinh nguyệt đến trước kỳ do huyết hư động hỏa.

Gà ác tiềm thuốc: thục địa 30g, bạch thược 14g, đương quy 20g, sơn thù nhục 16g, lá ngải tươi 40g, gừng nướng 12g. Gà ác 1 con làm sạch thêm gia vị vừa đủ tiềm. Hoặc các vị thuốc trên sắc uống tuần vài lần.

**Phụ nữ hiếm muộn chân thường lạnh, kinh thường muộn sau kỳ, phần nhiều do tỳ thận khí hư, huyết hàn.**Nên chọn món ăn có tác dụng ôn bổ tỳ thận, dưỡng huyết giàu vitamin A, E, C và B12.

Lá ngải hầm chân dê: chân dê 4 cái, làm sạch chặt khúc, cà rốt 100g, gừng nướng 20g, lá ngải tươi 40g, gia vị mắm muối hầm nhừ ăn.

Cháo lòng lợn: tim, gan, dồi trường lợn 150g, gạo 200g, đậu xanh 50g, bột gia vị, hành, tiêu, vừa đủ nấu cháo ăn.

Cà ri dê: thịt dê thui 100g, cà rốt 50g, khoai sọ 50g, sả 3 củ, gừng, hành, cari gia vị vừa đủ nấu nhừ ăn.

Đậu rồng xào thịt bò: đậu rồng 150g, thịt bò non 100g. Cả hai đều thái lát, thêm hành, dầu hào, gia vị xào ăn.

Cật lợn tiềm thuốc: nhân sâm 14g, bạch truật 14g, hoài sơn 20g, ba kích 40g, lá ngải tươi 20g, cật lợn 1 cái bổ đôi bỏ gân trắng, thêm gia vị tiềm ăn. Hoặc các vị thuốc sắc uống tuần vài lần.

# 139. Nấm hương hạ huyết áp, bổ trí não. HOÀI VŨ// Sức khỏe và đời sống .- Số 153.- Ngày 25/09/2019 .- Tr. 8

Nấm hương, loài thực vật còn gọi là đông cô, tính bình, vị ngọt, không độc, lợi về các kinh tì, vị phế. Có tác dụng bổ tỳ vị, ích khí, hoạt huyết, hạ huyết áp, chống ung thư. Nấm hương được chế biến làm món ăn - vị thuốc phòng, chữa bệnh, giữ gìn và cải thiện sức khỏe.

Nấm hương song cô: Nấm hương 50g, nấm tươi 200g, gia vị vừa đủ. Nấm hương ngâm cho nở xào nhanh tay với dầu thực vật, cho nấm tươi vào nêm gia vị, xào chín. Dùng cho người già sức khỏe yếu, ốm lâu ngày, khí huyết hư, ăn uống kém, tiểu tiện nhiều lần hoặc tiểu tiện không tự chủ được. Đây cũng là món ăn quý chữa bệnh cho người tăng huyết áp, xơ cứng động mạch và người bị tiểu đường.

Nấm hương hấp thịt gà: Thịt gà 150g, nấm hương (ngâm nở) 20g, táo nhân 20g, gia vị vừa đủ. Thịt gà tẩm ướp ma-di, bột ngọt, đường kính, hành thái sợi, gừng thái sợi, một chút rượu (3ml), dầu vừng, cho nấm hương, táo nhân vào hấp cách thủy. Dùng cho người huyết hư, nhức đầu, chóng mặt, mất ngủ, hay quên, bổ trí não. Ăn thường xuyên cải thiện sức khỏe, kéo dài tuổi thọ.

Nấm hương chân giò: Nấm hương 15g, chân giò 1 chiếc, gạo tẻ 50g. Chân giò hầm nhừ trước, sau đó cho gạo, vừng, nấm hương vào nấu thành cháo dùng cho sản phụ sau đẻ thiếu sữa.

Canh mộc nhĩ nấm hương: Nấm hương 15g, mộc nhĩ 5g, nước luộc gà 200ml. Cho vào niêu đất càng tốt, thêm chút rượu, gừng, đun to lửa, hớt bọt, đun thêm 20 phút cho hành, hạt tiêu, ăn nóng. Dùng cho bệnh nhân tiểu đường.

# 140. Bản lam căn tiêu viêm, mát gan. NGUYỄN THỊ HỒNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 153.- Ngày 25/09/2019 .- Tr. 8

Bản lam căn là tên thuốc trong y học cổ truyền của rễ cây tùng lam, thuộc loài thực vật. Lá gọi là lá đại thanh cũng có thể làm thuốc.

Chữa hôi miệng do nhiệt miệng, viêm lợi, viêm chân răng gây ra: Bản lam căn 20g, trắc bá diệp 20g, hoa cúc dại 20g, kim ngân hoa 12g. Sắc uống thay trà.



Vị thuốc bản lam căn trị nhiệt miệng, viêm phổi.

Thuốc tiêu viêm, trị bệnh ngoài da: Bản lam căn 60g, cam thảo 15g, kim ngân hoa 60g. Sắc uống thay trà.

Chữa [*quai bị*](https://suckhoedoisong.vn/benh-quai-bi-cach-dieu-tri-va-phong-tranh-cn187/), phòng cảm cúm: Bản lam căn 60g, hãm với nước sôi uống nhiều lần thay trà.

Chữa vàng da, viêm gan mạn tính, khô miệng, đắng miệng, đầy bụng, ăn uống kém, đại tiện lỏng, người mệt mỏi, nhược cơ: Bản lam căn 15g, địa nhĩ thảo 30g, bạch thược 12g, kê cốt thảo 12g, nhân trần 12g, hoàng cầm 9g, sài hồ 6g, cam thảo 6g. Sắc uống.

Chữa bệnh đường hô hấp, cảm cúm, viêm hạch cấp tính có mủ: Bản lam căn 12g, bạc hà 12g, hoa kim ngân 12g, lư căn 12g, xác ve 12g, thần khúc 12g, cát ngạch 12g, hoắc hương 12g, kinh giới 12g, cam thảo 9g. Sắc uống.

Chữa viêm loét da, đốm đỏ, nổi hạch: Qua lâu căn 15g, bạch mao căn 30g, tử thảo căn 9g, xuyến thảo căn 9g, bản lam căn 9g. Sắc 2 nước, trộn lẫn, chia 2 lần, uống trong ngày.

Trị viêm da, rối loạn sắc tố da do ánh nắng mặt trời: Bản lam căn 12g, hoàng cầm 9g, ngưu bàng tử 9g, huyền sâm 9g, cát ngạch 9g, hoàng liên 5g, cam thảo 5g, bạc hà 5g. Sắc 2 nước, trộn lẫn, chia 2 lần, uống trong ngày.

Thuốc thanh nhiệt, lợi thấp, phòng viêm màng não tủy, cảm cúm, lên quai bị: Bản lam căn 15g, hải kim sa 30g, đại thanh diệp 30g. Sắc uống ngày 1 thang.

Trị rôm sẩy, vết thương ngoài da: Bản lam căn 15g, đại thanh diệp 20g, cam thảo 20g. Sắc uống nước đầu. Sắc nước thứ 2 để rửa vết thương.

Trị viêm phổi, bệnh độc thời kỳ sốt cao: Bản lam căn 30g, rau dấp cá 30g, cúc hoa 30g, bách tử thảo 15g, cam thảo 10g. Sắc 2 nước, trộn lẫn, ngày uống 1 thang, chia 2 lần.

# 141. Bài thuốc trị viêm tắc tĩnh mạch chi. TRẦN VĂN BẢN// Sức khỏe và đời sống .- Số 153.- Ngày 25/09/2019 .- Tr. 8

Viêm tắc tĩnh mạch chi Đông y gọi là chứng “Thoát thư”, bệnh thường thấy ở tay, chân; hay gặp nhiều nhất là ở chân, bệnh có liên quan đến thần kinh và vận mạch. Tùy từng thể bệnh mà dùng bài thuốc phù hợp như sau:

**Thể hư hàn**

*Biểu hiện:* Sắc mặt tái nhợt, người mệt mỏi, thích ấm sợ lạnh, chi mắc bệnh lạnh sắc da tái nhợt, tê dại đau, chườm nóng hoặc đắp ấm dễ chịu, cẳng chân, tay hay giật, đau mỏi tăng dần, nhiều khi đang đi phải đứng lại vì đau (đau cách hồi), tiểu tiện trong, đầy bụng hoặc sôi bụng, đại tiện lỏng; Lưỡi nhợt, rêu trắng mỏng; Mạch trầm trì vô lực.

Bài thuốc: Đương quy 12g, xích thược 12g, đào nhân 10g, hồng hoa 8g, quế chi 8g, đan sâm 12g, ngưu tất 16g, tang ký sinh 16g, bạch giới tử 8g, sinh hoàng kỳ 12g, xuyên luyện tử 12g, bào khương 8g, hắc phụ tử 10g. Các vị trên sắc với 2.000ml nước, lọc bỏ bã lấy 200ml. Sắc uống ngày 1 thang chia làm 3 lần.

**Khí trệ huyết ứ**

*Biểu hiện:* Sắc mặt tối sạm, tinh thần ủ rũ, bứt rứt dễ nóng nảy, đêm đau tăng, chân hoặc tay lạnh, sắc da thâm tím, khô; Chất lưỡi đỏ hoặc tím thâm. Mạch trầm tế.

*Bài thuốc:* Đương quy 12g, hoàng kỳ 16g, sinh địa 12g, huyền sâm 12g, kim ngân hoa 10g, bồ công anh 10g, tử hoa địa đinh 12g, đan sâm 12g, hồng hoa 8g, nhũ hương 10g, một dược 10g, diên hồ sách 8g, cam thảo 6g. Các vị trên sắc với 2.000ml nước, lọc bỏ bã lấy 200ml. Uống ngày 1 thang chia làm 3 lần.

