

SỞ VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ DU LỊCH  
THƯ VIỆN TỈNH VĨNH PHÚC

---

THƯ MỤC CHUYÊN ĐỀ

# THUỐC & SỨC KHỎE

*(Trích báo, tạp chí Quý I/2020)*



Tháng 4 năm 2020

## LỜI NÓI ĐẦU

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

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

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

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

*Thư viện tỉnh Vĩnh Phúc*

**BẢNG TRA THƯ MỤC  
THUỐC & SỨC KHỎE QUÝ I/ 2020**

TÊN BÀI	SỐ BÀI	TRANG
<b>Tim mạch – Máu – Huyết áp</b>		
7 bài thuốc giảm mỡ từ giấm	23	29
Bài thuốc bổ trung ích khí	2	8
Bài thuốc điều trị giảm huyết áp	7	12
Bài thuốc phòng trị thấp tim	12	17
Bài thuốc trị chứng tâm hỏa thịnh	14	20
Bọ cạp - chữa trúng phong, thông kinh hoạt lạc	24	30
Cỏ tam giác - thuốc thanh can, minh mục, chỉ huyết	41	43
Củ hoàng tinh chữa chứng hư tổn suy nhược	42	44
Dâu chín bổ thận và khí huyết	46	47
Địa cốt bì chữa hư nhiệt, lao nhiệt	58	58
Đông y trị chứng chóng mặt	65	65
Dược thiện từ ngân nhĩ ích khí bổ thận, hoạt huyết	49	49
Gối thuốc cho người tăng huyết áp, đau đầu	66	66
Hạt muồng chữa mất ngủ	69	68
Hoa chuối thông huyết, nhuận phế	71	68
Hoa đại chữa ho, huyết áp cao	72	70
Kiểm soát chế độ dinh dưỡng sau đột quỵ	77	73
Lá sung trị đau thắt ngực	80	76
Long nhãn giúp bổ máu, an thần	81	76
Mộc nhĩ trị xung huyết	87	81
Món ăn - bài thuốc trị bệnh giảm tiểu cầu	83	78
Những bài thuốc hay, trị bệnh theo mùa	92	85
Thuốc quý từ gấc	105	98
Tỏi – thuốc quý từ thiên nhiên	117	109
<b>Bệnh về hệ vận động</b>		
Bài thuốc trị vẹo cổ	22	28
Cây dương trị đau nhức xương khớp	35	38
Day ấn huyết chữa thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng	45	45
Hạt đu đủ trị gai cột sống	67	67
Hạt gấc trị đau khớp	68	67
Ngọc trúc trị suy nhược cơ thể	91	84
Tinh dầu trà chống cúm, ngừa viêm nhiễm	116	108
Vị thuốc từ quế	122	115
<b>Bệnh về hệ hô hấp</b>		
Bài thuốc chữa viêm xoang nhiễm khuẩn	5	11

<b>TÊN BÀI</b>	<b>SỐ BÀI</b>	<b>TRANG</b>
Bài thuốc hay trị viêm phế quản	9	14
Bài thuốc hỗ trợ điều trị viêm đường hô hấp cấp	10	15
Bài thuốc thanh táo, nhuận phế	13	18
Bài thuốc trị nấc do lạnh	17	22
Cây tỏi rừng nhuận phế, tiêu viêm	38	39
Địa cốt bì chữa hư nhiệt, lao nhiệt	58	58
Đông y hỗ trợ trị bệnh đường hô hấp	63	63
Hoa chuối thông huyết, nhuận phế	71	68
Hoa đại chữa ho, huyết áp cao	72	70
Ngọc trúc trị suy nhược cơ thể	91	84
Những bài thuốc hay, trị bệnh theo mùa	92	85
Phân biệt vị thuốc tần bì và trần bì	93	86
Phật thủ chữa ho hen, viêm loét dạ dày	94	87
Thuốc và món ăn hỗ trợ trị viêm phế quản ở người cao tuổi	109	101
Vỏ cam - món quý chó lãng phí	123	116
<b>Bệnh về hệ tiêu hóa</b>		
Bài thuốc chữa bệnh hoàng đản	3	9
Bài thuốc chữa viêm loét dạ dày – tá tràng	4	10
Bài thuốc thanh táo, nhuận phế	13	18
Bưởi - thuốc quý chữa nhiều bệnh	26	32
Cá bống: thực phẩm quý, chữa nhiều bệnh	27	33
Cây lá giang chữa được nhiều bệnh	37	38
Đau bụng do trúng thực	56	57
Dược thiện từ bạch truật	51	51
Dược thiện từ ớt	56	57
Hoa bưởi chữa đau dạ dày	70	68
Hoắc hương thuốc hóa thấp, giải biểu	74	60
Khiêm thực ích thận cố tinh, kiện tỳ	76	72
Nấm hàu thủ tăng cường miễn dịch	89	82
Phân biệt vị thuốc tần bì và trần bì	93	86
Phật thủ chữa ho hen, viêm loét dạ dày	94	87
Phèn đen - thuốc giảm đau, sát khuẩn	95	88
Thuốc tốt từ ôi	108	100
Tỏi – thuốc quý từ thiên nhiên	117	109
Vỏ cam - món quý chó lãng phí	123	116
Xoài trị táo bón	126	119
<b>Va đập, chấn thương</b>		
Bài thuốc trị vẹo cổ	22	28
Món ăn thuốc từ cà	85	79
<b>Bệnh hệ tiết niệu (gan, thận, sinh dục...)</b>		
Bài thuốc chữa bệnh hoàng đản	3	9
Bài thuốc trị chứng tâm hỏa thịnh	14	20

<b>TÊN BÀI</b>	<b>SỐ BÀI</b>	<b>TRANG</b>
Bài thuốc trị tiểu ra đường chấp	20	27
Các loại rau giúp bài sỏi	32	35
Cây lá giang chữa được nhiều bệnh	37	38
Chứng tiểu nhiều lần - nguyên nhân và cách trị	40	41
Dâu chín bổ thận và khí huyết	46	47
Dược thiện trị tiểu dầm, tiểu đêm	48	48
Dược thiện từ ngân nhĩ ích khí bổ thận, hoạt huyết	49	49
Khiêm thực ích thận cố tinh, kiện tỳ	76	72
Món ăn thuốc từ chuối bổ thận tráng dương	86	80
Một số bài thuốc trị viêm đường tiết niệu	88	81
Rong biển trị bướu cổ, phì đại tuyến tiền liệt	99	92
Tập luyện giúp kiểm soát suy thận	100	94
Thịt ngao chữa thận hư	102	96
Trạch tả trị bệnh thận	118	111
<b>Bệnh về rối loạn chuyển hóa (tiểu đường, gút, ...)</b>		
Củ hoàng tinh chữa chứng hư tổn suy nhược	42	44
Khiêm thực ích thận cố tinh, kiện tỳ	76	72
Những bài thuốc hay, trị bệnh theo mùa	92	85
Thảo dược chữa nhiễm mỡ xơ mạch	101	96
<b>Bệnh Tai – Mũi – Họng</b>		
Bài thuốc hỗ trợ trị tai ù tai điếc	11	16
Hoa hồng - Thuốc quý	73	70
Hoắc hương thuốc hóa thấp, giải biểu	74	70
Quả chanh làm thuốc	97	90
Ủ tai ở người có tuổi	120	112
<b>Bệnh về Mắt</b>		
Cỏ tam giác - thuốc thanh can, minh mục, chỉ huyết	41	43
Cúc hoa vàng chữa bệnh mắt	43	45
Ngọc trúc trị suy nhược cơ thể	91	84
Thuốc quý từ gấc	105	98
<b>Cảm cúm, nóng sốt</b>		
9 bài thuốc trị cảm cúm	39	40
Bạc hà chữa cảm mạo	1	8
Bài thuốc hay trị cảm phong hàn	8	13
Các cây thuốc Nam phòng trị virus cúm	31	35
Cách dùng tỏi phòng chống cúm	33	36
Cây hoa nhài chữa sốt	36	38
Đông y phòng trị cảm mạo	64	64
Hoắc hương thuốc hóa thấp, giải biểu	74	70
Ngọc trúc trị suy nhược cơ thể	91	84
Thuốc và món ăn phòng trị cảm mạo	110	103

<b>TÊN BÀI</b>	<b>SỐ BÀI</b>	<b>TRANG</b>
Tía tô - gia vị quen thuộc, thuốc của mọi nhà	114	107
Tinh dầu trà chống cúm, ngừa viêm nhiễm	116	108
Vị thuốc từ quế	122	115
<b>Bệnh truyền nhiễm do virus</b>		
Bài thuốc của giáo sư Trung Quốc phòng chống bệnh dịch	6	12
Đông y giúp phòng chống virus Corona như thế nào	62	61
Thực hư bài thuốc Đông y Trung Quốc hỗ trợ trị COVID-19	112	104
Tỏi – thuốc quý từ thiên nhiên	117	109
<b>Tóc. Da liễu</b>		
Bưởi - thuốc quý chữa nhiều bệnh	26	32
Địa cốt bì chữa hư nhiệt, lao nhiệt	58	58
Điều trị chứng ngứa da mùa lạnh	59	59
Dược thiện từ cây sen	52	52
Dược thiện từ ớt	56	57
Hạt muồng chữa mất ngủ	69	68
Kinh giới trị chân lở loét	78	75
Món ăn thuốc từ cà	85	79
Tinh dầu trà chống cúm, ngừa viêm nhiễm	116	108
Vùng đen làm thuốc	124	117
<b>Hệ thần kinh</b>		
Bài thuốc trị chứng tâm hỏa thịnh	14	20
Bài thuốc trị nấc do lạnh	17	22
Bài thuốc trị sa sút trí tuệ	18	24
Bọ cạp - vị thuốc quý chữa co giật, giảm đau	25	31
Cải thiện chứng mất ngủ khi mang thai	34	37
Hạt muồng chữa mất ngủ	69	68
Long nhãn giúp bổ máu, an thần	81	76
Nấm hàu thủ tăng cường miễn dịch	89	82
Thuốc hay cho người rối loạn giấc ngủ	103	96
Thuốc nam chữa đau dây thần kinh hông	104	97
Vùng đen làm thuốc	124	117
<b>Phụ khoa</b>		
Bài thuốc trị hiếm muộn cho phụ nữ	16	22
Bài thuốc trị tắc tia sữa	19	25
Cải thiện chứng mất ngủ khi mang thai	34	37
Đỗ quyên trị kinh nguyệt không đều	60	60
Dược thiện cho phụ nữ hiếm muộn	47	47
Dược thiện từ bạch truật	51	51
Dược thiện từ trứng gà tốt cho chị em	55	55
Hoa hồng - Thuốc quý	73	70
Phân biệt vị thuốc tân bì và trần bì	93	86

<b>TÊN BÀI</b>	<b>SỐ BÀI</b>	<b>TRANG</b>
Phục long can trừ hàn, chống nôn	96	89
Tía tô - gia vị quen thuộc, thuốc của mọi nhà	114	107
<b>Nam Khoa</b>		
Bài thuốc thăng đề dương khí	15	21
Bài thuốc trị u xơ tiền liệt tuyến	21	28
Cá ngựa - vị thuốc tráng dương	29	34
Củ hoàng tinh chữa chứng hư tổn suy nhược	42	44
Món ăn thuốc từ chuối bổ thận tráng dương	86	80
Rong biển trị bướu cổ, phì đại tuyến tiền liệt	99	92
Thuốc tốt từ dê	107	99
<b>Nhi khoa</b>		
Dược thiện từ bạch truật	51	51
Xoa bóp chữa táo bón cho bé	125	118
<b>Bổ dưỡng</b>		
Cá mè trị đau đầu	28	34
Cá ngựa - vị thuốc tráng dương	29	34
Cá trôi trị mệt mỏi	30	35
Dược thiện tăng cường sức khỏe, kéo dài tuổi thọ	50	50
Dược thiện từ bạch truật	51	51
Dược thiện từ thịt bò bổ khí dưỡng huyết	54	54
Dược thiện từ trứng gà tốt cho chị em	55	55
Đậu tương phòng bệnh và nâng cao thể lực	57	57
Món ăn thuốc từ chuối bổ thận tráng dương	86	80
Ngọc bình phong ấm, một loại trà dược quý	90	82
Quả chanh làm thuốc	97	90
Rau củ quả tăng cường hệ miễn dịch	98	91
Thuốc tốt từ dê	107	99
Thuốc và món ăn phòng trị cảm mạo	110	103
Thực đơn dưỡng nhan	111	103
Tiểu mạch dưỡng tâm, bổ thận, kiện tỳ	115	107
Trứng gà tư âm, dưỡng huyết	119	111
Vị thuốc từ quế	122	115
Vỏ cam - món quý chó lãng phí	123	116
Vùng đen làm thuốc	124	117
<b>Thanh nhiệt, thải độc</b>		
Đông y giải rượu như thế nào	61	61
Hương nhu trị lưỡi nứt chảy máu	75	72
Kinh nghiệm dân gian trị ngộ độc thức ăn	79	75
Món ăn cho người nhiệt miệng	84	78
Quả chanh làm thuốc	97	90

<b>TÊN BÀI</b>	<b>SỐ BÀI</b>	<b>TRANG</b>
Thực phẩm giải độc	113	106
Uống trà tốt cho sức khỏe trong mùa rét	121	113
<b>Nguyên tắc dùng thuốc đông y</b>		
Thuốc sắc uống lúc nào hiệu quả?	106	98



## THƯ MỤC THUỐC & SỨC KHỎE

### QUÝ I-2020

#### B

**1. Bạc hà chữa cảm mạo.** TRUNG HOÀNG// Khoa học đời sống.- Số 18.- Ngày 10/2/2020.-Tr.6

- Chữa các chứng cảm sốt: Khi thấy cảm sốt nóng không gai rét, nhức đầu, mặt đau sưng, nôn ọe hoặc là trẻ sốt nóng hay lên sởi lúc bắt đầu mọc. Dùng bạc hà 10-15g, sắc dây 10-15g. Đổ chừng 1/3 lít nước vào siêu, đậy nắp bịt kín vùi đun sôi và rót 1 chén uống. Sau đó lại sắc và uống thêm 1-2 nước nữa.

- Chữa dị ứng: Dùng lá bạc hà tươi giã nát xát vào nơi ngứa.

- Giải cảm, sốt nóng không có mồ hôi: Dùng tinh dầu bạc hà, mỗi lần uống từ 8-15 giọt chiều với nước nóng.

- Chữa nôn mửa, không tiêu: Dùng tinh dầu bạc hà, mỗi lần uống 4-8 giọt, chiều với nước nguội.

\* Chú ý: Cần rót tinh dầu vào chén, hay thìa nước rồi chiều vào họng, sau đó lại uống nước tráng miệng.

**2. Bài thuốc bổ trung ích khí.** NGUYỄN VĂN NGUYỄN. Sức khỏe & Đời sống// Số 206.- Ngày 27/12/2019.- Tr.15

Triệu chứng: Thể trạng gầy yếu, ăn uống kém, người mệt mỏi, đại tiện khi táo khi lỏng, tiểu tiện nhiều lần trong ngày, nhưng có khi đi tiểu ít cả về số lần và số lượng nước tiểu, đau lưng, lưỡi khô ráp, mạch trầm tế vô lực, nhịp mạch đập chậm... Điều trị: Kiện bổ tỳ vị, bổ thận ích tinh, bồi bổ khí huyết.

Bài thuốc Bổ trung ích khí thang gia vị: hoàng kỳ (chích) 20g, nhân sâm 16g (chúng tôi dùng bạch sâm Cao ly Hàn Quốc), bạch truật 20g, xuyên quy 12g, thăng ma 12g, trần bì 12g, cam thảo (chích) 8g, sài hồ 4g, gia: thực địa 16g, nhục quế 12g (dùng quế tâm), hắc phụ tử (ché) 8g, can khương 6g...

Bài thuốc có tác dụng kiện bổ tỳ vị, bổ thận tráng dương, bồi bổ khí huyết. Điều trị chứng: Tỳ vị khí hư, ăn kém, tinh thần mệt mỏi, tự ra mồ hôi, sợ lạnh, khí hư huyết kém, tâm huyết không đủ, nhịp tim chậm.

Cách dùng: Bệnh nhân uống 7 thang đầu nhịp tim lên 65 lần/phút, uống tiếp đợt 2 nữa, nhịp tim tăng lên 80 lần/phút. Sau đó giảm nhục quế xuống 6g, hắc phụ tử xuống 4g, can khương xuống 4g. Uống tiếp 20 thang, các triệu chứng khác cũng thuyên giảm và khỏe mạnh, bệnh nhân sinh hoạt, làm việc bình thường, nhịp tim luôn duy trì 80- 82 lần/phút. Sau khi điều trị cho 5 bệnh nhân đều có kết quả như nhau.

### **3. Bài thuốc chữa bệnh hoàng đản.** TRẦN XUÂN NGUYỄN. Sức khỏe & Đời sống// Số 6.- Ngày 10/01/2020.- Tr.15

Hoàng đản là một biểu hiện của tình trạng tăng nhiều bilirubin trong máu và là triệu chứng bệnh lý ở hệ thống gan mật biểu hiện chủ yếu là củng mạc (lòng trắng mắt), niêm mạc và da vàng.

Nếu dương hoàng thiên về thấp nhiệt thịnh (đại tiện táo kết, đau bụng vùng hạ sườn phải từng cơn nổi u cục) dùng bài: Nhân trần 50g, đại hoàng 30g, chi tử 24 g. Sắc uống ngày 1 thang. Uống khi thuốc còn ấm.

Nếu dương hoàng thiên về cảm nhiễm thời khí ôn dịch (đại tiện lỏng, phân trắng, mệt mỏi) dùng bài: Nhân trần 36g, quế chi 8g, trư linh 24g, trạch tả 20g, phục linh 20g, bạch truật 24g. Sắc uống ngày 1 thang. Uống khi thuốc còn ấm.

Âm hoàng thường thời gian mắc bệnh dài, người yếu, sắc da vàng tối (vàng sạm), mắt vàng, vàng toàn thân, sợ lạnh, sôi bụng, ăn uống kém, chân tay lạnh, đại tiện lỏng, người gầy yếu, rêu lưỡi trắng, chất lưỡi nhợt, mạch trầm tế vô lực.

Dùng bài: Nhân trần 24g, bào phụ phiếm 8g, bào khương 8g, thảo đậu khấu 8g, bạch truật 20g, chi thực 16g, bán hạ 20g, trạch tả 20g, phục linh 16g, quất hồng bì 6g, sinh khương 3 lát. Sắc uống ngày 1 thang. Uống khi thuốc còn ấm.

Cấp hoàng giai đoạn cuối của bệnh do chính khí quá suy hoặc do hiệp tà xâm nhập khiến cơ thể mệt mỏi, kiệt sức. Da vàng, toàn thân vàng, mắt vàng, bệnh phát nhanh, cấp tính hoặc tái diễn nhiều lần, sốt, nước tiểu vàng, ăn uống kém, mệt mỏi. Nếu bệnh nặng sốt cao, hôn mê, vật vã, nói nhảm, quá nặng chảy máu mũi, miệng. Đại tiện ra máu.

Dùng bài: Sừng trâu 8g, hoàng liên 12g, thăng ma 16, sơn chi 20g, nhân trần 40g. sừng trâu mài tan hết hòa với thuốc sắc quấy đều, uống ấm.

**4. Bài thuốc chữa viêm loét dạ dày – tá tràng.** TIÊU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 35 .- Ngày 01/03/2020 .- Tr. 13

Bệnh viêm loét dạ dày - tá tràng thuộc chứng vị quản thống của y học cổ truyền. Nguyên nhân gây bệnh do tình chí bị kích thích, can khí uất kết hay do ăn uống thất thường... Can khí uất kết (hay can khí phạm vị) gồm: khí uất, hỏa uất và huyết ú. Sau đây là một số bài thuốc trị viêm loét dạ dày tá tràng thể hỏa uất.

Bài 1: thổ phục linh 16g, lá độc lực 8g, bồ công anh 16g, vỏ bưởi bung 8g, nghệ vàng 12g, kim ngân 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 2: hoàng cầm 16g, sơn chi 12g, hoàng liên 8g, ngô thù 2g, mai mực 20g, mạch nha 20g, cam thảo 6g, đại táo 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 3: thương truật sao 10g, ngũ linh chi 10g, hoài sơn 15g, hậu phác 10g, trần bì 10g, sinh bồ hoàng (cỏ nền) 10g, quy vĩ 12g, đan sâm 15g, ý dĩ 15g, ngọa lăng tử (vỏ sò) 15g, mộc hương 8g, tử thảo 12g. Sắc uống. Thuốc có tác dụng tảo thấp hóa nhiệt, dưỡng huyết kiện tỳ, lý khí. Chữa loét dạ dày.

Bài 4: sài hồ 12g, chỉ thực 6g, hoàng cầm 10g, sinh khương 10g, bán hạ 8g, đại táo 3 quả, bạch thực 10g, đại hoàng 6g. Sắc uống ngày 1 thang. Thuốc có tác dụng thanh nhiệt tán uất. Chữa loét dạ dày.

Bài 5: ô tặc 60g, hoàng liên 50g, ngô thù 30g, bồi mẫu 30g, sinh cam thảo 30g, nguyên hồ 30g. Tán bột mịn. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 6 - 12g; có thể làm viên hoàn mềm. Chữa loét dạ dày hành tá tràng.

Bài 6: bạch thực 30g, cam thảo 15g, địa du 30g, hoàng liên 8g. Các vị tán bột mịn. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 6 - 8g; có thể làm viên hoàn mềm. Thuốc có tác dụng tả nhiệt hòa vị. Chữa loét hành tá tràng.

Bài 7: thạch cao 20g, thực địa 20g, mạch môn 12g, ngư tất 6g, tri mẫu 6g. Sắc uống ngày 1 thang. Công dụng mát dạ, dịu khát: Dùng khi dạ dày nhiệt, miệng khát, hoặc hỏa ở dạ dày bốc nóng sinh ra đau đầu, nhức răng.

Bài 8: lô căn tươi 40g, trúc nhự 12g, mẽ ngành 8g, gừng tươi 8g. Sắc uống ngày 1 thang. Công dụng mát dạ, cầm nôn. Chữa âm hư, dạ dày bốc hỏa, đau đầu nhức răng, khát, bứt rứt, mất máu.

Bài 9: hoàng liên 3g, tô điệp 3g. Sắc uống ngày 1 thang. Chữa dạ dày nhiệt, nôn ra nước đắng, nước chua, phụ nữ có thai bị nôn.

**5. Bài thuốc chữa viêm xoang nhiễm khuẩn.** PHƯƠNG THẢO. Sức khỏe & Đời sống// Số 3.- Ngày 05/01/2020.- Tr.13

### **Viêm xoang cấp tính**

Khi bệnh mới phát, người bệnh ngạt mũi, chảy nước mũi màu vàng có mủ, xoang hàm và xoang trán đau, viêm hốc mũi kèm theo sợ lạnh, sốt, nhức đầu. Phương pháp chữa là thanh phế, tiết nhiệt, giải độc. Dùng bài thuốc:

*Bài 1 - Tân di thanh phế ẩm gia giảm:* tân di 12g, hoàng cầm 12g, tri mẫu 12g, kim ngân hoa 16g, chi tử 12g, mạch môn 12g, dấp cá 12g, thạch cao (sắc trước) 40g. Sắc uống ngày 1 thang. Nếu người bệnh nhức đầu, sợ lạnh, sốt thì bỏ hoàng cầm, mạch môn; thêm ngưu bàng tử 12g, bạch hà 8g.

*Bài 2:* kim ngân hoa 16g, ké đầu ngựa 16g, chi tử 8g, mạch môn 12g, hy thiêm 16g, điệp cá 16g. Sắc uống ngày 1 thang.

### **Viêm xoang mạn tính**

Bệnh kéo dài, người bệnh thấy đau khi ấn vào xương hàm và xương trán; thường chảy nước mũi có mủ và hôi, khứu giác giảm, nhức đầu thường xuyên. Phương pháp chữa là dưỡng âm, nhuận táo, thanh phế, giải độc. Dùng bài thuốc:

*Bài 1:* sinh địa 16g, huyền sâm 12g, đan bì 12g, mạch môn 12g, kim ngân 16g, ké đầu ngựa 16g, tân di 8g, hoàng cầm 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

*Bài 2 - Bột cam xanh:* Dùng theo phương pháp điều trị cam mũi trong hướng dẫn sử dụng thuốc hoặc dùng lọ nước NaCl 0,9% rửa mắt và mũi 10ml, đổ bỏ 1/2 hoặc 1/3, cho bột thuốc của 1 ống cam xanh vào, lắc đều, nhỏ mỗi bên mũi 2 -3 giọt.

### **Món ăn thuốc hỗ trợ trị bệnh**

*Canh trứng tân di bạc hà ty qua đắng:* ty qua đắng (dây mướp) 60g, tân di 10g, trứng gà 2 quả, bạc hà tươi 10g. Ty qua đắng cắt đoạn rửa sạch, cùng tân di và trứng cho vào nồi, đổ nước vừa đủ nấu. Khi trứng gần chín, lấy ra bóc bỏ vỏ cho vào nồi, cho bạc hà vào nấu thành canh. Ăn trứng và uống nước. Ngày ăn một lần, đợt dùng 5 - 10 ngày. Món này rất tốt cho người viêm mũi xuất tiết, đờm đặc vàng, niêm mạc mũi sưng huyết sung nề, đau đầu, đau vùng cánh mũi chân má.

*Canh tân di trứng gà:* tân di 9g, trứng gà 2 quả, nấu thành canh ăn. Dùng tốt cho người bị viêm mũi, viêm xoang.

*Canh tân di phối lợn:* phổi lợn 300g, tân di 10g, thương nhĩ tử 20g, bạch truật 15g, phục linh 15g. Phổi lợn rửa sạch thái lát, các dược liệu cùng cho trong túi vải xô, cùng cho vào nồi, đổ nước nấu nhừ, bỏ túi bã dược liệu, thêm gia vị làm canh. Mỗi ngày ăn 1 lần, liên tục 5 - 10 ngày. Món này thích hợp cho người bị tắc mũi, ngạt mũi, chảy nước mũi, đau đầu, quên lẫn, niêm mạc mũi sưng nề tiết dịch nhày.

*Lợi đàm trà:* chi tử 20g, bạc hà 6g, thương nhĩ tử 12g, tân di 12g. Dược liệu cùng tán vụn, pha hãm cùng với chè, uống ngày 1 ấm. Đợt dùng 7-20 ngày. Dùng tốt cho người bị viêm mũi xuất tiết, đờm đặc vàng, niêm mạc mũi sưng huyết sung nề, đau đầu, đau vùng cánh mũi chân má.

*Dưa hấu xào cà rốt:* vỏ dưa hấu 300g, cà rốt 200g, gừng tươi 12g. Vỏ dưa cạo bỏ lớp mỏng ngoài, thái lát; cà rốt thái lát; gừng tươi đập giập. Tất cả cùng xào với dầu thực vật, thêm gia vị. Ăn trong bữa phụ hoặc trong bữa chính. Ngày một lần, đợt dùng 7-10 ngày. Thích hợp cho người bị viêm xoang, tắc ngạt mũi tiết đờm vàng đục có thể lẫn tia huyết.

**6. Bài thuốc của giáo sư Trung Quốc phòng chống bệnh dịch.**  
HOÀNG DUY TÂN // Khoa học đời sống. – Số 20.- Ngày 14/2/2020.-Tr.7

Dù chưa có thuốc đặc hiệu để chống lại dịch Covid-19, nhưng cùng với những hướng dẫn cụ thể của ngành y tế như rửa tay, đeo khẩu trang, hạn chế chỗ đông người thì học hỏi kinh nghiệm quý báu trong đại dịch SARS năm 2003 cũng giúp chúng ta “chiến đấu” chống lại đại dịch này. Bài thuốc như sau:

Thương truật 10g, diệp cá 20g, lá tía tô 10g, trần bì 10g, cát căn 10g, bản lam căn 10g, gừng tươi 20g. Tất cả cho vào nồi, đổ khoảng 1 lít nước (5 chén), đun sôi nhỏ lửa chừng 20 phút, khi nào còn lại 600ml thì tắt lửa, đậy kín vung, chia đều uống hết trong ngày. Nên dùng suốt trong thời gian có dịch. Kết quả đạt được rất tốt.

**7. Bài thuốc điều trị giảm huyết áp.** NGUYỄN VĂN SÁU// Khoa học đời sống. – Số 4.- Ngày 8/1/2020.-Tr.7

- Huyết áp thấp, kém ăn, mất ngủ: Phép trị ôn bổ tâm tỳ khí dùng bài quy tỳ thang gia vị gồm có: Nhân sâm 12g, bạch truật 12g, phục thần 14g, đương quy 16g, hoàng kỳ 12g, táo nhân 10g, viễn chí 12g, long nhãn 12g. Tác dụng:

Kiện tỳ dưỡng tâm, ích khí bổ huyết, trị tâm tỳ hư, khí huyết hư thần kinh suy nhược, kém ăn, mất ngủ.

- Huyết áp thấp, đại tiện lỏng, tay lạnh do tì khí hư: Phép trị chủ yếu bổ tỳ khí, dùng bài tứ quân tử gia vị gồm: Nhân sâm 14g, bạch truật 12g, càn khương 12g, nhục quế, cam thảo, đại táo. Tác dụng ích khí, kiện tỳ, dưỡng vị.

- Huyết áp thấp, lưng gối yếu mỏi, ù tai, sinh lý yếu do thận khí hư: Phép trị chủ yếu bổ thận khí, nên dùng bài thận khí hoàn gồm: Thục địa 30g, hoài sơn 20g, đơn bì 14g, sơn thù 14g, phục linh 12g, trạch tả 10g, nhục quế 6g, phụ tử 4g, câu kỷ, bá tử nhân 12g, đỗ trọng 12g, thỏ ty tử 12g, phụ tử 8g, nhục quế 8g, đương quy 12g, lộc giác 10g, sắc uống. Tác dụng bổ thận tráng dương, bổ tinh huyết, trị các chứng thận dương hư.

**8. Bài thuốc hay trị cảm phong hàn.** TRÚC NGUYỄN. Sức khỏe & Đời sống// Số 207.- Ngày 29/12/2019.- Tr.13

*Mỏi cảm mạo, sốt cao không ra mồ hôi:* dùng bài Đại thanh long thang gia giảm: ma hoàng 24g bỏ đốt, quế chi 16g, hạnh nhân 16g, thạch cao 40g, sinh khương 12g, đại táo 24g, cam thảo 8g. Thạch cao sắc trước, thuốc sắc chia 3 lần, uống trong ngày. Nếu ra mồ hôi nhiều, ngừng dùng thuốc. Tác dụng: phát hãn, giải biểu, thanh nhiệt, trừ phiền... Trị ngoại cảm phong hàn biểu thực kèm lý nhiệt chứng, biểu hiện sốt, sợ lạnh, đầu nặng, mình đau, không ra mồ hôi, rêu lưỡi trắng hoặc hơi vàng, mạch phù khẩn có lực.

*Gia giảm:* họng sung đau gia kim ngân hoa 12g, ngưi bàng tử 12g...; trẻ em cảm sốt ho nhiều, gia thuyên thoái 8g, câu đằng 13g... Lưu ý: không dùng với chứng cảm sốt ra nhiều mồ hôi, nóng, không sợ lạnh.

*Cảm mạo đau mỏi người, đau họng nhiều:* dùng bài Kinh phòng bại độc tán gia giảm: kinh giới 10g, độc hoạt 12g, sài hồ 12g, phục linh 12g, phòng phong 8g, khương hoạt 12g, xuyên khung 8g, tiền hồ 8g, cát cánh 8g, chỉ xác 8g, cam thảo 4g, sinh khương 14g, bạc hà 12g. Sắc uống hoặc làm hoàn uống, trẻ em dùng liều 1/2 người lớn. Tác dụng: phát tán phong hàn, giải nhiệt, chỉ thống. Chữa ngoại cảm, biểu hàn (viêm đường hô hấp).

*Gia giảm:* họng sung đau đỏ, gia kim ngân hoa 12g, liên kiều 12g, ngưi bàng tử 12g. Trẻ em cảm sốt ho nhiều, gia thuyên thoái 8g, câu đằng 13g. Không nhức mỏi, bớt khương hoạt, độc hoạt. Lưu ý: Không dùng cho người biểu nhiệt, nóng nhiều không sợ lạnh.

*Cảm sốt kéo dài, người mệt mỏi:* dùng bài *Trúc điệp thạch cao thang gia giảm*: thạch cao 40g, trúc điệp 20g, mạch môn 20g, nhân sâm 12g, bán hạ 6g, cam thảo 4g, gạo tẻ 50g. Sắc uống, trẻ em liều 1/2 người lớn hoặc tùy trọng lượng mà gia giảm. Tác dụng: thanh nhiệt sinh tân ích khí, hòa vị... Trị cảm sốt người nóng, tâm phiền, bực bội khó chịu, khí nghịch muốn nôn, miệng khô khát hoặc hư phiền, chứng sốt kéo dài chưa rõ nguyên nhân.

*Gia giảm:* miệng khô khát, gia thiên hoa phấn 14g, cát căn 16g. Lưu ý: Không dùng cho người ngoại cảm, sợ lạnh, ho đờm nhiều.

**9. Bài thuốc hay trị viêm phế quản.** PHƯƠNG THẢO. Sức khỏe & Đời sống// Số 1+2.- Ngày 1-3/01/2020.- Tr.6

**Khi tà vào phần vệ khí:** người bệnh hơi sốt, sợ lạnh, nhức đầu, ra mồ hôi ít, ho khan hay ho ít đờm mà dính, mũi khô, họng khô, lưỡi đỏ, khát nước, rêu lưỡi trắng, mạch sắc. Phép trị là tân lương nhuận phế.