**Thể nhiệt độc thịnh**

*Biểu hiện:*Sắc mặt sạm khô, người bứt rứt khó chịu, ù tai chóng mặt, chi mắc bệnh đen tím, sưng to mọng, đau liên tục, tại chỗ bắt đầu lở loét hoại tử, chi phù da bóng, chảy nước hoặc chảy máu, mủ; Chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng dầy. Mạch tế sác.

*Bài thuốc:* Hoàng kỳ16g, đương quy 12g, kim ngân hoa 16g, sinh cam thảo 6g, đan sâm 12g, tử thảo nhung 12g, xích thược 12g, ngưu tất 12g, nhũ hương 10g, một dược 10g, địa miết trùng 10g, địa long 12g. Các vị trên sắc với 2.000ml nước, lọc bỏ bã lấy 200ml. Uống ngày 1 thang chia làm 3 lần.

**Thể khí huyết lưỡng hư**

*Biểu hiện:*Người mệt mỏi, gầy yếu, ra nhiều mồ hôi, chi bị bệnh đau ít hoặc đỡ đau, vết loét lâu ngày chảy mủ, máu hoặc nước vàng, không liền miệng, da sắc vàng sạm; Chất lưỡi bệu, nhợt, mạch trầm tế vô lực.

Bài thuốc: Kim ngân hoa 16g, đương quy 12g, thạch hộc 12g, hoàng kỳ 16g, sâm cát lâm 10g, ngưu tất 12g, xuyên sơn giáp 10g. Các vị trên sắc với 2.000ml nước, lọc bỏ bã lấy 200ml. Uống ngày 1 thang chia làm 3 lần.

# 142. Bài thuốc trị viêm đường hô hấp trên. THANH HÀ// Sức khỏe và đời sống .- Số 154.- Ngày 27/09/2019 .- Tr. 15

Trong Đông y, nhóm bệnh này thuộc phạm vi các chứng như cảm mạo, khái thấu, nhũ nga, hầu tý... với nguyên nhân chủ yếu là do phong hàn, phong nhiệt gây nên. Tùy từng thể bệnh mà dùng bài thuốc cụ thể như sau:

**Thể ngoại cảm phong hàn**

*Triệu chứng:* Sợ lạnh, không ra mồ hôi, đau đầu, nghẹt mũi, chảy nước mũi, ngứa họng, ho, không sốt hoặc sốt nhẹ, lưỡi hồng nhạt, rêu lưỡi trắng mỏng, mạch khẩn.

*Bài thuốc:* Tô kiều giải biểu thang gồm các vị : tô diệp 6g, kinh giới 6g (cho sau), phòng phong 6g, kim ngân hoa 10g, liên kiều 10g, cát cánh 8g, tiền hồ 8g, cam thảo 3g, sắc uống mỗi ngày 1 thang.

**Thể ngoại cảm phong nhiệt**

*Triệu chứng:* Phát sốt, ra mồ hôi, nghẹt mũi, chảy nước mũi, đau đầu, đau mình mẩy, hầu họng đỏ đau, ho khạc đờm vàng, mặt đỏ, họng khô, lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, mạch phù sác.

**Bài thuốc:**

Nếu họng đau nhiều, sốt cao, dùng bài Liên kiều tán gia giảm gồm: liên kiều 10g, kim ngân hoa 10g, cát cánh 8g, bạc hà 5g, trúc nhự 6g, kinh giới 6g (cho sau), đạm đậu xị 6g, ngưu bàng tử 5g, cam thảo 5g, bản lam căn 10g, hoàng cầm 7g, sắc uống mỗi ngày 1 thang.

Nếu ho nhiều, dùng bài Tang cúc ẩm gia giảm gồm: tang diệp 10g, cúc hoa 10g, liên kiều 10g, hạnh nhân 8g, cát cánh 8g, bạc hà 5g (cho sau), cam thảo 3g, bản lam căn 10g, hoàng cầm 7g, sắc uống mỗi ngày 1 thang.

**Thể kiêm chứng**

Ngoại cảm kiêm đàm có ho khạc đờm nhiều, tiếng ho trầm nặng, khàn tiếng, đại tiện táo, tiểu tiện vàng, gia qua lâu nhân 10g, đông qua nhân 10g, sa sâm 12g, mạch môn 8g, bối mẫu 6g.

Ngoại cảm kiêm trệ có hiện tượng bụng trướng đầy, chán ăn, buồn nôn và nôn ra nước chua, đi lỏng, mùi chua và khó chịu, hơi thở hôi, gia hoắc hương 6g, (cho sau), chỉ xác 6g, lai phục tử 10g, cốc nha 12g.

Ngoại cảm kiêm co giật, gia câu đằng 8g, thuyền thoái 5g, linh dương cốt 10g (sắc trước), toàn yết 3g.

# 143. Nghệ vàng với hai vị thuốc khương hoàng và uất kim. NGUYỄN NGỮ// Sức khỏe và đời sống .- Số 154.- Ngày 27/09/2019 .- Tr. 15

Nghệ vàng cung cấp 2 vị thuốc khương hoàng và uất kim có tính chất thuốc khác nhau, cần phân biệt rõ:

Thân rễ nghệ vàng (thường gọi củ nghệ vàng) có tên dược liệu khương hoàng (Rhizoma Curcumae longae).

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 (trưng 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 6 - 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 (Radix Curcumae longae).

Chủ trị: Bế kinh, thống kinh; ngực bụng trướng đau; đau như kim chích; hôn mê nông do bệnh nhiệt; phát cuồng, điên giản; hoàng đản, nước tiểu đỏ.

Liều lượng:  3 - 9g/ngày.

Ngoài ra còn có những vị thuốc có tính bình, dùng được cho cả triệu chứng bệnh nóng và lạnh.

Cụ thể: Khương hoàng (củ nghệ vàng) là gia vị phổ biến để nấu các món ăn: Mì Quảng; cá kho; lòng heo xào nghệ... Những món ăn truyền thống này đã giúp cơ thể người chịu đựng được thời tiết lạnh giá; phòng chống được bệnh cảm mạo do lạnh; các chứng đau nhức cơ thể do phong, hàn và thấp... Nhưng nếu vẫn dùng củ nghệ vàng (tính ấm) để gia vị thức ăn vào cả mùa hè (nắng nóng) là một thói quen không lợi cho sức khỏe.

Tâm trạng u uất; uất ban đầu làm khí trệ đọng, uất lâu dài hóa hỏa. Trường hợp này, không dùng khương hoàng có tính ấm để điều trị; chỉ thích hợp với uất kim có tính lạnh (Có lẽ chính vì vậy dược liệu được gọi tên uất kim. Dược liệu quý như vàng để chữa uất).

Bài thuốc: Bán hạ hậu phác thang gia vị: bán hạ chế 10g, hậu phác 6g, phục linh 15g, chỉ xác 6g, uất kim 10g, tô diệp 10g, cát cánh  9g, huyền sâm 12g. Sắc uống.

# 144. Đậu đen – thực phẩm và thuốc quý. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 155.- Ngày 29/09/2019 .- Tr. 13

Theo Đông y, đậu đen vị ngọt, bình; vào tỳ, thận. Tác dụng hoạt huyết lợi thuỷ, khu phong giải độc. Trị vàng da phù nề, đầy trướng bụng ngực, gân cơ co cứng, viêm sưng do ngộ độc thuốc và hoá chất...

**Một số cách dùng đậu đen làm thuốc**

*Trị phong nhiệt (phát sốt, sợ gió, nhức đầu hoặc trong ngực nóng khó chịu); làm thuốc bổ khí, chữa can thận hư yếu suy nhược, thiếu máu:* ngày dùng 20 - 40g ở dạng luộc, nấu chè hay đồ để ăn.

Chữa đau bụng dữ dội: đậu đen 50g sao cháy sắc với rượu hoặc sắc với nước, sau đó cho thêm ít rượu để uống.

Chữa lưng sườn đau nhức: đậu đen 200g ngâm trong rượu, uống hàng ngày, mỗi lần 1 ly nhỏ trong bữa ăn.

Chữa liệt dương: đậu đen sao già, đổ rượu vào ngâm, uống hàng ngày, mỗi lần một ly nhỏ trong bữa cơm.

Chữa sau khi đẻ bị trúng gió, hoặc chân tay tê cứng, chóng mặt xây xẩm: đậu đen 300g sao cháy đến khi bốc khói, đổ 500ml rượu ngâm qua 1 ngày, lấy rượu ra uống dần; sau khi uống, đắp chăn cho ra mồ hôi.

Chữa can hư, mắt mờ, ra gió chảy nước mắt: đậu đen đồ chín, thêm mật bò đực vào, để nơi thoáng gió cho khô. Uống ngày 2 - 3 lần, mỗi lần 27 hạt.

Tiêu khát do thận hư (khát nhiều, uống nhiều, tiểu nhiều, nước tiểu vàng đỏ, đục như cao như mỡ, sắc mặt đen, tai sém, người dần dần gầy khô): đậu đen, thiên hoa phấn lượng bằng nhau tán nhỏ mịn, làm viên hoàn. Khi uống dùng nước sắc đậu đen làm thang.

**Món ăn thuốc có đậu đen**

*Nước đậu đen:* đậu đen vo sạch, cho vào nồi, đổ nước nấu đặc nhuyễn, ăn cả nước. Dùng tốt cho người phù nề nặng cả ở hai chân và bụng.

*Nước sắc đậu đen cam thảo:* đậu đen 100g, cam thảo 10g. Hai thứ sắc đặc lấy nước uống. Thích hợp cho người phù chân thiểu dưỡng (phong độc cước khí), giải độc do trúng các độc dược, tiểu dắt tiểu buốt, vàng da phù thũng.

*Đậu đen hầm long nhãn đại toán:*đậu đen 100g, đại toán (tỏi già) 30g, long nhãn nhục 30g. Đại toán thái lát, cùng với đậu đen, long nhãn và nước lượng thích hợp hầm nhừ, khi ăn cho thêm đường. Ngày 1 lần. Đợt dùng 3 - 7 ngày. Dùng tốt cho người bị phù do nhiễm độc thai nghén.

*Đậu đen ích mẫu trứng gà:* đậu đen 30g, ích mẫu thảo 30g, trứng gà 2 quả, giấm ăn 20ml. Đậu đen, ích mẫu thảo, trứng gà cho vào nồi, đổ nước đun sôi. Trứng chín bóc bỏ vỏ, đun tiếp cho đậu đen nhừ; vớt bỏ ích mẫu thảo, hoà giấm vào. Ăn trứng và nước đậu đen ích mẫu. Ngày 1 lần, đợt 5 - 7 ngày. Trị bế kinh thống kinh.

# 145. Mò hoa trắng làm thuốc. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 155.- Ngày 29/09/2019 .- Tr. 13

Mò hoa trắng còn có tên bạch đồng nữ, mò trắng, bấn trắng, vậy trắng, mấn trắng. Theo Đông y, rễ bạch đồng nữ có vị ngọt nhạt, tính mát, tác dụng thanh nhiệt tiêu viêm, điều hoà thể dịch. Làm long đờm dãi, làm mát máu và cầm máu. Dùng chữa ho, cảm lạnh và sốt, chữa lao phổi, ho ra máu, chữa lỵ trực khuẩn và viêm gan. Liều dùng 15-30g ở dạng thuốc sắc.

**Một số đơn thuốc có bạch đồng nữ:**

Thuốc làm rụng các hoại tử của vết bỏng:

Cành, lá tươi 1kg sắc với 10 lít nước, đun sôi 30 phút, lọc lấy nước. Nhỏ giọt liên tục lên vết thương hoặc ngâm vết thương ngày 2 lần, mỗi lần 1 giờ.

Thuốc điều kinh:

Bài 1: bạch đồng nữ 16g, ích mẫu 40g, hương phụ tứ chế 15g, đậu đen 10g, nghệ vàng 2g, ngải cứu 2g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 2 - Cao Hương ngải: bạch đồng nữ 2g, ngải cứu 2g, ích mẫu 2g, hương phụ 2g. Sắc 3 lần, cô nước sắc đến 20ml, cho đường đủ ngọt, đóng ống 10ml, hàn kính và hấp tiệt trùng (đun sôi và giữ sôi trong 1 giờ).

Chữa kinh nguyệt không đều, đau bụng khi thấy kinh, khó sinh nở và khí hư bạch đới: ngày uống 3-6 ống, thời gian uống: 3 tháng. Đơn thuốc này cũng dùng trị tăng huyết áp, ngày 2-3 ống. Có thể sử dụng đơn này với mỗi vị dược liệu từ 4-6g để sắc uống trong ngày.

Trị thấp khớp (sưng, nóng, đỏ, đau): bạch đồng nữ 80g, dây gắm 12g, tầm xuân 8g, đơn tướng quân 8g, đơn răng cưa 8g, đơn mặt trời 8g, cà gai leo 8g, tang chi 8g. Sắc uống.

Trị vàng da và niêm mạc: rễ bạch đồng nữ hoặc xích đồng nam 80 - 100g. Sắc uống.

# 146. Bài thuốc chữa phong chẩn. PHƯƠNG THẢO// Sức khỏe và đời sống .- Số 155.- Ngày 29/09/2019 .- Tr. 13

Phong chẩn còn gọi là phong sa, là một bệnh truyền nhiễm hay gặp ở trẻ nhỏ. Trẻ bị phong chẩn có triệu chứng: lúc đầu sợ nóng, sợ rét, hắt hơi, sổ mũi, mặt đỏ, ăn ít, buồn nôn, chỉ tay có sắc tía, mạch phù sác. Ban chẩn mọc rất nhanh, chỉ 1 ngày sốt là xuất hiện ban chẩn. Ban chẩn không có ở lòng bàn tay, bàn chân, mọc thưa hơn sởi, nhiều lúc mất đi không có sẹo, vảy như bệnh sởi. Phương pháp chữa: sơ phong thanh nhiệt. Dùng bài thuốc:

Bài 1: lá bạc hà 4g; kinh giới, lá dâu, kim ngân, sài đất mỗi vị 6g. Sắc uống.

Bài 2: kinh giới 12g, bạc hà 6g, cam thảo nam 6g; kim ngân, ké đầu ngựa, sài đất, bồ công anh mỗi vị 10g. Sắc uống.

Bài 3 - Gia vị tiêu độc ẩm: phòng phong 4g, xích thược 6g, kinh giới 6g, cam thảo 2g, thăng ma 2g, sơn tra 2g, ngưu bàng tử 6g, liên kiều 2g. Sắc uống.

Bài 4 - Thấu chẩn lưỡng giải thang: bạc hà 5g, liên kiều 5g, tang diệp 4g, thuyền thoái 6g, xích thược 6g, kinh giới 3g, cúc hoa 8g, ngân hoa 8g, bồ công anh 8g. Sắc uống. Nếu sốt cao, thêm hoàng liên 5g.

Bài 5: kinh giới 4g, kim ngân hoa 8g, liên kiều 8g, lá thanh đại 10g, bản lam căn 10g, bạc hà (cho sau) 3g. Sắc uống.

# 147. Món ăn thuốc cho trẻ bị suy dinh dưỡng. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 156.- Ngày 30/09/2019 .- Tr. 8

Sau đây là một số món ăn thuốc tốt cho trẻ.

**1. Cháo ếch đậu xanh:** gạo 50g, thịt ếch 100g, một ít đậu xanh cả vỏ, hành khô, dầu ăn, nước mắm, bột nêm vừa đủ. Ếch làm sạch, chỉ lọc lấy phần thịt đùi rồi băm nhuyễn, ướp với chút nước mắm, hạt nêm. Xào thịt ếch với chút dầu ăn và hành khô băm nhỏ cho chín. Gạo và đậu xanh vo sạch nấu thành, khi cháo chín nhừ cho thịt ếch đã xào vào nấu cùng. Đun thêm khoảng 1-2 phút  là được. Tác dụng thanh nhiệt mát huyết bổ khí. Chữa trẻ em suy dinh dưỡng, da, tóc khô, gầy yếu, cơ thể chậm phát triển.

**2. Cháo biển đậu hoài sơn:** bạch biển đậu 50g sao vàng, hoài sơn 50g, gạo ngon 50g, bột gia vị vừa đủ. Tất cả nấu thành cháo thuốc, thêm gia vị, cho trẻ ăn nhiều lần trong ngày. Tác dụng: mạnh tỳ vị, trợ tiêu hóa, chữa trẻ em còi xương, phát dục chậm, bụng ỏng da vàng.

**3. Cháo gạo nếp xương dê táo tàu:**táo tàu 15 quả, xương dê 200g, gạo nếp 100g. Tất cả vo, rửa sạch cho vào nồi nước vừa đủ ninh thành cháo thêm gia vị vừa ăn. Ngày ăn 2 lần vào sáng và tối. Tác dụng: bổ huyết, mạnh gân xương, chữa trẻ còi xương chậm lớn.

**4. Nhộng trộn với mật ong:**nhộng lượng tùy ý sao chín, trộn với mật ong. Mỗi ngày ăn 3 lần, mỗi lần 4-5 con. Tác dụng: bổ tỳ ích khí điều hòa can thận, rất tốt cho trẻ chậm lớn, mệt mỏi.

**5. Bột sò nấu gan gà**: mỗi lần dùng 6g bột sò với một bộ gan gà cho vào bát hầm cách thủy. Ăn trong ngày. Tác dụng: hết đầy bụng, bổ can thận bổ huyết, trị trẻ em bụng ỏng da vàng, chậm lớn.

**6. Bột vỏ sò cam thảo**: vỏ sò và cam thảo, hai thứ lượng bằng nhau, tán thành bột, trộn đều. Ngày uống 2 lần mỗi lần 4-5g với nước sôi để nguội.

**7. Long nhãn hầm chim cút:**long nhãn 15g, hoài sơn 12g, kỷ tử 12g, chim cút 1 con làm sạch lông bỏ nội tạng, bột gia vị vừa đủ. Tất cả cho vào nồi hầm cách thủy, thêm gia vị vừa ăn. Hằng ngày hoặc cách ngày ăn 1 lần. Tác dụng: bổ gan thận, lợi tim, bổ tỳ, thúc đẩy phát triển thể chất.

**8. Chim cút hầm đẳng sâm hoàng kỳ:**chim cút 1 con làm sạch lông bỏ nội tạng, hoàng kỳ 10g, đảng sâm 10g, dầu ăn, bột gia vị vừa đủ. Các vị thuốc nhồi vào bụng chim, thêm nước vừa đủ, ít dầu ăn, bột gia vị đem hầm cách thủy khoảng 1 giờ. Mỗi ngày ăn 1 lần. Tác dụng: bổ khí huyết, tăng cường gân cốt. Trị trẻ em suy dinh dưỡng, da vàng bủng, chậm lớn.

# 148. Bài thuốc trị chóng mặt. NGUYỄN PHAN TRÚC NGUYÊN// Sức khỏe và đời sống .- Số 156.- Ngày 30/09/2019 .- Tr. 8

**Chóng mặt do can hỏa vượng**: Người bệnh đau đầu vùng đỉnh, hay tức giận, miệng đắng khát nước, lưỡi đỏ, mạch huyền.  Dùng bài Thiên ma câu đằng ẩm: thiên ma 14g, câu đằng 12g, chi tử 12g, hoàng cầm 12g, ngưu tất 12g, ích mẫu 12g, tang ký sinh 14g, dạ giao đằng 14g, bạch linh 14g. Sắc uống. Bài này dùng khoảng 3 tháng, sau dùng bài Thuận can ích khí thang gia giảm: thục địa 20g, đương quy 14g, bạch thược 16g, nhân sâm 12g, bạch truật12g,  phục linh 12g, mạch môn 12g, sa nhân 6g, trần bì 10g, tô tử 8g, cát căn 14g, sài hồ 12g. Sắc uống.