#### ***Bài thuốc:***

*Bài 1:* tang chi 8g, hạnh nhân 16g, sa sâm 12g, bồi mẫu 8g, đạm đậu xị 8g, chi bì (vỏ quả dành dành) 8g, lệ bì (vỏ hạt vải) 8g. Sắc uống ngày 1 thang. Tác dụng thanh tuyên tảo nhiệt, nhuận phế chỉ khái. Trị ho ít đờm, họng khô khát, phế bị táo, ôn, viêm đường hô hấp trên.

*Bài 2:* hạnh nhân 10g, liên kiều 10g, bạc hà 4g, tang điệp 12g, cúc hoa 8g, cát cánh 10g, cam thảo 4g, lô căn 10g. Sắc uống. Trị phong ôn mới phát, ho, sốt, cảm cúm, viêm phế quản, viêm đường hô hấp cấp tính.

#### ***Món ăn thuốc hỗ trợ:***

*Nước la hán hạnh nhân:* la hán quả: 1 quả, hạnh nhân 10g. La hán nghiền đập vụn, hạnh nhân giã giập, cùng sắc lấy nước, thêm chút đường uống. Ngày 1 lần sắc hãm. Dùng cho các trường hợp viêm khí phế quản, cảm mạo, ho có đờm.

*Hạnh lê ẩm:* hạnh nhân 10g, lê to 1 quả. Lê gọt vỏ thái lát; cả 2 thứ nấu chín. Thêm chút đường phèn khuấy cho tan đều. Dùng cho bệnh nhân viêm khí phế quản cấp tính dạng viêm khô, nóng sốt, ho khan ít đờm.

**Khi tà vào phần phế khí:** người bệnh sốt, ho nhiều, không đờm, suyễn, mũi họng khô, bực dọc, khát, nhức đầu, rêu lưỡi khô trắng mỏng, cạnh lưỡi và đầu lưỡi đỏ thẫm, mạch phù sắc. Phép chữa là thanh phế nhuận tảo chỉ khái.

#### ***Bài thuốc***

*Bài 1 - Thanh táo cứu phế thang:* a giao 16g, hồ ma nhân 12g, tang diệp 12g, cam thảo 4g, đảng sâm 12g, mạch môn 16g, hạnh nhân 12g, tỳ bà diệp (bỏ lông chích mật) 8g. Sắc uống.

*Bài 2:* tang bạch bì 12g, mạch môn 12g, lá tre 12g, lá hẹ 8g, sa sâm 12g, thạch cao 16g, thiên môn 12g, hoài sơn 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

### ***Món ăn thuốc hỗ trợ***

*Nhuận phế tán:* qua lâu 1 quả bỏ hạt tán mịn, trộn với bột củ năn thành bánh, nướng chín vàng tán bột. Uống ngày 3 lần, mỗi lần 3g, hoà với nước sôi để ấm, thêm đường cho dễ uống. Dùng tốt cho trẻ em ho khan do viêm khí phế quản, sốt nóng, ho gà dài ngày.

*Lê hấp đường phèn bồi mẫu:* lê to 1 quả, xuyên bối mẫu 3g, đường phèn 6g. Lê gọt vỏ, tách bỏ hạt, bối mẫu tán bột; cho vào cùng hàm chín, ăn. Dùng tốt cho người viêm khô khí phế quản ho ít đờm, lao phổi ho khan, ho gà, ho do dị ứng, viêm họng.

*Trúc lịch chúc:* nước ép tre vầu tươi 100ml, gạo tẻ 80 - 100g. Gạo vo sạch nấu cháo, cháo chín, cho trúc lịch vào khuấy đều. Ngày 1 thang chia 2 lần ăn. Thích hợp cho người viêm khí phế quản sốt nóng, ho đờm ít, vàng dính; đau tức vùng ngực, mức độ nặng có lẫn tia máu trong đờm, khó thở.

*Hạnh nhân ướp đường phèn:* hạnh nhân 30g, đường phèn 30g. Hạnh nhân đập bỏ vỏ cứng, cùng đường phèn nghiền đập vụn trộn đều. Ngày ăn 2 lần sáng chiều, mỗi lần 9g. Dùng tốt cho người viêm khí phế quản mạn tính, ho khan dài ngày, đờm dính.

**10. Bài thuốc hỗ trợ điều trị viêm đường hô hấp cấp.** TRẦN LẬP CÔNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 28 .- Ngày 17/02/2020 .- Tr. 6

### **Tang cúc ẩm**

*Bài Tang cúc ẩm* gồm: tang diệp 12g, hạnh nhân 8 - 12g, bạc hà 4g, cúc hoa 12g, cát cánh 8 - 12g, liên kiều 12g, lô căn 8 - 12g, cam thảo 4g. Sắc uống ngày 1 - 2 thang.

*Tác dụng:* Thanh nhiệt, tuyên phế, chỉ khái. Hay được dùng trị bệnh viêm đường hô hấp trên, cảm cúm, viêm phổi do phong nhiệt gây ho, sốt, mê đay, viêm não, ho gà...

*Gia giảm:* Nếu ho khí lại nghịch lên, khó thở, gia thêm: tô tử 12g, thổ bối mẫu 12g, ngư bàng tử 12g để tăng tác dụng thông phế giáng nghịch.



Nếu ho có đờm, gia thêm: qua lâu nhân 8g, thổ bổi mẫu 12g để thanh phế hóa đờm (tiêu đờm).

Nếu ho có đờm vàng hay lưỡi đỏ, thêm hoàng cầm 8g, hoàng liên 8g, tang bạch bì 12g, trúc lịch 12g để thanh nhiệt hóa đờm.

Nếu trong đờm có máu, gia thêm: bạch mao căn 12g, thiên thảo 8g, trắc bách diệp sao đen 8g để lương huyết chỉ huyết.

### **Ngân kiều tán**

Bài *Ngân kiều tán* gồm: liên kiều 12g, cát cánh 8 - 12g, trúc diệp 8g, kinh giới 8g, đạu đậu xị 12g, ngưi bàng tử 12g, ngân hoa 12g, bạc hà 8g, cam thảo 4g. Sắc uống ngày 1 thang. Chú ý không sắc quá lâu, sắc khi mùi thơm bốc ra thì thôi.

Tác dụng: Thấu biểu, thanh nhiệt giải độc. Trị viêm đường hô hấp trên, cảm cúm, viêm phế quản cấp, sỏi, ho gà, viêm amidan...

Gia giảm: Nếu bệnh nhân đau đầu, gia thêm: bạch tật lê 12g, mạn kinh tử 12g.

Nếu sốt cao, thêm: chi tử 12g, hoàng cầm 10g để thanh lý nhiệt.

Nếu khát nhiều, gia thêm: thiên hoa phấn 8g, mạch môn 12g để chỉ khát.

Nếu ho nhiều, gia thêm: hạnh nhân 8g, tiền hồ 8g, thổ bổi mẫu 12g để trị ho.

Nếu họng sưng đau, gia thêm bản lam căn 12g, xạ can 6g để tiêu sưng giảm đau.

**11. Bài thuốc hỗ trợ trị tai ù tai điếc.** TRẦN LẬP CÔNG// Sức khỏe & Đời sống// Số 204.- Ngày 23/12/2019.- Tr.9

### **Tai ù tai điếc do thận hư**

***Do thận âm hư (thận tinh bất túc):*** hay gặp ở người ham mê dục vọng quá dẫn đến tinh hao, tủy kiệt sinh chứng ù tai điếc tai; hư hỏa vượng gây vầng đầu, hoa mắt, tim đập nhanh hồi hộp, hâm hấp nóng về chiều, lưng gối nóng nhức, mồ hôi trộm; lưỡi đỏ rêu ít, mạch tế sác. Phép điều trị là bổ âm tiềm dương (hay tư âm giáng hỏa). Dùng bài thuốc:

*Bài 1 - Đại bổ âm hoàn:* hoàng bá 10g, tri mẫu 12g, thực địa 16g, quy bản 16g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần. Trị can thận âm hư, hư hỏa thượng, hâm hấp sốt về chiều, mồ hôi trộm, đau lưng mỏi gối...

**Bài 2 - Nhĩ lung tả từ hoàn:** địa hoàng 16g, hoài sơn 16g, sơn thù nhục 16g, đan bì 12g, trạch tả 12g, phục linh 12g, ngũ vị tử 12g, thạch xương bồ 10g, từ thạch 16g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần. Từ thạch gói trong túi vải buộc kín thả vào đun cùng các vị, sau vớt bỏ túi từ thạch. Có thể gia long cốt 12g, mẫu lệ 12g. Nếu hỏa vượng gia tri mẫu 12g, hoàng bá 10g. Mất ngủ gia toan táo nhân 12g, dạ giao đằng 12g. Di tinh gia sa uyển tử 12g, bạch tật lê 12g, kiếm thực 12g.



*Sơn thù là vị thuốc trong bài “Bát vị hoàn” trị ù tai, điếc tai do hạ nguyên hư tổn, thiên quý suy, mệnh môn hỏa suy, hay gặp ở người già.*

**Do hạ nguyên hư tổn, thiên quý suy, mệnh môn hỏa suy:** hay gặp ở người già, với biểu hiện sợ lạnh, đại tiện nát, ngũ canh tả (tiêu chảy vào buổi sáng), ù tai điếc tai, trí nhớ giảm, hay quên, lưng gối mỏi yếu... Phép điều trị: ôn bổ thận dương. Dùng bài *Bát vị hoàn*: thực địa 16g, hoài sơn 12g, sơn thù 12g, bạch linh 12g, đan bì 12g, trạch tả 12g, nhục quế 4g, phụ tử 4g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần. Tác dụng ôn bổ thận dương. Trị thận dương bất túc, đau lưng mỏi gối, thủy thũng, tiêu chảy...

### **Tai ù tai điếc do can hỏa vượng**

Can chủ về sơ tiết điều, khi can hỏa vượng làm mất chức năng sơ tiết điều đạt, tình chí mất điều hòa, thanh khiếu bị che lấp dẫn đến tai ù tai điếc, đầu đau, vầng căng, mồm đắng, mặt đỏ, mạch huyền sắc... Phép điều trị là thanh can tả hỏa. Dùng bài *Long đờm tả can thang*: long đờm thảo 10g, chi tử 10g, mộc thông 12g, đương quy 12g, sài hồ 8g, hoàng cầm 8g, trạch tả 12g, xa tiền tử 12g, sinh địa hoàng 12g, sinh cam thảo 4g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần.

**12. Bài thuốc phòng trị thấp tim.** TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 36 .- Ngày 02/03/2020 .- Tr. 8.

Bệnh thấp tim thuộc phạm vi các chứng nhiệt tý, chính xung, thủy thũng... Tùy theo các triệu chứng lâm sàng, bệnh thấp tim được phân loại như sau:

### **Thể viêm khớp cấp**

*Bài 1 - Thiên kim tê giác thang:* thủy ngư giác (sừng trâu) 20g, tiền hồ 8g, chi tử 12g, thăng ma 12g, đậu sị 12g, linh dương giác 16g, hoàng cầm 8g, đại hoàng 12g, xạ can 12g. Sắc uống.

*Bài 2 - Bạch hổ quế chi thang gia giảm:* thạch cao 20g, tri mẫu 12g, quế chi 8g, ngạnh mễ 20g, hoàng bá 12g, thương truật 8g, tang chi 12g. Sắc uống.

*Bài 3 - Gia vị thăng dương tán hỏa thang:* thăng ma 8g, ngư bàng 12g, kinh giới 8g, liên kiều 20g, xích thược 12g, sinh địa 20g, đậu sị 12g, bạc hà 4g, ngân hoa 12g, thủy ngư giác 20g, đan bì 6g. Sắc uống.

*Bài 4 - Ngũ chấp ẩm:* lê chấp, bột tề chấp, ngẫu chấp, tiên vi căn chấp, mạch đông chấp. Các vị trên liều lượng tùy ý, hòa đều, uống ngay cho mát. Tác dụng thanh nhiệt sinh tân. Nếu không muốn uống lạnh quá thì cho vào ấm đun sôi mà uống.

*Gia giảm:* Nếu muốn thanh biểu nhiệt, thêm: trúc diệp 12g, liên kiều 12g. Muốn tả nhiệt ở kinh dương minh để giữ hỏa nguyên ở phế, thêm tri mẫu 12g. Muốn cứu âm huyết thì gia sinh địa 12g, huyền sâm 12g. Muốn tuyên phế khí thì thêm hạnh nhân 12g. Muốn dẫn lên tam tiêu mở đường cho tà khí bài tiết ra ngoài thì gia hoạt thạch 12g.

**Thể viêm khớp cấp có kèm theo tổn thương ở tim (viêm cơ tim, viêm nội tâm mạc): tương đương nhiệt tý và tâm tỳ hư**

*Bài 1 - Quy tỳ thang gia giảm:* đảng sâm 16g, hoàng kỳ 16g, bạch truật 16g, mộc hương 6g, long nhãn 12g, kim ngân hoa 20g, liên kiều 12g, viễn chí 6g, táo nhân 10g, phục linh 8g, đương quy 12g, đan sâm 20g, hoàng cầm 12g, hoàng bá 12g. Sắc uống.

*Bài 2:* kim ngân 20g, kê đầu ngựa 16g, thổ phục linh 20g, bạch truật 16g, đan sâm 16g, kê huyết đằng 16g, ý dĩ 20g, tỳ giải 16g. Sắc uống.

*Bài 3 - Phục mạch thang (Chích cam thảo thang gia giảm):* chích thảo 12g, đảng sâm 16g, sinh địa 20g, a giao 12g, mạch môn 12g, vừng đen 12g, quế chi 6g, gừng sống 3 lát, đại táo 12g, đan sâm 16g, kim ngân 20g, liên kiều 12g. Sắc uống. Dùng khi viêm khớp cấp có biểu hiện rối loạn nhịp.

*Bài 4 - Ngũ chấp ẩm (đã nêu ở phần trên).*

**13. Bài thuốc thanh táo, nhuận phế.** LÊ THỊ HƯƠNG// Sức khỏe & Đời sống.- Số 205.- Ngày 25/12/2019.- Tr.8.

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

*Bệnh nhân ho nhiều nên tức ngực, đờm ít nhưng khó khạc ra, khi khạc ra có lẫn máu, bệnh nhân sốt nhẹ, sợ gió, đầu lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, mạch tế hơi sắc.*

Điều trị: sơ phong nhuận phế.

Bài thuốc *Tang hạnh thang*: tang diệp 12g, sa nhân 8g, xuyên bối mẫu 8g, lê bì 8g, hạnh nhân 8g, đạm đậu sị 12g, chi tử 6g.

Cách dùng: ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn khi thuốc đã nguội.

*Bệnh nhân ho khan, khản tiếng, có khi mất tiếng nói không rõ, khàn tiếng, miệng khô lưỡi đỏ, mạch sắc.*

Điều trị: thanh táo nhuận phế.

Bài thuốc *Thanh yết ninh phế thang*: cát cánh 12g, tiền hồ 8g, tri mẫu 8g, chi tử 8g, tang bạch bì 12g, xuyên bối mẫu 12g, hoàng cầm 8g, cam thảo 6g.

Cách dùng: ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn khi thuốc đã nguội.

*Trường hợp ho khan, đau họng, khó thở, tâm phiền khát nước, lông tóc khô, nước tiểu đỏ.*

Điều trị: thanh nhiệt, nhuận táo dưỡng âm bổ huyết.

Bài thuốc *Tứ táo dưỡng vinh thang*: sinh địa 12g, đương qui 8g, hoàng cầm 8g, đan bì 8g, bạch thược 12g, tần giao 12g, kinh giới 12g, huyền sâm 8g, cam thảo 4g.

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

*Trường hợp ho, ngứa trong họng, trong đờm có lẫn máu tươi, họng khô, sốt nhẹ về chiều, lưỡi đỏ rêu vàng, mạch phù sắc.*

Điều trị: thanh nhiệt nhuận phế sinh tân chỉ huyết.

Bài thuốc *Tả bạch tán*: tang bạch bì 16g, địa cốt bì 16g, cánh mễ 20g, cam thảo 4g. Tùy chứng trạng của bệnh nhân có thể gia giảm cho thích hợp.

Cách dùng: ngày uống 1 thang, sắc uống 2 lần trong ngày, uống trước khi ăn.

*Bệnh nhân thấy mũi khô, họng ráo, không có đờm chảy máu mũi, có khi lên một cơn sốt nhẹ sau đó mới chảy máu mũi, lưỡi đỏ mạch phù sắc.*

Điều trị: thanh nhiệt sinh tân lương huyết chỉ huyết.

Bài thuốc *Sa sâm mạch đông thang*: bắc sa sâm 12g, mạch môn 12g, ngọc trúc 8g, cam thảo 4g, thiên hoa phấn 12g, bạch biển đậu 12g, tang diệp 12g

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

Bài thuốc Nam: lá huyết dụ phơi khô sao có mùi thơm 16g, rau má khô 20g nếu dùng tươi 30g.

Cách dùng: ngày 1 thang, sắc uống 2 lần trong ngày, uống trước khi ăn. Uống liên tục 3 ngày bệnh sẽ hết.

*Bệnh nhân khát nhiều thích uống nước càng uống càng thấy khát, miệng khô, đại tiện táo bón, tiểu tiện nhiều lần trong ngày, lưỡi đỏ khô ít tân dịch, mạch hồng sắc.*

Điều trị: thanh nhiệt, nhuận táo sinh tân chỉ khát.

Bài thuốc *Nhị đông thang*: thiên môn 8g, mạch môn 12g, thiên hoa phấn 8g, cam thảo 2g, hoàng cầm 6g, tri mẫu 8g, nhân sâm 6g, hà diệp 6g.

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

**14. Bài thuốc trị chứng tâm hỏa thịnh.** NGUYỄN XUÂN HƯỚNG//  
Sức khỏe & Đời sống.- Số 18.- Ngày 31/01/2020.- Tr.15

**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.

*Triệu chứng*: Tiểu tiện ra huyết, miệng lưỡi hay lở loét, tâm phiền nhiệt, nôn ra huyết, chảy máu cam, mạch sắc.

*Điều trị*: Thanh tâm tả hỏa, lương huyết chỉ huyết.

*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.

Nếu tiểu tiện ra nhiều huyết thì phải chỉ huyết nhưng phải khơi thông nhiệt, tả hỏa.

Bài thuốc “Tiểu kế ẩm”: tiểu kế 20g, bồ hoàng 12g, ngẫu tiết 12g, đương qui 12g, chi tử 12g, hoạt thạch 16g, mộc thông 8g, sinh địa 16g, cam thảo 4g, trúc diệp 12g. Tùy chứng trạng của bệnh nhân mà 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 bất寐** (mất ngủ). Do thận âm hư tổn, tân dịch không đủ để dưỡng tâm huyết, dẫn đến tâm thận bất giao.

*Triệu chứng:* Ngủ kém hoặc có khi cả đêm không ngủ được, miệng lưỡi có mụn nhọt hoặc loét miệng lưỡi, chóng mặt, ù tai, hồi hộp không yên, chất lưỡi đỏ không có rêu, mạch tế sắc.

*Điều trị:* Tư âm giáng hỏa.

*Bài thuốc:* “Tri bá địa hoàng hoàn” phối hợp với bài “Giao thái hoàn”: thực địa 16g, hoài sơn 12g, sơn thù 8, 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 quý** (tim 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.

*Triệu chứng:* Tâm hồi hộp, phiền táo làm tâm thần không yên, miệng khô, đại tiện táo bón, chất lưỡi đỏ, mạch sắc.

*Điều trị:* Thanh tâm giáng hỏa.

*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.

**15. Bài thuốc thăng đề dương khí.** NGUYỄN XUÂN TRUNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 38 .- Ngày 06/03/2020 .- Tr. 15

Bài thuốc “thăng đề dương khí” là làm cho trung khí mạnh lên thì tà khí không đánh mà phải tự lui... Dương hư thì hãm xuống, tà khí nhân dương hư mà nhập vào.

Bài thuốc gồm: Bạch truật 1 đồng cân, cam thảo (chích) 2 đồng cân, hoàng kỳ 4 đồng cân, nhân sâm 1 đồng cân, sài hồ 1 đồng cân, thăng ma 1 đồng

cân, trần bì 1 đồng cân, xuyên quy 2-4 đồng cân. Thêm sinh khương 3 lát, đại táo 2 quả. Ngày uống một thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước bữa ăn khi thuốc còn nóng.

Trong bài: hoàng kỳ, nhân sâm có tính cam ôn để ích khí, hoàng kỳ là chủ dược làm quân có công năng bổ khí phối hợp với thăng ma, sài hồ để thăng dương ích khí, vừa bổ khí vừa thăng đề đó là một sự phối hợp cơ bản nhưng nhuần nhuyễn trong dùng thuốc của Đông y. Bạch truật, trần bì, cam thảo, đương quy có tác dụng kiện tỳ lý khí, dưỡng huyết hòa trung là các vị thuốc hỗ trợ làm thần. Hoàng kỳ ngoài bổ khí còn có tác dụng cố biểu, thăng ma, ngoài tác dụng thăng dương còn có tác dụng giáng hỏa để trị chứng đau đầu, sài hồ còn có tác dụng thanh nhiệt để giải cơ trị chứng mệt mỏi.

Cho nên người dương khí hư mà bị ngoại cảm cũng có thể dùng bài này gọi là “cam ôn trừ nhiệt”. Tùy từng chứng bệnh và thể trạng bệnh nhân mà gia giảm và dùng liều lượng cho thích hợp.

**16. Bài thuốc trị hiếm muộn cho phụ nữ.** MINH PHÚC// Khoa học đời sống.- Số 6.- Ngày 13/1/2019.- Tr.7

\* Phụ nữ huyết kém, sợ tanh: Phép trị ôn bổ tỳ thận, ôn hòa mệnh môn. Bài thuốc gồm có vị nhân sâm 14g, bạch truật 12g, hoài sơn 20g, ba kích nhục 40g, ngải diệp 12g, sắc uống ngày 1 thang, uống khoảng 30 thang.

\* Phụ nữ bị stress, can khí uất kết: Phép trị dưỡng huyết điều kinh, khai thông uất kết. Bài thuốc gồm đương quy 20g, bạch thược 30g, phục linh 12g, đơn bì 12g, hương phụ 12g, thiên hoa phấn 8g, sắc uống trong ngày uống khoảng 30 thang.

\* Phụ nữ mập phì, đàm thấp thịnh khí hư: Phép trị kiện tỳ vị, hòa đàm, dưỡng khí. Bài thuốc gồm nhân sâm 14g, bạch truật 12g, phục linh 16g, đương quy 14g, hoàng kỳ 16g, sài hồ 12g, thăng ma 12g, trần bì 12g, bán hạ chế 10g, cam thảo 4g sắc uống. Bài này nên uống 8-10 thang có tác dụng bổ trung, ích khí, kiện tỳ vị, tiêu đàm, giúp khí huyết nuôi dưỡng tử cung bù đắp trứng mà dễ có thai.

**17. Bài thuốc trị nấc do lạnh.** NGUYỄN NGỌC LAN. Sức khỏe & Đời sống// Số 202.- Ngày 20/12/2019.- Tr.15

**Dưới đây là một số bài thuốc chữa nấc do lạnh:**

Bài 1: thị đế (tai quả hồng) 3-5 cái, tán bột mịn uống với rượu ấm.

Bài 2: Gừng tươi, giã nát lọc lấy nước cốt 5-10ml, chung mật ong, uống ngày 2-3 lần.

Bài 3: Hạt tía tô sao vàng 40g, giã nhỏ, lọc lấy nước bỏ bã nấu với gạo tẻ, ăn nóng

Bài 4: Lá sung một nắm sắc nước uống.

Bài 5: Tai hồng tươi 5 cái, đinh hương 5g, gừng tươi 5 lát, sắc uống.



*Tai quả hồng tán bột mịn chữa nấc do lạnh.*

Bài 6: Xuyên tiêu 160g sao vàng, tán bột hoàn viên bằng hạt đỗ xanh, mỗi lần uống 10 viên với ít giấm.

Bài 7: Quất bì 80g thêm chỉ xác, sắc uống.

Bài 8: Đinh hương 4g, thị đế 14g, sinh khương 12g, đảng sâm 14g, cam thảo 4g. Sắc uống.

Bài 9: Đảng sâm 14g, trần bì 12g, trúc nhự 12g, cam thảo 4g, đại táo 3g. Sắc uống nhiều lần trong ngày.

Bài 10: Đảng sâm 14g, bạch truật 12g, phục linh 12g, đinh hương 4g, phá cố chỉ 10g, cam thảo 12g. Sắc uống trong ngày.

### **Một số phương pháp đơn giản khắc phục chứng nấc:**

Phương 1: Làm gián đoạn chức năng hô hấp bình thường, ví dụ như nín thở: hít hơi thật sâu ngậm miệng, dùng ngón cái và trỏ bịt mũi lại, rồi ép hơi thở ra thật mạnh, nhưng không cho hơi ra.

Phương 2: Kích thích vòm họng, lưỡi gà, ví dụ: nhắm nháp nước lạnh, nuốt một thìa cà phê đường cát khô, uống nhiều ngụm nước ấm: dân gian hay có câu nói nam 7 ngụm, nữ 9 ngụm.

Phương 3: Tăng kích thích phế vị, ví dụ: nhấn vào nhân cầu.

Phương 4: Phản kích thích cơ hoành, ví dụ: kéo đầu gối vào ngực, nghiêng về phía trước để nén ngực.



Với các trường hợp nấc kéo dài, nên đi khám bác sĩ. Châm cứu được coi là một thủ thuật an toàn và đã được sử dụng trong điều trị nấc. Thôi miên cũng đã được sử dụng trong một số trường hợp nấc khó chữa. Kỹ thuật chẹn thần kinh hoành (phẫu thuật) với gây tê tại chỗ có thể thành công trong những trường hợp nấc cụt dai dẳng.

**18. Bài thuốc trị sa sút trí tuệ.** TRẦN LẬP CÔNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 40 .- Ngày 09/03/2020 .- Tr. 8

Sa sút trí tuệ do thận tinh suy hư và tâm thận bất giao

**Nếu do thận tinh suy hư:** Dùng bài thuốc *Hà xa đại táo hoàn*: tử hà sa một bộ, đỗ trọng 50g, mạch môn 50g, quy bản 80g, ngưu tất 60g, hoàng bá 50g, thiên môn 50g, thực địa 100g. Các vị chế thành viên hoàn. Ngày ăn 20g chia 2 lần.

**Nếu do tâm thận bất giao:** Tùy theo mức độ của bệnh mà dùng bài thuốc phù hợp:

**Nếu thiên về tâm thận âm hư:** phép điều trị là tư âm giáng hỏa, dưỡng tâm an thần. Dùng bài thuốc:

**Bài 1 - Bổ tâm đan:** nhân sâm 10g (hoặc đảng sâm 20g), huyền sâm 16g, đan sâm 12g, bạch phục linh 16g, ngũ vị 16g, viễn chí 10g, cát cánh 10g, đương quy 16g, thiên môn 16g, mạch đông 16g, bá tử nhân 12g, toan táo nhân 12g, sinh địa 20g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần. Trị suy nhược thần kinh, ngủ kém, tim hồi hộp hay quên hoặc mộng tinh, đạo hãn, mắt ngủ nhiều, tim hồi hộp.

**Bài 2 - Lục vị địa hoàng hoàn:** hoài sơn 16g, trạch tả 12g, đan bì 12g, sơn thù nhục 16g, bạch linh 12g, thực địa 16g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần. Trị chứng can thận âm hư, suy nhược thần kinh, suy nhược cơ thể, đầu vầng mắt hoa, hư hỏa bốc gây cốt chưng triệu nhiệt, tiêu khát, miệng khô đại tiện táo...

**Nếu thiên về tâm hỏa quá thịnh làm thận thủy quá suy:** Dùng bài thuốc *Hoàng liên a giao thang*: hoàng liên 16g, kê tử hoàng 2 quả, hoàng cầm 8g, thược dược 8g, a giao 12g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần. Trị âm hư hỏa vượng, tâm phiền mất ngủ.

**Sa sút trí tuệ do tâm tỳ suy hư**

Dùng bài *Quy tỳ thang*: nhân sâm 3g (hoặc đảng sâm 12g), viễn chí 6g, bạch truật 12g, hoàng kỳ 12g, mộc hương 4g, sinh khương 3 lát, phục linh 12g,

đương quy 10g, long nhãn 12g, táo nhân 10g, cam thảo 4g, đại táo 3 quả. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần. Trị tâm tỳ lưỡng hư, khí huyết suy tởn, ăn kém người mệt mỏi, sắc vàng nhạt, mất ngủ, hôi hạp, phụ nữ kinh nguyệt sớm, sắc kinh nhạt, lượng nhiều hay kéo dài...

### **Sa sút trí tuệ do đàm trọc huyết ứ**

Dùng bài *Đạo đàm thang*: bán hạ chế 12g, trần bì 8g, chỉ thực 8g, phục linh 12g, nam tinh 10g, cam thảo 4g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần. Trị đầu vầng mắt hoa, buồn nôn ăn kém, không muốn ăn, đờm dãi nhiều, hung cách bí tắc, ho ra đờm nhiều...

Nếu đàm uất lâu hóa nhiệt, hay tình chí bị kích thích (vui, giận dữ, lo lắng, bi quan, hoảng sợ) hóa hỏa làm đầu choáng váng, mặt đỏ, họng khô, thở gấp, ho khạc đờm vàng, rêu lưỡi vàng, mạch hoạt sắc, tâm phiền mất ngủ, miệng đắng... Dùng bài *Hoàng liên ôn đởm thang*: hoàng liên 8g, trúc nhự 8g, phục linh 12g, chỉ thực 10g, bán hạ chế 12g, trần bì 8g, sinh khương 6g, cam thảo 4g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần. Trị chóng mặt, mất ngủ, tâm phiền, miệng đắng do đàm nhiệt quấy rối ở trong.

**19. Bài thuốc trị tắc tia sữa.** PHẠM HINH // Sức khỏe và đời sống .- Số 37 .- Ngày 04/03/2020 .- Tr. 8

*Trường hợp bị chứng tắc sữa gây nên nhọt vú dùng một trong các bài thuốc sau kết hợp với xoa bóp nhẹ nhàng nơi bầu vú, nặn sữa ra cho chóng thông.*

Bối mẫu sao vàng tán bột, uống mỗi lần 4g, ngày 3 lần hoà với nước sôi.

Dùng bồ hoàng cả cây, cả lá giã nát đắp lên vú rồi đem sắc lấy nước mà uống sẽ khỏi.

*Trường hợp nhọt vú mới phát dùng:*

Trích cam thảo 12g sắc đặc uống, kết hợp với hút sữa nơi núm vú bị đau, vài lần sẽ khỏi.

Bồ công anh 40g, dây kim ngân 80g, bỏ vào ấm đất đun lấy 1 bát nước thật đặc, rồi uống.

Bồ công anh, thiên hoa phấn, liên kiều, bối mẫu, bốn vị đồng lượng 4g, thanh bì 6g, sắc uống.

*Khi nhọt mọc ở vú sưng đau, có thể dùng thuốc bôi trực tiếp vào đầu vú:*

Đan sâm 80g, thực dược 80g, tán thành bột rồi ngâm dấm một đêm, dùng 200g mỡ lợn đổ thuốc vào nấu thành cao, lọc bỏ bã. Dùng cao thuốc này bôi vào vú ngày 2-3 lần.

Chi ma (hạt vừng) sao đen, nghiền nhỏ trộn với dầu hoả thành bột nhão, bôi vào vú.

Xạ can, huyền thảo bằng lượng tán thành bột hoà thêm một ít mật, bôi vào chỗ đau.

Hoàng liên 10g, bình lang (hạt cau) 10g, hai thứ đem tán bột, trộn với lòng trắng trứng gà, bôi vào nơi vú sưng đau, ngày 2-3 lần, liên tục vài ngày.

#### *Các phương thuốc uống*

Hải kim sa (bông bong) 20g, sắc khoảng 1 bát với một phần nước, một phần rượu, lấy khoảng nửa bát đem uống.

Thảo quyết minh 30-100g tùy theo mức độ nặng nhẹ, sản phụ khoẻ hay yếu dùng lượng phù hợp, sắc uống, ngày 1 thang, liên tục 3- 5 thang.

#### *Nếu nhọt vú đã vỡ mủ cho uống thang:*

Ngân hoa 15g, bạch chỉ 12g, lệ chi hạch 15g, đương quy 15g, liên kiều 10g, quất hạch 15g, bồ công anh 15g, lộc giác sương 15g, tạo giác thích 30g, sắc uống nóng ngày 1 thang, chia nhiều lần.

Hoặc bồ công anh 15g, ngân hoa 10g, xuyên sơn giáp 10g, ngưư bàng 10g, xích thực 5g, vương bất lưu hành 15g, liên kiều 10g, sài hồ 5g, sinh địa 10g, cam thảo 5g. Sắc uống ngày 1 thang, liên tục 3-5 thang.

Nếu người bệnh khí hư gia: đảng sâm, hoàng kỳ mỗi thứ 10g. Đau nhiều gia: nhũ hương 5g, một dược 5g. Nóng nhiều khát nước thêm Hoàng cầm 10g, thiên hoa phấn 10g, chi tử 10g.

#### *Trường hợp mưng mủ lâu không khỏi dùng:*

Toàn qua lâu (vỏ và hạt quả) 30g, thiên hoa phấn, hoàng cầm, liên kiều, thanh bì, tạo giác thích, ngưư bàng tử, sài hồ, chi tử, trần bì mỗi thứ 9g, kim ngân hoa 30g, bồ công anh 25g, xích thực 10g, sinh cam thảo 5g. Sắc uống, ngày 1 thang, chia 3 lần.