**Chóng mặt do khí huyết đều hư**: Người bệnh chóng mặt khi ngồi xuống đứng dậy, nằm nghỉ thấy đỡ, ăn ngủ kém. Dùng bài Quy tỳ thang: nhân sâm 12g, bạch truật 12g, phục thần 14g, đương quy 16g, hoàng kỳ 12g, táo nhân 10g, viễn chí 12g, long nhãn 12g, mộc hương 6g, cam thảo 4g, đại táo 3 quả. Sắc uống.

**Chóng mặt do thận tinh bất túc**: Người bệnh chóng mặt, ù tai, kém trí nhớ, lưng gối yếu. Nếu người gầy nóng trong miệng khô (do âm hư): dùng bài Tả quy hoàn: thục địa, sơn thù, cẩu kỷ, sơn dược, phục linh, lộc giác, ngưu tất, quy bản, thỏ ty tử. Sắc uống. Nếu chóng mặt ù tai đau lưng chân không ấm (do dương hư): dùng bài Hữu quy hoàn: thục địa 30g, hoài sơn 20g, đỗ trọng 14g, đương quy 12g, thỏ ty tử 12g, sơn thù 14g, phục linh 12g, trạch tả 10g, nhục quế 4 - 6g, phụ tử 4g. Sắc uống.

**Chóng mặt do đàm trệ:** Người bệnh chóng mặt, đầu âm u, ngực bụng buồn đầy, người nặng nề. Dùng bài Bạch truật bán hạ thiên ma thang: bạch truật 12g, thiên ma 12g, bán hạ 8g, can khương 6g, hoàng bá 10g, hoàng kỳ 14g, nhân sâm 12g, phục linh 14g, thương truật 10g, trạch tả 10g, trần bì 12g, mạch nha 12g, thần khúc 12g. Sắc uống.

# 149. Cam thảo – thuốc ích khí, nhuận phế, giải độc. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 156.- Ngày 30/09/2019 .- Tr. 8

Cam thảo là rễ và thân rễ phơi sấy khô của cây cam thảo, thuộc họ Đậu. Theo Đông y, cam thảo vị ngọt dịu, tính bình; vào 12 kinh. Có tác dụng ích khí, hoãn cấp, nhuận phế, giải độc, điều hòa các vị thuốc. Chữa tỳ hư ăn kém, đại tiện lỏng, phát nóng sốt do mệt nhọc, đau dạ dày, miệng khát, ho, tim đập mạnh, đau họng, trúng độc, mụn nhọt.



Cam thảo dây là lá và rễ, được dùng thay cam thảo Bắc trong các đơn thuốc.

**Một số bài thuốc có cam thảo**

**Ích khí phục mạch:**

Bài 1 - Thang Chích cam thảo: cam thảo 16g, thục địa 32g, mạch môn 12g, a giao 12g, ma nhân 12g, đảng sâm 12g, quế chi 12g, sinh khương 12g, đại táo 4 quả. Sắc uống. Công dụng: ích tâm khí, bổ tâm huyết, dưỡng tâm âm, thông tâm dương. Chữa khí hư huyết nhược, tim rung, thở ngắn, lưỡi nhạt ít rêu, mạch kết đại hoặc hư sác.

Bài 2 - Tứ quân tử thang: nhân sâm 8g, phục linh 12g, bạch truật 8g, cam thảo 8g, thêm 3 lát sinh khương, 3 quả đại táo. Tất cả cho vào nồi, đổ 5 bát nước, đun cạn còn bát rưỡi, chia uống làm 2 lần. Công dụng: ích khí kiện tỳ. Chữa tỳ vị khí hư, sắc mặt trắng bệch, tứ chi vô lực, ăn kém, đại tiện lỏng, chất lưỡi nhạt, mạch tế nhược.

**Hoãn cấp, giảm đau:** dùng trong trường hợp nhiệt thương tổn tân dịch gây đau họng, đau bụng, toàn thân và tứ chi co rút, đau buốt cấp tính.

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

Bài 2 - Thang Thược dược Cam thảo: bạch thược 16g, cam thảo 16g. Sắc uống. Trị chứng bắp thịt co rút đau buốt.

**Giải độc, chữa mụn nhọt:** dùng khi bị trúng độc phát lở ngứa, trúng độc do thuốc trừ sâu hoặc do ăn uống.

Bài 1: cam thảo sống 20g. Sắc uống. Trị trúng độc phát lở ngứa thời kỳ đầu.

Bài 2: cam thảo 63g, phòng phong 63g. Sắc uống. Trị trúng độc do nấm độc. Thêm đậu xanh nấu chín, uống. Trị trúng độc do thuốc trừ sâu nông nghiệp.

# 150. Nước ép cần tây có tác dụng gì. ĐT// Người cao tuổi.- Số 148.- Ngày 13/9/2019.- Tr.15.

**\*** Phòng ngừa ung thư: Thành phần của rau cần tây có chứa tới 8 loại chất có tác dụng giảm nhẹ ung thư, ngăn chặn sự phá hủy AND tế bào của các gốc tự do.

\* Điều trị mất ngủ: Hàm lượng magie và tinh dầu trong nước ép cần tây có khả năng làm dịu các dây thần kinh, từ đó cho bạn giấc ngủ sâu và ngon hơn.

\* Hỗ trợ giảm cân: Nước ép cần tây có chứa rất ít calo sẽ tạo cảm giác no lâu giúp người có nhu cầu giảm cân kiểm soát cơn thèm.

\* Làm sáng và đều màu cho làn da: Trong nước ép cần tây có chứa rất nhiều khoáng chất cần thiết để duy trì làn da khỏe đẹp, đồng thời nuôi dưỡng sâu từ bên trong giúp da đều màu và trắng sáng như Canxi, kali, magie, selen…

# 151. Nhân trần chữa bệnh gan. XUÂN MIỄN// Người cao tuổi.- Số 146.- Ngày 11/9/2019.- Tr.13.

**-** Chữa hoàng đản ( sốt, vàng da, mắt vàng, tiểu vàng, miệng khô): Nhân trần 30g, chi tử 12g, đại hoàng 4g, sắc 500ml lấy 250ml, chia 3 lần uống trong ngày.

- Chữa say nắng, nhức đầu, sốt nóng: Nhân trần và hành trắng, mỗi thứ 1 nắm sắc uống.

- Chữa mắt sưng đỏ đau: Nhân trần, mã đề mỗi thứ 1 nắm, sắc uống.

- Chữa hen suyễn: Lá nhân trần xắt sợi nhỏ, trộn lá cà độc dược, quấn thành điếu thuốc hút.

- Mát gan, lợi mật, thanh nhiệt dùng nhân trần, bông mã đề, bán biên liên sấy hoặc phơi khô, tán vụn. Mỗi ngày dùng 50g hãm với nước sôi uống thay trà trong ngày.

# 152.Trị tiểu đường không rõ nguyên nhân. NGUYỄN VĂN SÁU// Người cao tuổi.- Số 116.- Ngày 27/9/2019.- Tr.7.

\* Phương thuốc: Thục địa 20g, hoài sơn 20g, bạch thược 16g, phục linh 12g, bạch truật 12g, hoàng kỳ 14g, nhân sâm 12g, ngũ vị 10g, mạch môn 14g, sơn tra 14g, trần bì 10g sắc hoặc làm hoàn uống.

Tác dụng: Bổ khí sinh huyết, kiện tỳ tiêu trệ, sinh tân dịch rất thích hợp chữa chứng tiêu khát, đường huyết tăng, mệt mỏi, ăn kém, tiểu đêm nhiều, chân không ấm.

Nếu người mệt nhọc quá nên phối hợp bài: Thục địa 20g, hoàng kỳ 20g, đương quy 12g, bạch thược 12g, bạch truật 12g, sơn thù 12g, nhân sâm 12g, phục linh 12g, ngũ vị tử 12g, mạch môn 12g, thần khúc 12g, sa nhân 6g, trần bì 10g sắc uống hoặc làm hoàn uống.

Tác dụng: Bổ khí sinh huyết, kiện tỳ hòa trung, trị chứng tiêu khát, cảm, người hay mệt mỏi, thừa cân, ăn uống kém, rối loạn tiêu hóa.

# 153. Dùng sắn dây chữa ngộ độc. ĐỨC QUANG// Khoa học & Đời sống.- Số 115.- Ngày 25/9/2019.- Tr.7.

**-** Chữa chảy máu mũi: Giã nát củ sắn dây tươi sau đó vắt lấy nước cốt, sử dụng loại nước này để uống, mỗi lần chỉ nên sử dụng một chén con.

- Chữa đau đầu kèm sốt: Dùng 10-12g bột sắn dây đun với 200ml nước để nguội uống thay trà cả ngày, khi nào hết sốt thì thôi.

- Chữa rắn cắn: Dùng lá sắn dây tươi giã nhỏ lấy nước uống còn bã đắp vào chỗ rắn cắn, liều lượng tùy theo từng người do vết cắn to hay nhỏ.

- Chữa ngộ độc thức ăn: Giã nát sắn dây tươi và củ sen, mỗi loại vắt lấy khoảng 500ml nước cốt, hòa đều 2 loại nước này với nhau để uống dần.

- Chữa ngộ độc rượu: Hòa tan bột sắn dây cùng với một cốc nước sau đó cho đường và vắt lấy 1 thìa nước cốt chanh, cho thêm đá cho dễ uống.

# 154. Hoa hướng dương trị bệnh dạ dày. KHÁNH HOÀNG// Khoa học & Đời sống.- Số 113.- Ngày 20/9/2019.- Tr.15.

**-** Viêm loét dạ dày tá tràng: Rễ hướng dương 15g, tiểu hồi hương 9g, sắc uống. Hoặc đài hoa hướng dương 60g, sắc uống hoặc đem hầm với dạ dày lợn 1 cái làm canh ăn. Hay rễ hướng dương sấy khô, tán bột, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 6g.

- Xuất huyết dạ dày: Đài hoa hướng dương 1 cái, sắc uống.

- Ung thư dạ dày: lõi cành hoa hướng dương 4-6g, sắc hoặc hãm uống thay trà hằng ngày

\* Lưu ý: Phụ nữ có thai không được dùng các vị thuốc lấy từ cây hoa hướng dương vì có thể gây sẩy thai.

# 155. Rau rền trị ho. VŨ QUỐC TRUNG// Khoa học & Đời sống.- Số 112.- Ngày 18/9/2019.- Tr.7.

**-** Ho có đờm: Dùng thân, lá cây rau rền gai 50g, cam thảo đất 16g, lá bồng bồng 20g, kim ngân hoa 20g. Rửa sạch tất cả cho vào ấm đổ 500ml sắc còn 250ml, chia 2-3 lần. Dùng liền 5 ngày.

- Viêm họng, đau họng: Thân, lá cây rau dền gai, lượng vừa đủ, thêm một ít muối hạt, 1-3 lát gừng. Tất cả nhai nát, nuốt nước dần. Ngày nhai, ngậm 1-2 lần.

- Sỏi thận: Rễ rau rền gai (sao vàng), vỏ quả bí đao 20g, kim tiền thảo, mã đề, rễ thiên lý, rễ cỏ tranh, đậu đen (sao vàng thơm) mỗi thứ 12g, rửa sạch cho vào ấm đổ 500ml nước sắc còn 250ml chia 2-3 lần. Dùng 10 ngày một liệu trình.

# 156. Sầu riêng bổ thận tráng dương. KIM LAN// Khoa học & Đời sống.- Số 110.- Ngày 13/9/2019.- Tr.7.

**-** Chữa suy sinh dục, di tinh, mộng tinh: Lấy quả sầu riêng chín ăn hàng ngày, có thể xay ra thành nước uống càng tốt. Uống ngày 1 cốc, uống kiên trì 15-20 ngày có kết quả.

- Chữa ho gió, ho khan, ho có đờm: Vỏ quả sầu riêng 15g, rễ cây sầu riêng 15g rửa sạch sắc với 500ml nước còn 150 ml uống trong ngày.

- Chữa rối loạn tiêu hóa, đi ngoài phân: Vỏ quả sầu riêng 20g, vỏ quả lựu 10g, cho 2 vị này với 400ml uống trong ngày chia 2 lần, khi nào khỏi bệnh thì dừng.

- Chữa suy nhược cơ thể, ăn ngủ kém, mệt mỏi, ậm ạch khó tiêu. Vỏ quả sầu riêng sao đen 15g, trần bì 8g, gừng tươi 3g, cho 500ml nước sắc với 3 vị thuốc trên khi nào cạn còn 200ml uống trong ngày. Khi uống kiêng ăn rau sống, kiêng đồ tanh và thức ăn dầu mỡ.

# 157. Đông y điều trị thoái hóa cột sống. MINH PHÚC// Khoa học & Đời sống.- Số 111.- Ngày 16/9/2019.- Tr.7.

\* Trường hợp đau khớp cổ gáy lan xuống vai tay: Phép trị chủ yếu bổ khí huyết khử hàn trừ thấp thông kinh lạc. Dùng bài thuốc uống gồm vị khương hoạt 10g, xích thược 16g, đương quy 16g, hoàng kỳ 14g, khương hoàng 14g, phòng phong 10g, tang chi 18g, đại táo 3 quả. Tác dụng bổ khí huyết, dưỡng gân cơ, trừ phong hàn thấp. Bài thuốc rất thích hợp với đau tê, đau mỏi cổ gáy dọc ra vai tay, tiền sử có thoái hóa khớp hoặc do lồi, thoát vị đĩa đệm, hẹp lỗ liên đốt cột sống cổ khi gặp lạnh hoặc đau tăng.

\* Trường hợp thoái hóa khớp thắt lưng, có khi đau lan chi dưới, đau cố định một chỗ: Phép trị chủ yếu bổ khí huyết, dưỡng gân xương, trừ phong hàn thấp, nên dùng bài thuốc gồm có sinh địa 20g, đương quy 16g, xuyên khung 16g, xích thược 14g, đảng sâm 14g, phục linh 16g, đỗ trọng 16g, ngưu tất 12g, độc hoạt 10g, tang ký sinh 16g, tần giao 10g, tế tân 6g, phòng phong 10g, quế chi 12g, cam thảo 6g, đại táo 3 quả. Cách dùng sắc hoặc làm hoàn uống mỗi đợt dùng 5-10 thang hoặc hơn.

# 158. Thảo dược trị ù tai. HOÀNG DUY TÂN// Khoa học & Đời sống- Số 109.- Ngày 11/9/2019.- Tr.7.

- Ù tai do ảnh hưởng của tiếng ồn: Rau má 10g, lá dâu 10g, tơ hồng xanh 12g, thổ phục linh 16g, sắc uống. Nếu huyết áp cao, thêm lá tre 10g, huyết áp thấp thêm ngải cứu 6g, mất ngủ, thêm lá vông 8g.

- Ù tai do làm việc mệt mỏi, căng thẳng: Đậu đen 16g, hà thủ ô, tơ hồng xanh, dây chiều, hoài sơn mỗi thứ 12g, nếu ngủ ít nhịp tim chậm, thêm lạc tiên 12g, ngải cứu 6g, ngủ ít, nhịp tim nhanh thêm cúc áo 12g, cỏ mần trầu 10g.

- Ù tai do hỏa bốc: Đỗ đen 12g, cúc hoa 6g, vừng đen 10g, lá tre 6g, rau má 8g, nhân trần 10g, nếu huyết áp cao thêm cần tây tươi 50g, huyết áp thấp thêm rau ngót tươi 100g, ngải cứu 6g.

# 159. Ổi giảm mỡ máu. ĐỨC QUANG// Khoa học & Đời sống.- Số 108.- Ngày 9/9/2019.- Tr.7.

- Chữa lở loét, viêm da, rôm sẩy: Lá ổi non tươi dùng 1 nắm rửa sạch, đun sôi 5 phút đem xông toàn thân rồi tắm. Cho thêm ít muối khi đun cho tăng cường hiệu quả.

- Chữa bệnh bạch đới: Dùng 30g búp ổi, 30g vỏ ve sầu, 30g rễ cỏ tranh cho vào sắc với 500ml nước còn 200ml uống trong ngày, chia 3 lần.

- Chữa đi ngoài phân lỏng: Lá ổi, búp ổi non 30g, lá khổ sâm 12g, củ gừng 8g, tất cả cho vào nồi sắc với 500ml còn 200ml uống trong ngày, chia 3 lần.

# 160. Hạt chôm chôm chữa tiểu đường. KHÁNH HIỂN// Khoa học & Đời sống.- Số 107.- Ngày 6/9/2019.- Tr.7.

**-** Hạ sốt: Lấy 15g vỏ chôm chôm, rửa sạch, sắc uống vài lần trong ngày.

- Chữa lỵ: Dùng 10g trái chôm chôm, thái vụn, sắc uống 2 lần trong ngày.

- Chữa tiểu đường: Dùng 5 hạt chôm chôm rang chín, giã nhuyễn thành bột, chế thêm nước sôi uống 1 đến 2 lần trong ngày.

- Giảm béo: Có thể ăn sống hạt chôm chôm hoặc rang rồi trộn với các loại thực phẩm khác.

# 161. Thanh hộc chữa miệng khô khát. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống.- Số 106.- Ngày 4/9/2019.- Tr.7.

**-** Chữa đầu mặt, hàm răng sưng do phong nhiệt: Ngưu bàng tử 12g, bạc hà 12g, kinh giới 12g, liên kiều 12g, sơn chi 12g, đơn bì 12g, thạch hộc 12g, huyền sâm 12g, hạ khô thảo 14g, sắc ngày 1 thang, uống 3 lần trong ngày.

- Chữa sốt khát nước, miệng khô: Thạch hộc 16g sắc uống. Nếu sốt cao kết hợp với thạch cao, tri mẫu.

- Trị chứng vị nhiệt, kém ăn vào dễ nôn, nôn khan: Thạch hộc, mạch môn, hoa phấn, bạch biển đậu, trúc nhự tươi, mỗi thứ 12g, bắc sa sâm 16g, giá đậu tươi 16g sắc uống.

MỤC LỤC

[1. Các vị thuốc dân dã giúp người cao tuổi ngủ ngon. PHẠM XUÂN SINH// Sức khỏe và đời sống .- Số 104 .- Ngày 01/07/2019 .- Tr. 8 1](#_Toc23924046)

[2. Xích thạch chi làm thuốc. THẢO NGUYÊN// Sức khỏe và đời sống .- Số 2](#_Toc23924047)

[3. Món ăn thuốc từ khoai sọ. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 104 .- Ngày 01/07/2019 .- Tr. 8 3](#_Toc23924048)

[4. Bài thuốc điều trị chứng “khô hạn”. THANH MAI// Sức khỏe và đời sống .- Số 105 .- Ngày 03/07/2019 .- Tr. 8 3](#_Toc23924049)

[5. Xác ve sầu tán phong nhiệt, tiêu viêm. MAI THU THỦY// Sức khỏe và đời sống .- Số 105 .- Ngày 03/07/2019 .- Tr. 8 5](#_Toc23924050)

[6. An nam tử giúp giảm ho, khàn tiếng. HỒNG HẢI// Sức khỏe và đời sống .- Số 105 .- Ngày 03/07/2019 .- Tr. 8 5](#_Toc23924051)

[7. Nước giải nhiệt từ cây cỏ - cần chú ý khi sử dụng. KHÁNH MAI// Sức khỏe và đời sống .- Số 106 .- Ngày 05/07/2019 .- Tr. 15 6](#_Toc23924052)

[8. Thạch hộc – thuốc tư âm, thanh nhiệt, sinh tân, chỉ khát. ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 107 .- Ngày 07/07/2019 .- Tr. 13 6](#_Toc23924053)

[9. Bài thuốc trị lở ngứa trong mùa hè. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 107 .- Ngày 07/07/2019 .- Tr. 13 7](#_Toc23924054)