**20. Bài thuốc trị tiểu ra dưỡng chấp.** THANH NGỌC// Sức khỏe & Đời sống.- Số 11.- Ngày 19/01/2020.- Tr.13

**Tiểu ra dưỡng chấp lẫn máu đỏ (xích trọc):** Người bệnh nước tiểu đục, màu đỏ, tiểu bình thường hoặc hơi rát, đau lưng, ù tai, rêu lưỡi vàng, mạch trầm sác. Phương pháp chữa là ích khí thanh tâm, lợi tiểu. Dùng bài thuốc:

**Bài 1 - Thanh tâm liên tử thang:** đảng sâm 12g, hoàng kỳ 12g, sa tiền tử 12g, viễn chí 12g, cam thảo 6g, mạch môn 12g, hoàng cầm 12g, xương bồ 8g, đan bì 6g, sài hồ 12g, xích linh 12g, liên nhục 12g. Sắc uống.

**Bài 2:** ý dĩ 12g, tỳ giải 12g, bồ chính sâm 12g, huyền sâm 12g, trắc bách diệp 12g, liên nhục 12g, củ mài 12g, rễ cỏ tranh 12g, mã đề 12g, cam thảo nam 12g, hoạt thạch 6g. Sắc uống.



*Tỳ giải (rễ củ của cây tỳ giải) là vị thuốc trong bài “Tỳ giải phân thanh âm” trị tiểu ra dưỡng chấp thể bạch trọc.*

**Tiểu ra dưỡng chấp đơn thuần (bạch trọc):** Người bệnh nước tiểu trắng như hồ gạo, rêu lưỡi trắng dày, mạch hoạt. Phương pháp chữa là thanh nhiệt lợi thấp. Dùng bài thuốc:

**Bài 1 - Tỳ giải phân thanh âm:** tỳ giải 20g, thạch xương bồ 8g, ô dược 8g, ích trí nhân 16g, cam thảo 6g, phục linh 12g, muối ăn 4g. Sắc uống.

**Bài 2:** kim tiền thảo 20g, giá đỗ xanh 16g, ý dĩ 12g, mía đỏ 20g, lá tre 20g, tỳ giải 16g, hoạt thạch 10g. Sắc uống.

**Gia giảm:** Bệnh lâu ngày không khỏi, người mệt mỏi, vô lực, sắc mặt trắng, miệng nhạt, mạch hư tế hoãn là do khí hư do hàn. Dùng bài **Bổ trung ích khí thang:** hoàng kỳ 12g, chích thảo 6g, thăng ma 8g, đảng sâm 12g, đương quy 8g, sài hồ 12g, bạch truật 12g, trần bì 8g, tỳ giải 20g, thạch xương bồ 8g, ô dược 8g, ích trí nhân 16g. Sắc uống.

**21. Bài thuốc trị u xơ tiền liệt tuyến.** NGUYỄN VĂN SÁU// Khoa học đời sống.- Số 5.- Ngày 10/1/2010.- Tr.7

- Nếu thận dương hư, cơ thể nặng nề, phù thũng, dùng bài thuốc: Thục địa 32g, sơn thù 16g, phục linh 14g, hoài sơn 16g, trạch tả 12g, đơn bì 12g, phụ tử chế 6g, quế chi 14g, ngưu tất 12g, xa tiền tử 12g (sao) sắc hoặc hoàn uống. Nếu chân, lưng đau mỏi gia đỗ trọng sao 14g, ích trí nhân 12g, nều táo bón gia nhục thung dung 12g, câu kỷ 12g.

- Nếu tiểu khó, tiểu ra máu, dùng bài thuốc: Thục địa 32g, hoài sơn 8g, đơn bì 16g, sơn thù 14g, phục linh 16g, trạch tả 16g, xa tiền tử 10g, tri mẫu 12g, hoàng bá 12g sắc hoặc làm hoàn uống. Nếu tiểu ra máu gia cỏ mực 16g, rễ cỏ tranh 16g, nếu tiểu đục, tiểu khó, đã uống bài trên không đỡ phối hợp thêm nhân sâm 14g, bạch truật 12g, đương quy 16g, tỳ giải 14g, trần bì 12g, sắc uống vài thang.

**22. Bài thuốc trị vẹo cổ.** NGUYỄN KỶ// Sức khỏe & Đời sống.- Số 19.- Ngày 02/02/2020.- Tr.13

### **Bài thuốc uống trị bệnh**

*Bài 1:* xương bồ 16g, đậu đen (sao thơm) 24g, ngũ gia bì 16g, tang kí sinh 16g, ngải diệp (phơi khô) 20g, tất bát 12g, tang chi 12g, phòng phong 10g, kinh giới 16g, nam tục đoạn 20g, thỏ phục linh 20g, quế 10g, thiên niên kiện 10g, trần bì 12g, cát căn 16g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần, uống nóng.

*Bài 2:* độc lực 16g, rễ bưởi bung 16g, rễ xấu hổ 20g, xương bồ 16g, tang ký sinh 16g, rễ lá lốt 12g, xuyên khung 12g, kê huyết đằng 16g, nam tục đoạn 16g, ngũ gia bì 16g, cầu tích 16g, quế 10g, thiên niên kiện 10g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần, uống nóng.

*Bài 3:* xuyên khung 12g, đương quy 12g, thục địa 12g, phòng sâm 16g, cát căn 16g, rễ xấu hổ 16g, rễ cỏ xước 16g, rễ bưởi bung 16g, độc lực 16g, kinh giới 16g, quế 10g, thiên niên kiện 10g, trần bì 12g, chích thảo 12g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần, uống nóng.

*Bài 4:* đậu đen (sao thơm) 30g, cỏ xước 20g, xuyên khung 12g, tất bát 16g, kinh giới 16g, quế 10g, thiên niên kiện 10g, tục đoạn 12g, rễ cây cúc tần 16g, cà gai leo 12g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần, uống nóng.

### **Kết hợp thuốc chườm và thuốc xoa bóp để tăng hiệu quả điều trị**

*Bài 1:* vỏ cây gạo 1 nắm to, cho vào cối đá giã nhỏ, trộn vào 1 chén rượu, sao nóng. Dùng vải mềm gói lại rồi chườm vào chỗ đau, khi thuốc nguội thì sao lại để chườm tiếp.

*Bài 2:* đậu đen 250g sao thơm, lấy miếng vải mềm gói lại chườm chỗ đau, thuốc nguội sao lại làm tiếp.

*Bài 3:* nhục quế, thiên niên kiện, xuyên khung, hoa hồi, xương bồ, sinh khương, trần bì, tô mộc mỗi vị 16g. Tất cả thái nhỏ cho vào chai thủy tinh, đổ rượu trắng ngập thuốc, ngâm khoảng 1 tuần là được. Lấy bông chấm thuốc xoa đều lên chỗ đau, dùng bàn tay day xoa bóp vùng cổ gáy bị đau. Nếu kết hợp châm cứu hoặc bấm huyệt thì càng hiệu quả.

**23. 7 bài thuốc giảm mỡ từ giấm.** THANH HÀ // Sức khỏe và đời sống .- Số 41 .- Ngày 11/03/2020 .- Tr. 6

Các thực phẩm ngâm với giấm như lạc, đậu nành, tỏi, nấm hương, rong biển... đều có tác dụng làm giảm mỡ máu, phòng chống vữa xơ động mạch, góp phần điều hoà huyết áp. Dưới đây là một số bài thuốc đơn giản, người ta dùng giấm ngâm với một số thực phẩm thông dụng:

*Bài 1:* đậu nành rang vàng 500g (chú ý không được để cháy) rồi đem ngâm với 1lít giấm, sau 10 ngày là có thể dùng được. Mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi lần 5 - 6 hạt, dùng thìa xuyên rất có lợi cho sức khỏe.

*Bài 2:* lạc sống (hạt lạc còn nguyên vỏ) 1 bát, ngâm với một lượng giấm vừa đủ ít nhất trong 7 ngày, mỗi ngày đảo đều 2 lần. Hằng ngày, vào buổi sáng và buổi tối ăn mỗi lần 10 hạt giúp hỗ trợ điều trị tăng huyết áp. Khi huyết áp đã hạ và ổn định có thể chỉ ăn 1 lần trong ngày.

*Bài 3:* tỏi vừa đủ (dùng loại vỏ tím là tốt nhất) bóc bỏ vỏ rồi đem ngâm cùng với 150g đường đỏ trong 150ml giấm, sau chừng nửa tháng là dùng được. Mỗi ngày ăn 2 tép tỏi và uống một chút nước giấm vào lúc sáng sớm khi chưa điễm tâm, 10 - 15 ngày là 1 liệu trình.

*Bài 4:* nấm hương lượng vừa đủ, bỏ cuống, rửa sạch rồi cho vào trong lọ, đổ giấm ngập kín ngâm trong khoảng nửa tháng là được. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 10ml. Tương tự như vậy, có thể thay nấm hương bằng rong biển (còn gọi là côn bố hoặc hải đới).

*Bài 5:* giấm 500ml cho vào nồi đun sôi, rồi đổ 500g mật ong vào luyện thành dạng hồ. Mỗi ngày ăn 3 lần, mỗi lần 10g.

**Bài 6:** đem hoà tan 500g đường phèn với 100ml giấm, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 10ml sau bữa ăn, 10 ngày là 1 liệu trình, có thể dùng liên tục 3 - 5 liệu trình

**Bài 7:** đập 1 quả trứng gà vào bát, đổ 60ml giấm vào khuấy đều rồi hấp chín, ăn vào sáng sớm, 7 ngày là 1 liệu trình, có thể dùng liên tục vài liệu trình.

**24. Bộ cạp - chữa trúng phong, thông kinh hoạt lạc.** PHẠM ANH // Sức khỏe và đời sống .- Số 37 .- Ngày 04/03/2020 .- Tr. 8

Theo Đông y, bộ cạp vị mặn, hơi cay, tính bình, có độc, quy kinh can. Bộ cạp được dùng làm thuốc tắt phong, chỉ kinh, chữa trúng phong, diên gián, làm thông kinh, hoạt lạc, giảm đau trong các bệnh phong thấp, còn có tác dụng giải độc, trị mụn nhọt, chữa sang lở, nhọt độc. Một số bài thuốc sử dụng bộ cạp:

*Trường hợp trẻ em bị cấp kinh phong co giật, nước dãi sùi ra miệng:* dùng 1 con bộ cạp lấy 4 lá bạc hà gói kín, nướng hoặc sấy cho khô nghiền nhỏ chia làm 4 lần, uống với nước nóng tùy tuổi dùng liều cho thích hợp. Người lớn có thể uống 1 con.

*Nếu trẻ bị cấp kinh phong sốt cao, thần chí mờ mịt, co rút thường phối ngũ với thuốc thanh nhiệt, tức phong:* bộ cạp 1,5g, linh dương giác 2g, câu đằng 6g, thiên ma 6g. Sắc uống, ngày 1 thang chia 3 lần.

*Nếu bị trúng phong, uốn ván, diên gián, chân tay, cơ thể co quắp, đau đầu, chóng mặt:* toàn yết 6g, ngô công 6g, bạch cương tâm 8g, thiên nam tinh 10g, thuyền thoái 6g, hoặc dùng toàn yết 6g, câu đằng 16g, bạch cương tâm 8g, chu sa 4g, xạ hương 2g. Sắc uống

*Trường hợp trúng phong kinh lạc miệng méo, mắt lệch* (viêm dây thần kinh số 7): toàn yết 4g, bạch phụ tử 12g, địa long 8g. Sắc uống.

*Trị động kinh:* Toàn yết, uất kim, bạch phàn các vị lượng bằng nhau. Trộn đều nghiền bột, mỗi lần uống 2g, ngày 3 lần.

*Trị các chứng kinh quyết, tứ chi co quắp hoặc các chứng đau đầu lâu ngày hóa thành đầu thống, các khớp sưng đau cấp, mạn kinh phong.* Dùng bài: *Chỉ kinh tán* gồm: toàn yết, ngô công lượng bằng nhau sấy khô, sao giòn, tán mịn ngày uống 3 lần mỗi lần 2-3g với nước nóng. Trẻ em tùy tuổi dùng liều cho thích hợp.

*Trường hợp phong hàn thấp tý trị lâu không khỏi, cân mạch co quắp, nặng khớp xương biến dạng đau nhức phải thông lạc, chỉ thống:* toàn yết 3g, xạ hương 0,06g, tất cả nghiền thành bột, uống với rượu ấm.

*Có thể dùng với thuốc khu phong hoạt huyết, thư cân hoạt lạc.* Dùng bài *Toàn yết Nhũ hương tán* gồm: chế xuyên ô đầu 10g, toàn yết 3g, xuyên sơn giáp 6g, nhũ hương 6g, thương truật 10g, làm thuốc tán. Uống 6g/lần ngày 2-3 lần. Có thể dùng thuốc thang hoặc thuốc đắp ngoài.

*Nếu đau khớp, đau lưng, mỏi gối:* toàn yết 4g, thiên ma 12g, ngưu tất 12g, nhũ hương 6g. Sắc uống.

*Trị sang lở, nhọt độc:* toàn yết 7 con, chi tử 7 quả, sắc với dầu vừng vừa đủ, rồi cô đến độ đặc nhất định, thêm sáp ong vào làm thành cao đắp vào chỗ đau.

*Trường hợp tràng phong hạ huyết:* dùng bọ cạp, bạch phàn lượng bằng nhau, sao khô, tán mịn, mỗi lần uống 2g với nước cơm ngày 2-3 lần.

*Nếu bị trĩ mới phát ngứa ngáy khó chịu dùng bọ cạp sao khói xông.*

**25. Bọ cạp - vị thuốc quý chữa co giật, giảm đau.** NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe & Đời sống.- Số 207.- Ngày 29/12/2019.- Tr.13

**Một số bài thuốc có bọ cạp:**

***Tức phong, cắt cơn kinh giật***

*Bài 1:* bọ cạp 4g, tầm vôi 12g, bạch phụ tử 12g. Nghiền chung thành bột mịn. Mỗi lần uống 4g, ngày 2 - 3 lần, uống với rượu trắng. Trị trúng phong, mất miêng méo xệch.

*Bài 2:* bọ cạp 10g, giun đất 15g, xích thược 20g, ngưu tất 20g, hồng hoa 15g. Sắc uống trong ngày. Chữa trúng phong.

*Bài 3:* bọ cạp 1 con, rết 1 con, thẩu cốt thảo 15g. Tất cả sao vàng tán bột. Cách 6 giờ uống 7 - 8g. Chữa trúng phong.

*Bài 4 - Thuốc bột toát phong:* bọ cạp 4g, chu sa 4g, rết 6g, xạ hương 2g, câu đằng 16g, tầm vôi 8g. Tán thành bột. Mỗi lần uống 4g, ngày 2 - 3 lần, uống với nước đun sôi. Trị động kinh và sài giật uốn ván.

*Bài 5:* bọ cạp tồn tính 15g, bạch cương tầm 15g, phụ tử 15g. Tán bột. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 5g với nước sôi để nguội. Trị tê liệt thần kinh mặt.

*Bài 6:* bọ cạp 1 con, giun đất 8g, tầm vôi 12g. Sắc uống. Trị trẻ kinh quyết.



*Bài 7:* bọ cạp sao giòn 12g, răng lợn đốt cháy 12g, kinh giới 40g, câu đằng 12g, thuyền thoái 8g, phèn phi 8g. Tán nhỏ mịn, luyện với hồ làm viên bằng hạt đỗ xanh. Trẻ em 5 - 6 tháng tuổi, mỗi lần uống 2 viên; 1 năm tuổi uống 3 viên; 2 năm tuổi uống 5 viên. Nghiền thuốc với nước ép của cây tre non nướng. Ngày 2 - 3 lần. Chữa trẻ lên cơn kinh giật, nghiến răng, trợn mắt.

### ***Hoạt lạc giảm đau***

*Bài 1 - Thuốc bột bọ cạp nhũ hương:* xuyên ô đầu chế 12g, mã lan tử 8g, bọ cạp 4g, vẩy tê tê 8g, nhũ hương 6g, thương truật 12g. Nghiền thành bột. Mỗi lần uống 8g, ngày 2 lần, uống với nước đun sôi. Có thể sắc uống hoặc làm cao dán ngoài da. Trị viêm khớp mạn tính.

*Bài 2:* bọ cạp 4g, xạ hương 0,8g. Nghiền chung thành bột mịn, trộn đều. Mỗi lần uống 2g, uống với rượu hâm nóng. Cũng có thể dùng riêng bọ cạp nghiền bột, mỗi lần uống 2g với rượu. Trị các chứng phong thấp, đau cứng khớp xương.

### ***Giải độc, chữa mụn lở***

*Bài 1:* bọ cạp 3 phần, chi tử 7 phần. Rán chín bằng dầu vừng; thêm sáp ong vàng chế thành cao. Dán hoặc đắp vào chỗ đau. Trị mụn nhọt độc sưng tấy.

*Bài 2 - Thuốc bột bọ cạp:* bọ cạp 4g, bạch chỉ 12g, đảng sâm 12g. Nghiền chung thành bột. Mỗi lần uống 8 - 12g. Ngày uống 2 - 3 lần, uống với rượu trắng. Trị phong hải.

***Kiên kỵ:*** Người bị kinh giật do huyết hư, phụ nữ có thai và người yếu mệt háo khát không uống.

**26. Bưởi - thuốc quý chữa nhiều bệnh.** NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe & Đời sống.- Số 19.- Ngày 02/02/2020.- Tr.13

*Bài 1:* hạt bưởi 15g giã nát sắc uống để chữa thoát vị, sa ruột, sa dạ dày, tử cung, bôi ngoài để chữa lang ben bạch điên (theo kinh nghiệm dân gian).

*Bài 2:* Xâu các hạt bưởi vào sợi dây thép, đốt trên ngọn lửa cho thành than, nghiền nhỏ; gội rửa nơi chốc bằng nước ấm, chắm khô, rắc bột thuốc. Ngày 1 - 2 lần; làm liên tục 5 - 7 ngày. Chữa chốc đầu trẻ em.

*Bài 3:* lá bưởi tươi kết hợp với nhiều lá thơm khác, nấu xông chữa cảm cúm, nhức đầu hoặc để gội đầu làm sạch gàu, tóc thơm bóng mượt, phòng trị nấm tóc và ngứa da đầu.

*Bài 4:* vỏ bưởi khô 4 - 12g, sắc uống hay kết hợp với các thuốc khác. Chữa ăn uống không tiêu, đau bụng, ho.

*Bài 5:* vỏ bưởi đào 20 - 30g, mộc thông 20 - 30g, bồ hóng bếp 20 - 30g, diêm tiêu 12g, cỏ bắc 8g. Sắc uống ngày 2 lần, vào lúc đói, trước và sau khi uống ăn một khẩu mía. Chữa thũng trướng. Lưu ý: kiêng muối và chất mặn.

*Bài 6:* vỏ bưởi đào 600g, cỏ roi ngựa 500g, bồ hóng bếp 400g, bích ngọc đơn 400g, hồi hương 200g, quế thanh 200g, phèn phi 200g, phèn chua 100g. Tất cả tán bột làm hoàn. Ngày uống 20g. Tác dụng làm tiêu phù.

## C

**27. Cá bống: thực phẩm quý, chữa nhiều bệnh.** THẢO NGUYỄN//  
Sức khỏe & Đời sống.- Số 11.- Ngày 19/01/2020.- Tr.13.

*Canh cá bống:* cá bống 200 - 300g làm sạch bỏ ruột, thêm nghệ giã nhỏ, hành hoa cắt đoạn và gia vị thích hợp, nấu canh ăn thường ngày. Tác dụng bổ tỳ vị, tốt cho người ăn kém gây còm, đầy bụng lâu tiêu, tay chân yếu mệt.

*Canh cá bống sâm kỳ:* cá bống 300g, hoàng kỳ 15g, đảng sâm 15g, sơn dược 30g. Cá làm sạch bỏ ruột; nấu cùng dược liệu, thêm gia vị phù hợp. Dùng tốt cho người tỳ hư thở gấp, mệt mỏi, ăn kém, sau khi ăn đầy trướng bụng, sa tử cung trực tràng...

*Canh cá bống khổ qua:* cá bống 250 - 500g, khổ qua 200 - 250g, khế chua 60g (nếu có). Cá làm sạch; khổ qua thái lát, khế chua thái lát; thêm nghệ giã nát, hành sống, gia vị nấu dạng canh riêu. Thích hợp cho người cao tuổi, trẻ em, phụ nữ có thai hoặc sau sinh; người ăn kém, chậm tiêu, tiêu chảy, kiết lý...

*Cá bống kho nghệ:* cá bống 500 - 1.000g làm sạch bỏ ruột, kho với nghệ, riềng, sả, bột tiêu. Dùng tốt cho người cao tuổi, phụ nữ sau sinh, người suy nhược cơ thể do lao lực, sau bệnh dài ngày.

*Cá bống kho tiêu gừng:* cá bống liều lượng tùy ý, làm sạch, thêm gừng tươi, tiêu ớt, gia vị, kho khô. Dùng tốt cho người cao tuổi, trẻ em, phụ nữ có thai hoặc sau sinh, người ăn kém, chậm tiêu, tiêu chảy, kiết lý.

**Kiêng kỵ:** Không ăn nhiều cá bống để sinh đàm trợ nhiệt.

**28. Cá mè trị đau đầu.** THU HẰNG// Khoa học đời sống.- Số 28.- Ngày 4/3/2020.-Tr.6.

\* Đau đầu: Đầu cá mè 1 khúc, thiên ma 15g, cho đầu cá, thiên ma, thêm muối gia vị và nước với số lượng thích hợp, hầm nhừ. Cho ăn một đợt 5-7 ngày. Dùng cho các trường hợp đau đầu, hoa mắt, chóng mặt, mỏi mệt tay chân.

\* Trị thiếu sữa: Cá mè 1 con 600g, nhân hạt mướp 100g, làm sạch, gừng thái lát, cho cá và gừng vào lòng hấp chín thêm muối để ăn.

\* Trị ho: Thịt cá mè 300g, gừng 15g, giấm 30ml, muối 3g, thịt cá mè thái thành miếng, cho gừng, giấm, muối vào nấu chín để ăn.

\* Chú ý: Cá mè là loại dễ gây kích thích, người cảm cúm phát sốt, loét miệng, táo bón không nên ăn, mật cá mè có độc tố không thể sử dụng. Người bị ung nhọt, da mẩn ngứa, mắt đỏ sưng đau, kỵ ăn cá mè.

**29. Cá ngựa - vị thuốc tráng dương.** SƠN MINH// Sức khỏe & Đời sống.- Số 207.- Ngày 29/12/2019.- Tr.17.

**Rượu hải mã (hải mã tửu):** cá ngựa 30g, rượu 500ml, ngâm trong 7 ngày hoặc càng lâu càng tốt. Mỗi lần uống 20ml, ngày 2 - 3 lần. Dùng cho nam giới yếu sinh lý; chấn thương đụng dập, suy nhược cơ thể, suy nhược thần kinh.

Cá ngựa đã chế biến 30g, bản long sâm 30g, cốt toái bò 20g, long nhãn 20g. Tất cả cắt nhỏ, ngâm trong một lít rượu trong vòng từ 5 - 7 ngày, càng lâu càng tốt. Ngày uống từ 20 - 40ml. Người không uống được rượu có thể pha thêm nước và mật ong. Chữa liệt dương ở đàn ông hoặc phụ nữ chậm có con do suy dương khí.

**Gà giò hầm cá ngựa:** cá ngựa 2 con, gà giò 1 con, nấm hương 30g, lạp sườn hoặc giảm bông 30g. Cá ngựa chế biến, gà giò làm sạch, nấm hương rửa sạch ngâm nước cho nở. Gà giò luộc, rút bỏ xương, đặt cá ngựa, nấm hương, hành hoa hoặc hành củ thái lát, gừng tươi thái lát lên trên và xung quanh, thêm muối, rượu, gia vị. Hầm nhừ trong khoảng 30 phút, gấp bỏ hành, gừng, thêm tiêu, ớt, gia vị. Dùng tốt cho nam giới liệt dương, di tinh, tảo tiết.

**Cháo hải mã:** cá ngựa 2 - 4 con, gạo tẻ 60 - 80g vo sạch. Cá ngựa rửa sạch, chặt nhỏ, nấu chín, cho gạo tẻ vào nấu cháo, thêm gia vị. Dùng tốt cho nam giới liệt dương; viêm sưng hạch, u bướu vùng bụng, sưng tấy do chấn thương.

**Bột cá ngựa hấp bầu dục:** cá ngựa 1 con, bầu dục lợn 1 quả. Cá ngựa rửa sạch, chặt nhỏ, rang chín vàng giòn, tán thành bột. Bầu dục lợn bỏ đôi, rửa sạch,

cho bột cá ngựa vào, hấp cách thủy. Ăn một lần trong ngày, dùng liền 15 - 20 ngày. Chữa viêm thận mạn tính.

**Cá ngựa hầm:** cá ngựa 10g, tôm nõn 15g, 1 con gà trống nhỏ, một ít rượu, hành, gia vị, nước. Gà trống làm sạch, bỏ nội tạng, sau đó chặt miếng. Cá ngựa, tôm nõn rửa sạch, ngâm nước sôi khoảng 10 phút. Cho cả 3 thứ vào nồi hầm nhừ. Dùng thường xuyên có tác dụng bổ thận, tráng dương.

**30. Cá trôi trị mệt mỏi.** NGUYỄN PHAN TRÚC NGUYỄN// Khoa học đời sống.- Số 27.- Ngày 2/3/2020.-Tr.6.

-Trị chứng tỳ thận hư vận hóa kém, tiêu đục, tiêu khó: Lấy cá trôi, lá giang, khèo nèo, rau ngổ, cà chua, đậu bắp, gia vị vừa đủ nấu canh ăn. Công dụng kiện tỳ hóa thấp, thanh thấp nhiệt, thông ứ.

- Trị chứng sinh lý yếu, ăn kém, mệt mỏi: Lấy cá trôi, đuôi heo, cà chua, nấm rơm, gừng hành, rau ăn lẩu bông súng, hoa lý, giá đậu, rau đắng, rau thơm, gia vị vừa đủ nấu lẩu nhúng rau ăn. Công dụng kiện tỳ ôn trung dưỡng thận.

- Trị các chứng viêm xoang, mũi họng mạn, mệt mỏi ăn kém: Lấy cá trôi, dưa cải chua, hành lá, thì là, gia vị vừa đủ om ăn. Công dụng kiện tỳ, thanh nhiệt, tiêu viêm.

**31. Các cây thuốc Nam phòng trị virus cúm.** NHẬT HÀ // Khoa học đời sống. – Số 20.- Ngày 14/2/2020.-Tr.7

- Khi bị cúm dù là cúm thông thường A- H3, cúm gia cầm H5N1, cúm heo H1N1 hay cúm A (H1N1), cúm Covid -19... đều có triệu chứng ban đầu như mệt mỏi, sốt, đau đầu, đau họng, sổ mũi, ho... Ngay khi mới có triệu chứng nhẹ, áp dụng các phương pháp cổ truyền như đun nồi nước xông với vài ba thứ lá: Sả, bạch đàn, trà, kinh giới, ôi, mận, chanh, bưởi,... ăn cháo giải cảm với nhiều hành, tỏi, mùi, gừng, nghệ ... sẽ rất hữu hiệu.

- Hoàng liên 12g, hoàng cầm 20g, hoàng kỳ 20g, kim ngân hoa 12g, liên kiều 12g, cát căn 20g, cam thảo 8g. Các thuốc trên dùng dược liệu khô, chặt nhỏ, thêm 2 lít nước sắc còn 1,5 lít uống trong ngày. Dùng 3-5 ngày.

**32. Các loại rau giúp bài sỏi.** MINH PHÚC// Khoa học đời sống.- Số 28.- Ngày 4/3/2020.-Tr.6

- Cải xoong: Ngày dùng 200g hoặc hơn nấu canh hoặc xào ăn....

- Dứa thơm: Ngày dùng 100g hoặc hơn nấu canh chua hoặc xào hay ép lấy nước uống. Nước dứa tốt cho người bị sỏi tiết niệu, tiểu buốt, tiểu dắt, ngăn ngừa sỏi tái phát.

- Mã đề: Ngày dùng 200g hoặc hơn nấu nước uống hoặc nấu canh ăn giúp tiêu sỏi, ngừa viêm tiết niệu.

- Râu ngô: Ngày dùng 150g hoặc hơn nấu canh, ăn lẩu, hoặc sắc nước uống giúp trị sỏi tiết niệu, tiểu đục, tiểu buốt, tiểu ra máu, phù thũng.

**33. Cách dùng tỏi phòng chống cúm.** THANH HÀ // Sức khỏe và đời sống.- Số 33+34 .- Ngày 26-28/02/2020 .- Tr. 6

*Cách 1:* Tỏi 100g, gừng tươi 100g, giấm ăn 500ml. Tỏi và gừng rửa sạch, thái nhỏ rồi cho vào lọ ngâm với giấm, bịt kín, sau chừng 30 ngày thì dùng được, pha chế với nước chấm hoặc mỗi ngày uống 10ml sau bữa ăn.

*Cách 2:* Tỏi 1 củ, bóc vỏ, rửa sạch, giã nát, ép lấy nước rồi dùng nước sôi để nguội pha loãng gắp 10 lần, nhỏ mũi mỗi ngày từ 3 - 5 lần. Hoặc dùng nửa tép tỏi, giã nhuyễn trong chén đã rửa sạch rồi cho 10ml nước muối sinh lý (Natri clorid 0,9%) vào chén, khuấy nhẹ, bỏ bã, gạn lấy phần nước trong, dùng để nhỏ mũi 2 - 3 lần trong ngày.

*Cách 3:* Tỏi 60g, đậu xị 30g. Hai thứ đem nấu thành canh ăn trong ngày, mỗi ngày 1 thang, dùng liền trong 3 ngày.

*Cách 4:* Tỏi 2 củ, lá tre tươi 20g, lá sen 10g, lá cải củ 30g. Tất cả rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước nhỏ mũi 2 - 3 lần trong ngày.

*Cách 5:* Tỏi 6 củ, gừng tươi 12g, một ít đường đỏ. Tất cả đem sắc lấy nước uống nóng, mỗi ngày 1 thang.

*Cách 6:* Tỏi 25g, hành củ 50g. Hai thứ rửa sạch, thái nhỏ, sắc kỹ với 250ml nước, uống mỗi lần 1 chén, mỗi ngày 3 lần.

*Cách 7:* Tỏi 10g, lá bạc hà 20g, lá ngải cứu 30g, lá đại thanh (lá bọ mẩy) 12g, thạch xương bồ 12g. Các vị giã nát rồi bỏ vào trong một cái túi vải, đem đeo trước ngực để phòng chống cảm cúm.

*Cách 8:* Tỏi 6g, lá bạc hà 6g, lá đại thanh 20g, rễ chàm 12g. Các vị thuốc đem giã nát, bỏ vào trong một cái chén nhỏ, mỗi ngày ngửi vài ba lần.

### **34. Cải thiện chứng mất ngủ khi mang thai. LÊ THU HÀ// Sức khỏe & Đời sống.- Số 5.- Ngày 08/01/2020.- Tr.6**

*Chế độ dinh dưỡng:* Thai phụ không ăn no trước khi đi ngủ, nên ăn tối trước lúc đi ngủ từ 2 - 3 giờ để cơ thể có thời gian tiêu hóa hết phần thức ăn. Tăng cường thực phẩm giàu vitamin B như các loại rau lá xanh, ngũ cốc nguyên cám có thể giúp bạn ngủ ngon. Nên chia bữa ăn làm nhiều bữa nhỏ, khi ăn nên ăn một cách chậm rãi, nhai kỹ để dạ dày không bị quá sức, tránh tình trạng ợ nóng. Hạn chế thức ăn có vị ngọt vì ở phụ nữ mang thai, chức năng thải đường sẽ giảm, nếu đường trong máu quá cao sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe thai phụ và làm cho bạn khó ngủ. Giảm các loại đồ uống gây kích thích như: cà phê, trà, sôcôla và sôđa hoặc chỉ uống chúng vào buổi sáng. Tránh uống quá nhiều nước hoặc ăn quá no trong vòng vài giờ trước khi ngủ.

Hãy lưu ý đến chế độ ăn có muối và canxi vì thiếu 2 chất này cũng là nguyên nhân dẫn đến chứng chuột rút ở bà bầu.

*Tư thế ngủ:* Bà bầu nên tập cho mình thói quen ngủ tốt với tư thế nằm nghiêng sang trái, đầu gối uốn cong, chân gác lên cao. Đây được xem là tư thế ngủ thoải mái nhất cho thai phụ vì giúp giảm áp lực lên tĩnh mạch chân, hạn chế tình trạng phù nề, tăng lượng cung cấp máu cho tim, giảm hội chứng huyết áp thấp, có lợi cho việc cải thiện tuần hoàn máu huyết của nhau thai.

*Chế độ luyện tập:* Luyện tập thể dục không chỉ tốt cho việc lưu thông khí huyết mà còn giúp cho phụ nữ mang thai giảm được stress. Điều này giúp cho giấc ngủ của bạn tốt hơn rất nhiều. Tập thể dục đều đặn, nhẹ nhàng, nên đi bộ mỗi ngày để cải thiện chứng chuột rút. Hoặc bạn có thể thực hiện các bài tập thư giãn nhưng không nên tập sát giờ đi ngủ. Trước khi ngủ, nên tắm nước ấm (có thể pha chút tinh dầu cho tinh thần thư thái), uống 1 ly sữa ấm nhỏ... Ngâm chân trước khi ngủ vào nước gừng và muối ấm, thêm lá hương nhu, lá sả thì càng tốt giúp mạch máu lưu thông và dễ ngủ.

*Nghỉ ngơi hợp lý:* Nên có những giấc ngủ ngắn trong ngày, lý tưởng nhất là vào buổi sáng và buổi trưa. Giấc ngủ ngắn từ 30 - 60 phút tăng khả năng nhanh nhạy, trí nhớ tốt hơn và giảm triệu chứng mệt mỏi trong thời kỳ thai nghén. Không nên ngủ nhiều giấc ngủ dài vào ban ngày vì như vậy sẽ khó ngủ vào ban đêm. Cần tập thói quen đi ngủ và thức dậy đúng giờ.