[10. Cà chua – món ăn thuốc giải nhiệt, giải khát ngày hè. THẢO NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 108 .- Ngày 08/07/2019 .- Tr. 8 8](#_Toc23924055)

[11. Cam thảo Nam – thuốc thanh nhiệt, nhuận phế, lợi thấp. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 108 .- Ngày 08/07/2019 .- Tr. 8 9](#_Toc23924056)

[12. Bài thuốc hay chữa gút. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 109 .- Ngày 10/07/2019 .- Tr. 8 10](#_Toc23924057)

[13. Món ăn thuốc cho bệnh lý đường tiêu hóa. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 109 .- Ngày 10/07/2019 .- Tr. 8 11](#_Toc23924058)

[14. Món ăn thuốc từ bạch phục linh chữa nhiều bệnh. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 110 .- Ngày 12/07/2019 .- Tr. 8 12](#_Toc23924059)

[15. Bài thuốc hỗ trợ trị sốt xuất huyết. THANH NGỌC// Sức khỏe và đời sống .- Số 111 .- Ngày 14/07/2019 .- Tr. 13 13](#_Toc23924060)

[16. Cua đồng – món ngon, thuốc quý. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 111 .- Ngày 14/07/2019 .- Tr. 13 14](#_Toc23924061)

[17. Cá chép – món ăn lợi thủy, tiêu thũng. THẢO NGUYÊN// Sức khỏe và đời sống .- Số 112 .- Ngày 15/07/2019 .- Tr. 8 15](#_Toc23924062)

[18. Bài thuốc trị chứng phế thận âm hư. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 112 .- Ngày 15/07/2019 .- Tr. 8 16](#_Toc23924063)

[19. Bài thuốc hay trị trĩ. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 113 .- Ngày 17/07/2019 .- Tr. 8 16](#_Toc23924064)

[20. Hạt ý dĩ kiện tỳ, thanh nhiệt. NGUYỄN THỊ HỒNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 113 .- Ngày 17/07/2019 .- Tr. 8 17](#_Toc23924065)

[21. Bài thuốc trị chứng thận khí hư. NGUYỄN XUÂN TRUNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 114 .- Ngày 19/07/2019 .- Tr. 15 18](#_Toc23924066)

[22. Mạch đông lô căn ẩm – trà dược thanh nhiệt. THANH HÀ// Sức khỏe và đời sống .- Số 114 .- Ngày 19/07/2019 .- Tr. 15 19](#_Toc23924067)

[23. Thảo dược trị rụng tóc. THANH NGỌC // Sức khỏe và đời sống .- Số 115 .- Ngày 21/07/2019 .- Tr. 13 20](#_Toc23924068)

[24. Món ăn thuốc từ đường phèn. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 115 .- Ngày 21/07/2019 .- Tr. 13 21](#_Toc23924069)

[25. Thuốc và món ăn cho người xơ vữa động mạch. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 116 .- Ngày 22/07/2019 .- Tr. 8 21](#_Toc23924070)

[26. Các bài thuốc từ lá tre. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 116 .- Ngày 22/07/2019 .- Tr. 8 22](#_Toc23924071)

[27. Thương truật trị phong thấp, rối loạn tiêu hóa. THANH NGỌC// Sức khỏe và đời sống .- Số 116 .- Ngày 22/07/2019 .- Tr. 8 23](#_Toc23924072)

[28. Động vật biển – kho thuốc quý chữa bệnh. MAI THU THỦY// Sức khỏe và đời sống .- Số 117 .- Ngày 24/07/2019 .- Tr. 8 24](#_Toc23924073)

[29. Cây tên đơn làm thuốc. ĐẶNG VĂN NAM// Sức khỏe và đời sống .- Số 117 .- Ngày 24/07/2019 .- Tr. 8 26](#_Toc23924074)

[30. Bài thuốc trị bệnh trào ngược dạ dày thực quản. HOÀNG CAO HIẾU// Sức khỏe và đời sống .- Số 118 .- Ngày 26/07/2019 .- Tr. 15 27](#_Toc23924075)

[31. 7 vị thuốc tên rồng trị bệnh hiệu quả. PHẠM HINH// Sức khỏe và đời sống .- Số 118 .- Ngày 26/07/2019 .- Tr. 15 28](#_Toc23924076)

[32. Thức uống thanh thử giải độc. PHẠM XUÂN SINH// Sức khỏe và đời sống .- Số 119 .- Ngày 26/07/2019 .- Tr. 13 29](#_Toc23924077)

[33. Dược thiện bổ dưỡng cho phụ nữ mang thai. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 119 .- Ngày 26/07/2019 .- Tr. 13 30](#_Toc23924078)

[34. Thuốc và món ăn cho người đau lưng. THANH NGỌC// Sức khỏe và đời sống .- Số 120 .- Ngày 29/07/2019 .- Tr. 8 31](#_Toc23924079)

[35. Quả mướp đắng cũng là thuốc quý. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống 32](#_Toc23924080)

[36. Bài thuốc hay trị bệnh thường gặp mùa mưa bão. NGUYỄN THỊ NGỌC LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 121 .- Ngày 31/07/2019 .- Tr. 8 33](#_Toc23924081)

[37. Chanh: thanh nhiệt, sát khuẩn. ĐỖ HUYỀN// Sức khỏe và đời sống .- Số 121 .- Ngày 31/07/2019 .- Tr. 8 34](#_Toc23924082)

[38. Thuốc dân gian chữa cặn thận. THÙY LINH// Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1287 .- Ngày 04/07/2019 .- Tr. 12 34](#_Toc23924083)

[39. Cây thuốc nam hỗ trợ trị bệnh xơ gan. THÙY LINH// Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1289 .- Ngày 18/07/2019 .- Tr. 12 35](#_Toc23924084)

[40. Món ăn thuốc tốt cho người bị dương, khí hư. NGUYỄN PHAN TRÚC NGUYÊN// Sức khỏe và đời sống .- Số 122 .- Ngày 02/08/2019 .- Tr. 15 36](#_Toc23924085)

[41. Bài thuốc điều hòa kinh nguyệt. HOÀI VŨ// Sức khỏe và đời sống .- Số 122 .- Ngày 02/08/2019 .- Tr. 15 36](#_Toc23924086)

[42. Hoa chuối tiêu ứ, nhuận phế. THANH HÀ// Sức khỏe và đời sống .- Số 122 .- Ngày 02/08/2019 .- Tr. 15 37](#_Toc23924087)

[43. Sâm tô ẩm – bài thuốc hay chữa phong hàn khái thấu. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 123 .- Ngày 04/08/2019 .- Tr. 13 38](#_Toc23924088)

[44. Rau dấp cá – thuốc quý trị nhiều bệnh. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 123 .- Ngày 04/08/2019 .- Tr. 13 38](#_Toc23924089)

[45. Bài thuốc trị chảy máu chân răng. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 124 .- Ngày 05/08/2019 .- Tr. 8 39](#_Toc23924090)

[46. Vẩy ốc – cây cảnh, cây thuốc quý. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 124 .- Ngày 05/08/2019 .- Tr. 8 40](#_Toc23924091)

[47. Cây tên đơn làm thuốc. ĐẶNG VĂN NAM// Sức khỏe và đời sống .- Số 125 .- Ngày 07/08/2019 .- Tr. 6 41](#_Toc23924092)

[48. Thảo dược chữa bệnh gan do rượu. KHÁNH MAI// Sức khỏe và đời sống .- Số 126 .- Ngày 09/08/2019 .- Tr. 15 42](#_Toc23924093)

[49. Bài thuốc trị viêm tuyến vú. LÊ THU HƯƠNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 127 .- Ngày 11/08/2019 .- Tr. 13 43](#_Toc23924094)

[50. Bài thuốc trị chứng “bốc hỏa” ở chị em. THANH NGỌC// Sức khỏe và đời sống .- Số 128 .- Ngày 12/08/2019 .- Tr. 8 44](#_Toc23924095)

[51. Ô mai làm thuốc. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 128 .- Ngày 12/08/2019 .- Tr. 8 45](#_Toc23924096)

[52. Bài thuốc hay trị chứng mất ngủ. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 129 .- Ngày 14/08/2019 .- Tr. 8 45](#_Toc23924097)

[53. Dược thiện trị chứng tâm hỏa thịnh. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 130 .- Ngày 16/08/2019 .- Tr. 15 46](#_Toc23924098)

[54. Bách hợp chống viêm, giảm ho. PHẠM HINH// Sức khỏe và đời sống .- Số 130 .- Ngày 16/08/2019 .- Tr. 15 47](#_Toc23924099)

[55. Tỏi phòng trị cảm cúm, viêm đường hô hấp. TRẦN LẬP CÔNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 131 .- Ngày 18/08/2019 .- Tr. 13 48](#_Toc23924100)

[56. Ngũ gia bì trừ thấp, cường kiện gân cốt. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 132 .- Ngày 19/08/2019 .- Tr. 8 49](#_Toc23924101)

[57. Trà thuốc phòng trị cảm. NGUYỄN VĂN KỲ// Sức khỏe và đời sống .- Số 132 .- Ngày 19/08/2019 .- Tr. 8 50](#_Toc23924102)

[58. Tuyết liên hoa: Ôn thận, tráng dương. KHÁNH MAI// Sức khỏe và đời sống .- Số 133 .- Ngày 21/08/2019 .- Tr. 6 51](#_Toc23924103)

[59. Bài thuốc sơ cứu khi ngộ độc thức ăn. ĐỖ THỊ NHU// Sức khỏe và đời sống .- Số 134 .- Ngày 23/08/2019 .- Tr. 15 51](#_Toc23924104)

[60. Rau dấp cá làm thuốc. PHẠM ĐỨC DƯƠNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 134 .- Ngày 23/08/2019 .- Tr. 15 52](#_Toc23924105)

[61. Con trăn – thuốc tốt. ĐỨC HUY// Sức khỏe và đời sống.- Số 134 .- Ngày 23/08/2019 .- Tr. 15 53](#_Toc23924106)

[62. Bài thuốc trị chứng hàn thấp. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 135 .- Ngày 25/08/2019 .- Tr. 13 54](#_Toc23924107)

[63. Mẫu lệ chủ trị bệnh gì?. PHƯƠNG THẢO// Sức khỏe và đời sống .- Số 135 .- Ngày 25/08/2019 .- Tr. 13 54](#_Toc23924108)

[64. Bạch truật dưỡng huyết, an thai. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 135 .- Ngày 25/08/2019 .- Tr. 13 55](#_Toc23924109)

[65. Dược thiện từ trứng gà. THANH NGỌC// Sức khỏe và đời sống .- Số 136 .- Ngày 26/08/2019 .- Tr. 8 56](#_Toc23924110)

[66. Bài thuốc trị quai bị. PHƯƠNG THẢO// Sức khỏe và đời sống .- Số 136 .- Ngày 26/08/2019 .- Tr. 8 57](#_Toc23924111)

[67. Nấm ăn và nấm thuốc chữa bệnh. MAI THU THỦY// Sức khỏe và đời sống .- Số 137 .- Ngày 28/08/2019 .- Tr. 8 58](#_Toc23924112)

[68. Công dụng chữa bệnh của các loại trà hoa. HOÀNG CAO HIẾU // Sức khỏe và đời sống .- Số 138 .- Ngày 30/08/2019 .- Tr. 15 59](#_Toc23924113)

[69. Tam thất hỗ trợ trị sốt xuất huyết. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 138 .- Ngày 30/08/2019 .- Tr. 15 60](#_Toc23924114)

[70. Thục hoàng kiện tỳ vị, nhuận phế. NGUYỄN NGỌC LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 138 .- Ngày 30/08/2019 .- Tr. 15 60](#_Toc23924115)

[71. Bài thuốc hỗ trợ bệnh viêm đường tiết niệu. THÙY LINH// Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1293 .- Ngày 15/08/2019 .- Tr. 12 61](#_Toc23924116)

[72. Bài thuốc từ rau tía tô. HẢI TIẾN// Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1294 .- Ngày 22/08/2019 .- Tr. 12 61](#_Toc23924117)

[73. Rau diếp cá chữa bệnh trĩ ngoại. THÙY LINH// Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1295 .- Ngày 29/08/2019 .- Tr. 12 62](#_Toc23924118)

[74. Bài thuốc chữa viêm khớp dạng thấp. THƯ KỲ// Người cao tuổi- Số 117.- Ngày 23/7/2019.- Tr.13. 62](#_Toc23924119)

[75. Bài thuốc giúp trị vảy nến. XUÂN MIỄN// Người cao tuổi- Số 115.- Ngày 18/7/2019.- Tr.13. 63](#_Toc23924120)

[76. Ba loại trà uống đến đâu mỡ tiêu đến đó. ĐỖ XUÂN// Người cao tuổi- Số 119.- Ngày 25/7/2019.- Tr.14. 63](#_Toc23924121)

[77. Bài thuốc trị viêm cầu thận mạn. ĐỖ THÔNG// Người cao tuổi- Số 118.- Ngày 24/7/2019.- Tr.13. 63](#_Toc23924122)

[78. Lá đào chữa viêm da. HOÀI VŨ// Khoa học & Đời sống- Số 78.- Ngày 1/7/2019.- Tr.7. 64](#_Toc23924123)

[79. Đậu cọc rào chữa ho sốt. HOÀNG LONG// Khoa học & Đời sống- Số 79.- Ngày 3/7/2019.- Tr.7. 64](#_Toc23924124)

[80. Thuốc dân gian đơn giản trị tiểu đường. HOÀNG DUY TÂN// Khoa học & Đời sống- Số 80.- Ngày 5/7/2019.- Tr.7. 64](#_Toc23924125)

[81. Bài thuốc điều trị đau do trĩ. NGUYỄN PHAN// Khoa học & Đời sống- Số 80.- Ngày 5/7/2019.- Tr.7. 65](#_Toc23924126)

[82. Cây bần món ăn vị thuốc. THU HẰNG// Khoa học & Đời sống- Số 80.- Ngày 5/7/2019.- Tr.7. 65](#_Toc23924127)

[83. Ngải diệp - thuốc quý cho phụ nữ. NGUYỄN VĂN PHÚC// Khoa học & Đời sống- Số 82.- Ngày 10/7/2019.- Tr.6. 65](#_Toc23924128)

[84. Mai mực chữa đau loét dạ dày. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống- Số 82.- Ngày 10/7/2019.- Tr.7. 66](#_Toc23924129)

[85. Tía tô trị hen suyễn. HOÀNG LONG// Khoa học & Đời sống- Số 82.- Ngày 10/7/2019.- Tr.7. 66](#_Toc23924130)

[86. Mâm xôi chữa viêm gan. NGUYỄN VĂN QUANG// Khoa học & Đời sống- Số 83.- Ngày 12/7/2019.- Tr.7. 66](#_Toc23924131)

[87. Các bài thuốc chữa thiểu năng tuần hoàn não. KHÁNH HIỂN// Khoa học & Đời sống- Số 89.- Ngày 26/7/2019.- Tr.7. 67](#_Toc23924132)

[88. Trị chứng vài tháng hành kinh một lần. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống- Số 90.- Ngày 29/7/2019.- Tr.7. 67](#_Toc23924133)

[89. Thuốc Nam trị viêm mũi. HOÀNG DUY TÂN// Khoa học & Đời sống- Số 90.- Ngày 29/7/2019.- Tr.7. 68](#_Toc23924134)

[90. Loài hoa quen thuộc chữa tận gốc viêm xoang. ĐT// Người cao tuổi- Số 126.- Ngày 7/8/2019.- Tr.13. 68](#_Toc23924135)

[91. Bài thuốc trị chứng ôn độc. ĐỖ XUÂN// Người cao tuổi- Số 129.- Ngày 13/8/2019.- Tr.15. 68](#_Toc23924136)

[92. Sáu bài thuốc đông Y hỗ trợ điều trị bệnh Alzhemier. ĐỖ XUÂN// Người cao tuổi- Số 134.- Ngày 21/8/2019.- Tr.15. 69](#_Toc23924137)

[93. Đinh lăng chữa vết thương. VŨ ĐỨC QUANG// Khoa học & Đời sống- Số 92.- Ngày 2/8/2019.- Tr.7. 69](#_Toc23924138)

[94. Bệnh trĩ và những bài thuốc hay. NGUYỄN VĂN PHÚC// Khoa học & Đời sống- Số 93.- Ngày 5/8/2019.- Tr.15. 69](#_Toc23924139)

[95. Rễ sậy chữa say nắng. NGUYỄN VĂN SÁU// Khoa học & Đời sống- Số 94.- Ngày 7/8/2019.- Tr.7. 70](#_Toc23924140)

[96. Rau mồng tơi trị đau xương khớp. VŨ QUỐC TRUNG// Khoa học & Đời sống- Số 95.- Ngày 9/8/2019.- Tr.6. 70](#_Toc23924141)

[97. Bạch hoa đằng trị phong thấp. NGUYỄN VĂN HÀO// Khoa học & Đời sống- Số 95.- Ngày 9/8/2019.- Tr.7. 70](#_Toc23924142)

[98. Cải bắp chữa dạ dày. HOÀI VŨ// Khoa học & Đời sống- Số 96.- Ngày 12/8/2019.- Tr.6. 71](#_Toc23924143)

[99. Thảo dược trị đau răng. HOÀNG DUY ANH// Khoa học & Đời sống- Số 96.- Ngày 12/8/2019.- Tr.7. 71](#_Toc23924144)

[100. Hoa nhài làm thuốc. NGUYỄN PHÂN TRÚC NGUYÊN// Khoa học & Đời sống- Số 96.- Ngày 12/8/2019.- Tr.7. 71](#_Toc23924145)

[101. Cây trâu cổ trị u xơ tiền liệt tuyến. QUÁCH TUẦN VINH// Khoa học & Đời sống- Số 97.- Ngày 14/8/2019.- Tr.7. 72](#_Toc23924146)

[102. Bài thuốc hay trị chứng cuồng điên. MINH PHÚC// Khoa học & Đời sống- Số 98.- Ngày 16/8/2019.- Tr.15. 72](#_Toc23924147)

[103. Nghệ vàng chữa bỏng. HOÀI VŨ// Khoa học & Đời sống- Số 99.- Ngày 19/8/2019.- Tr.7. 72](#_Toc23924148)

[104. Ráng bay trị bệnh xương khớp. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống- Số 100.- Ngày 21/8/2019.- Tr.7. 72](#_Toc23924149)

[105. Trầu không trị bệnh đường tiêu hóa. HOÀNG ANH TUẤN// Khoa học & Đời sống- Số 101.- Ngày 23/8/2019.- Tr.7. 73](#_Toc23924150)

[106. Trách bách diệp trị suy nhược thần kinh. KIM LAN// Khoa học & Đời sống- Số 102.- Ngày 26/8/2019.- Tr.7. 73](#_Toc23924151)

[107. Củ sen bổ huyết. THU HẰNG// Khoa học & Đời sống- Số 103.- Ngày 28/8/2019.- Tr.7. 73](#_Toc23924152)

[108. Đinh lăng chữa huyết áp thấp. QUÁCH TUẤN VINH// Khoa học & Đời sống- Số 104.- Ngày 30/8/2019.- Tr.7. 74](#_Toc23924153)

[109. Bài thuốc trị đau nửa đầu. NGUYỄN KỲ// Sức khỏe và đời sống .- Số 139 .- Ngày 01/09/2019 .- Tr. 13 74](#_Toc23924154)

[110. Hoài sơn trị tỳ phế thận hư. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 139 .- Ngày 01/09/2019 .- Tr. 13 75](#_Toc23924155)

[111. Bài thuốc trị mất tiếng mạn tính. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 140 + 141 .- Ngày 02 - 04/09/2019 .- Tr. 22 76](#_Toc23924156)