**35. Cây dương trị đau nhức xương khớp.** NGUYỄN HỮU TOÀN//

Khoa học đời sống. – Số 32.- Ngày 13/3/2020.-Tr.7.

\* Giảm đau nhức cơ xương khớp do thay đổi thời tiết: Lá dương bánh tẻ tươi ăn như món rau hằng ngày.

\* Điều trị mụn nhọt sưng tấy: Lấy lá, quả dương tươi giã nát, đắp lên vùng da bị mụn rồi băng lại khoảng 3 giờ. Ngày thay băng một lần, đắp liền 3 ngày.

\* Hỗ trợ điều trị kiết lỵ: Lá cây dương tươi (bánh tẻ) 20g, rửa sạch, giã nhỏ, thêm nước gạo lứt 10ml, thân rễ seo gà 20g, thái nhỏ sắc với 200ml nước còn 50ml. Trộn 2 nước (lá và rễ) uống làm một lần trong ngày. Dùng liền 5 ngày.

\* Điều trị mẩn ngứa do nhiệt: Lá dương tươi 100g, sắc đặc uống ngày một thang, chia 2-3 lần uống trong ngày, dùng liền 10 ngày.

**36. Cây hoa nhài chữa sốt.** NGUYỄN HỮU TOÀN// Khoa học đời sống.- Số 25.- Ngày 26/2/2020.-Tr.7

\* Hoa và lá nhài dùng trị ngoại cảm phát sốt, đau bụng, ỉa chảy, lỵ, mụn nhọt độc. Hoa sắc nước dùng rửa mặt, chữa viêm màng khước mắt và màng mộng, chữa trẻ em lên sởi có sốt. Rễ trị mất ngủ, đờn ngã bị thương. Còn dùng để điều kinh. Liều dùng 3-5g hoa, lá dạng thuốc sắc, còn dùng hoa pha làm trà uống, dùng 1-1,5g rễ nghiền trong nước. Người có thai và cơ thể suy nhược không nên dùng.

- Ngoại cảm phát sốt, ỉa chảy: Hoa nhài 6g, chè xanh 10g, thảo quả 3g, sắc uống.

- Mất ngủ: Rễ nhài 1-1,5g, nghiền trong nước, lấy hỗn dịch uống.

- Rôm sảy: lá nhài vò vào nước để tắm, có thể phối hợp với lá ngải cứu.

**37. Cây lá giang chữa được nhiều bệnh.** NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 43 .- Ngày 15/03/2020 .- Tr. 13

Cây lá giang còn có tên chua khan, dây cao su hồng... Tên khoa học: Ecdysanthea rosea Hook. et Arn., họ Trúc đào (Apocynaceae). Lá giang vị chua, tính mát; vào kinh can. Tác dụng thanh nhiệt, tiêu viêm, giải độc, tiêu thũng, chỉ khát, bài thạch. Chữa ăn uống không tiêu, bụng đầy trướng, đau dạ dày, đau nhức xương khớp. Thân lá giang làm thuốc chữa sỏi tiết niệu, viêm đường tiết niệu, viêm thận mạn tính. Dùng ngoài chữa mụn nhọt, lở ngứa ngoài da.

**Một số bài thuốc có lá giang**

*Chữa sỏi đường tiết niệu:* thân lá giang (hoặc lá) 20-50g, sắc uống nhiều lần trong ngày.

*Chữa viêm đường tiết niệu và có sỏi:* thân lá giang 10g hãm uống trong ngày.

*Chữa ăn không tiêu, bụng trướng đầy:* lá giang 30-50g, sắc uống.

*Chữa đau nhức xương khớp, đau dạ dày:* rễ hoặc lá 20-40g, sắc uống, thường kết hợp với một số vị thuốc khác.

*Chữa mụn nhọt, lở ngứa ngoài da, vết thương:* lá tươi rửa sạch giã nát, đắp lên vết thương.

### **Món ăn thuốc có lá giang**

*Cá chuồn nấu lá giang:* cá chuồn 3 - 5 con, lá giang 100g. Cá chuồn bỏ vảy, chặt vẩy, cắt làm 2 - 3 khúc. Lá giang rửa sạch, vò giập. Nước đun sôi, cho cá vào, sau đó cho lá giang và bột canh, có thể thêm nắm gạo để canh đậm đặc hơn. Khi bắc ra thêm quả ớt đập giập. Đây là món canh chua giúp thanh nhiệt trong những ngày hè oi bức, bổ hư tổn, khu phong trừ thấp, cường kiện gân cốt. Tác dụng phòng chữa viêm đường tiết niệu, biểu hiện đái rắt, đái buốt.

*Lươn hấp lá giang:* lươn 300g, lá giang 200g. Lươn làm sạch, ướp bột canh và ít mỡ trong 10 phút. Chọn lá giang bánh tẻ, rửa sạch vò nát, lấy một nửa rải một lớp mỏng phía dưới, xếp lươn lên, số lá còn lại đắp lên trên lươn, hấp chín. Khi ăn chấm với nước mắm gừng tỏi. Tác dụng bổ thận, bổ tỳ, điều hòa khí huyết.

*Canh gà lá giang:* gà 500g, lá giang 100g, gia vị vừa đủ. Gà rửa sạch, để ráo chặt miếng; lá giang bánh tẻ rửa sạch. Cho thịt gà vào nồi cùng 1 lít nước, đun sôi, vớt bọt, thêm mắm và gia vị, khi thịt gà chín mềm, cho lá giang đã vò nát vào, đun sôi; trước khi bắc ra thêm ít rau thơm. Tác dụng thanh nhiệt giải độc. Dùng tốt cho người lao thương khí huyết, phong hàn thấp tý; sản hậu băng huyết, huyết trắng, hội chứng ly xuất huyết, trĩ xuất huyết, suy nhược cơ thể.

**38. Cây tỏi rừng nhuận phế, tiêu viêm.** PHẠM HÌNH// Sức khỏe & Đời sống.- Số 18.- Ngày 31/01/2020.- Tr.15.

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 thực 12g, cỏ nhọ nồi 30g, sắc uống.





*Cây tỏi rừng cho vị thuốc bách hợp.*

Chữa ho kéo dài do phế âm hư, ho khan hoặc ho có đờm đặc: Bách hợp 12g, sinh địa 12g, thực 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, bồi mẫu 8g, mạch môn 12g, tang bạch bì 12g, tri mẫu 8g, thiên môn 12g, bách bộ 8g, ý dĩ nhân 10g.

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

Chữa chứng phế nhiệt gây 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 10 g, liên kiều 10g, sắc uống hoặc dùng bách hợp tươi giã với một ít muối đắp nơi sưng đau.

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

**39. 9 bài thuốc trị cảm cúm.** TIÊU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 43  
.- Ngày 15/03/2020 .- Tr. 13

*Bài 1 - Tang cúc ẩm:* lá dâu 10g, cúc hoa 4g, liên kiều 6g, bạc hà 4g, hạnh nhân 8g, cát cánh 8g, cam thảo 4g, lô căn 6g. Sắc uống. Ngày có thể uống 2 thang.

*Bài 2 - Ngân kiều tán:* kim ngân hoa 40g, liên kiều 40g, cát cánh 24g, bạc hà 24g, lá tre 4g, cam thảo 20g, đậu xị 20g, kinh giới hoa 16g, ngư bàng tử 24g. Tán bột, lấy 24g bột sắc uống. Ngày có thể uống 3-4 lần tùy theo bệnh nặng nhẹ.

*Bài 3 - Thanh ngân thang gia vị:* thanh hao (cho sau) 6g, ngân sài hồ 12g, cát cánh 12g, hoàng cầm 12g, liên kiều 12g, kim ngân hoa 12g, bản lam căn 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

*Bài 41 - Bột Thanh hao địa liên:* thanh hao 80g, địa liên 40g, cà gai leo 40g, tía tô 40g, kinh giới 80g, kim ngân 80g. Tán bột. Ngày uống 16 - 20g, hãm với 3-4 lát gừng tươi hoặc nước sôi.

*Bài 5 - Bột kinh giới thạch cao:* kinh giới 60g, thạch cao 60g, bạc hà 60g, phác tiêu 15g, bạch phân 30g. Tán bột, Ngày uống 4-8g, chia làm 2 lần uống.

*Bài 6:* tử hoa địa đĩnh 1.000g, dã cúc hoa 1.000g. Sắc, lọc, cô lại còn 2.000 ml; đóng chai. Ngày 2 lần, mỗi lần 50ml; nếu uống phòng giảm nửa liều. Phòng và chữa cảm mạo, cúm và nhiễm khuẩn đường hô hấp trên.

*Bài 7:* quán chúng 40g, cam thảo 4g, cúc hoa 8g bạc hà (cho sau) 6g, đại thanh diệp (nghê chàm) 12g, bản lam căn 12g, tang diệp 8g, lô căn 12g. Sắc lấy 200 - 300 ml. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 100 - 150ml. Phòng chữa cúm thời kỳ đầu; chữa cảm mạo thông thường.

*Bài 8:* thạch cao sống (sắc trước) 40g, bạc hà (cho sau) 8g, kinh giới tuệ (cho sau) 12g, bản lam căn 12g, cúc hoa 12g, kim ngân hoa 12g, lô căn 12g, đạm đậu sị 16g, đạm trúc diệp 12g, tri mẫu 8g. Sắc lấy 200 - 300ml. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 100-150ml. Chữa cảm kèm theo các triệu chứng nhiễm khuẩn đường hô hấp trên, có sốt, đau họng, nhức đầu, buồn nôn...

*Bài 9 - Thuốc thanh giải:* kim ngân hoa 12g, liên kiều 12g, địa cốt bì 12g, thanh đại (sắc bao) 4g, bạch vị 12g, sinh địa 12g, hoắc hương (cho sau) 12g, thạch cao (sắc trước) 20g. Sắc uống. Chữa sốt cao không giảm, ra mồ hôi mà không hạ nhiệt độ do cảm nặng và do cúm.

**40. Chứng tiểu nhiều lần - nguyên nhân và cách trị.** NGUYỄN ĐỨC//  
Sức khỏe & Đời sống.- Số 208.- Ngày 30/12/2019.- Tr.5

### **Nguyên nhân gây ra chứng tiểu nhiều lần, tiểu đêm**

Được chia làm 2 nhóm: tại chỗ và toàn thân.

Nhóm tại chỗ: Nhiễm trùng tiểu tại thận, bàng quang, tuyến tiền liệt, niệu đạo. Nhiễm trùng bàng quang cũng là nguyên nhân gây tiểu nhiều, nếu cấp tính bàng quang căng lên thì đau (bụng dưới) nên phải đi tiểu thường xuyên. Viêm mạn thì bàng quang co nhỏ nên không trữ được nhiều nước tiểu.

Đối với bệnh viêm bàng quang mô kẽ: (không thấy vi sinh gây bệnh) có thể tiểu nhiều lần trong 1 giờ. Bàng quang tăng hoạt (OAB-over active bladder) được cho là do thần kinh trong thành bàng quang bị kích thích nhiều. Người ta còn thấy bươu bàng quang (lành hay ác tính) gây viêm, chảy máu. Bươu khi to chèn ép gây rối loạn đi tiểu.

Tuyến tiền liệt: Trên thực tế nhiều người mắc bệnh tuyến tiền liệt cũng gây ra tình trạng tiểu nhiều. Tuyến tiền liệt to (theo tuổi) chèn ép đường ra, tiểu khó, tiểu không hết. Tồn lưu nước tiểu nhiều, mỗi lần tiểu được ít nên phải tiểu nhiều lần. Tuyến tiền liệt to có thể là bươu lành hay bươu ác (ung thư). Viêm tuyến tiền liệt thường ở người trẻ cấp tính có triệu chứng đau, tiểu khó. Mạn tính thì nóng, rát, buốt, kích thích đi tiểu, buồn bực.

### **Cần làm gì?**

Ở những người mắc chứng tiểu nhiều thường có các dấu hiệu: Tăng cảm giác muốn đi tiểu, tiểu không kiểm soát được, có cảm giác đau khi đi tiểu, đi tiểu ra máu, nước tiểu màu hồng, có thể có cục máu đông trong nước tiểu, đau bụng dưới, bàng quang căng tức, đau vùng lưng hông... do đó nhiều người thường mắc sai lầm là hạn chế uống nước. Nếu bạn uống quá ít hoặc quá nhiều đều không tốt cho sức khỏe. Vì thế, vẫn uống nước đầy đủ hàng ngày, đối với người lớn là từ 2-2,5 lít bao gồm nước uống và nước canh, nước rau.

Hầu hết, chứng tiểu nhiều không do các bệnh nguy hiểm nhưng gây phiền toái trong sinh hoạt, công việc, mất ngủ... Giải quyết triệu chứng tiểu nhiều phải tìm nguyên nhân. Có thể bắt đầu bằng điều chỉnh lối sống như: Nên hạn chế uống nước nhiều vào buổi tối để giảm việc đi tiểu về đêm; Tránh các loại đồ uống có cồn (rượu, bia) vì nó làm lợi tiểu, như vậy sẽ khiến bạn đi tiểu nhiều hơn; Hạn chế hoặc giảm việc uống nước chè và cà phê vì chất caffein có tác dụng như một chất lợi tiểu.

Mặt khác, tránh dùng caffein sẽ giúp bạn cải thiện vấn đề tiểu nhiều lần không kiểm soát; Hạn chế các thực phẩm có tính axit như nước vắt cam, chanh, bưởi, khế, sấu... vì chúng có thể gây kích ứng bàng quang làm cho bạn phải đi tiểu nhiều; Tránh dùng các loại nước uống có gas vì những đồ uống có gas cũng rất dễ kích thích bàng quang gây đi tiểu nhiều; Không nên dùng nhiều thực phẩm, gia vị nóng và ngọt vì chúng gây lợi tiểu. Mỗi khi phải dùng thuốc điều trị một bệnh nào đó, cần nói cho bác sĩ biết để tránh kê các thuốc gây lợi tiểu. Điều quan trọng nhất là cần khám để phát hiện và điều trị sớm các bệnh là

nguyên nhân gây đi tiểu nhiều. Nếu có viêm nhiễm đường tiết niệu thì nên đi khám bác sĩ chuyên khoa.

**41. Cỏ tam giác - thuốc thanh can, minh mục, chỉ huyết.** NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe & Đời sống.- Số 3.- Ngày 05/01/2020.- Tr.13.

**Một số bài thuốc dùng tề thái:**

*Chữa phế ung, ngực đầy tức, khó thở, hoặc toàn thân phù thũng:* tề thái khô 20g, đại táo 5 quả. Cắt hoặc xé đại táo; sắc chung với tề thái, ngày uống một thang.

*Chữa cổ trướng, chân tay gầy, tiểu ít, sền đờ:* tề thái 100g, đình lịch tử 100g. Các vị tán nhỏ mịn, cùng với mật làm hoàn viên 10g. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 viên, uống với nước sắc trần bì.

*Chữa lỵ ra máu:* tề thái sao đen hay tồn tính 30g; sắc uống.



*Cây tề thái (cỏ tam giác) tác dụng thanh can nhiệt, minh mục, chỉ huyết lợi niệu... Trị các chứng xuất huyết, viêm kết mạc mắt, phù nề...*

**Một số món ăn thuốc chữa bệnh có tề thái:**

*Canh tề thái trứng gà:* tề thái tươi 200g, trứng gà 1 hoặc 2 quả. Tề thái rửa sạch cắt ngắn, cho vào nồi, thêm nước nấu thành canh. Khi rau chín nhừ, đập trứng gà, thêm muối gia vị ăn. Dùng tốt cho người bị lao thận tiểu ra máu.

*Canh tề thái xương lợn:* tề thái tươi 100g, xương lợn 100g. Ninh xương lợn cho nhừ rồi cho tề thái thái nhỏ vào, thêm bột gia vị. Ăn trong ngày 1 - 2 lần vào bữa chính. Dùng tốt cho người bị chảy máu cam, tiểu ra máu, đau mắt đỏ...

*Canh tề thái thịt nạc:* tề thái hoa 30g, thịt lợn nạc 100g. Nấu canh ăn. Món này thích hợp cho phụ nữ kinh nguyệt quá nhiều.

*Chè tề thái mứt táo ngó sen:* tề thái 60g, ngó sen 20g, táo 5 quả, thêm nước nấu sắc thành dạng canh hoặc chè đặc, ăn cả cái lẫn nước. Thích hợp cho người bị chảy máu cam, chảy máu chân răng.

Dân gian cũng dùng để nấu cháo, ép nước tươi để uống hoặc làm bánh khúc tề thái, hỗ trợ điều trị xuất huyết, phù nề đau mắt đỏ, viêm đường tiết niệu.

Y học dân gian Trung Quốc dùng tề thái chữa tiêu đục, liều 8-12g, sắc uống trong ngày. Cây tề thái còn được sử dụng làm thuốc ở nhiều nước: Ấn Độ, Italia, Nepal...

**42. Củ hoàng tinh chữa chứng hư tổn suy nhược.** PHẠM HÌNH // Sức khỏe và đời sống .- Số 29 .- Ngày 19/02/2020 .- Tr. 8

Củ hoàng tinh còn gọi là củ cơm nếp, một dược liệu quý của y học cổ truyền. Đó là loài cây cỏ sống lâu năm, có rễ củ mập, mọc bò ngang. Theo kinh nghiệm dân gian, thực hoàng thường được dùng phối hợp với các vị thuốc khác trong những trường hợp sau:

*Thuốc bổ chống mệt mỏi, sinh tân dịch:* thực hoàng 25g, ba kích 20g, đảng sâm 10g, thực địa 10g. Tất cả thái mỏng, ngâm với 1 lít rượu 35<sup>0</sup>, 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. Hoặc thực hoàng 10g, ý dĩ 10g, sa sâm 8g, sắc với 200ml nước còn 50ml, uống làm một lần trong ngày.

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

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

*Chữa ho ra máu:* thực 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.

Ở Trung Quốc, thực hoàng cũng được dùng phổ biến để chữa những bệnh sau:

*Chữa đau thắt ngực, bệnh mạch vành tim:* thực 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:* thực 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:* thực hoàng 30g, đảng sâm 30g, cam thảo (chích) 10g. Sắc nước uống ngày một thang.

*Chữa rối loạn thần kinh thực vật:* thực hoàng 180g; câu kỷ, sinh địa, bạch thược, hà thủ ô, mỗi vị 90g; đương quy, hoàng kỳ, đảng sâm, táo nhân (sao),

mỗi vị 60g; mạch môn, cúc hoa, hồng hoa, bội lan, xương bồ, viễn chí, mỗi vị 30g. Tất cả ngâm với 6.000ml rượu trắng trong 2-4 tuần. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 5-10ml.

**43. Cúc hoa vàng chữa bệnh mắt.** ĐỨC THÀNH// Người cao tuổi. – Số 36.- Ngày 19/2/2020.-Tr.15.

- Chữa mắt có màng mộng: Cúc hoa vàng, thuyền thoái mỗi loại 100g. Hai vị trên tán nhỏ, rây bột mịn. Ngày uống 2-3 lần. Mỗi lần 8-12g với nước có hòa ít mật ong.

- Chữa mắt đỏ sưng đau, gan nóng: Cúc hoa vàng, thanh tương tử, thảo quyết minh, sung úy tử, sinh địa mỗi loại 10g. Tất cả giã nhỏ, sắc uống trong ngày.

- Chữa thị lực kém, viêm thoái hóa hoàng điểm: Cúc hoa vàng, thương truật, chi tử, hoàng cầm, kỉ tử, đại táo, long nhãn, viễn chí mỗi loại 12g, thuyền thoái 8g, thực địa, hạt thảo quyết minh mỗi loại 20g. Tất cả thái nhỏ phơi khô, sắc uống trong ngày. Thời gian điều trị 1-2 tháng.

## D

**44. Dạ dày nhím chữa bệnh.** KIM LAN// Khoa học đời sống. – Số 16.- Ngày 5/2/2020.-Tr.7

\* Lấy dạ dày nhím rửa sạch, phơi khô, không thì sấy bằng than củi. Khi dùng đem sao vàng với cát đến khi dạ dày phồng lên là được. Đem tán nhỏ thành bột hoặc để miếng sắc thuốc. Có khi cần phải đốt để dùng

- Chữa bệnh trĩ, ly ra máu: Lấy bột dạ dày nhím 3-6g, hoa hòe 10g. Cho hoa hòe vào 100ml nước sắc kỹ. Dùng nước hoa hòe này chiêu với bột dạ dày nhím uống làm 3 lần trong ngày. Không nên uống rượu, bia, không ăn chất cay nóng. Tăng cường ăn hoa quả tươi và rau xanh, chuối tiêu, đu đủ, rau lang để nhuận tràng.

- Chữa vàng da, cổ trướng, phù thũng: Đốt tồn tính dạ dày nhím, đốt 8g hòa với nước uống. Dạ dày nhím điều trị vừa đơn giản lại hiệu quả cao.

**45. Day ấn huyết chữa thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng.** THANH HÀ// Sức khỏe & Đời sống.- Số 9.- Ngày 15/01/2020.- Tr.6.

***Bước 1: Làm mềm giãn các cơ vùng lưng và hông***

Day (dùng gốc bàn tay, mô ngón tay út, mô ngón tay cái hơi dùng sức ấn xuống da người bệnh và di chuyển theo đường tròn. Tay của thầy thuốc và da của người bệnh dính với nhau, da người bệnh di động theo tay thầy thuốc) dọc hai bên cột sống từ đốt sống lưng D7 đến mông 3 lần.

Lăn (dùng mu bàn tay và ô mô út hoặc dùng các khớp giữa bàn tay và ngón hoặc dùng các khớp ngón tay vận động nhẹ nhàng khớp cổ tay với một sức ép nhất định lần lượt lăn trên da thịt bệnh nhân) hai bên cột sống từ D7 đến mông 3 lần.

Bóp (dùng hai bàn tay hoặc ngón tay cái và ngón trỏ, ngón nhẫn hoặc ngón cái và bốn ngón tay kia hoặc hai đầu ngón tay cái và trỏ vừa bóp vừa hơi kéo thịt lên) hai bên cột sống từ D7 đến mông 3 lần.



*Hình ảnh thoát vị đĩa đệm.*

### ***Bước 2: Tác động lên đoạn cột sống thắt lưng có thoát vị đĩa đệm***

*Ấn - day - xoay* theo chiều kim đồng hồ (dùng mô ngón tay cái) tại các huyết Thận du, Đại trường du, Giáp tích L1 - S1: thời gian 3 - 5 phút với mục đích làm mềm cơ và giải tỏa cơ cơ.

*Bấm các huyết:* Giáp tích L1 - S1, Thận du, Đại trường du, Cách du, A thị huyết (dùng đầu ngón tay cái bấm các huyết, khi bấm đốt 1 và 2 vuông góc với nhau, bấm từ từ, tăng dần đến khi bệnh nhân cảm thấy tức nặng thì hãm lại khoảng 1 phút.

**Lưu ý:** Khi bấm không được day vì có thể nghiền nát tổ chức gây bầm tím và đau).

*Nắn chỉnh đĩa đệm bị thoát vị:* chọn vùng đĩa đệm bị thoát vị (đã xác định trên phim CT. Scan hoặc MRI cột sống thắt lưng) dùng ngón tay cái thực hiện thao tác ấn nắn theo nguyên tắc nghịch hướng và đối lực với vị trí thoát vị đĩa đệm, dùng lực nhẹ nhàng phù hợp với ngưỡng đau của bệnh nhân và thời gian tác động 3 - 5 phút.



*Vị trí huyết thận du.*

**Chú ý:** Các thủ thuật cần làm từ nông vào sâu, từ nhẹ đến mạnh, từ nơi không đau đến nơi đau.

*Mức độ xoa bóp:* tùy theo tình trạng người bệnh (hư hay thực) và ngưỡng chịu đựng của từng người mà sử dụng lực xoa bóp cho phù hợp.

*Liệu trình:* 1 lần/ngày x 1 - 30 lần/đợt điều trị.

**46. Dâu chín bổ thận và khí huyết.** NGUYỄN VĂN QUANG// Khoa học đời sống.- Số 21.- Ngày 4/3/2020.-Tr.7.

\* Chữa trẻ em ra mồ hôi trộm: Quả dâu chín 20g, lá dâu non 20g, đậu đen 30g, ô mai mơ 12g, vỏ hào 12g nướng chín, sắc với 400ml nước còn 100ml uống hai lần trong ngày.

\* Thuốc làm đen tóc: Hằng ngày ăn 50-100g quả dâu chín hoặc uống dịch dâu. Kết hợp lấy dịch dâu pha loãng với nước, chải tóc đều hằng ngày.

\* Thuốc bổ giúp ăn ngon, ngủ yên, sáng mắt, khỏi đau lưng: Quả dâu phơi khô 100g, vừng đen 100g, hạt sen bỏ tâm 100g, đỗ đen 100g. Tất cả sao vàng, tán nhỏ, rây bột mịn, luyện với mật ong vừa đủ làm viên bằng hạt ngô. Ngày uống 2 lần, uống lần 30 viên với nước đun sôi để nguội.

**47. Dược thiện cho phụ nữ hiếm muộn.** SƠN MINH// Sức khỏe & Đời sống.- Số 7.- Ngày 12/01/2020.- Tr.7.

*Cháo hào:* thịt hào 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:* thực địa 30g, bạch thực 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.

*Đậu rông xào thịt bò:* đậu rông 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 bỏ đôi bỏ gân trắng, thêm gia vị tiềm ăn. Hoặc các vị thuốc sắc uống 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 lòng lợn:* tim, gan, dồi trường lợn 150g, gạo 200g, đậu xanh 50g, bột gia vị, hành, tiêu, vừa đủ nấu cháo ăn.

**48. Dược thiện trị tiểu đầm, tiểu đêm.** NGUYỄN PHAN TRÚC NGUYỄN// Sức khỏe và đời sống .- Số 39 .- Ngày 08/03/2020 .- Tr. 13.

Tiểu đầm rất hay gặp ở trẻ em, thuộc chứng đạ niệu, niệu sàng trong y học cổ truyền và do nhiều nguyên nhân: tiên thiên bất túc do thận khí hư, hạ tiêu hư hàn mất chức năng bể tàng. Sau đây là một số món ăn thuốc tác dụng bổ tâm thận, sáp niệu, rất tốt cho trẻ mắc chứng tiểu đầm, người lớn tiểu đêm.

***Tim lợn hầm tua sen:*** tim lợn bỏ đôi, làm sạch gân trắng nhồi tua sen, hạt sen, khiếm thực, táo đỏ mỗi vị đều khoảng 10- 20g, cho gừng, hành, tiêu, gia vị vừa đủ nhồi vào tim lợn khâu lại ninh như ăn. Tim lợn ích khí bổ tâm dưỡng tinh huyết. Liên tu (tua sen) tác dụng trị chứng di mộng tinh, tiểu đầm, người lớn đêm tiểu nhiều. Hạt sen bổ tỳ dưỡng tâm ích thận. Khiếm thực bổ tỳ thận sáp tinh. Táo đỏ kiện tỳ ích khí, dưỡng tâm an thần. Món ngon, tác dụng kiện tỳ dưỡng tâm ích thận, trị trẻ tiểu đầm, người do hậu thiên bị hư, hư hỏa bốc lên gây bứt rứt khó ngủ.

***Củ sen hầm xương dê:*** củ sen, xương thịt dê, gừng hành, gia vị vừa đủ hầm ăn. Củ sen bổ dưỡng, thanh tâm, an thần, sáp niệu. Xương dê (dương cốt) bổ khí, ấm tỳ vị thận, cường gân cốt. Gừng hành gia vị ôn bổ tỳ thận khai vị. Món này tác dụng bổ thận kiện tỳ dưỡng tâm do đó dùng trị trẻ mơ màng tiểu đầm rất thích hợp.

***Canh hẹ óc lợn:*** óc lợn, rau hẹ, đậu phụ, gừng, hành, gia vị vừa đủ nấu canh ăn. Rau hẹ ích thận, trợ dương, ôn trung, cầm huyết, cố tinh, chỉ niệu. Óc lợn dưỡng tâm, bổ huyết, ích khí, định tâm, an thần. Đậu phụ tư âm, bổ huyết, thanh nhiệt, hóa đàm, giáng hỏa. Gừng, hành, tiêu ôn thận kiện tỳ khai vị. Món ngon bổ tác dụng ôn thận kiện tỳ dưỡng tâm dùng rất thích hợp trẻ em tâm thận yếu hay mơ tiểu đầm.

**Súp cà rốt hầm dương đồ:** khoai tây, cà rốt, dạ dày dê, gừng, hành, gia vị hầm ăn. Cà rốt có vị ngọt hơi ấm bổ tỳ, trợ thận, dưỡng huyết, ích khí, cầm tả, trừ hàn thấp. Khoai tây kiện tỳ hòa vị ích khí. Dạ dày dê (dương đồ) bổ hư, kiện kỳ, ích vị. Gừng, hành, tiêu kiện tỳ tán hàn, ôn trung. Đây là món ngon, bài thuốc quý chữa chứng tiên thiên hậu thiên hư mơ tiểu đàm ăn kém rất hiệu quả.

**Chè hạt sen đậu đen:** đậu đen, táo đỏ, đường cát, vỏ quýt, gia vị vừa đủ nấu chè ăn. Hạt sen bổ tỳ, dưỡng tâm, ích thận. Đậu đen tác dụng trị thận yếu tiểu đêm, đau lưng, thiếu máu, mất ngủ, nhức mỏi. Táo đỏ bổ tỳ vị nhuận phế, chữa rối loạn tiêu hóa, ăn ngủ kém. Đường phèn bổ trung ích khí, hòa vị nhuận phế. Món ăn ngon, tác dụng bổ tỳ thận dưỡng âm, chữa trẻ em tiểu đàm, người lớn tiểu đêm rất hiệu quả.

**Gỏi thịt vịt:** thịt vịt, ngó sen, cà rốt, bắp cải, lạc rang làm gỏi ăn. Thịt vịt bổ dưỡng huyết, trị thấp nhiệt hòa ngũ tạng. Ngó sen bổ tỳ dưỡng tâm, cầm huyết, dễ ngủ, lợi tiêu hoá. Kiệu bổ khí thông dương, hòa trung, an thai, điều hoà nội tạng. Lạc dưỡng huyết bổ tỳ, nhuận phế, hoá đàm. Cà rốt bổ tỳ, trợ thận, dưỡng huyết, ích khí, cầm tả, trừ hàn thấp. Bắp cải thanh phế vị, dưỡng sinh tân, khai vị. Món này tác dụng kiện tỳ dưỡng tâm ích thận, trị chứng mơ màng tiểu đàm rất tốt.

**49. Dược thiện từ ngân nhĩ ích khí bổ thận, hoạt huyết.** PHƯƠNG THẢO// Sức khỏe và đời sống .- Số 35 .- Ngày 01/03/2020 .- Tr. 13.

Ngân nhĩ hay còn gọi nấm tai mèo, nấm mèo, bạch mộc nhĩ... Tên khoa học: *Auricularia polytricha* (Mont.) Sacc., họ mộc nhĩ (*Auriculariaceae*). Theo Đông y, ngân nhĩ vị ngọt nhạt, tính bình; vào phế, vị, thận. Tác dụng tư âm nhuận phế, ích khí bổ thận, hoà huyết hoạt huyết. Dưới đây là một số bài thuốc từ mộc nhĩ và món ăn thuốc từ ngân nhĩ.

### **Bài thuốc có mộc nhĩ**

Chữa kiết lỵ: mộc nhĩ 20g, lá dạ cầm 10g, nùm quả chuối tiêu 10g, mã đề thảo 10g. Sao vàng hạ thổ; sắc lấy 100ml nước, chia uống 2 lần trong ngày.

Trị rong huyết, băng kinh:

Bài 1: mộc nhĩ mọc trên cây dâu phơi khô, tán bột. Mỗi lần uống 16g (Tuệ Tĩnh).

Bài 2: mộc nhĩ 100g, lá ngải cứu 30g, cây cứt lợn 50g. Mộc nhĩ hấp chín, phơi khô. Các vị sấy khô, tán bột luyện với mật ong làm viên (1,5g). Ngày uống 3 lần, mỗi lần 3 viên, uống với nước trà nóng.

Chữa đau răng: mộc nhĩ, kinh giới; liều lượng bằng nhau. Sắc lấy nước đặc ngâm và súc miệng (Tuệ Tĩnh).

Chữa chứng nước mắt chảy nhiều: mộc nhĩ 30g, mộc tặc 30g. Mộc nhĩ sao tòn tính; các vị nghiền thành bột. Mỗi lần dùng 6g, sắc với nước vo gạo.

### **Dược thiện có ngân nhĩ**

Cháo ngân nhĩ: ngân nhĩ 25g, gạo tẻ 100g. Ngân nhĩ nấu với nước đến khi gần nhừ, cho gạo vào nấu cháo, cháo chín cho đường phèn vừa ăn, khuấy đều. Món này rất tốt cho người bị viêm khí phế quản, ho khan ít đờm, đờm có lẫn tia máu (đàm huyết).

Canh ngân nhĩ trứng chim câu: ngân nhĩ 50g, trứng chim câu 10 quả, đường phèn 250g. Ngân nhĩ nấu với nước cho chín nhuyễn, thêm đường phèn vào đảo đều và loại bỏ váng bã, cho trứng chim câu đã bỏ vỏ, khuấy đều, đun cho sôi đều là được. Món này thích hợp cho người bị ho khan, táo bón.

Ngó sen ngân nhĩ hầm đường phèn: ngân nhĩ 10g, ngó sen 20g, đường phèn vừa ăn. Tất cả nấu nhỏ lửa cho nhừ nhuyễn, ăn hằng ngày. Tác dụng kiện tỳ, chỉ huyết. Dùng tốt cho người bị xuất huyết dạ dày, tá tràng, trĩ xuất huyết.

**50. Dược thiện tăng cường sức khỏe, kéo dài tuổi thọ. THANH NGOC// Sức khỏe & Đời sống.- Số 15.- Ngày 26/01/2020.- Tr.13**

**Lươn nấu sâm, quy:** lươn 500g, đương quy 15g, đảng sâm 15g, rượu, gừng, hành, tỏi, bột ngọt, bột gia vị vừa đủ. Lươn mổ dọc sống lưng, lọc bỏ xương, ruột, đuôi, thái chỉ. Đương quy, đảng sâm cho vào túi, cho rượu, xì dầu, gừng hành tỏi, bột gia vị, nước vừa đủ, bắc nồi lên bếp đun to lửa cho sôi, hớt bọt, chuyển đun nhỏ lửa 1 giờ, vớt bỏ túi thuốc. Chia 2 bữa, ăn lươn, uống canh. Trị khí huyết bất túc, ốm đau lâu ngày, thể hư, mệt mỏi, mất sức, sắc mặt vàng vọt, lòi dom, sa tử cung.

**Canh cá diếc hoa:** cá diếc hoa 1 con, hoàng kỳ 15g, đảng sâm 15g, hoài sơn 30g, đương quy 12g, rượu, hành, gừng, bột gia vị vừa đủ. Cá đánh vảy, móc mang, bỏ ruột, rửa sạch. Các vị thuốc bỏ vào túi rồi cho vào nồi cùng với cá, rượu, bột gia vị, đun to lửa cho sôi rồi chuyển đun nhỏ lửa 1 giờ, vớt bỏ túi thuốc là được. Ăn cá, uống canh trong bữa ăn. Tác dụng: điều bổ khí huyết, kiện

tỳ ích vị, chống lão suy. Trị thần kinh suy nhược, tim đập nhanh, khí đoản, phụ nữ băng lậu. Người khỏe mạnh dùng thì kéo dài tuổi thọ.

**Cháo hạt dẻ:** hạt dẻ 150g, gạo lức 100g. Hạt dẻ ninh chín rồi đổ gạo đã đãi sạch vào nồi cùng ninh tiếp, khi nào trên mặt cháo nổi váng là được. Ngày dùng 1 liều, ăn nóng lúc đói bụng. Tác dụng: kiện tỳ vị, bổ thận, mạnh gân cốt. Trị các chứng tỳ khí hư nhược, cơ thể mềm yếu, chân tay vô lực, đầu váng mắt hoa, ăn uống không ngon, tiêu hóa kém.

**Cháo long nhãn:** long nhãn 100g, gạo lức 100g. Gạo vo sạch cùng cùi nhãn cho vào nồi, đổ nước vừa đủ ninh như thành cháo. Ăn trong ngày. Tác dụng: bổ tâm tỳ, an tâm thần. Chữa tâm hoảng loạn, mất ngủ, sút cân, thiếu máu.

**Nước củ mài, vừng đen:** củ mài 15g, vừng đen 120g, đường đỏ 20g, sữa bò 200g, đường phèn 100g, gạo tẻ 30g. Củ mài thái nhỏ. Vừng và gạo rang chín vàng nghiền nhỏ rồi cho nước vào khuấy đều, lọc lấy nước trộn với sữa bò, đường phèn, đun sôi cùng củ mài khuấy chín. Ăn trong ngày. Tác dụng: tâm bổ can thận, bổ tỳ nhuận trường. Chữa cơ thể suy nhược sau ốm dậy, gan thận yếu, tóc bạc sớm, bí đại tiện.

**Cao mật ong, quả dâu:** quả dâu đỏ 200g, mật ong 30g. Ép quả dâu lấy nước, hòa mật ong đun thành cao, để nguội cho vào bình bảo quản để dùng dần. Mỗi ngày ăn 2 lần vào buổi sáng và tối, mỗi lần 1 thìa canh với nước ấm. Tác dụng: bổ can thận, khí huyết, chữa huyết hư sau khi ốm, tóc bạc sớm.

**51. Dược thiện từ bạch truật.** TIÊU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 31 .- Ngày 23/02/2020 .- Tr. 13

Bạch truật là thân rễ khô cây bạch truật (*Atractyloides macrocephala* Koidz.), thuộc họ cúc (*Asteraceae*). Theo Đông y, bạch truật vị ngọt đắng, tính ôn; vào tỳ và vị. Tác dụng kiện tỳ ích vị, táo thấp hòa trung, lợi thủy, chỉ hãn. Trị chứng tỳ vị hư nhược, tỳ hư thấp thịnh, ăn kém mỗi mệt, tiêu chảy, phù nề, ho nhiều đờm, vàng da cổ trướng, tiểu tiện ít, khí hư tự hãn, nhiễm độc thai nghén (nôn thở), động thai, dọa sảy. Liều dùng, cách dùng: 4 - 16g bằng cách nấu, ninh, bung, hầm, chưng, om, xào... Một số món ăn thuốc có bạch truật.

**Bánh khảo bạch truật:** sinh bạch truật 250g nghiền nhỏ, rang chín; đại táo 250g (đồ chín bỏ hạt); bột gạo (hoặc bột mì) 500g, thêm nước giã trộn thành 10 bánh, hấp chín. Ăn buổi sáng 1-2 cái. Bánh này rất tốt cho người già, người suy nhược, trẻ nhỏ ăn kém, tiêu chảy mạn tính.

*Cao lỏng bạch truật:* bạch truật 300g sắc lấy nước, bỏ bã, cô đặc thành cao lỏng (tỷ lệ 1/1). Mỗi lần uống 2 - 3 thìa, uống với nước sôi có chút đường. Dùng tốt cho bệnh nhân có hội chứng ly mạn tính.

*Nước hồ bạch truật:* sinh bạch truật 10g giã nhỏ, cho ít nước cơm, thêm nước vừa đủ, chưng nhỏ lửa trên bếp. Ngày ăn 3 lần. Dùng tốt cho trẻ hay bị chảy dãi.

*Cháo lòng lợn bạch truật:* bạch truật 40g, cau 1 quả, gừng nướng 40g, ruột lợn 1 đoạn, gạo 60g. Ruột lợn làm sạch, thái đoạn; các dược liệu thái lát, đập giập, sắc lấy nước, bỏ bã. Gạo vo sạch nấu cháo với lòng lợn, khi cháo chín nhừ, cho nước sắc thuốc vào, thêm gia vị, đun sôi. Ăn khi đói. Dùng tốt cho phụ nữ đau bụng đầy tức trướng hơi từng cơn.

*Cháo bạch truật vỏ quýt:* bạch truật 24g, vỏ quýt 14g, gạo tẻ 100g. Bạch truật, vỏ quýt sắc lấy nước, bỏ bã. Gạo vo sạch nấu cháo, cháo chín cho nước sắc dược liệu vào, đun sôi, có thể thêm đường hoặc muối. Dùng tốt cho người bị tiêu chảy, đầy bụng chán ăn.

*Cháo sâm kỳ truật táo:* bạch truật 12g, đảng sâm 12g, hoàng kỳ 30g, đại táo 14g, gạo nếp 50g. Sắc 4 vị thuốc lấy nước, bỏ bã. Gạo vo sạch nấu cháo, cháo chín, cho nước thuốc vào đun sôi lại trong vài phút. Ăn 2 lần sáng chiều. Dùng tốt cho phụ nữ suy nhược, có thai dọa sảy.

**52. Dược thiện từ cây sen.** THANH NGỌC// Sức khỏe & Đời sống.- Số 7.- Ngày 12/01/2020.- Tr.13.

### **Làm đẹp da, hết nếp nhăn**

*Hạt sen chưng trứng cút:* trứng cút 10 quả, hạt sen 40g, táo tàu 10 quả, vỏ quýt khô 1 miếng, đường phèn vừa đủ, ít muối tinh. Tất cả cho vào bát, đổ nước nóng vừa đủ chưng cách thủy 3 giờ, thêm đường phèn hoặc ít muối tùy ý thích mặn hay ngọt, đun tiếp cho tan đường. Ăn nóng.

*Hạt sen bạch quả:* hạt sen 80g, bạch quả 80g, gạo dẻo 200g, ít muối. Bạch quả bỏ vỏ cứng và vỏ nâu mỏng trong. Hạt sen bỏ tim ngâm nước. Tùy thích ăn cháo loãng hay đặc để đổ nước nấu cho tất cả đều nhừ, bạch quả trong suốt là được. Ăn nóng.

*Củ sen hầm đậu đỏ thăn bò:* củ sen 600g, đậu đỏ 150g, thịt thăn bò 300g cắt miếng nhỏ, trần bì 1 miếng, bột gia vị vừa đủ. Củ sen gọt vỏ, cắt miếng 2cm, dần nhẹ. Cho các thứ vào nồi, đổ 1/2 lít nước, đun to lửa cho sôi rồi nhỏ lửa đun

trong 3 giờ, nêm bột gia vị vừa ăn, thịt mềm thì bắc ra ăn. Lưu ý: Người âm hư hỏa vượng không dùng món này.

*Hoa sen nấu khởi tử đầu cá:* hoa sen tươi 1 bông, khởi tử 40g, củi nhãn 20g, gừng sống 2 lát, đầu cá chép 1 cái 500g, gan lợn 150g, bột gia vị vừa đủ. Cá chiên hơi vàng để khử tanh, gan lợn thái miếng mỏng, hoa sen tách từng cánh, gừng thái mỏng. Đổ 1 lít nước vào nồi, thả gừng rồi nấu sôi, cho các nguyên liệu vào đun lửa nhỏ độ 2 giờ, cho cánh hoa sen và bột gia vị vào, nấu thêm 5 phút. Ăn nóng. Lưu ý: Người phong nhiệt không dùng.

*Hạt sen hầm nhãn nhục:* hạt sen 80g, nhãn nhục 20g (hoặc củi nhãn tươi 15 quả), trần bì 1 miếng, gạo nếp 100g, bột gia vị vừa đủ. Hạt sen bỏ vỏ cứng và tim sen (để lớp vỏ lụa nâu). Cho các thứ vào nồi, đổ nước ngập quá 3cm, nấu sôi rồi rút lửa nhỏ đun đến khi gạo nếp nhừ, cho bột gia vị. Ăn nóng. Công dụng: chữa quầng đen ở mắt. Lưu ý: Người mới bị cảm, táo bón không dùng.

**53. Dược thiện từ ớt.** TIỂU LAN// Sức khỏe & Đời sống.- Số 203.- Ngày 22/12/2019.- Tr.8.

#### **Một số bài thuốc và dược thiện từ cây ớt:**

*Chữa đau bụng kinh niên:* rễ ớt 10g, rễ chanh 10g, rễ xuyên tiêu 10g. Sao vàng sắc uống. Dùng nhiều ngày.

*Chữa eczema:* lá ớt tươi 30g, chua me 20g. Giã nát, đắp vào chỗ đau. Làm 5 - 10 ngày.

*Trị mụn nhọt, đinh độc:* lá ớt 10 - 20g, lá na 10 - 20g, lá bồ công anh 10 - 20g, lá tử vi 10 - 20g, lá táo 10 - 20g. Giã nát, thêm ít muối. Đắp chỗ đau.

#### **Dược thiện từ quả ớt:**

*Thịt lợn xào mướp đắng ớt xanh:* thịt lợn ba chỉ 80 - 100g, ớt xanh 60g, mướp đắng 1 quả. Thịt lợn thái miếng, ớt xanh thái lát, mướp bỏ hạt thái lát, thêm gia vị, chút đường đỏ, xào to lửa, ăn nóng. Dùng tốt cho người bị sốt, đau đầu chóng mặt, buồn nôn khi trời nắng nóng, làm việc ở các lò rèn, lò gang thép vã mồ hôi, khát nước.

*Thịt bò xào cần tây ớt đỏ:* thịt bò nạc 300g, cần tây 120g, ớt đỏ 5g, gừng tươi 5g, trứng gà 1 quả. Thịt bò thái lát, cần tây, ớt đỏ, gừng thái mảnh, xào cho vừa chín, thêm gia vị và đập trứng vào, đảo đều. Dùng tốt cho người ù tai, đau đầu chóng mặt, tăng huyết áp, xơ vữa động mạch.

*Thịt dê hầm rễ ớt:* rễ ớt (lạp tiêu căn) 60g, thịt dê 100 - 150g. Rễ ớt rửa sạch chặt khúc cùng thịt dê thái lát trộn đều; hầm chín, thêm bột gia vị. Chia ăn 1 - 2 lần trong ngày. Dùng cho người phong thấp đau sưng khớp.

*Canh cá lá ớt:* cá lóc, cá trê hoặc cá chép 200 - 400g, lá ớt 1 bó (200 - 250 lá). Cá làm sạch, lá ớt rửa sạch, nấu canh, thêm gia vị, ăn. Dùng tốt cho người bị mụn nhọt, viêm đường tiết niệu, phù nề.

*Cháo ớt:* ớt quả 20 - 50g, gạo tẻ 80 - 100g vo sạch, nấu cháo với ớt; ăn nóng. Dùng tốt cho người bị cảm cúm sốt nóng, rét run vào mùa thu.

*Nước đường gừng ớt:* ớt đỏ chín tươi 10 - 15g, gừng tươi 12 - 15g, đường vừa đủ. Nấu nước uống. Dùng tốt cho người ăn kém chậm tiêu, đau bụng do lạnh.

**Kiêng kỵ:** Đau mắt, âm hư hỏa vượng, mụn nhọt sưng tấy mưng mủ nên hạn chế.

**54. Dược thiện từ thịt bò bổ khí dưỡng huyết.** PHƯƠNG THẢO // Sức khỏe và đời sống .- Số 32 .- Ngày 24/02/2020 .- Tr. 8

Thịt bò có vị ngọt tính bình; vào kinh và vị; có công năng bổ tỳ ích vị, bổ khí, dưỡng huyết, cường gân tráng cốt. Dùng tốt cho người mắc chứng tỳ vị hư nhược (gầy yếu sút cân, ăn uống không tiêu, đầy bụng, chán ăn, phù nề) đau lưng mỏi gối, bệnh tiểu đường... Sau đây là một số món ăn thuốc có thịt bò và dạ dày bò.

*Thịt bò hầm thường sơn:* thịt bò 200g, thường sơn 9g. Thịt bò rửa sạch thái miếng, cho thường sơn, nước và gia vị; nấu nhừ. Dùng tốt cho người sốt rét, lách to.

*Thịt bò hầm ma hoàng, gừng tươi, hành trắng:* thịt bò 200g, ma hoàng 15g, gừng tươi 15g, hành củ 10g. Nấu ma hoàng vớt bỏ bã, cho thịt bò vào hầm cho chín nhừ; thêm gừng tươi, hành củ thái lát, bột gia vị; đảo đều. Ngày ăn 2 lần, ăn nóng. Dùng tốt cho người bị ngoại cảm phong hàn, hen suyễn.

*Thịt bò luộc gừng dấm:* thịt bò nạc 200g luộc chín thái lát, chấm với nước dấm gừng, ăn khi đói. Thích hợp cho người phù nề, tiểu tiện dắt.

*Đùi bò hầm sơn dược kỷ tử long nhãn:* thịt đùi bò (cả thịt nạc và gân bò) 250g, sơn dược 15g, kỷ tử 15g, long nhãn 6g. Thịt bò đảo trong nước sôi 3-5 phút, đem ra thái lát. Cho dầu lạc vào xoong, đun sôi, thả thịt bò vào, xào qua trên lửa to, cho 1 thìa rượu hoặc dấm, đảo thịt, chuyển sang nồi khác, cho sơn dược, kỷ tử, long nhãn lên trên các lát thịt bò, đập gừng, hành cho tiếp lên mặt trên rồi đổ nước sôi, muối mắm gia vị và chút rượu, hầm cách thủy trong 2 giờ,

thêm bột ngọt là được. Dùng tốt cho người bệnh cao tuổi, thị lực giảm, đau lưng mỗi gối.

*Thịt bò hầm thỏ ty tử bổ cốt chỉ hồi hương:* thịt bò 250g, thỏ ty tử 15g, bổ cốt chỉ 15g, tiểu hồi 8g. Các vị thuốc cho vào túi vải xô. Thịt bò thái miếng nấu sôi, cho túi dược liệu vào, đun nhỏ lửa cho chín nhừ, vớt bỏ túi bã thuốc, thêm chút rượu ngọt (hoặc rượu và đường trắng), gừng tươi, xì dầu; đảo đều cho ngấm là được. Dùng tốt cho người bị thận dương hư, hư hàn, tay chân lạnh, ăn kém, đầy bụng, di tinh tảo tiết, liệt dương...

*Nam qua thanh đơn ngư nhục:* thịt bò nạc 200g, bí ngô (gọt vỏ bỏ ruột) 500g, gừng tươi, gia vị thích hợp. Thịt bò thái miếng, bóp trộn gừng tươi, muối mắm, thêm ít nước nấu chín, cho tiếp bí ngô, muối mắm gia vị, đun chín nhừ. Ăn vài lần trong ngày. Dùng tốt cho người viêm khí phế quản, viêm phổi, ho nhiều đờm đặc.

*Thịt bò kho gừng:* thịt bò 200g, gừng tươi 30-40g đập giập. Thịt bò rửa sạch thái miếng mỏng, trộn bóp đều với gừng và gia vị (tỏi, bột tiêu, mắm muối), để 15-30 phút cho ngấm, đặt lên bếp đun nhỏ lửa cho chín nhừ. Dùng tốt cho người ăn uống không tiêu; bụng đầy trướng.

*Cháo thịt bò:* thịt bò thái lát mỏng 100g, gạo tẻ 100g vo sạch, gừng tươi 1 nhánh đập nhỏ, hành sống vài cây rửa sạch thái lát. Nấu cháo thịt bò, cháo chín cho gừng tươi, hành, mắm muối hạt tiêu, đảo đều, ăn nóng. Dùng tốt cho người suy nhược cơ thể, đau lưng mỗi gối.

*Cháo lòng bò ý dĩ:* dạ dày bò 200g, ý dĩ 120g. Dạ dày làm sạch thái lát, cùng ý dĩ nấu cháo. Dùng tốt cho người tỳ vị hư nhược, ăn kém chậm tiêu, mỗi mệt, tiêu chảy.

*Lòng bò nấu dấm chua:* dạ dày bò 200g rửa sạch thái lát, nấu với dấm và gia vị thành súp. Dùng tốt cho người đái tháo đường, suy nhược choáng váng, xây sẩm, hoa mắt chóng mặt.

**55. Dược thiện từ trứng gà tốt cho chị em.** THẢO NGUYỄN // Sức khỏe và đời sống .- Số 23 .- Ngày 09/02/2020 .- Tr. 13

*Trứng gà hầm rượu:* rượu (hoàng tửu) 60ml, a giao 12g, trứng gà 2 quả, đường trắng vừa đủ. Cho nước vừa đủ vào nồi đun sôi, đánh trứng gà vào đun chín, cho tiếp a giao và đường trắng khuấy cho tan. Ăn trứng gà và uống hết nước thuốc. Ngày làm 1 lần liên tục trong 7 - 10 ngày. Dùng tốt cho phụ nữ



mang thai có biểu hiện động thai dọa sảy (xuất huyết số lượng ít; đau mỗi vùng bụng dưới, thất lung, mỗi mệt, lo lắng).

*Canh trứng gà đậu đen ích mẫu:* ích mẫu 30g, trứng gà 2 quả, đậu đen 30g. Cả ba thứ cùng đem nấu, khi trứng gà chín, lấy ra bóc bỏ vỏ, tiếp tục đun chín đậu, vớt bỏ bã ích mẫu, ăn canh đậu trứng gà với khoảng 30ml rượu (hoàng tửu), cho vào khuấy với canh đậu hoặc uống riêng. Ngày ăn 1 lần, liên tục 5 - 7 ngày. Dùng tốt cho chị em bị bế kinh, tắt kinh từ 3 tháng trở lên do khí trệ, huyết ứ (tắt kinh, tức ngực, đau quặn bụng, trạng thái ức uất, rối loạn xúc cảm...).

*Nước ép sinh địa lòng trắng trứng:* sinh địa tươi ép nước 50g, lòng trắng trứng gà 1 - 2 cái. Đun sôi, khuấy đều để nguội uống. Dùng cho phụ nữ bị động thai dọa sảy.

*Trứng gà hấp đương quy:* trứng gà 2 quả, đương quy 10 - 15g, đường đỏ hoặc đường trắng 30g. Đương quy và trứng gà cùng nấu, khi trứng chín, lấy ra bóc bỏ vỏ, vớt bỏ bã đương quy, thêm đường khuấy sôi đều. Ăn trứng uống nước sắn. Món này tốt cho chị em huyết hư, kinh nguyệt không đều.

*Chè đậu nành trứng gà long nhãn:* đậu nành 50g, long nhãn 10g, trứng gà 2 quả. Đậu nành và long nhãn nấu chín nhừ, đập trứng vào khuấy đều, thêm chút đường trắng. Ăn 3 lần trong tuần, dùng 2 - 3 tuần. Món này thích hợp với người cơ thể suy nhược, suy nhược sau đẻ.

*Nước sắc tiên hạc thảo, đường đỏ trứng gà:* tiên hạc thảo 30g, trứng gà 2 quả, đường đỏ 30g. Sắc hãm tiên hạc thảo lấy nước, bỏ bã, cho đường đỏ, trứng gà vào khuấy đều, đun cho trứng chín là được. Dùng tốt cho chị em dọa sảy thai, xuất huyết rỉ rả...

*Nước ngải cứu chưng trứng gà:* ngải cứu 30g, trứng gà 2 quả. Ngải cứu sắc hãm lấy nước, dùng nước này chưng với trứng. Ăn trứng, uống nước canh. Ăn liên tục 5 ngày. Dùng tốt cho phụ nữ huyết trắng.

*Canh trứng gà ích mẫu:* ích mẫu thảo 50g, hồng hoa 10g, sài hồ 10g, trứng gà 2 quả. Tất cả cùng đem nấu, khi trứng chín, đập bỏ vỏ trứng, lại đặt trứng chín vào nồi, nấu tiếp; vớt bỏ bã thuốc, cho thêm ít đường và gia vị. Ngày làm 1 lần, chia ăn sáng và tối. Ăn trứng và uống nước canh. Dùng tốt cho người bị sạm da ở các vùng trán, má, mũi ở phụ nữ có thai, kinh nguyệt không đều hoặc ở các nam nữ thanh niên.

*Đậu đen ích mẫu trứng gà:* đậu đen 30g, ích mẫu thảo 30g, trứng gà 2 quả, dầu ăn 20ml. Ích mẫu sắc hoặc hãm lấy nước thuốc, bỏ bã, cho đậu đen,

trứng gà nấu với nước thuốc, khi trứng chín, lấy ra bóc bỏ vỏ, đun tiếp cho chín đều. Ăn trứng và nước đậu đen ích mẫu hòa dấm ăn làm thang. Ngày 1 lần, liên tục 5 - 7 ngày.

## Đ

**56. Đau bụng do trứng thực.** NGUYỄN VĂN SÁU// Khoa học đời sống.- Số 8.- Ngày 17/1/2020.-Tr.7

\* Đau bụng cầu táo bón, bụng đầy: Phép trị, thông trệ nên dùng các vị sinh đại hoàng 6g, hậu phác 4g, chỉ xác 4g, sắc 2 bát nước lấy 1 bát, bỏ bã uống nóng 1 lần. Nếu đi cầu được mà bụng vẫn đau: Phép trị lý khí, hòa tỳ vị nên dùng các vị thương truật 4g, trần bì 4g, hậu phác 4g, cam thảo 2g, sa nhân 2g, hương phụ 3g, sơn tra 4g, thần khúc 4g, mạch nha 4g, chỉ thực 4g, bạch thực 4g, sắc nước uống. Tác dụng lý khí, tiêu trệ, hòa tỳ vị, trị ợ hơi, ợ chua, thức ăn còn ứ trệ.

**57. Đậu tương phòng bệnh và nâng cao thể lực.** HOÀNG KHÁNH TOÀN // Sức khỏe và đời sống .- Số 26 .- Ngày 14/02/2020 .- Tr. 4

*Bài 1:* Đậu tương, vừng đen, lạc, đậu xanh, đậu đen, đậu đỏ lượng bằng nhau, đường trắng lượng vừa đủ. Các vị sao thơm tán bột, trộn đều, mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi lần 30g với nước đường hoặc sữa tươi. Công dụng: tư bổ can thận, cường than đen tóc, dùng thích hợp cho những người thể chất suy nhược, sắc mặt không tươi, tóc bạc sớm hoặc rụng nhiều, có thể dùng làm bột ăn dưỡng sinh hàng ngày.

*Bài 2:* Bột đậu tương 100g, bột mì 100g, bột ngô 200g, trứng gà 4 quả, đường đỏ 150g, sữa bò 150g. Ba thứ bột trộn đều cùng đường đỏ, đập trứng và đổ sữa bò vào rồi chế thêm nước vừa đủ, trộn kỹ, nặn thành những chiếc bánh nhỏ, nướng chín, mỗi ngày ăn 30-50g. Công dụng: kiện tỳ ích vị, tư âm bổ huyết, chuyên dùng cho sản phụ suy nhược, thiếu máu do thiếu sắt.

*Bài 3:* Đậu phụ 200g, đầu cá chép 1 cái, khiếm thực 25g, rau cần, hành, gừng tươi, dầu vừng và gia vị vừa đủ. Đầu cá làm sạch bỏ đôi, ướp với gừng và gia vị rồi nấu sôi. Khiếm thực ngâm nước ấm cho mềm rồi xát bỏ vỏ, đậu phụ thái miếng rán vàng. Cho khiếm thực, đậu rán, rau cần và hành vào nồi nấu cùng

đầu cá cho chín, dùng làm canh ăn trong ngày. Công dụng: bổ dưỡng não tủy, dùng cho người bị suy nhược thần kinh, suy nhược cơ thể.

**Bài 4:** Đậu tương 1.000g, đan sâm 500g, mật ong 250g, đường phèn 30g. Đậu tương rửa sạch, ngâm nước lạnh trong 1 giờ, sau đó đổ vào nồi ninh nhỏ lửa với 3.000ml nước cho nhừ rồi tán nhuyễn. Đan sâm rửa sạch, ngâm nước 1 giờ rồi sắc kỹ 2 lần lấy dịch chiết, bỏ bã. Trộn dịch đậu tương và dịch đan sâm với nhau, hòa mật ong và đường phèn rồi đem chưng cách thủy trong 2 giờ, để thật nguội rồi cho vào lọ, đậy kín dùng dần. Mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi lần chừng 15g. Công dụng: tư âm nhuận táo, bổ ích ngũ tạng, thông kinh hoạt lạc, dùng rất tốt cho những người suy nhược cơ thể có vữa xơ động mạch, tăng huyết áp, viêm gan mạn tính.

**58. Địa cốt bì chữa hư nhiệt, lao nhiệt.** NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe & Đời sống.- Số 15.- Ngày 26/01/2020.- Tr.13

**Lương huyết, trị đau xương:** dùng bài *Thang Địa cốt bì*: địa cốt bì 12g, miết giáp 12g, tri mẫu 12g, ngân sài hồ 16g, tần giao 12g, bối mẫu 8g, đương quy 12g. Sắc uống. Trị lao phổi, đau nóng trong xương, sốt nhẹ, mồ hôi trộm, tự nhiên ra mồ hôi và các chứng sốt nhẹ khác.

**Mát phổi, dịu ho:** dùng bài *Tả bạch tán*: địa cốt bì 12g, tang bạch bì 12g, sinh cam thảo 8g, ngạnh mễ 20g. Sắc uống. Tác dụng chữa ho do nhiệt ở phổi. Trị viêm phế quản, viêm phổi, sốt nhẹ, ho hen.

#### **Sinh tân dịch, dịu khát:**

**Bài 1:** địa cốt bì 500g, râu ngô 500g. Chia làm 8 ngày. Sắc uống. Dùng cho người đái tháo đường, biểu hiện miệng khát, tiểu nhiều.

**Bài 2:** địa cốt bì 12g, mạch môn 12g, rễ cây lứt 6g. Sắc uống. Chữa ho sốt, khát nước.

**Bài 3:** địa cốt bì 250g, rễ dâu 250g. Sắc uống. Trị tăng huyết áp. Nếu nhức đầu, thêm cúc hoa 20g hoặc thương nhĩ thảo 24g.

#### **Cầm máu:**

**Bài 1:** địa cốt bì 15 - 20g. Sắc uống trong ngày. Trị nôn ra máu.

**Bài 2:** địa cốt bì tươi 30g, rửa sạch, giã nát, thêm ít nước sôi để nguội, lọc lấy nước uống. Trị tiểu ra máu.

**Tri chai chân:** địa cốt bì 6g, hồng hoa 3g. Các vị tán bột mịn, thêm dầu vừng trộn đều. Cắt bỏ lớp da cứng ở chai chân rồi đắp thuốc vào. 2 ngày thay thuốc 1 lần.

Món ăn thuốc có địa cốt bì

**Cháo địa cốt bì:** địa cốt bì 30g, tang bạch bì 15g, mạch đông 15g, bột miến dong 100g. Đem 3 loại dược liệu cùng sắc lấy nước, đem nước sắc này nấu hồ cháo với bột miến dong. Dùng tốt cho bệnh nhân đái tháo đường, khát nước uống nhiều, gầy yếu suy kiệt.

**Cháo thận dê lá khởi:** lá khởi tử 500g, thận dê 2 đôi, thịt dê 250g, gạo tẻ 250g, hành 5 củ. Thận dê và thịt dê làm sạch thái lát, lá củ khởi dùng vải xô gói lại. Gạo tẻ vo sạch. Tất cả cùng cho trong nồi, thêm nước nấu cháo, cháo chín nhừ nêm gia vị, chia ăn trong ngày, ăn nóng. Dùng tốt cho người thận hư suy giảm tính dục, di tinh liệt dương đau bại vùng thắt lưng, đau mỏi đầu gối.

**Canh địa cốt bì gan lợn:** địa cốt bì 20g, lá khởi tử 20g, thiên thảo 20g, gan lợn 120g. Sắc dược liệu bỏ bã lấy nước; gan lợn rửa sạch, thái nhỏ, nấu với nước sắc dược liệu. Ăn trong ngày. Trị trẻ em cam tích sốt nhẹ.

**Kiên kỵ:** địa cốt bì dùng trị hư nhiệt thì tốt; nhưng người cảm mạo phong hàn mà phát sốt thì kiêng dùng.

**59. Điều trị chứng ngứa da mùa lạnh.** PHẠM MINH DƯƠNG// Sức khỏe & Đời sống.- Số 10.- Ngày 17/01/2020.- Tr.15

*Vị thuốc quế chi là cành quế con phơi khô, thích hợp trong điều trị chứng ngứa da vào mùa lạnh.*

Ngoài ra còn do ăn uống không điều độ, ăn nhiều thủy sản, dầu mỡ... cũng khiến thấp nhiệt ẩn nấp trong cơ thể mà không thể tuyên tiết ra bên ngoài, hóa nhiệt sinh phong rồi phát sinh ngứa. Ngay cả khi tinh thần thấp kém hoặc căng thẳng, lo âu, phiền muộn làm cho cơ năng tạng phủ mất thăng bằng mà hóa nhiệt, động phong rồi trở thành nguyên nhân ngứa da. Bất luận là nội phong hay ngoại phong đều phải lấy trị phong làm chính. Song trị phong lại có quan hệ với trị huyết.

Dưới đây là phương thuốc chữa chứng ngứa da: Phương “Quế chi ma hoàng bán thang”: Đây là phương có công hiệu tiêu trừ phong hàn, thích hợp với những người da dễ ngứa ngứa mùa đông, nhất là những bộ vị bộc lộ ra ngoài như vùng đầu mặt, cổ gáy và đôi bàn tay, khi gặp trời giá rét, bệnh tình lại tăng

nặng, nhưng khi khí hậu hoãn hòa lại hoặc ra mồ hôi thì bệnh giảm nhẹ, chất lưỡi nhạt, rêu lưỡi trắng, mạch tượng phù hoãn hoặc phù căng.

Phương thuốc gồm: quế chi, bạch thược dược, gừng tươi, ma hoàng, cam thảo (mỗi thứ 9g); táo đỏ 4 quả, hạnh nhân 12g. Quế chi bỏ vỏ, gừng tươi xắt lát, cam thảo sao qua, ma hoàng bỏ mắt, hạnh nhân bỏ vỏ. Sau đó dùng nước nấu ma hoàng trước, nấu sôi vớt bỏ bọt rồi cho các dược liệu còn lại vào sắc nhỏ lửa lấy nước thuốc uống, ngày 1 thang. Chia làm 3 lần, uống thuốc trước bữa ăn.

Trong phương này, ma hoàng, quế chi, gừng tươi đều là thuốc phát tán phong hàn, giới về khử trừ hàn tà ở giữa da dẻ, lông tơ và cơ bắp khiến cho phong hàn bệnh tà thông qua mồ hôi ra ngoài mà giải được. Trong đó, sức phát hãn của ma hoàng đặc biệt mạnh nên lúc dùng cần chú ý lượng sử dụng không thể quá lớn, thời gian dùng cũng không quá dài, nếu không sẽ khiến cho con người bị hư (Danh y biệt lục). Còn bạch thược liễm âm hòa dinh có thể phòng chống đổ mồ hôi thái quá khiến cho âm dịch cơ thể tổn thương, táo đỏ và cam thảo đều kiện tỳ hệ vị, trong đó cam thảo còn giúp điều hòa dược liệu trong phương. Hạnh nhân có tác dụng tuyên suốt phế khí và trị vong khí vãng lai. Toàn phương hợp dùng có tác dụng khu phong tán hàn, điều hòa dinh vệ nên có thể chữa lành chứng ngứa da do phong hàn gây ra.

Ngoài ra, khi uống phương thuốc này cần tránh gió để cơ thể ra mồ hôi nhẹ là tốt nhất.

**60. Đổ quyển trị kinh nguyệt không đều.** THU HẰNG // Khoa học đời sống. – Số 22.- Ngày 19/2/2020.-Tr.7

\* Để chữa áp xe vú, lấy rễ cây đỗ quyển rửa sạch, sắc uống lượng 30g, cho 3 bát nước đun cạn còn một bát, uống trong ngày, uống liên tục 5-7 ngày, khi vú hết sưng, sữa chảy ra là được.