[112. Rau củ quả cho người mỡ máu cao. TRẦN VĂN CHIẾN// Sức khỏe và đời sống .- Số 140 + 141 .- Ngày 02 - 04/09/2019 .- Tr. 12 77](#_Toc23924157)

[113. Bài thuốc trị chứng tỳ hư. NGUYỄN THỊ NGỌC LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 142 .- Ngày 06/09/2019 .- Tr. 15 79](#_Toc23924158)

[114. Thuốc từ mật động vật. MAI THU THỦY// Sức khỏe và đời sống .- Số 142 .- Ngày 06/09/2019 .- Tr. 15 80](#_Toc23924159)

[115. Mai ba ba làm thuốc. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 144 .- Ngày 09/09/2019 .- Tr. 6 82](#_Toc23924160)

[116. Món ăn thuốc có ngưu bàng căn. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 144 .- Ngày 09/09/2019 .- Tr. 6 82](#_Toc23924161)

[117. Mướp – thuốc thanh nhiệt, giải độc. PHƯƠNG THẢO// Sức khỏe và đời sống .- Số 143 .- Ngày 08/09/2019 .- Tr. 13 83](#_Toc23924162)

[118. Bài thuốc trị viêm họng. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 143 .- Ngày 08/09/2019 .- Tr. 13 84](#_Toc23924163)

[119. Cam thảo ích khí, nhuận phế. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 143 .- Ngày 08/09/2019 .- Tr. 13 85](#_Toc23924164)

[120. Ốc sên hoa bổ trí não. ĐỨC DƯƠNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 145 .- Ngày 11/09/2019 .- Tr. 8 85](#_Toc23924165)

[121. Đuôi công hoa trắng tiêu viêm trừ thấp. PHẠM HINH// Sức khỏe và đời sống .- Số 145 .- Ngày 11/09/2019 .- Tr. 8 86](#_Toc23924166)

[122. Bài thuốc trị đau mắt đỏ. PHẠM HINH// Sức khỏe và đời sống .- Số 146 .- Ngày 13/09/2019 .- Tr. 15 87](#_Toc23924167)

[123. Mộc nhĩ đen an thần, hoạt huyết. VŨ QUỐC TRUNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 146 .- Ngày 13/09/2019 .- Tr. 15 88](#_Toc23924168)

[124. Những cây thuốc quý phòng trị bệnh gan mật. PHẠM XUÂN SINH// Sức khỏe và đời sống .- Số 147 .- Ngày 15/09/2019 .- Tr. 13 89](#_Toc23924169)

[125. Cốt toái bổ - Bổ thận, mạnh xương, chỉ thống. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 147 .- Ngày 15/09/2019 .- Tr. 13 89](#_Toc23924170)

[126. Bài thuốc trị zona. PHƯƠNG THẢO// Sức khỏe và đời sống .- Số 148 .- Ngày 16/09/2019 .- Tr. 8 90](#_Toc23924171)

[127. 6 món ăn thuốc tốt cho người khí huyết hư. NGUYỄN KỲ// Sức khỏe và đời sống .- Số 148 .- Ngày 16/09/2019 .- Tr. 8 91](#_Toc23924172)

[128. Đông y chữa chứng tỳ hư thấp trệ. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 149 .- Ngày 18/09/2019 .- Tr. 8 92](#_Toc23924173)

[129. Bài thuốc hỗ trợ trị bệnh sùi mào gà. HOÀNG KHÁNH TOÀN// Sức khỏe và đời sống .- Số 149 .- Ngày 18/09/2019 .- Tr. 8 92](#_Toc23924174)

[130. Tân di trị viêm mũi xoang. KHÁNH MAI// Sức khỏe và đời sống .- Số 149 .- Ngày 18/09/2019 .- Tr. 8 93](#_Toc23924175)

[131. Bài thuốc trị chứng đau thượng vị. TRẦN XUÂN NGUYÊN// Sức khỏe và đời sống .- Số 150 .- Ngày 20/09/2019 .- Tr. 15 94](#_Toc23924176)

[132. Thuốc từ cây chùm ngây. NGUYỄN THỊ HỒNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 150 .- Ngày 20/09/2019 .- Tr. 15 95](#_Toc23924177)

[133. Cá chép – cá diếc bổ tỳ kiện vị. VŨ QUỐC TRUNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 150 .- Ngày 20/09/2019 .- Tr. 15 96](#_Toc23924178)

[134. Bài thuốc trị viêm đại tràng. THANH NGỌC// Sức khỏe và đời sống .- Số 150 .- Ngày 20/09/2019 .- Tr. 15 97](#_Toc23924179)

[135. Cải bó xôi bổ ngũ tạng, thanh nhiệt giải độc. NGUYỄN KỲ// Sức khỏe và đời sống .- Số 150 .- Ngày 20/09/2019 .- Tr. 15 97](#_Toc23924180)

[136. Bài thuốc hỗ trợ trị sốt xuất huyết. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 152.- Ngày 23/09/2019 .- Tr. 8 98](#_Toc23924182)8

[137. Viễn chí – thuốc hay trị nhiều bệnh. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 152.- Ngày 23/09/2019 .- Tr. 8](#_Toc23924183) 99

[138. Món ăn tốt cho phụ nữ hiếm muộn. TRÚC NGUYÊN// Sức khỏe và đời sống .- Số 152.- Ngày 23/09/2019 .- Tr. 8 100](#_Toc23924184)0

[139. Nấm hương hạ huyết áp, bổ trí não. HOÀI VŨ// Sức khỏe và đời sống .- Số 153.- Ngày 25/09/2019 .- Tr. 8 101](#_Toc23924185)1

[140. Bản lam căn tiêu viêm, mát gan. NGUYỄN THỊ HỒNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 153.- Ngày 25/09/2019 .- Tr. 8 101](#_Toc23924186)1

[141. Bài thuốc trị viêm tắc tĩnh mạch chi. TRẦN VĂN BẢN// Sức khỏe và đời sống .- Số 153.- Ngày 25/09/2019 .- Tr. 8 102](#_Toc23924187)2

[142. Bài thuốc trị viêm đường hô hấp trên. THANH HÀ// Sức khỏe và đời sống .- Số 154.- Ngày 27/09/2019 .- Tr. 15 103](#_Toc23924188)3

[143. Nghệ vàng với hai vị thuốc khương hoàng và uất kim. NGUYỄN NGỮ// Sức khỏe và đời sống .- Số 154.- Ngày 27/09/2019 .- Tr. 15 104](#_Toc23924189)4

[144. Đậu đen – thực phẩm và thuốc quý. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 155.- Ngày 29/09/2019 .- Tr. 13 105](#_Toc23924190)

[145. Mò hoa trắng làm thuốc. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 155.- Ngày 29/09/2019 .- Tr. 13 106](#_Toc23924191)

[146. Bài thuốc chữa phong chẩn. PHƯƠNG THẢO// Sức khỏe và đời sống .- Số 155.- Ngày 29/09/2019 .- Tr. 13 106](#_Toc23924192)

[147. Món ăn thuốc cho trẻ bị suy dinh dưỡng. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 156.- Ngày 30/09/2019 .- Tr. 8 107](#_Toc23924193)

[148. Bài thuốc trị chóng mặt. NGUYỄN PHAN TRÚC NGUYÊN// Sức khỏe và đời sống .- Số 156.- Ngày 30/09/2019 .- Tr. 8 108](#_Toc23924194)

[149. Cam thảo – thuốc ích khí, nhuận phế, giải độc. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 156.- Ngày 30/09/2019 .- Tr. 8 108](#_Toc23924195)

[150. Nước ép cần tây có tác dụng gì. ĐT// Người cao tuổi.- Số 148.- Ngày 13/9/2019.- Tr.15. 109](#_Toc23924196)

[151. Nhân trần chữa bệnh gan. XUÂN MIỄN// Người cao tuổi.- Số 146.- Ngày 11/9/2019.- Tr.13. 110](#_Toc23924197)

[152.Trị tiểu đường không rõ nguyên nhân. NGUYỄN VĂN SÁU// Người cao tuổi.- Số 116.- Ngày 27/9/2019.- Tr.7. 110](#_Toc23924198)

[153. Dùng sắn dây chữa ngộ độc. ĐỨC QUANG// Khoa học & Đời sống.- Số 115.- Ngày 25/9/2019.- Tr.7. 110](#_Toc23924199)

[154. Hoa hướng dương trị bệnh dạ dày. KHÁNH HOÀNG// Khoa học & Đời sống.- Số 113.- Ngày 20/9/2019.- Tr.15. 111](#_Toc23924200)

[155. Rau rền trị ho. VŨ QUỐC TRUNG// Khoa học & Đời sống.- Số 112.- Ngày 18/9/2019.- Tr.7. 111](#_Toc23924201)

[156. Sầu riêng bổ thận tráng dương. KIM LAN// Khoa học & Đời sống.- Số 110.- Ngày 13/9/2019.- Tr.7. 111](#_Toc23924202)

[157. Đông y điều trị thoái hóa cột sống. MINH PHÚC// Khoa học & Đời sống.- Số 111.- Ngày 16/9/2019.- Tr.7. 112](#_Toc23924203)

[158. Thảo dược trị ù tai. HOÀNG DUY TÂN// Khoa học & Đời sống- Số 109.- Ngày 11/9/2019.- Tr.7. 112](#_Toc23924204)

[159. Ổi giảm mỡ máu. ĐỨC QUANG// Khoa học & Đời sống.- Số 108.- Ngày 9/9/2019.- Tr.7. 113](#_Toc23924205)

[160. Hạt chôm chôm chữa tiểu đường. KHÁNH HIỂN// Khoa học & Đời sống.- Số 107.- Ngày 6/9/2019.- Tr.7. 113](#_Toc23924206)

[161. Thanh hộc chữa miệng khô khát. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống.- Số 106.- Ngày 4/9/2019.- Tr.7. 113](#_Toc23924207)