\* Nếu kinh nguyệt không đều, nước kinh trong đặc, lưng bụng đau buốt lấy 30g rễ đỗ quyển, 30g hải kim sa, 15g ô dược, tất cả đem sắc nước uống trước kỳ kinh 5 ngày. Uống liên tục 3-5 ngày, mỗi ngày chỉ dùng một thang.

\*Đối với bệnh nhân đau dạ dày, đau vùng thượng vị, có ợ hơi, ợ chua, ăn không tiêu, hay đầy bụng, ậm ạch, lấy rễ cây đỗ quyển 12g, hành lá, mộc hương tươi, quất hồng bì 12g, tất cả rửa sạch, sắc uống ngày 3 lần, uống liên tục đến khi nào hết đau thì thôi.

**61. Đông y giải rượu như thế nào.** HOÀNG KHÁNH TOÀN // Người cao tuổi.- Số 32.- Ngày 13/2/2020.-Tr.13.

- Chanh tươi 1 quả, vắt lấy nước cho uống hoặc thái mỏng cho ăn luôn cả quả càng tốt.

- Lá dong 100-200g rửa sạch, giã nát vắt lấy nước cốt cho uống.

- Vỏ quýt phơi khô 30g sao thơm tán vụn, mơ chua 2 quả bỏ hạt thái vụn. Hai vị đem sắc nhỏ với 360ml nước, sau 30 phút lọc bỏ bã lấy nước cho uống.

- Trà búp 5g, quất khô hoặc quất tươi 16g thái vụn, hai thứ đem hãm với nước sôi, uống đặc.

**62. Đông y giúp phòng chống virus Corona như thế nào?** HOÀNG KHÁNH TOÀN // Sức khỏe và đời sống .- Số 21 .- Ngày 05/02/2020 .- Tr. 8.

Dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của virus Corona (nCoV) gây ra đang gia tăng và là nỗi lo lắng của mọi người. Để phòng và hỗ trợ điều trị bệnh do nCoV một cách hữu hiệu, y học cổ truyền có những lời khuyên hữu ích về thực hành đồng thời nhiều biện pháp khác nhau trong ăn uống và dùng thuốc giúp mọi người ngừa dịch bệnh.

**Về ăn uống:** có thể sử dụng một số món ăn - bài thuốc (dược thiện) sau đây:

- Mã thầy (rửa sạch, bỏ vỏ và thái mỏng) 40g, lê (rửa sạch, bỏ hạt và thái mỏng) 30g, gừng tươi 30g. Tất cả sắc hoặc hãm uống thay trà trong ngày.

- Tỏi không hạn chế số lượng, thường xuyên ăn hàng ngày hoặc ít nhất mỗi ngày ăn 2 tép tỏi.

- Tỏi 100g, gừng tươi 100g, dấm 500ml. Gừng tươi rửa sạch thái mỏng, tỏi tách nhánh bỏ vỏ, cho cả hai thứ vào ngâm với dấm trong 30 ngày. Mỗi ngày, sau khi ăn uống 10ml dấm thuốc hoặc ăn gừng và tỏi cùng với các món ăn với lượng vừa phải.

- Lá trà tươi 10g, gừng tươi bỏ vỏ 10 lát, hai thứ đem sắc hoặc hãm uống thay trà trong ngày.

- Tỏi to 1 củ, tách nhánh, bóc vỏ, thái mỏng rồi cho vào bình kín cùng với 300ml nước lọc, sau 7 giờ cho thêm 30g đường phèn tán vụn, mỗi ngày 2 lần sáng và tối dùng nước thuốc này để súc miệng.

- Hoắc hương tươi 10g, lá tía tô tươi 10g, lá bạc hà tươi 10g, ba thứ rửa sạch đem sắc hoặc hãm uống thay trà.

- Bạc hà tươi 60g, phục lan tươi 30g, hoắc hương tươi 30g, ba thứ rửa sạch, sắc hoặc hãm uống thay trà trong ngày.

- Hoắc hương, tử tô, kinh giới, bạc hà mỗi thứ 8g và lá trà 5g, tất cả đem sắc hoặc hãm với nước sôi uống thay trà.

### **Về dùng thuốc**

Để phòng chống bệnh này, Đông y có nhiều phương pháp dùng thuốc như uống, xông, ngửi, nhỏ mũi, dán thuốc vào rốn hoặc huyết vị châm cứu...Có thể sử dụng một số công thức sau đây:

- Cúc hoa 5g, lá dâu 9g và tỳ bà diệp 5g, sắc uống mỗi ngày 1 thang.

- Lá tía tô, lá trà và khương hoạt mỗi thứ 5g, sắc uống ngày 1 thang.

- Kim ngân hoa, hoa cúc đại, lá tre, quán chúng mỗi thứ 10g, liên kiều 6g, sắc uống mỗi ngày 1 thang.

- Cúc hoa 4g, tử hoa địa đĩnh 4g, sắc uống mỗi ngày 1 thang.

- Cam thảo tươi 20g, kim ngân hoa 20g, đậu đen 40g, tất cả sấy khô, tán thành bột mịn, trộn với 50g mật ong và nước hồ bằng bột gạo làm thành những viên hoàn to bằng đầu ngón tay rồi sấy khô để dùng dần. Mỗi sáng uống 1 viên với nước ấm.

- Cúc hoa, băng phiến, kinh giới, mỗi loại 9g, tất cả đem nghiền thành bột rồi trộn đều với dầu vừng thành dạng cao, mỗi ngày lấy cao thuốc bôi trong mũi nhiều lần.

- Tỏi 20g giã nát, ngâm với 200ml dầu vừng hoặc dầu lạc, mỗi buổi sáng tắm dịch thuốc vào bông và hít vào mũi 1 lần.

- Dung dịch tỏi 10% hoặc một lượng vừa phải dung dịch hành, nhỏ mũi mỗi ngày 3 - 5 lần, mỗi lần 1 giọt. Hoặc dùng nước ép tỏi và procain 3% lượng bằng nhau, hoà đều rồi nhỏ mũi mỗi ngày 3 lần, mỗi lần vài giọt.

- Nga bắt thực thảo 250g sắc kỹ lấy 100ml, lọc sạch bã, nhỏ mũi nhiều lần trong ngày.

**63. Đông y hỗ trợ trị bệnh đường hô hấp.** THANH HÀ // Sức khỏe và đời sống .- Số 25 .- Ngày 12/02/2020 .- Tr. 15

Nhóm bệnh đường hô hấp thuộc phạm vi các chứng như cảm mạo, khái thẩu, nhũ nga, hầu tý... với nguyên nhân chủ yếu là do phong hàn, phong nhiệt gây nên. Chẩn trị cụ thể như sau:

#### **Với thể Ngoại cảm phong hàn**

Dùng bài *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**

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, ngưi 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.

#### **Với thể Kiềm chứng**

+ Ngoại cảm kiềm đàm có ho khạc đờm nhiều, tiếng ho trầm nặng, khan tiếng, đại tiện táo, tiểu tiện vàng gia thêm qua lâu nhân 10g, đông qua nhân 10g, sa sâm 12g, mạch môn 8g, bối mẫu 6g.

+ Ngoại cảm kiềm co giật gia thêm câu đằng 8g, thuyền thoái 5g, linh dương cốt 10g, (sắc trước), toàn yết 3g.

#### **Với thể Phong hàn khái thẩu**

Dùng bài *Chỉ khái tán gia giảm* gồm: tử uyển 8g, cát cánh 8g, bạch tiền 8g, bách bộ 10g, kinh giới 6g (cho sau), trần bì 3g, bán hạ chế 8g, ma hoàng 3g, hạnh nhân 8g, cam thảo 3g, sắc uống mỗi ngày 1 thang.

#### **Với thể Phong nhiệt khái thẩu**

Dùng bài *Tang cúc ẩm hợp* với bài *Ma hạnh thạch cam thang gia giảm*: ma hoàng 3g, thạch cao 18g, hạnh nhân 8g, cam thảo 5g, hoàng cầm 8g, liên kiều 10g, cát cánh 8g, qua lâu nhân 10g, sắc uống ngày 1 thang.

#### **Với thể Phong tà bế phế**



Dùng bài *Tam ảo thang gia giảm* gồm: ma hoàng 3g, hạnh nhân 8g, trần bì 3g, bán hạ chế 8g, kinh giới tuệ 6g (cho sau), bạch giới tử 8g, lai phục tử 10g, sắc uống mỗi ngày 1 thang.

#### **Với thể Phong nhiệt bế phế**

Dùng bài *Ma lâu thang gia giảm* gồm: ma hoàng 3g, hạnh nhân 8g, thạch cao 12g, cam thảo 5g, qua lâu nhân 10g, lai phục tử 10g, hoàng cầm 10g, liên kiều 10g, sắc uống mỗi ngày 1 thang.

#### **Với thể Phong ôn bế phế**

Dùng bài *Ngũ hổ thang hợp* với *Tam hoàng thạch cao thang gia giảm* gồm các vị: ma hoàng 3g, hạnh nhân 8g, thạch cao 12g, cam thảo 5g, hoàng cầm 10g, hoàng liên 3, ngư bàng tử 6g, lai phục tử 10g, tang bạch bì 10g, hoàng bá 8g, sắc uống mỗi ngày 1 thang

**64. Đông y phòng trị cảm mạo.** NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 30 .- Ngày 21/02/2020 .- Tr. 13

Theo y học cổ truyền: Bệnh chia thành 4 loại khác nhau. Cách điều trị cũng khác nhau.

***Ngoại cảm phong hàn: Bài thuốc:*** Kinh phong bại độc thang: kinh giới 12g, phòng phong 12g, khương hoạt 8g, độc hoạt 8g, sài hồ 6g, tiền hồ 12g, chỉ xác 6g, xuyên khung 8g, sinh khương 12g, phục linh 12g, cam thảo 4g, cát cánh 12g, bạc hà 6g. Cách dùng: Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn. Uống 7 ngày liên tục là bệnh khỏi.

***Ngoại cảm phong nhiệt: Bài thuốc:*** Tang cúc ẩm: tang diệp (lá dâu khô) 16g, cúc hoa 12g, hạnh nhân 8g, cam thảo 6g, cát cánh 12g, lô căn 12g, liên kiều 12g, bạc hà 6g. Tùy chứng trạng của bệnh nhân có thể gia thêm một số vị thuốc khác. Nếu bệnh nhân ho nhiều có đờm có thể dùng bài Ngân kiều tán: kim ngân hoa 12g, liên kiều 12g, cát cánh 12g, bạc hà 6g, ngư bàng tử 12g, cam thảo 4g, trúc diệp 12g, kinh giới 12g, đậu xị 12g. Cách dùng: Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống liên tục 7 ngày.

***Chứng phong nhiệt kiêm thử:*** Bài thuốc: Hoàng liên hương nhu ẩm: hoàng liên 8g, hương nhu 16g, hậu phác 12g, biển đậu 12g, tùy chứng trạng của bệnh nhân có thể gia giảm thêm các vị khác. Cách dùng: Ngày uống 1 thang sắc uống 3 lần trong ngày; uống trước khi ăn 15 phút. Uống liên tục 7 ngày.

**Chứng phong hàn kiêm thấp:** Bài thuốc: Khương hoạt thăng thấp thang: khương hoạt 12g, độc hoạt 8g, xuyên khung 8g, mạn kinh tử 12g, cam thảo 4g, phòng phong 12g, cáo bản 12g. Cách dùng: Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống sau khi ăn. Nếu bệnh nặng thuộc dạng cảm mạo lưu hành (cảm cúm) dùng bài Hoắc hương chính khí tán: hoắc hương 12g, hậu phác 10g, tô diệp 12g, trần bì 12g, đại phúc bì 12g, cam thảo 4g, bạch chỉ 12g, phục linh 12g, bạch truật 12g, bán hạ (chế) 10g, cát cánh 12g, sinh khương 12g, đại táo 12g. Cách dùng: Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn hoặc lúc đói.

**65. Đông y trị chứng chóng mặt.** TRẦN XUÂN NGUYỄN// Sức khỏe & Đời sống.- Số 5.- Ngày 08/01/2020.- Tr.8.

### **Chóng mặt do tâm huyết và tỳ khí hư**

Biểu hiện: hoa mắt, chóng mặt, choáng váng, chân tay bủn rủn, sắc mặt trắng bệnh, môi nhợt, ăn kém, ngại nói, thở ngắn, tim hồi hộp, tiểu tiện sền, đại tiện lỏng, nặng thì choáng ngất. Rêu lưỡi trắng, chất lưỡi bệu.

Phương pháp điều trị: Bổ khí huyết, an thần.

Bài thuốc Nhân sâm dưỡng vinh thang: nhân sâm 8g, hoàng kỳ 16g, bạch truật 16g, phục linh 12g, cam thảo 6g, trần bì 8g, quế tâm 6g, thực địa 24g, đương quy 16g, bạch thược 12g, viễn trí 6g, ngũ vị tử 6g.

Cách dùng: hoàng kỳ chích mật, bạch truật hoàng thổ sao, viễn chí bỏ lõi chế. Các vị trên sắc với 1.800ml nước, lọc bỏ bã, lấy 250ml, chia làm 5 phần, uống ấm dùng trong ngày.

### **Chóng mặt do đàm thấp**

Biểu hiện: đầu choáng, mắt hoa, lồng ngực đầy tức, nôn ọe không muốn ăn, người ậm ạch, béo phì, mệt mỏi, ngủ nhiều, rêu lưỡi trắng nhợt. Mạch hoạt.

Phương pháp điều trị: Bổ tỳ tiêu đàm thấp.

Bài thuốc Bán hạ bạch truật thiên ma thang: bán hạ 16g, bạch truật 16g, trần bì 12g, mạch nha 16g, phục linh 16g, hoàng kỳ 12g, nhân sâm 6g, trạch tả 12g, thương truật 16g, thiên ma 12g, thần khúc 16g, hoàng bá 12g, can khương 6g.

Cách dùng: bán hạ chế, bạch truật tẩm nước vo gạo sao, hoàng kỳ chích mật, thiên ma cám sao, hoàng bá rượu sao, can khương sao giòn. Các vị trên sắc với 1.700ml, lọc bỏ bã lấy 250ml. Uống ấm, chia đều 5 phần, uống trong ngày.

### **Chóng mặt do can thận âm hư**

Biểu hiện: đau đầu, choáng váng, hoa mắt, căng cứng hai thái dương, lưng đau, ù tai, phiền khát, ít ngủ, ra mồ hôi trộm, miệng đắng. Chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi ít. Mạch tế sác.

Phương pháp điều trị: Bình can tiềm dương

Bài thuốc Thiên ma câu đằng ẩm: thiên ma 16g, câu đằng 10g, thạch quyết minh 16g, sơn chi tử 12g, hoàng cầm 10g, ngưu tất 12g, đỗ trọng 12g, ích mẫu 10g, tang ký sinh 12g, phục thần 16g, hà thủ ô trắng 12g.

Cách dùng: thiên ma cán sao, thạch quyết minh sống, thêm 1.800ml nước, sắc còn 900ml. Các vị còn lại cho vào sắc lọc bỏ bã lấy 250ml. Chia làm 5 phần, dùng trong ngày.

## **G**

**66. Gói thuốc cho người tăng huyết áp, đau đầu.** NGUYỄN MINH //  
Sức khỏe và đời sống .- Số 27 .- Ngày 16/02/2020 .- Tr. 13.

*Gói độn hoa cúc:* hoa cúc phơi khô trong bóng râm độn làm gói. Tác dụng: hoa cúc tính lạnh, thanh nhiệt làm hạ hỏa bốc lên đầu gây gây nhức đầu, đỏ mắt, tăng huyết áp, khó ngủ. Làm gói cho trẻ có tác dụng làm mát đầu, ổn định thần kinh, sáng mắt.

*Gói vỏ hạt đậu xanh:* vỏ đậu phơi khô độn làm gói. Tác dụng: làm mát đầu, êm dịu thần kinh ngủ ngon; hạ huyết áp cao gây hỏa bốc, nhức đầu; làm sáng mắt tĩnh tai.

*Gói độn thông thảo:* thông thảo khô thái thành sợi nhỏ, thiên ma 50g, độn làm gói. Tác dụng: chữa âm hư, can dương vượng gây tăng huyết áp, nhức đầu chóng mặt, hoa mắt, suy nhược thần kinh.

*Gói bạch chỉ, lá hồng:* bạch chỉ 200g, hoa cúc 750g, lá hồng tứ hồng 150g, độn làm gói. Tác dụng: trị tăng huyết áp, đau đầu, xơ cứng động mạch.

*Gói đậu xanh hoa cúc:* đậu xanh nghiền nhỏ 200g, bạch chỉ 200g, hoa cúc 750g, độn vào gói. Tác dụng: hoa cúc vàng thanh nhiệt mạnh, chữa cảm mạo, đau đầu, đau mắt đỏ, ghê lở mụn nhọt. Hoa cúc trắng tác dụng bình can, sáng mắt, trị các chứng đau đầu mờ mắt. Bạch chỉ làm ra mồ hôi, trừ phong thấp, hết

đau đầu, đau răng, đau thần kinh mặt, cảm phong hàn, trờ da ngứa ngáy, đau do mụn lở. Đậu xanh tính mát, thanh nhiệt giải độc, trừ phiền nhiệt, tiêu sưng, ích khí, điều hòa ngũ tạng. Vỏ đậu xanh làm sáng mắt, giải nhiệt độc.

*Gối bạc hà hoặc hương:* bạc hà, hoặc hương khô lượng bằng nhau độn làm gối. Tác dụng: mùi thơm làm dễ ngủ.

*Gối viễn chí, hoa cúc, bạch chỉ:* viễn chí 150g, bạch chỉ 200g, hoa cúc 750g, độn làm gối. Tác dụng: an thần ích trí. Trị mất ngủ, trí nhớ giảm sút, hay giật mình, đau đầu, hay quên.

*Gối lô hội, bạch chỉ, hoa cúc:* lô hội (nha đam) 200g, hoa cúc 750g, bạch chỉ 200g. Tất cả nghiền nhỏ độn làm gối. Dùng tốt cho người bệnh nhồi máu não.

*Gối hoa cúc bạch chỉ lá hồng tứ hồng:* hoa cúc 750g, bạch chỉ 200g, lá hồng tứ hồng 150g, cành dâu (dùng nhánh nhỏ phơi trong mát cho khô) 150g. Tất cả độn làm gối. Dùng tốt cho người bệnh chảy máu não.

## H

**67. Hạt đu đủ trị gai cột sống.** HOÀNG DUY ANH// Khoa học đời sống. - Số 1.- Ngày 1/1/2020.-Tr.7.

\*Hạt đu đủ: Quả đu đủ hơi chín, bỏ ra lấy hạt, lượng dùng nhiều hoặc ít tùy vùng bệnh. Cho vào rá, dùng tay xát mạnh cho bong lớp màng trắng bọc ngoài và cho nước chảy ra. Bỏ hết màng chỉ lấy hạt. Giã nát hạt, để vào miếng vải đắp vào vùng có gai nếu biết đích xác hoặc đắp vào vùng thường gây đau nhất. Đắp khoảng 30 phút thì bỏ ra, không nên để lâu quá vì vùng đắp thuốc có thể bị rộp nhẹ. Mỗi ngày đắp 1 lần làm liên tục 20-30 ngày. Sau khi đắp khoảng 14 ngày, dùng 1 quả bóng tennis để cọ xát vào vùng gai theo cách đứng dựa lưng sát vào tường, cho bóng áp vào lưng và tường từ từ đẩy thân người lên xuống dựa vào độ lặn của bóng, tạo nên sự cọ sát giữa bóng và chỗ có gai, làm vậy khoảng 20-30 lần, mỗi ngày làm 1-2 lần.

**68. Hạt gấc trị đau khớp.** ĐỨC THÀNH // Người cao tuổi. – Số 27.- Ngày 6/2/2020.-Tr.13.

\* Để làm thuốc trị bệnh đau khớp và các vết thương thì nên lấy 50 hạt gấc chín, rửa thật sạch, để ráo, nướng trên than củi sao cho hạt gấc thật vàng, đổ ra báo trên nền đất khô ráo cho nguội, rồi dùng dao tách vỏ, lấy ruột đập đều. Cho

ruột gác vào lọ chai thủy tinh, đổ rượu trắng 45<sup>0</sup>( ngập xấp xấp), đậy nút kín, ngâm 120 phút là có thể dùng được. Dùng bông y tế chấm thuốc rượu xoa lên chỗ đau, có tác dụng tốt gần như mật gấu.

\* Để chữa trĩ, có thể dùng hạt gác giã nát, thêm một ít giấm thanh, gói bằng vải, đắp vào hậu môn để suốt đêm. Mỗi đêm đắp thuốc một lần.

**69. Hạt muồng chữa mất ngủ.** ĐỨC QUANG// Khoa học đời sống.- Số 15.- Ngày 3/2/2020.-Tr.7.

- Chữa cao huyết áp, mất ngủ: Hạt muồng sao đen, hằng ngày đun 20g với 1 lít nước uống trong ngày để nguội. Có thể kết hợp với một số vị thuốc an thần khác.

- Chữa mờ mắt, hoa mắt, mắt có dấu hiệu ruồi bay: Hạt muồng sao vàng 2g, sinh địa 12g, huyền sâm 12g sắc uống trong ngày.

- Chữa táo bón, trĩ, xuất huyết dưới da: Hạt muồng sao đen 12g, hoa hòe 10g, 2 vị thuốc sắc kỹ uống trong ngày, uống kéo dài khi nào khỏi thì dừng.

- Chữa hắc Lào: Hạt muồng 20g, rượu trắng 50ml, giấm 5ml, ngâm 10 ngày. Rửa sạch vết hắc Lào, bôi thuốc ngày 2 lần, khi nào khỏi thì dừng.

**70. Hoa bưởi chữa đau dạ dày.** HOÀI VŨ// Khoa học đời sống. – Số 29.- Ngày 6/3/2020.-Tr.7.

- Đau dạ dày: Hoa bưởi 5g, đường phèn một thìa nhỏ, đun trong 200ml nước, sau khi sôi 5 phút cho đường vào nồi đun tiếp. Đem uống có tác dụng tuần hoàn khí huyết, chữa đau dạ dày.

- Trị ho ở người già: Dùng 300g củi bưởi ( bỏ lớp vỏ bên ngoài) và 50g phèn chua đun chín với 500ml nước mỗi ngày uống từ 100ml.

- Tiêu thực, đẹp nhan sắc: Vỏ quả bưởi 50g, đào nhân 10g, kê nội kim 10g, sơn tra 20g, thần khúc 20g, đem sắc với 500ml nước uống, sau khi ăn cơm uống thay trà thì tiêu được thực tích, có tác dụng làm thon đẹp thân hình, tươi nhan sắc.

**71. Hoa chuối thông huyết, nhuận phế.** THANH HÀ // Sức khỏe và đời sống .- Số 22 .- Ngày 07/02/2020 .- Tr. 15

Theo dược học cổ truyền, hoa chuối vị ngọt, tính lạnh, có công dụng hóa đàm nhuận kiên, bình can tiêu ú, thông kinh hoạt lạc, thường được dùng để chữa các chứng bệnh như ngực bụng đầy chướng, 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... 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 dặng 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 chướng 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, tằm tươi lượng vừa đủ, rửa sạch, giã nát rồi đắp lên vết thương.

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

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

Bé kinh: hoa chuỗi 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.

**72. Hoa đại chữa ho, huyết áp cao.** XUÂN HOÀNG// Khoa học đời sống. – Số 24.- Ngày 24/2/2020.-Tr.7.

- Chữa cao huyết áp: Lấy từ 12-20g hoa đại (khô), đem sắc lấy nước, uống thay trà trong ngày. Uống hằng ngày.

- Đau nhức hay mụn nhọt: Lấy lá tươi giã nhuyễn đắp vào.

- Trị chân răng sưng đau: Lấy vỏ rễ ngâm rượu, dùng ngâm rất hiệu quả, chú ý không được nuốt vì có độc.

- Trị chứng ho: Dùng 4-12g hoa đại khô, sắc lấy nước, uống thay trà trong ngày (dùng loại hoa cánh trắng, tâm điểm vàng sẽ hiệu quả hơn).

**73. Hoa hồng - Thuốc quý.** NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe & Đời sống.- Số 15.- Ngày 26/01/2020.- Tr.13.

*Chữa rối loạn kinh nguyệt, đau bụng kinh:* nguyệt quý hoa 10g, ích mẫu 10g. Sắc uống trong ngày.

*Chữa băng huyết:* lấy 20g cánh hoa hồng tươi hãm với 1 lít nước, gạn lấy nước. Mỗi lần dùng 200 - 300ml, thêm ít đường vừa ngọt, uống. Uống đều hàng ngày đến khi cầm máu thì thôi.

*Chữa lở mồm, phỏng rộp lưỡi:* nguyệt quý hoa 5g (tán bột), rượu 25ml, ngâm trong 24 giờ, đun nhỏ lửa cho bay bớt rượu, còn dạng sền sệt, thêm 30g mật ong, đun nhẹ, khuấy đều, để nguội. Dùng bông chấm thuốc bôi vào chỗ lở loét. Ngày bôi 2 - 3 lần.

*Chữa viêm họng:* mật ong, hoa hồng đỏ, thêm ít nước sôi để nguội, vài hạt muối hay ít hàn the. Dùng làm thuốc súc miệng hàng ngày.

**74. Hoắc hương thuốc hóa thấp, giải biểu.** NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 20 .- Ngày 03/02/2020 .- Tr. 8

Hoắc hương còn có tên khác là quảng hoắc hương, thổ hoắc hương. Hoắc hương là thân và lá phơi khô của cây hoắc hương (*Pogostemon cablin* (Blanco) Benth.), thuộc họ hoa môi (*Lamiaceae*). Theo Đông y, hoắc hương vị cay, tính hơi ôn. Vào các kinh tỳ, vị, phế. Tác dụng hóa thấp, giải biểu, tiêu thử, kiện vị,

chỉ ầu, trị tiên (chàm). Chữa các chứng thấp trở trung tiêu, thử thấp, thấp ôn, nôn mửa, chàm lở chân tay. Liệu dùng: 6-12g khô, 12-20g tươi.

Một số bài thuốc có hoắc hương

### **Hóa thấp, giải biểu:**

**Bài 1 - Bột hoắc hương chính khí:** hoắc hương 12g, đại phúc bì 12g, phục linh 12g, bán hạ chế gừng 12g, đại táo 12g, trần bì 6g, bạch chỉ 8g, tía tô 8g, hậu phác 8g, cát cánh 8g, gừng tươi 8g, cam thảo 4g. Sắc uống. Dùng khi nội thương sinh lạnh ngoại cảm phong hàn trong những tháng nóng bức, gây ra các chứng nhưc đầu, sốt nóng, rét, tức ngực, trướng bụng, đại tiện lỏng.



*Thân và lá cây hoắc hương cho vị thuốc hoắc hương. Chữa các chứng thấp trở trung tiêu, thử thấp, thấp ôn, nôn mửa, chàm lở chân tay.*

**Bài 2 - Bách giải hoàn:** hoắc hương, hương phụ, trần bì, hạt cau, lá sắn thuyền, hạt vải, lá sung, vỏ chân chim, mộc hương nam, seo gà, vỏ duối, thanh ngâm; các vị liều lượng bằng nhau. Sao sấy khô, tán bột làm hoàn, bao ngoài bằng bột chàm, uống thuốc với nước gừng. Chữa lỵ (Hải Thượng Lãn Ông).

**Bài 3:** hoắc hương 12g, bội lan (mần tưới) 12g. Sắc uống. Trị cảm nắng mùa hè, vầng đầu, tức ngực, buồn nôn, có nhờn nhầy trong miệng, không muốn ăn uống.

### **Ấm dạ dày, chống nôn mửa:**

**Bài 1: Thang hoắc hương bán hạ:** lá hoắc hương 12g, trần bì 12g, bán hạ chế 12g, đinh hương 2g. Sắc uống. Dùng cho bệnh hàn thấp bị ngăn giữ bên trong, hơi trong dạ dày không thoát xuống được, đầy bụng, biếng ăn, nôn mửa.

**Bài 2:** hoắc hương 12g, bán hạ chế 12g, thương truật 8g, trần bì 8g. Sắc uống. Trị viêm dạ dày, viêm ruột cấp tính thuộc chứng hàn thấp.

**Bài 3 - Thuốc sắc hoắc hương:** lá hoắc hương 12g, đảng sâm 12g, xích phục linh 12g, bán hạ chế 6g, trần bì 6g, thương truật 12g, hậu phác 12g, gừng tươi 3 lát, cam thảo 4g. Sắc uống lúc còn nóng. Trị bụng đầy trướng, nôn mửa, không muốn ăn.



*Bài 4:* nhục quế 1g, bạch đàn 2g, trầm hương 2g, mộc hương 2g. Tán nhỏ làm viên; uống với nước sắc hoặc hương.

***Hành khí, giảm đau:***

*Bài 1:* hoắc hương 12g, hậu phác 12g, chỉ thực 12g, thanh mộc hương 12g, sa nhân 6g, trần bì 4g. Sắc uống. Dùng cho các chứng bệnh: hơi trong dạ dày không thông thoát, bụng trướng, đau tức.

*Bài 2 - Hoắc đờm hoàn:* hoắc hương 250g, nghiền thành bột mịn, dùng mật lợn lượng vừa đủ, chế thành hoàn. Mỗi lần uống 4g, ngày 2 lần, uống với nước ấm. Có thể uống 2 - 4 tuần 1 đợt. Trị viêm mũi mạn tính, viêm xoang mũi.

Hoắc hương tươi có tác dụng thanh thử khá mạnh; mùa hè nấu nước uống thay chè chống say nắng. Hoắc hương là thuốc trị nôn có hiệu quả, nhưng tùy chứng mà gia vị: thấp nhiệt gia hoàng liên, trúc nhự; tỳ hư gia đảng sâm, cam thảo; nôn do thai nghén gia bán hạ, sa nhân...

**75. Hương nhu trị lưỡi nứt chảy máu.** HOÀNG DUY ANH// Khoa học đời sống.- Số 7.- Ngày 15/1/2020.- Tr.7.

\* Lá hương nhu 20g, sắc lấy nước để ngậm. Ngậm 4 lần một ngày, liên tục 1 tuần sẽ khỏi. Hương nhu vị the, có mùi thơm, tính ấm. Tác dụng giải cảm, giải nhiệt, lợi tiểu.

## K

**76. Khiếm thực ích thận cố tinh, kiện tỳ.** TIÊU LAN// Sức khỏe & Đời sống.- Số 19.- Ngày 02/02/2020.- Tr.13

***Ích thận, cố tinh:***

*Bài 1:* khiếm thực, kim anh tử lượng bằng nhau, xay bột mịn, làm hoàn. Mỗi lần uống 8g, chiêu với nước cơm. Trị chứng di tinh, bạch trọc (tinh tự ra, tiểu đục).

*Bài 2:* khiếm thực 40g, liên tử 40g, sa uyển tử 40g, mẫu lệ 20g, long cốt 20g. Liên tử nấu thành hồ, trộn với bột của các dược liệu khác làm hoàn. Ngày uống 16 - 20g. Trị di tinh, tinh tự ra.

***Kiện tỳ, cầm tiêu chảy:***

*Bài 1:* khiếm thực 12g, sơn dược 12g, bạch truật 8g, đảng sâm 12g, phục linh 12g, ý dĩ nhân 12g, trần bì 12g, trạch tả 8g, thần khúc 8g, cam thảo 4g. Sắc uống nóng. Trị trẻ em tỳ hư, tiêu hóa kém, tiêu chảy kéo dài.

*Bài 2:* khiếm thực 30g, sơn dược 30g, biền đậu 30g, liên nhục 30g, phục linh 30g, bạch truật 30g, nhân sâm 8g, hạt ý dĩ 30g. Các vị tán bột, ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 6 - 8g. Chữa chứng tỳ hư bất vận, tiêu chảy lâu ngày, ăn uống kém, người mệt mỏi.

### ***Thử thấp, chỉ đới:***

*Bài 1:* khiếm thực 12g, bạch quả 12g, sơn dược 20g, hoàng bá 8g, xa tiền tử 12g. Tất cả nghiền bột hoặc sắc uống. Trị chứng thấp nhiệt đới hạ.

*Bài 2:* bột khiếm thực, bột phục linh, liều lượng bằng nhau, luyện với mật làm hoàn. Mỗi lần uống 12g, chiêu với nước muối nhạt. Trị bạch đới.

***Trị đái tháo đường:*** khiếm thực 63g, gan lợn 100 - 200g, nấu chín ăn.

***Kiên ky:*** người bị cảm cúm mới phát, táo bón đầy trướng bụng không dùng.

**77. Kiểm soát chế độ dinh dưỡng sau đột quy.** LÊ THANH HẢI// Sức khỏe & Đời sống.- Số 205.- Ngày 25/12/2019.- Tr.6.

### **Nhóm thực phẩm cần được sử dụng sau đột quy**

***Ngũ cốc:*** Nên lựa chọn ngũ cốc nguyên hạt, các thực phẩm giàu chất xơ.

***Rau quả:*** Chọn các loại rau xanh đậm và màu cam thường giàu dinh dưỡng và nhớ thường xuyên ăn đậu khô và đậu Hà Lan.

***Trái cây:*** Ăn nhiều loại trái cây tươi, đông lạnh hoặc khô mỗi ngày.

***Sữa:*** Chọn sữa ít chất béo hoặc thực phẩm từ sữa không có chất béo, hay các loại thực phẩm giàu canxi không có sữa mỗi ngày.

***Protein:*** Chọn thịt nạc và thịt ít mỡ, thịt gia cầm và nên thay đổi thường xuyên với các loại đậu, đậu Hà Lan, các loại hạt, hạt giống và các nguồn cá. Về chất béo, ưu tiên nguồn chất béo từ cá, các loại hạt và dầu thực vật. Hạn chế các nguồn chất béo từ bơ, bơ thực vật hoặc mỡ heo.

### **10 chiến lược ăn uống để giảm nguy cơ tái phát đột quy**

***Ăn nhiều loại thức ăn mỗi ngày:*** Dinh dưỡng cần thiết để có sức khỏe tốt không thể đầy đủ chỉ với một loại thực phẩm, đặc biệt với người bị đột quy.

*Ăn thức ăn có màu sắc “cầu vồng” trong mỗi bữa ăn:* Bổ sung thêm những chất dinh dưỡng bảo vệ sức khỏe trong trái cây và rau quả, bằng cách chọn các loại trái cây đa dạng màu sắc, rau và các loại đậu - màu đỏ đậm, cam, vàng rực rỡ, xanh đậm, xanh và tím...

*Ăn ít nhất 5 khẩu phần trái cây và rau mỗi ngày:* Các loại rau củ đều rất tốt cho não, nó cải thiện các phản ứng sinh hóa trong não. Bệnh nhân nên ăn ít nhất 5 phần trái cây và rau mỗi ngày. Một khẩu phần rau bằng: 1/2 chén rau nấu chín. Một phần trái cây bằng: 1 cỡ vừa (cỡ trái banh tennis) trái cây (chuối, bưởi, hạt lựu dưa hoặc dâu, trái cây sấy khô...).

*Lựa chọn thực phẩm tốt và đúng:* Khi lựa chọn các loại thực phẩm để giảm nguy cơ đột quy, tập trung vào các thông tin sau trên nhãn thực phẩm cho mỗi phần ăn, bao gồm: năng lượng, tổng số chất béo, chất béo bão hòa, cholesterol, natri và chất xơ. Việc đọc nhãn thực phẩm giúp xây dựng cho bệnh nhân sau đột quy chế độ dinh dưỡng phù hợp.

*Hạn chế ăn chất béo bão hòa và cholesterol:* Cơ thể cần cholesterol để duy trì sức khỏe của các tế bào. Tuy nhiên, quá nhiều cholesterol trong máu có thể làm tăng nguy cơ đột quy và bệnh tim. Hạn chế cholesterol trong thực phẩm là một bước quan trọng để kiểm soát cholesterol và quản lý đột quy, có thể đạt được bằng cách: cắt loại bỏ mỡ có thể nhìn thấy từ các loại thịt và loại bỏ da từ gia cầm; hạn chế bơ; loại bỏ mỡ lợn và mỡ động vật; chọn thực phẩm từ sữa không béo hoặc ít béo...

*Hạn chế natri (muối):* Ăn quá nhiều natri có thể làm cơ thể giữ nước và tăng huyết áp, là nguy cơ làm tái phát đột quy. Thay vì sử dụng muối, hãy thử sử dụng các loại thảo mộc và gia vị. Tránh gia vị hỗn hợp và hỗn hợp gia vị gồm muối hoặc muối tỏi. Sử dụng ít thực phẩm chế biến và đóng hộp. Hạn chế các loại thức ăn nhanh.

*Chọn thực phẩm giàu chất xơ:* Là một phần của một chế độ ăn lành mạnh cho tim, chất xơ có thể làm giảm cholesterol và giảm nguy cơ đối với bệnh tim mạch. Chất xơ bạn ăn giúp kiểm soát lượng đường trong máu, thúc đẩy và ngăn ngừa bệnh tiêu hóa và giúp kiểm soát cân nặng, tức là giảm các yếu tố nguy cơ của tái phát đột quy. Các nguồn tốt nhất của chất xơ là các loại trái cây tươi hoặc nấu chín và rau quả, các sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt và các loại đậu (ví dụ: đậu khô, đậu lăng, đậu Hà Lan...).

*Duy trì hoặc đạt được một trọng lượng cơ thể khỏe mạnh:* Duy trì cân nặng là điều quan trọng để giảm nguy cơ đột quy. Khẩu phần ăn hợp lý, bổ sung

hiều thực phẩm giàu chất xơ và ít chất béo, tăng hoạt động thể chất là tất cả các cách để đạt được trọng lượng cơ thể khỏe mạnh.

*Giảm lượng đường:* Thừa đường trong cơ thể kết hợp với tăng huyết áp, béo phì, đái tháo đường type 2 và rối loạn lipid máu... đều là nguy cơ gây tái phát đột quỵ. Hãy nhớ rằng đồ ngọt và món tráng miệng chứa rất nhiều đường.

*Có đủ kali:* Đủ lượng kali trong chế độ ăn uống là cần thiết để duy trì chức năng tim ổn định. Tuy nhiên, hầu hết người lớn không tiêu thụ đủ kali. Kali có nhiều trong các sản phẩm trái cây, rau, sữa.

**78. Kinh giới trị chân lở loét.** HOÀNG DUY TÂN// Khoa học đời sống.- Số 2.- Ngày 3/1/2020.-Tr.7

\* Kinh giới 40g, đốt ra tro. Mỗi lần dùng 8g. Hành tằm dùng lá, giã nát, vắt lấy nước cốt. Hòa chung với tro kinh giới cho sền sệt, bôi vào những chỗ lở loét, sáng một lần, tối một lần. Bôi 3 ngày có tiến triển, đến 2 tuần là khỏi.

**79. Kinh nghiệm dân gian trị ngộ độc thức ăn.** ĐỖ THỊ NHU// Sức khỏe & Đời sống.- Số 18.- Ngày 31/01/2020.- Tr.15.

### **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 nước còn 100ml uống ấm.

Chữa nôn, đầy bụng giải độc thức ăn, 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.

### **Chữa dị ứng mẫn ngứa do ăn hải sản**

Bài 1: Lá tía tô một nắm giã vắt lấy nước cốt uống, lấy bã xát vào chỗ ngứa, kiêng tắm 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.

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 nôn mửa, 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.

## **L**

**80. Lá sung trị đau thắt ngực.** HOÀNG DUY TÂN// Khoa học đời sống.- Số 17.- Ngày 7/2/2020.-Tr.7.

Lá sung có vị ngọt, hơi chát, tính mát có tác dụng thông huyết, lợi tiểu, giảm đau, tiêu đờm, tiêu thũng, tiêu viêm, sát trùng, bổ máu chống chóng mặt do máu huyết không điều hòa. Để trị đau thắt ngực hái khoảng 20g lá sung non, nấu với 3 chén nước còn ½ chén uống. Uống liên tiếp 3 ngày, mỗi ngày 1 lần là khỏi.

**81. Long nhãn giúp bổ máu, an thần.** THƯ KỶ // Người cao tuổi.- Số 7.- Ngày 9/1/2020.- Tr.13.

- Chữa suy nhược thần kinh, mệt mỏi, yếu sinh lý: Long nhãn 500g ngâm với 2 lít rượu trắng ( trong 2 tháng), mỗi ngày uống 1 chén nhỏ.

- Chữa mồ hôi trộm, sốt hâm hấp vào buổi chiều, khát nước, đại tiện táo, tiểu ít, da khô: Long nhãn nhục 40g, cao ban long 40g. Đun long nhãn với 1 chén nước sôi kỹ sau đó cho cao ban long đã cắt vụn vào và đun tan hết. Để nguội rồi cắt từng miếng nhỏ. Ngày uống 2 lần vào buổi sáng sớm và buổi tối trước khi đi ngủ, mỗi lần uống 10g với nước ấm.

- Trị tiêu chảy do tì hư: 30 quả long nhãn khô cùng 3-5 lát gừng tươi. Dùng hai thứ nấu nước để uống trong ngày.

- Ngoài ra nước uống từ long nhãn: Long nhãn 30g, sâm bố chính 20g (

tắm nước gừng hay sao vàng) hãm uống trong ngày. Dùng tốt cho người suy nhược mắt ngủ.

## M

**82. Mai trắng - cây cảnh chơi xuân và làm thuốc.** THẢO NGUYỄN //  
Sức khỏe và đời sống .- Số 27 .- Ngày 16/02/2020 .- Tr. 13

Theo Đông y, hoa mai trắng vị ngọt, hơi chua, tính bình, sáp (săn); vào kinh tâm, can. Tác dụng khai vị, tán uất, sinh tân dịch, an thần, hoá đờm, giải độc. Chữa thử nhiệt phiền khát (nắng nóng khó chịu khát nước), đầu mục bất thanh (váng đầu mắt mờ), uất muộn tâm phiền (phiền muộn, khó chịu vùng tim ngực), nhiệt đờm ủng trệ (đờm tắc), tràng nhạc, nhọt độc. Liều dùng 3 - 5g mỗi ngày. Dùng ngoài lượng vừa đủ.

### **Một số bài thuốc có mai hoa trắng:**

*Chữa ho dai dẳng:* hoa mai trắng 5g, khoản đông hoa 10g, gạo tẻ 60g. Nấu cháo, thêm ít mật ong, chia ăn vài lần trong ngày.

*Chữa uất muộn tâm phiền (phiền muộn, khó chịu vùng tim ngực), tăng huyết áp:* hoa mai trắng 3 - 5g, thảo quyết minh 10g. Hãm với nước sôi, uống.

*Chữa bụng trướng, đầy hơi:* hoa mai trắng 8g, mộc hương 8g, hương phụ 10g. Sắc uống.

*Chữa đau bụng do lạnh:* hoa mai trắng 3 - 6g, tán bột, uống với rượu.

*Chữa viêm họng mạn tính, nhiệt đờm ủng trệ (đờm tắc):* hoa mai trắng 6g, hoa sơn chi 5g, trà 10g. Hãm với nước sôi, uống.

*Chữa thử nhiệt phiền khát, chán ăn:* hoa mai trắng 8g, lá sen 50g. Hãm với nước sôi, uống nhiều lần trong ngày.

*Chữa viêm da lở loét, bỏng nhẹ:* hoa mai trắng 10g, dầu lạc hay dầu vừng 30ml. Ngâm 10 ngày, lấy dầu sôi lên vết tổn thương, ngày 2 lần.

*Chữa viêm loét môi miệng:* hoa mai trắng tươi 5 - 7 cái. Giã nát, thêm ít mật ong, trộn đều. Dùng nước sôi chườm đau.

*Chữa nôn mửa:* hoa mai trắng 5g, nước cốt gừng tươi 5ml. Hãm hoa mai trắng với nước sôi, gạn lấy nước, thêm nước cốt gừng, trộn đều, uống.

**83. Món ăn - bài thuốc trị bệnh giảm tiểu cầu.** HOÀI VŨ// Sức khỏe & Đời sống.- Số 10.- Ngày 17/01/2020.- Tr.15.

### **Thể khí hư**

Biểu hiện: Xuất huyết dưới da, chủ yếu ở tứ chi từng đợt, hơi mệt mỏi, đầu vàng, phụ nữ kinh lượng nhiều, râu lưỡi trắng mỏng, chất lưỡi nhạt, có hàn răng, mạch nhu tế.

Điều trị: Bổ khí nhiếp huyết

Bài thuốc: chích hoàng kỳ 30g, đương quy 9g, bạch truật 12g, bạch thược 12g, đẳng sâm 30g, a giao 12g, hạn liên thảo 15g, thực địa 12g, sinh tây thảo 12g, tiên hạc thảo 30g, đại táo 10g. Tác dụng: Bổ khí nhiếp huyết, khiến cho huyết lưu thông theo đường của nó, xuất huyết sẽ tiêu.

### **Thể huyết nhiệt (thực nhiệt)**

Biểu hiện: Phát bệnh nhanh, sốt, sợ rét, xuất huyết dưới da, có trường hợp là ban, râu lưỡi ít, chất lưỡi đỏ sẫm, mạch huyền sắc.

Điều trị: Thanh nhiệt giải độc, lương huyết chỉ huyết.

Bài thuốc: tê giác 6g, ngọc trúc 15g, sinh địa 30g, xích thược 12g, đan bì 9g, tử thảo 9g, liên kiều 9g, trúc nhự 9g, tây thảo 9g, sinh hà tiệp 1 lá, bạch mao căn 30g.

### **Thể âm hư**

Biểu hiện: Sắc mặt đỏ nhạt, đầu vàng mắt hoa, xuất huyết dưới da, chủ yếu là ở chân, miệng khô, sốt nhẹ, mồ hôi trộm, râu lưỡi mỏng ít, chất lưỡi đỏ, mạch tế huyền.

Điều trị: Tư âm bổ huyết

Bài thuốc: đương quy 12g, bạch thược 15g, sinh địa 20g, đan bì 12g, a giao 9g, hạn liên thảo 12g, bạch truật 12g, phục linh 12g, chích cam thảo 6g.

**84. Món ăn cho người nhiệt miệng.** KIM NGÂN// Khoa học đời sống.- Số 16.- Ngày 5/2/2020.-Tr.6.

- Canh rau cần và óc lợn: Óc lợn một bộ, rau cần 100g, đậu đỏ 10 quả, gia vị, hạt tiêu. Óc lợn rửa sạch ướp gia vị, hạt tiêu 15 phút. Rau cần rửa sạch, cắt ngắn. Táo tàu đã phơi sấy khô, cho táo vào nồi đun sôi lên cho óc lợn vào khi gần chín thì cho rau cần sôi lên. Nêm gia vị vừa ăn.

- Canh bí đao tôm nõn: Bí đao 200g, tôm nõn khô 20g, hành tươi, gia vị. Bí đao gọt vỏ bỏ ruột, tôm nõn rửa qua ngâm nước cho mềm giã nhỏ, cho tôm vào đun nước sôi 15 phút cho ngọt nước cho bí vào đun tiếp, khi chín nêm gia vị vừa đủ.

- Rau má: Rau má rửa sạch, phơi khô, đun nước uống hàng ngày.

**85. Món ăn thuốc từ cà.** TIÊU LAN// Sức khỏe & Đời sống.- Số 207.- Ngày 29/12/2019.- Tr.13

### **Một số bài thuốc chữa bệnh có cà**

*Chữa sưng tấy:* Quả cà giã nát, thêm ít giấm hoặc chung với rượu để đắp.

*Chữa đại tiện ra máu, phụ nữ rong kinh:* Quả cà già cả cuống, thái mỏng sao giòn, tán bột. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 8g, uống với giấm loãng.

*Chữa đau răng, viêm lợi:* Cà muối lâu năm đốt tồn tính; dùng bột than cà xát vào răng lợi.

*Chữa chín mé đầu ngón chân, tay:* Cà muối khoét 1 lỗ cho lọt ngón chân, tay bị chín mé, sau đó băng lại. Ngày làm 1 lần.

*Giảm đau sưng do ong đốt:* Cà 1 quả, lá lốt 3 lá. Giã nát, ép lấy nước bôi lên chỗ ong đốt.

### **Một số món ăn thuốc có cà**

*Cháo cà:* Cà tía hoặc cà dái dê cùng nấu cháo với gạo tẻ, cho ăn liên tục trong 7 - 10 ngày. Dùng cho bệnh nhân viêm gan vàng da.

*Cà xào tỏi:* Cà bát 500g thái lát, ngâm qua nước để sẵn. Tỏi già 30g bóc vỏ giã nát. Đem cà bát xào trên chảo với dầu thực vật cho chín, thêm gừng tươi (đập dập), gia vị. Thường có thêm đậu phụ, thịt ba chỉ, lá lốt thái sợi cùng cho vào đảo đều, xào to lửa, sau cùng cho tỏi vào đảo nhanh. Món này rất tốt cho người viêm ruột xuất huyết, viêm loét da cơ, mụn nhọt.

*Canh cà ghém:* Cà ghém 250g nấu canh, có thể thêm thịt nạc, đậu phụ. Thích hợp cho người bị sốt, sốt rét cơn, u bướu, viêm tấy sưng nề.

*Cà hấp:* Cà tím 500g, gừng tươi 3 lát, tỏi bóc vỏ 3 củ. Cà bỏ dọc thái lát, gừng và tỏi đập dập, thêm tương, muối, đường hấp chín ăn. Chữa viêm phế quản cấp, táo bón.

**Kiêng kỵ:** cà pháo làm dưa muối, có chất solanin - một alkaloid độc, có nhiều khi quả còn non xanh nên Hải Thượng Lãn Ông khuyên không ăn nhiều



cà sồng. Nên chọn quả già, hàm lượng chất solanin giảm; hơn nữa, khi muối, lượng acid lactic và acid acetic tăng trong quá trình lên men kết hợp với solanin thành muối dễ tan, làm giảm độc.

**86. Món ăn thuốc từ chuối bổ thận tráng dương.** ĐÌNH THUẬN // Sức khỏe và đời sống .- Số 40 .- Ngày 09/03/2020 .- Tr. 8.

Chuối là thực phẩm lý tưởng cho người bệnh tăng huyết áp, căng thẳng thần kinh. Chuối còn có tác dụng bổ thận tráng dương, trị chứng xuất tinh sớm. Sau đây là 3 món ăn thuốc từ chuối tốt cho quý ông.

**Chuối hấp tôm đồng:** chuối xanh 2 quả, tôm đồng 6 con, dưa leo 1 quả, mù tạt, bột năng vừa đủ. Tôm rửa sạch, lột vỏ, bỏ chỉ đen cho vào hấp chín. Chuối lột vỏ, cắt lát ngâm nước muối loãng. Bột năng hòa với nước rồi đun sôi, cho chuối vào chần qua. Dưa leo rửa sạch cắt thành lát to bản, phết một lớp mù tạt lên dưa leo, cho lát chuối lên, tiếp tục phết một lớp mù tạt lên lát chuối, để 1 con tôm lên, cho vào xững hấp chín là được. Công dụng: tăng cường khí huyết, bổ thận, trị chứng xuất tinh sớm.

**Chuối hầm trứng muối:** chuối chín 5 quả, bột nếp 250g, tôm khô 5g, hành tây 1 củ, trứng vịt muối 5 quả, nước canh hầm xương 200g, nấm đông cô 2 cái, cải cúc 50g, bột gia vị, bột tiêu, dầu thực vật vừa đủ. Trứng vịt muối luộc chín, chỉ lấy lòng đỏ. Chuối lột vỏ, nghiền nhuyễn, trộn với trứng vịt muối. Nấm đông cô ngâm mềm, rửa sạch, cắt thành sợi nhuyễn, trộn với chuối và trứng vịt muối, cho vào tủ lạnh để trong 30 phút để làm nhân. Nhào bột nếp với nước làm vỏ bánh, cho nhân vào bọc lại, vo viên. Hành tây và tôm khô cắt vụn. Đun nóng chảo, cho dầu vào, dầu sôi cho hành tây và tôm khô vào xào chín, nêm bột gia vị, cho nước canh hầm xương vào đun sôi, thả bánh vào luộc đến khi bánh nổi lên, cho cải cúc vào là được. Dùng như món điểm tâm. Công dụng: bổ thận tráng dương, trị chứng xuất tinh sớm.

**Thịt gà cuộn chuối chiên:** chuối tây hơi chín 400g (4 quả), thịt ức gà 400g, trứng gà 1 quả, bột chiên xù 200g, muối, rượu trắng, dầu thực vật vừa đủ. Thịt gà cắt thành lát lớn và mỏng, trộn với muối và rượu. Chuối bỏ vỏ, cắt thành sợi dài. Cho thịt gà lên mặt thớt, cho chuối vào cuốn lại. Đập trứng gà vào bát, đánh tan. Đun nóng chảo cho dầu vào, khi sôi nhúng gà cuốn chuối vào trứng, lăn qua bột chiên xù, thả vào chảo chiên đến khi vàng vớt ra, để ráo dầu là được. Xếp gà ra đĩa, chấm với sốt tương ớt chua ngọt. Ăn trong bữa. Món này rất tốt cho nam giới bị xuất tinh sớm, viêm tuyến tiền liệt mạn tính.

**87. Mộc nhĩ trị xung huyết.** HOÀNG DUY TÂN // Khoa học đời sống.

- Số 27.- Ngày 2/3/2020.-Tr.7

\* Mộc nhĩ 30g, rửa sạch, thái nhỏ cho vào một cái chén. Thêm vào 15g đường phèn, đặt chén thuốc vào nồi cơm, hấp cho thật chín. Buổi tối trước khi đi ngủ đem chén thuốc đặt trên mái nhà, lấy vải gạc mỏng dấp lại, để hấp thụ sương đêm và sương mai. Sáng sớm, lấy vào, ăn hết bát thuốc. Ăn như vậy đến ngày thứ ba thì đỡ, sau 1 tuần thì chứng đau đầu dứt hẳn.

\* Theo y học hiện đại, mộc nhĩ có tác dụng chống oxy hóa, hạ đường máu, hỗ trợ làm giảm mỡ trong máu, giúp phòng bệnh ung bướu, viêm, chống đông máu, bảo vệ tim mạch....

**88. Một số bài thuốc trị viêm đường tiết niệu.** ĐỖ XUÂN // Người cao tuổi.- Số 34.- Ngày 15/2/2020.-Tr.14.

\* Bàng quang thấp nhiệt: Đái nhiều lần, cảm giác đái đau buốt, nhỏ giọt, nước tiểu vàng, đỏ, đục, bụng dưới đau cứng, sốt hoặc ớn lạnh, miệng đắng, đại tiện táo, lưỡi đỏ rêu, vàng nhớt, mạch sắc.

Phép điều trị: Thanh nhiệt tá hỏa, lợi thấp thông lâm.

Bài thuốc: Bát chính tán gia Bồ công anh. Mộc thông 12g, biền súc 12g, cù mạch 12g, hoàng thạch 16g, chi tử 12g, xa tiền tử 15g, đại hoàng 6g, cam thảo 6g, bồ công anh 30g. Sắc uống ngày 1 thang.

\* Chữa tiểu đục: Lấy vỏ cây duối 15g, rễ nhót 10g, rau má 8g, rễ cỏ tranh 8g, sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần trong ngày.

\* Chữa tiểu buốt: Quả địa phu 5g, trúc điệp 10g, râu ngô 15g, rau diếp cá 10g, sắc uống ngày 1 thang, chia 3 lần.

**89. Nấm hầu thủ tăng cường miễn dịch.** NGUYỄN THỊ HỒNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 38 .- Ngày 06/03/2020 .- Tr. 15.

Theo y học cổ truyền Trung Quốc, nấm hầu thủ được coi là nấm dược liệu, vừa là thực phẩm vừa có tác dụng chữa bệnh. Nấm hầu thủ được sấy khô, dùng riêng hoặc phối hợp với một số vị thuốc khác trong những trường hợp sau:

Điều trị đau dạ dày, loét dạ dày, hỗ trợ tiêu hóa, dự phòng khối u: Nấm hầu thủ 10g, nấm mèo trắng 5g, sơn tra 5g, sơn dược 10g, men rượu 1g. Sắc uống.

Chữa mất ngủ, ngủ không sâu, tâm thần bất an: Nấm hầu thủ 30g, bá tử nhân 15g, toan táo nhân 15g, dạ giao đằng 15g. Sắc uống.

Điều trị đau dạ dày mạn tính, hẹp môn vị, hỗ trợ điều trị ung thư dạ dày, ung thư thực quản, ung thư ruột: Nấm hầu thủ 20g, cắt lát, nấu với 2- 3 lít nước sôi, ăn cái, uống nước.

Chữa đau dạ dày, tá tràng: Nấm hầu thủ 30g, sơn dược 20g, bạch truật 20g, hạt sen 15g, trần bì 15g, biển đậu 15g, ý dĩ 25g. Sắc uống.

Trị viêm loét dạ dày, ruột, tiêu hóa kém: Nấm hầu thủ 10g, nấm linh chi 5g, sắc uống trong ngày.

Các bài thuốc trên dùng liền 2-3 tháng để phòng trị bệnh có hiệu quả và tăng cường sức khỏe.

Bồi bổ cơ thể, điều trị suy nhược thần kinh, hồi phục sức khỏe sau sinh: nấm hầu thủ tươi 200g (khô 20g), thịt nạc, tôm 100g, dầu vừng, hành gia vị vừa đủ, nấu mềm nhừ, ăn nóng.

**90. Ngọc bình phong ẩm, một loại trà dược quý.** HOÀNG KHÁNH TOÀN // Sức khỏe và đời sống .- Số 42 .- Ngày 13/03/2020 .- Tr. 15.

Công thức loại trà dược này hết sức đơn giản, chỉ gồm có 3 vị: hoàng kỳ sao 18g - 36g, bạch truật sao 12g, và phòng phong 6g - 12g. Cách dùng: ba vị sấy khô, tán vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 - 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Cũng có thể dùng bài thuốc này dưới dạng sắc uống, mỗi ngày sắc 1 thang, uống chia đều 3 lần.

Hoàng kỳ vị ngọt, tính ấm, có công dụng bổ khí cố biểu, là một trong những dược liệu có tác dụng dược lý rất phong phú như tăng cường công năng miễn dịch của cơ thể, cải thiện quá trình chuyển hóa tế bào, điều tiết đường huyết, cường tim, nâng cao năng lực hoạt động của hệ thống tạo huyết, bảo hộ tế bào gan và thận, chống lão hóa, chống mệt mỏi, chống phóng xạ, kháng khuẩn, kháng virus, chống viêm, tăng cường khả năng ghi nhớ, trấn tĩnh, giảm đau và ức chế tế bào ung thư.

Bạch truật vị đắng ngọt, tính ấm, có công dụng kiện tỳ ích khí, táo thấp lợi thủy, chỉ hãn an thai. Kết quả nghiên cứu hiện đại cho thấy, vị thuốc này cũng có khả năng tăng cường miễn dịch, chống lão hóa, làm giảm mỡ máu, hạ đường huyết, kháng khuẩn, lợi niệu, chống ung thư, lợi mật và bảo hộ tế bào gan.

Phòng phong vị cay ngọt, tính hơi ấm, có công dụng trừ phong giải biểu, trừ thấp, trấn thống và giải kính. Theo dược lý học hiện đại, phòng phong có tác dụng giải nhiệt, kháng khuẩn, kháng virus, chống viêm, chống dị ứng, giảm đau, trấn tĩnh, chống co giật, kháng ung thư và nâng cao năng lực miễn dịch không đặc hiệu.



*Vị thuốc hoàng kỳ trong bài thuốc có tác dụng kháng khuẩn, kháng virus, chống viêm, tăng cường khả năng miễn dịch.*

Ngọc bình phong ấm có tác dụng khá đặc biệt trên hệ thống miễn dịch của cơ thể, vừa nâng cao năng lực miễn dịch dịch thể, vừa cải thiện tích cực miễn dịch tế bào, ức chế phản ứng quá mẫn, tăng cường sức chống đỡ của niêm mạc đường hô hấp, từ đó phòng chống hữu hiệu tình trạng viêm nhiễm do vi khuẩn và virus gây nên. Bởi vậy, đây là loại trà dược đặc biệt tốt cho những người hay bị cảm mạo và các bệnh lý đường hô hấp do nhiều tác nhân gây nên, trong đó có cả bệnh viêm đường hô hấp cấp mới do virus Corona.

**91. Ngọc trúc trị suy nhược cơ thể.** PHẠM HINH // Sức khỏe và đời sống  
.- Số 33+34 .- Ngày 26-28/02/2020 .- Tr. 6

Ngọc trúc (*Polyvonaturn officinale* All) thuộc họ Thiên môn (*Aspragaceae*) là một cây thảo, sống nhiều năm. Bộ phận dùng làm thuốc: lá thân, rễ con của cây ngọc trúc, rửa sạch, phơi cho se mặt ngoài hoặc đồ qua, lăn cho mềm rồi phơi hoặc sấy khô là được.

***Khi dùng chế biến dược liệu theo cách làm sau:***

**Dạng nguyên phiến:** Thân rễ ngọc trúc đã phơi khô, thái lát thành phiến dài 3 - 5cm.

**Dạng chưng:** thân rễ đem ủ một ngày, đêm. Tiếp tục làm như vậy 2 - 3 lần đến khi thuốc có màu đen, rồi thái khúc dài 2 - 3cm.

**Dạng tẩm bột mật ong:** Ngọc trúc nguyên phiến tẩm đều với mật ong (cứ 10kg dược liệu dùng 1 - 1,5kg mật) trong 30 phút, rồi dùng lửa nhỏ sao đến khi có màu vàng, mùi thơm, sờ không dính tay là được

**Dạng tẩm rượu:** Thân rễ 10kg đồ 8 giờ cho mềm, thái khúc, thêm rượu 1,5kg, rồi chưng trong 4 giờ.

Trong y học cổ truyền, ngọc trúc có vị ngọt, tính mát, không độc, có tác dụng bổ dưỡng, sinh tân dịch, nhuận táo, tiêu đờm, chỉ khát, chống viêm, được dùng trong những trường hợp sau:

***Chữa suy nhược cơ thể, sốt hãm hập, ho khan, miệng khô rát, mồ hôi trộm:*** ngọc trúc 16g, bạch thược, sa sâm, địa cốt bì, mạch môn, mỗi thứ 12g; ngân sài hồ 8g, trần bì 6g, bối mẫu 6g. Tất cả thái nhỏ, phơi khô sắc với 400ml nước còn 100ml, uống làm 2 lần trong ngày.

***Chữa hư lao, sốt về chiều, ho nhiều:*** ngọc trúc 16g, đảng sâm, bạch truật, bách bộ, hoài sơn, mạch môn, mỗi thứ 12g; ngũ vị tử 6g. Sắc uống ngày một thang.

***Chữa viêm khớp dạng thấp:*** Ngọc trúc, hà thủ ô, đan sâm, hoài sơn, mỗi thứ 40g; đương quy, đơn bì, bạch linh, trạch tả, mạch môn, mỗi thứ 20g; thanh bì, chỉ thực, sơn thù, mỗi thứ 10g. Tất cả thái nhỏ, rây bột mịn, trộn với mật ong hoặc sirô làm viên 5g. Ngày uống 4 - 6g.

***Chữa đau mắt đỏ:*** Ngọc trúc 12g; cúc hoa, huyền sâm, thảo quyết minh (sao), sinh địa, mỗi thứ 10g; bạc hà 2g. Sắc lấy nước uống và xông hơi.

**92. Những bài thuốc hay, trị bệnh theo mùa.** NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 29 .- Ngày 19/02/2020 .- Tr. 8.

Bài *Tiêu giao tán*: bạch truật 12g, bạch linh 12g, đương qui 8g, bạch thược 12g, sài hồ 6g, bạc hà 6g, cam thảo 4g.

Bài thuốc có tác dụng lý tỳ thanh can. Do huyết hư can uất, can và tỳ không điều hòa nên sinh ra các chứng ngực sườn trướng đau, ho, sốt, nhiều đờm, phụ nữ kinh nguyệt không đều, mạch hư huyền. Do đó phải kiện tỳ bình can, thanh nhiệt. Cái hay của bài thuốc này là gia giảm. Nếu can khí nhiệt gia chi tử (sao) 8g, đan bì 8g. Nếu can khí trệ gia trần bì 12g. Nếu can khí uất gia xuyên khung 8g, hương phụ 12g. Nếu can khí uất tích nhiệt gia ngô thù du 6g, hoàng liên 8g, bạc hà chỉ dùng tối đa 6g để dẫn thuốc.

Bài *Địa hoàng âm tử*: thực địa 16g, sinh địa 16g, nhục quế 4g, hắc phụ tử (chế) 8g, nhục thung dung 12g, ba kích 16g, bạc hà 6g, phục linh 12g, viễn chí 6g, sơn thù nhục 16g, thạch斛 12g, mạch môn 12g, ngũ vị tử 4g, thạch xương bồ 6g.

Bài thuốc có công dụng: Bổ nạp nguyên dương, hóa đờm, khai khiếu. Điều trị các chứng: hạ nguyên hư suy, hư dương thượng phú, đờm nghịch, chân yếu không đi lại được, lưỡi rụt nói năng khó khăn, bí tiểu tiện.

Bài *Lục vị gia giảm* gồm: thực địa 16g, hoài sơn 12g, sơn thù 6g, trạch tả 8g, bạch linh 12g, đan bì 12g. Nếu sốt cao thì gia tri mẫu 12g, hoàng bá 12g gọi là bài *Lục vị tri bá*. Nếu sốt về chiều thì gia ngũ vị tử 6g gọi là *Đô tấu thang*. Để dẫn hỏa quy nguyên thì gia nhục quế 6g gọi là *Thất vị địa hoàng thang*. Nếu hỏa vượng hình kim (tâm hỏa vượng làm tổn thương phế kim) gia nhục quế 4g, phụ tử (chế) 4g gọi là sinh mạch *Địa hoàng thang*. Để chế dương nâng thủy gia tri mẫu 8g, hoàng bá 8g, xa tiền tử 12g, ngư tất 8g, nhục quế 6g, phụ tử (chế) 6g gọi là *Thận khí thang*.

Nếu gặp các chứng như thận khí hư không nhiếp được dịch, làm dịch dềnh lên biến thành đờm, sinh ra chứng đạo hãn (ra mồ hôi trộm), di tinh, chứng tiêu khát (uống nước vào tiêu ngay) rồi lại khát (chứng tiểu đường do phế âm hư). Hoặc mắc một số chứng lâm như đá giắt, chứng trọc (tiểu đục). Thận âm hư hỏa bốc lên sinh ra chứng lở môi miệng, viêm họng đều có thể dùng bài *Lục vị gia giảm* trên để điều trị.

## P

**93. Phân biệt vị thuốc tần bì và trần bì.** PHẠM XUÂN SINH // Sức khỏe và đời sống .- Số 44 .- Ngày 16/03/2020 .- Tr. 8.

Rất nhiều người nhầm tưởng rằng, tần bì và trần bì là hai tên gọi của một vị thuốc. Thực ra đây là hai vị thuốc đông dược có nguồn gốc xuất xứ khác nhau và tác dụng của chúng cũng hoàn toàn khác nhau.

**Tần bì** (còn gọi tần bạch bì): bộ phận dùng làm thuốc là vỏ thân hoặc vỏ cành của cây tần bì (*Fraxinus rhychophylla* Hance.), hoặc đồng danh (*Fraxinus chinensis* Roxb.), họ nhài (*Oleaceae*).

Theo Đông y, tần bì vị đắng, chát; tính hàn; quy kinh can, đờm, đại tràng; có công năng thanh nhiệt táo thấp, thu liễm, minh mục. Liều dùng chung từ 6-12g.

**Trị viêm phế quản:** Dùng viên nén tần bì, mỗi viên chứa 0,3g cao chế từ tần bì; mỗi lần uống 2 viên, ngày 2 lần.

**Trị ngứa, sần da** (nguru bì điển dẫn đến da bị ngứa và dày lên như da trâu): tần bì 30g, nấu nước rửa hàng ngày.

**Trị đại tràng táo kết:** tần bì, đại hoàng, mỗi vị 6g, sắc uống ngày 1 thang.

**Trị ly:** tần bì, hoàng bá, mỗi vị 6g, sắc uống ngày 1 thang.



*Cây và vị thuốc tần bì.*

**Trần bì** (*Pericarpium Citri reticulatae perenne*): Bộ phận dùng làm thuốc là vỏ quả chín đã phơi hoặc sấy khô để lâu năm của cây quýt (*Citrus reticulata* Blanco), họ cam (*Rutaceae*).

Theo y học cổ truyền, trần bì có vị đắng, cay, tính ấm, vào 2 kinh tỳ, phế. Tác dụng hành khí, hòa vị, chỉ nôn, chỉ tả, hóa đàm ráo thấp, chỉ ho. Liều dùng chung 4-12g.

**Trị ho, đờm nhiều, dính, bút rút trong lồng ngực, tiêu hóa kém:** trần bì, bán hạ (chế), bạch linh, cam thảo, mỗi vị 10g, sắc uống.

**Trị ợ hơi, ngực bụng đầy trướng, đau, buồn nôn:** trần bì, bạc hà, tô diệp, sinh khương, hoàng liên, mộc hương, mỗi vị từ 10-12g, sắc uống.

**Trị đau bụng do lạnh:** trần bì, can khương, thương truật, tô diệp, nam mộc hương, hậu phác, mỗi vị 10-12g, sắc uống.

**Trị các bệnh khí trệ, huyết ứ, gây đau đón cơ nhục, bế kinh, đau bụng kinh, đau dạ dày, ruột..:** trần bì phối hợp với hương phụ, ích mẫu, nga truật...

**Trị viêm tuyến vú cấp tính:** trần bì 30g, cam thảo 6g, sắc uống.

**94. Phật thủ chữa ho hen, viêm loét dạ dày.** NGUYỄN ĐỨC QUANG//  
Sức khỏe & Đời sống.- Số 6.- Ngày 10/01/2020.- Tr.15.

### **Bài thuốc có Phật thủ**

Chữa ho đờm, viêm khí quản mạn tính: Phật thủ 6g, bán hạ chế, gừng 6g. Sắc uống.

Chữa đầy bụng, biếng ăn, nôn mửa: Phật thủ 3 - 10g. Sắc uống hoặc ngâm rượu uống.

### **Món ăn thuốc có Phật thủ**

Cháo Phật thủ: Phật thủ 10 - 15g, gạo tẻ 60 - 80g. Nấu Phật thủ lấy nước bỏ bã, cho gạo tẻ đã vo sạch vào nấu cháo, khi chín cho thêm đường trắng khuấy đều, đun sôi. Thích hợp cho người bị sốt ho, đau tức vùng ngực do tràn dịch màng phổi.

Ruột lợn hầm Phật thủ: Ruột non lợn một đoạn, Phật thủ 15 - 30g. Ruột lợn làm sạch thái đoạn, nấu với Phật thủ, thêm gia vị thích hợp, ăn. Tuần ăn 2 - 3 lần, dùng liền trong 2 - 3 tuần. Dùng tốt cho phụ nữ bị huyết trắng khí hư.

Chè Phật thủ: Phật thủ 10g rửa sạch, thái nhỏ, cho nước sôi hãm uống thay nước chè ngày 1 lần. Dùng tốt cho người bệnh viêm loét dạ dày tá tràng, co thắt tâm vị, đầy ợ hơi, buồn nôn, nôn.

Chè Phật thủ cốt tinh thảo: Phật thủ 60g, cốt tinh thảo 15g, chè 3g. Phật thủ, cốt tinh cùng nấu lấy nước, khi đã gần đặc gạn lấy nước vào ấm đã cho chè sẵn. Uống ngày 1 ấm, đợt dùng 5 - 7 ngày. Thích hợp cho người bệnh viêm thị thần kinh, thị lực giảm.



Rượu phạt thủ: Phạt thủ 30g, rượu trắng 500ml, ngâm trong 7 - 10 ngày là được. Mỗi lần uống khoảng 40ml, ngày 2 lần. Thích hợp cho người bị rối loạn tâm thần ý thức (trầm cảm ức chế...).

Siro phạt thủ: Phạt thủ 15g rửa sạch thái nhỏ, đường trắng lượng vừa đủ cho vào bình, đổ nước sôi hãm uống thay trà. Dùng cho người đau quận bụng do đầy hơi trướng bụng (phúc thống khí trệ).

Kiên ky: Người âm hư hỏa vượng cần thận trọng.

**95. Phèn đen - thuốc giảm đau, sát khuẩn.** NGUYỄN ĐỨC QUANG //  
Sức khỏe và đời sống .- Số 31 .- Ngày 23/02/2020 .- Tr. 13

Phèn đen còn có tên tạo phèn điệp... Tên khoa học: *Phyllanthus reticulatus* Poir., họ thầu dầu (Euphorbiaceae).

Theo Đông y, phèn đen vị đắng chát, tính mát; có tác dụng làm se, giảm đau, sát khuẩn, giải độc. Dùng làm thuốc cầm máu, chữa nhọt độc, viêm cầu thận, lỵ tiêu chảy. Xin giới thiệu một số đơn thuốc có phèn đen:

### ***Chữa lỵ cấp tính***

**Bài 1:** rễ phèn đen 20g, dây mơ lông 20g, rễ seo gà 20g, rễ cỏ tranh 20g, gừng tươi 3 lát. Sắc uống. Ngày uống 1 thang (*Nam dược thần hiệu*).

**Bài 2:** rễ phèn đen 20g, rễ seo gà 20g, vỏ rụt 10g. Tất cả sao đen, sắc đặc. Ngày uống 1 thang.



*Phèn đen làm thuốc cầm máu, chữa nhọt độc, viêm cầu thận, lỵ tiêu chảy.*

***Chữa lỵ, tiêu chảy:*** rễ phèn đen 20g, vỏ quả lựu 20g. Rễ phèn đen sao vàng hạ thổ, vỏ quả lựu sao vàng. Sắc chia uống 2 lần trong ngày. Thời gian điều trị 3 - 7 ngày.

***Chữa đờn đánh ú máu:*** lá phèn đen tươi 40g, giã nát, thêm 1 chén rượu, ép vắt lấy nước, cho uống.

**Chữa nhọt độc mới phát:**

*Bài 1:* lá phèn đen tươi, củ chuối tiêu; giã nát đắp chỗ đau.

*Bài 2:* lá phèn đen, lá bèo ván; giã nát đắp vào chỗ đau.

**Chữa rắn độc cắn:** lá phèn đen tươi nhai nuốt nước, bã đắp vào chỗ rắn cắn đã nặn bớt máu độc.

**Thuốc cầm máu dùng tại chỗ:** lá phèn đen 300g, cành lá non cây sim 500g, ngũ bội tử 100g, xạ can 50g. Sắc với nước, cô thành cao đặc tỷ lệ 1:1. Làm thuốc cầm máu khi cắt amidan, đứt chân tay và các vết xước nhỏ có chảy máu. Nên đóng chai và hấp tiệt trùng trong 30 phút.

**96. Phục long can trừ hàn, chống nôn.** PHẠM MINH// Sức khỏe & Đời sống.- Số 10.- Ngày 17/01/2020.- Tr.15.

Phục long can là vị thuốc được chế từ hoàng thổ (đất sét vàng), đem gia nhiệt, nghĩa là đốt nhiều lần như đun bếp có tên là tảo tâm hoàng thổ.

Một số bài thuốc trị bệnh từ phục long can:

Trường hợp có thai 2-3 tháng nôn ra đờm rãi hoặc bọt dính, hung cách đầy tức, hoa mắt chóng mặt, khát nước, mặt đỏ bừng, ưa uống nước lạnh do hàn, nhiệt lẫn lộn, trung hư khí nghịch. Phép trị: thanh vị, ấm tỳ, trấn nghịch, cầm nôn, hóa thấp, trừ đàm.

Dùng bài Cung thị nhâm thần chỉ thổ phương gồm: phục long can 40g, sa sâm 15g, phục linh 12g, can khương 6g, hoàng cầm 6g, cam thảo 4g, bạch truật 12g, bán hạ 10g, trần bì 12g, sinh khương 10g, hoàng liên 4g. Sắc uống.

Nếu mới thụ thai nôn mửa, không ăn được, nôn ra nước trong, vị quản trướng hoặc đau âm ỉ, ưa ăn đồ nóng, nằm co, chân tay lạnh, mặt nhợt, cảm giác ớn lạnh do vị hàn gây nên. Phép trị: ấm vị, trừ hàn, chống nôn.

Dùng bài Dương thị ố trở phương: phục long can 30g, trần bì 15g, đại táo 10 quả, sinh khương 30g, trúc nhự 15g, Sắc uống.

Trường hợp thể trạng yếu, đầu choáng, hồi hộp, tâm tính ủy mị, do vị hàn kiêm thêm chứng hư.

Dùng bài Ngô thị sinh khương kê nhục thang: phục long can 60g, sinh khương 60g, gà non 1 con. Cách chế: làm thịt gà, bỏ ruột cho sinh khương vào bụng gà, đặt vào nồi đất, dùng dịch lọc phục long can pha thêm chút muối, đậy kín, nấu chín, ăn cả gà lẫn nước, ngày 1 lần hoặc cách ngày.

Trong giai đoạn đầu của thai kỳ nôn ra nước chua hoặc nước đắng, ngực còn cào, khó chịu, miệng đắng, ợ hơi do đàm nhiệt nung nấu bên trong, can, vị bất hòa. Phép trị: tả can, hòa vị, hóa đàm, thanh nhiệt, giáng nghịch, cầm nôn.

Dùng bài Gia vị ôn đởm thang: táo tâm hoàng thổ 24g, trần bì 6g, chỉ xác 6g, hoắc hương 4g, bán hạ 10g, hoàng liên 6g, tô ngạnh 10g, trúc nhự 8g, phục linh 12g, sa nhân 4g. Sắc uống, ngày 1 thang chia 2-3 lần.

Chữa nôn ra máu, chảy máu cam, đại tiện có máu, phụ nữ rong kinh, băng huyết do tỳ khí hư hàn. Phép trị: ôn dương, kiện tỳ, dưỡng huyết, cầm máu.

Dùng bài Hoàng thổ thang: phục long can 24g, hắc phụ tử 12g, hoàng cầm 12g, chích thảo 12g, bạch truật 16g, a giao 16g, sinh địa hoàng 16g, sắc uống.

## Q

**97. Quả chanh làm thuốc.** NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 39 .- Ngày 08/03/2020 .- Tr. 13

Theo Đông y, chanh có vị chua ngọt, tính bình; vào vị. Tác dụng sinh tân chỉ khát trừ thấp an thai. Dùng trong các trường hợp thử nhiệt phiền khát (cảm nắng, mất nước, khát nước, vật vã kích động); ăn kém, nhiễm độc thai nghén nôn ói, tăng huyết áp, bạch điên lang ben. Liều dùng cách dùng: ngày dùng 50 - 100g, bằng cách vắt nước hoặc ướp đường; nấu ...Sau đây là **một số bài thuốc trị bệnh từ chanh:**

**Chữa nôn ọe:** quả chanh cắt thành miếng, thêm vài hạt muối, ngậm và nuốt nước.

**Chữa ho khan, mất tiếng:** vỏ rễ chanh 15g, vỏ rễ dâu 15g, rễ bươm bướm 15g. Sắc nước uống

**Chữa ho gà:** lá chanh 4g, lá táo 4g, rễ cỏ gà 4g, vỏ quýt 1g, vỏ quả trứng gà 1 vỏ. Sắc lấy nước uống

**Chữa ho trẻ em:** hạt chanh 20 hạt, hoa đu đủ đực 15g, lá hẹ 15g, nước 20 ml. Giã nhỏ, thêm ít mật ong, hấp com, gạn nước uống 3 lần trong ngày.

**Một số món ăn thuốc có chanh:**

**Nước chanh giải khát:** chanh vắt lấy nước, thêm nước sôi nguội để uống, có thể thêm đường hay muối. Tác dụng chống nắng, chống nóng, giải khát.

**Chanh ướp muối đường:** chanh tươi, bóc bỏ vỏ, bỏ hạt, dầm nát, thêm chút muối hoặc đường tùy ý, ngâm ít một. Dùng tốt cho người bị lợm giọng, buồn nôn, nôn ói, nóng rát vùng thượng vị.

**Chanh ướp muối:** chanh bóc vỏ, bỏ hạt, ướp muối khoảng 12 tiếng. Ăn hay ngâm tùy ý. Dùng thích hợp cho người bị sốt nóng, viêm họng, viêm thanh phế quản, đờm đặc, ho khan, khản giọng.

**Gà ướp chanh quay:** gà 1 con, chanh 1 quả, đường trắng 1 thìa, dầu vừng 1 thìa, muối ăn vừa đủ. Gà làm sạch, chặt miếng, chanh vắt lấy nước bỏ hạt, cùng đường, dầu và muối để ướp thịt gà trong 20 phút. Cho gà vào chảo, đun to lửa cho chín tái, sau đun nhỏ lửa cho chín nhừ. Món này rất tốt cho người bị ho khan do viêm khí phế quản; người ăn kém, đầy bụng, chậm tiêu.

**Vịt hầm nước chanh:** thịt vịt 250g, dưa tươi cắt lát 150g, trứng gà 1 quả, nước cốt chanh 1 quả. Thịt vịt rửa sạch chặt miếng, ướp nước chanh, tẩm ít bột và trứng, cho lên chảo chiên nhỏ lửa cho chín phồng; sau đó cho gia vị, dầu vừng, xào lại, cho dưa vào, đun chín. Món này tốt cho người bị đau đầu hoa mắt chóng mặt, kích ứng, sốt nóng, khát nước, môi họng khô (âm hư dương cương huyền vững phiên khát).

## R

**98. Rau củ quả tăng cường hệ miễn dịch.** THU TRÀ // Sức khỏe và đời sống .- Số 36 .- Ngày 02/03/2020 .- Tr. 8

Những loại nước ép giúp tăng cường hệ miễn dịch

**Nước dưa hấu:** Dưa hấu chứa nhiều vitamin, chất khoáng, nhiều nước, có lượng calo thấp. Dưa hấu không chỉ giúp tăng cường hệ miễn dịch mà còn có thể giúp giảm đau nhức cơ bắp, giảm viêm vì dưa hấu giàu chất chống oxy hóa, chống viêm lycopene và vitamin C.

**Sinh tố dâu tây và xoài:** Sự kết hợp tuyệt vời giữa dâu tây và xoài giúp hệ miễn dịch trong cơ thể hoạt động tốt hơn. Vitamin C có trong dâu tây, xoài là một trong những chất chống oxy hóa hỗ trợ ngăn ngừa mầm mống bệnh tật, ung thư, giúp tăng hệ miễn dịch.

*Nước cam, chanh, bưởi:* Những loại trái cây có múi chứa nhiều vitamin C như bưởi, quýt, cam, chanh... có tác dụng tuyệt vời trong việc tăng sức đề kháng cho cơ thể. Vitamin C làm tăng hoạt động sản xuất tế bào bạch cầu. Đây là chìa khóa giúp chống lại việc nhiễm trùng.

*Sinh tố táo, cà rốt và cam:* Trong cà rốt, táo và cam chứa rất nhiều vitamin A, B<sub>6</sub> và C; ngoài ra còn có kali, axit folic. Khi kết hợp làm sinh tố bởi 3 loại quả này sẽ giúp cơ thể tự bảo vệ và chống lại nhiễm trùng.

Một số thực phẩm giúp hệ miễn dịch hoạt động mạnh mẽ hơn

*Đu đủ* chứa nhiều vitamin C. Trong đu đủ có chứa một loại enzyme tiêu hóa có tên là papain, nó có tác dụng chống viêm hiệu quả. Đu đủ cũng có lượng kali, vitamin B và folate dồi dào, tất cả đều có lợi cho sức khỏe tổng thể.

*Trà xanh:* Trong trà xanh chứa flavonoid, một loại chất chống oxy hóa. Trong đó, trà xanh chứa nhiều epigallocatechin gallate (EGCG), một chất đã được chứng minh là giúp tăng cường hệ miễn dịch. Uống trà xanh hàng ngày cũng là giải pháp tốt để ngừa bệnh.

*Ớt chuông đỏ:* Trong ớt chuông đỏ có chứa gấp đôi lượng vitamin C so với cam quýt. Bên cạnh giúp tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể, vitamin C còn giúp duy trì làn da khỏe mạnh. Ngoài ra, betacarotene trong ớt chuông cũng giúp cho đôi mắt sáng đẹp hơn.

*Bông cải xanh:* Bông cải xanh chứa nhiều vitamin A, C, chất xơ, chất chống oxy hóa. Đây là một trong những loại rau tốt nhất mà bạn cần bổ sung vào thực đơn mỗi ngày cho gia đình.

**99. Rong biển trị bướu cổ, phì đại tuyến tiền liệt.** NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe & Đời sống.- Số 208.- Ngày 30/12/2019.- Tr.6.

### **Chữa lao hạch cổ:**

Bài 1: rong biển 12g, tầm vôi 6g. Các vị sao chung, nghiền thành bột mịn. Dùng nước sắc bạch mai (mai trắng) để làm hoàn. Chia uống 2 lần.

Bài 2: rong biển 9g, thổ bối mẫu 9g, hương phụ 9g, hạ khô thảo 9g. Sắc uống trong ngày.

*Chữa phì đại tuyến tiền liệt gây bí tiểu tiện ở người già:* rong biển 10g, xuyên sơn giáp 10g, lệ chi hạch (hạt quả vải) 15g, quất hạch (hạt quả quýt) 15g, vương bất lưu hành 15g. Sắc uống 2 lần trong ngày.

*Chữa lở ngứa ngoài da:* rong biển 16g, liên kiều 12g, ngư bàng 8g, hạ khô thảo 8g, nga truyệt 8g, tam lăng 4g, trần bì 2g, bán hạ 2g. Sắc uống 2 lần trong ngày.

### **Món ăn thuốc trị bệnh có rong biển**

*Canh rong biển ý dĩ:* rong biển 30g, ý dĩ 30g, trứng gà 3 quả. Rong biển ngâm cho nở, luộc chín tới, thái đoạn, cùng ý dĩ nấu chín như để sẵn. Cho dầu thực vật vào chảo, đun nóng, đập trứng gà vào, đánh khuấy cho chín, cho canh rong biển ý dĩ vào, thêm gia vị thích hợp. Món này rất tốt cho người bị tăng huyết áp, đau tức vùng ngực, các bệnh nhân u bướu.

*Canh thịt lợn nấu rong biển:* rong biển 300g, thịt lợn nạc 100g (hoặc đậu phụ 200g). Thịt lợn băm nhỏ; rong biển ngâm nước gạo một đêm để khử mặn, rửa sạch, nấu cho chín tái, thái đoạn, nấu tiếp cho chín như, thêm thịt băm, dấm, gia vị để ăn, cho thêm hành tươi. Món này rất tốt cho nam giới bị viêm tinh hoàn, người bị sưng hạch, nắc cụt, bướu cổ lạnh tính.

*Vịt hầm rong biển:* rong biển 120g, vịt 1 con. Rong biển ngâm rửa, luộc qua, cắt đoạn. Vịt làm sạch, chặt miếng, cùng rong biển, thêm gia vị hầm như. Một tuần ăn 2 lần. Món này thích hợp cho bệnh nhân bướu giáp trạng lạnh tính (bướu cổ do thiếu iod).

*Rong biển hầm đậu phụ:* rong biển 30g, đậu phụ 100g. Rong biển làm như trên; đậu phụ thái miếng; thêm gừng tươi đập giập và gia vị, dầu thực vật, hầm cách thủy cho chín như. Ngày ăn 1 lần, liên tục 15 ngày. Món này dùng tốt cho người bị viêm xương hạch và đau khớp ở thanh thiếu niên (lưu đàm ứ tại quan tiết).

**100. Tập luyện giúp kiểm soát suy thận.** PHẠM QUANG THUẬN. Sức khỏe & Đời sống// Số 5.- Ngày 08/01/2020.- Tr.6.

### **Bệnh viêm cầu thận cấp**

Giai đoạn tiền triển đái ít, phù: Người bệnh cần nghỉ ngơi.

Giai đoạn hồi phục: Làm việc nhẹ, học tập bình thường, thực hiện các công việc nhẹ như nấu ăn, giặt là, dọn nhà, làm vườn; các hoạt động tập luyện như đi bộ chậm, tránh các hoạt động thể lực nặng.

Ổn định trong 6 tháng: Làm việc bình thường, thể dục nhẹ nhàng, công việc hành chính, nội trợ bình thường, việc nông nghiệp nhẹ; tập luyện thể lực nhẹ đến vừa như đi bộ nhanh, bơi, đánh golf...

Ổn định trong 2 năm: Làm việc bình thường, có thể tập thể dục thể thao, hoạt động thể lực mức độ vừa, tập luyện thể dục thể thao như chạy tốc độ chậm, bóng bàn, cầu lông, tập aerobic...

### **Viêm cầu thận mạn tính**

Nếu protein niệu dưới 1g/24giờ:

Suy thận độ I: có thể thực hiện các hoạt động thể lực như bóng chuyền, bóng rổ, đá bóng, chạy tốc độ, chạy cự ly dài, tập gym...).

Suy thận độ II, IIIa: hoạt động thể lực mức độ vừa, tập luyện thể dục thể thao như chạy tốc độ chậm, bóng bàn, cầu lông, tập aerobic...

Suy thận độ IIIb: công việc hành chính, nội trợ bình thường, việc nông nghiệp nhẹ; tập luyện thể lực nhẹ đến vừa như đi bộ nhanh, bơi, đánh golf...

Suy thận độ IV: thực hiện các công việc nhẹ như nấu ăn, giặt là, dọn nhà, làm vườn; các hoạt động tập luyện như đi bộ chậm, tránh các hoạt động thể lực nặng.

Nếu protein niệu trên 1g/24giờ:

*\* Không tăng huyết áp:*

Suy thận độ I, II: Hoạt động mức độ vừa phải, tránh hoạt động nặng.

Suy thận độ IIIa, IIIb: Công việc hành chính, nội trợ bình thường, chế độ hoạt động thể lực phù hợp từ nhẹ đến vừa.

Suy thận độ IV: Hoạt động mức độ vừa phải, tránh hoạt động nặng.

*\* Tăng huyết áp*

Suy thận độ II, IIIa: Công việc hành chính, nội trợ bình thường, chế độ hoạt động thể lực phù hợp từ nhẹ đến vừa.

Suy thận độ IIIb, IV: Hoạt động mức độ vừa phải, tránh hoạt động nặng.

Hội chứng thận hư:

Đang tiến triển: Thực hiện công việc nhẹ nhàng, nghỉ ngơi nhiều hơn.

**Tập luyện ở bệnh nhân suy thận**

Suy thận I - III: Hoạt động thể lực bình thường, vừa phải, tránh hoạt động thể lực nặng.

Suy thận IV: Người bệnh cần nghỉ ngơi.

Tập luyện có thể không trực tiếp tác động có lợi đối với hệ thống thận tiết niệu. Nhưng việc tập luyện giúp quá trình trao đổi chất diễn ra thuận lợi, kiểm soát huyết áp, các bệnh lý chuyển hóa, thừa cân-béo phì..., từ đó giúp phòng ngừa và kiểm soát bệnh thận.

Béo phì dẫn đến những thay đổi trực tiếp về áp lực lọc và áp lực máu tại thận. Với người mắc bệnh thận mạn tính có kèm theo tình trạng thừa cân - béo phì cũng làm tăng tiến triển bệnh. Béo phì cũng làm tăng nguy cơ bị đái tháo đường, tăng huyết áp dẫn đến bệnh thận mạn tính, suy thận giai đoạn cuối. Điều trị bệnh thận ở bệnh nhân béo phì, bước đầu tiên phải giảm trọng lượng, do đó, việc luyện tập phù hợp để kiểm soát cân nặng có ý nghĩa vô cùng quan trọng.

Sỏi thận cũng là một bệnh lý tiết niệu thường gặp. Chế độ ăn uống là một trong những yếu tố có thể thúc đẩy hoặc kìm hãm sự hình thành, tiến triển của bệnh. Ngoài ra, thói quen sinh hoạt uống ít nước, nhịn tiểu..., đặc thù công việc tĩnh tại ít vận động có thể là những yếu tố nguy cơ hình thành sỏi. Vì vậy, các hoạt động thể lực phù hợp thậm chí không phụ thuộc vào khối lượng, cường độ hay thời gian vận động cũng có vai trò quan trọng góp phần làm giảm nguy cơ sỏi thận.

**101. Thảo dược chữa nhiễm mỡ xơ mạch.** VŨ QUỐC TRUNG// Khoa học đời sống.- Số 3.- Ngày 6/1/2020.-Tr.7.

\* Hà thủ ô: Cây thuốc này hiện nay được dùng trong điều trị bệnh tăng cholesterol máu với hiệu quả 62-82% đã được báo cáo. Hằng ngày có thể dùng 6-12g sắc uống.



\* Hạt muồng: Chữa cholesterol cao, tăng huyết áp: Hạt muồng 15g sao đen, cho 500ml nước sắc kỹ uống 3 lần trong ngày.

\* Quả sơn tra (táo mèo): Làm giảm cholesterol máu do tăng chuyển hóa cholesterol, làm cho bề mặt thành mạch vừa xơ co và nhẵn hơn, cải thiện tuần hoàn mạch vành làm tăng lưu thông máu. Có thể ngâm rượu, làm giấm hoặc sắc uống trực tiếp mỗi ngày 10-15g sơn tra khô.

**102. Thịt ngao chữa thận hư.** VŨ QUỐC TRUNG// Khoa học đời sống.- Số 24.- Ngày 24/2/2020.-Tr.6.

\* Trong ngao chứa chất làm hạ cholesterol trong máu công hiệu mạnh hơn cả thuốc. Thịt ngao là món ăn thích hợp cho người ho hen, tiểu đường, trĩ, phù nước, trướng bụng, bí đái, xơ vữa động mạch, ho...

- Trị phù: Thịt ngao 200g, gừng, nước mắm, dầu vừng vừa đủ dùng. Ngao luộc cho há miệng, thịt ngao chấm với nước gia vị gừng, nước mắm, dầu vừng để ăn.

- Trị thận hư: Thịt ngao 150g, đỗ trọng 20g, thỏ ty tử 20g, bạch truật 12g, kỷ tử 15g. Các vị thuốc cho vào túi, đổ 500ml sắc kỹ chắt lấy nước thuốc, bỏ bã. Cho thịt ngao vào cùng thuốc ninh cho chín.

- Chữa ho, có đờm: Thịt ngao 200g, gừng tươi 20g, vỏ quýt 20g, dầu ăn 500ml. Cho dầu ăn vào chảo đun sôi đến già, đổ thịt ngao vào xào tới săn, cho gừng tươi và vỏ quýt thái chỉ vào đảo cùng, sau 5 phút bắc ra ăn nóng.

**103. Thuốc hay cho người rối loạn giấc ngủ.** PHAN THỊ THẠNH// Khoa học đời sống.- Số 2.- Ngày 3/1/2020.- Tr.7

\* Mất ngủ dẫn đến suy nhược: Bá tử nhân 12g, táo nhân 12g, đương quy 14g, phục thần 12g, ngũ vị 8g, nhân sâm 12g, mạch môn 12g, thực địa 20g, đại táo 3 quả. Sắc uống ngày 1 thang, không uống vào buổi tối. Tác dụng dưỡng tâm, thanh nhiệt, an thần.

\* Ngủ mơ màng, không sâu: Đảng sâm 12g, bạch truật 12g, phục thần 14g, đương quy 16g, chích hoàng kỳ 14g, táo nhân 12g, viễn chí 10g, long nhãn 12g, mộc hương 6g, chích thảo 4g, đại táo 3 quả, bá tử nhân 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

\* Mất ngủ kèm trướng bụng: Bạch truật 12g, đảng sâm, bạch linh 16g, trần bì 12g, bán hạ 8g, chỉ thực 10g, liên nhục 14g, mộc hương 6g, sơn tra 12g, mạch nha 12g, thần khúc 14g, chích thảo 4g. Sắc uống ngày 1 thang.

**104. Thuốc nam chữa đau dây thần kinh hông.** THANH NGỌC// Sức khỏe và đời sống .- Số 23 .- Ngày 09/02/2020 .- Tr. 13.

### **Đau dây thần kinh hông do lạnh**

*Bài 1:* cúc tần 12g, kinh giới 12g, rễ si (tầm sao) 20g, dây đau xương (sao vàng) 20g, lá lốt 10g, thủy xương bồ 8g, ngải cứu 6g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần, uống sau bữa ăn 1 - 2 giờ. Gia giảm: nếu huyết áp tăng, bỏ lá lốt, ngải cứu; gia trinh nữ 16g, cỏ xước 12g.

*Bài 2:* cành tía tô 12g, sài hồ biển (hoặc cúc tần) 12g, kinh giới 10g, vỏ cây gạo 12g, cỏ thơm (cây cứt lợn tía) 20g, thủy xương bồ 6g, hoắc hương 6g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần, uống sau bữa ăn 1 - 2 giờ.

*Kết hợp day ấn các huyết:* đại trường du, hoàn khiêu, trật biên, thừa phù, ấn môn, ủy trung, thừa sơn, dương lăng tuyền, giải khô, côn lôn. Có thể cứu thêm các huyết trên.

### **Đau dây thần kinh hông do thoái hóa cột sống gây chèn ép (phong hàn thấp tý)**

*Bài 1:* xích đồng nam 20g, cà gai leo 20g, củ kim cang 12g, kinh giới 10g, cây cúc áo 16g, cúc tần 10g, thủy xương bồ 6g, rễ si (tầm sao), dây đau xương (sao vàng) 16g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần, uống sau bữa ăn 1 - 2 giờ.

*Bài 2:* hà thủ ô chế 12g, kê huyết đằng 12g, xích đồng nam 16g, cà gai leo 16g, sài hồ biển 12g, ngải cứu 6g, dây gắm 12g, vỏ cây gạo 12g, thủy xương bồ 6g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần, uống sau bữa ăn 1 - 2 giờ.

Kết hợp ấn day và cứu các huyết như phần đau dây thần kinh hông do lạnh. Dùng dầu gió day ấn, cạo khu vực thận du, bát liêu, hoàn khiêu, kéo dọc dây thần kinh hông xuống tới bụng chân, gót chân.

**Lưu ý:** trong thời gian uống thuốc, kiêng ăn măng, tôm cua ốc hén, rau cải, củ cải; không uống nước cam, nước dừa, nước đá lạnh.

**105. Thuốc quý từ gấc.** NGUYỄN VĂN PHÚC// Khoa học đời sống.- Số 21.- Ngày 17/2/2020.-Tr.7.

\* Mộc miết căn (rễ gấc) ngâm rượu hoặc sắc uống ngày 2 lần, mỗi lần sắc 12-14g, chữa cơ khớp đau nhức.

\* Mộc miết diệp (lá gấc) dùng tươi giã đắp ngoài chữa sưng đau, lá non làm rau, nấu canh hoặc xào ăn, tác dụng bổ mát, nhuận tràng.

Dùng dưới dạng quả chín nấu xôi, ép lấy dầu gấc, quả non nấu canh, xào ăn. Đặc biệt com cùi quả gấc chứa rất nhiều vitamin A,E – chất có vai trò trong phòng trị bệnh về tim mạch, sa sút trí não, mắt yếu, mắt mờ.

**106. Thuốc sắc uống lúc nào hiệu quả?** HOÀI VŨ// Sức khỏe và đời sống  
.- Số 33+34 .- Ngày 26-28/02/2020 .- Tr. 6.

Để nâng cao hiệu quả và tác dụng của thuốc Đông y, cần sắc thuốc đúng cách trên cơ sở khoa học, vừa phải nắm vững nguyên tắc và vận dụng linh hoạt cụ thể vào từng bệnh, từng người bệnh.

### **Những nguyên tắc cơ bản**

*Ấm sắc thuốc:* Nên dùng ấm bằng đất nung hoặc bằng sứ, không nên dùng ấm bằng kim loại kể cả ấm nhôm để sắc thuốc, bởi vì trong các vị thuốc có rất nhiều các hoạt chất hữu cơ dễ bị kim loại phân hủy đặc biệt là tanin, sẽ làm biến đổi các hoạt chất của thuốc, đôi khi còn có thể gây độc ảnh hưởng đến sức khỏe.

*Nước sắc thuốc:* Dùng nước sạch để sắc thuốc. Theo kinh nghiệm nên đổ nước ngập thuốc chừng 2 đốt ngón tay là vừa đối với lần đầu; những lần sắc sau thì nên đổ ít hơn lần trước một chút.

*Cách sắc thuốc:* Trước khi sắc thuốc, nên ngâm thuốc vào nước ấm hoặc nước lã sạch 15 - 30 phút, để tạo điều kiện cho các hoạt chất tách ra được dễ dàng và rút ngắn được thời gian sắc thuốc.

### **Uống lúc nào hiệu quả?**

Chữa bệnh ở thượng tiêu (các bệnh tim, phổi,..) nên uống thuốc sau khi ăn).

Chữa bệnh ở trung hạ tiêu (bệnh ở gan, mật, dạ dày, bàng quang...) nên uống thuốc trước khi ăn.

Chữa bệnh ở kinh mạch, tứ chi nên uống thuốc vào lúc sáng sớm chưa ăn gì.

Chữa bệnh ở xương tủy uống thuốc lúc ăn no vào buổi tối.

Uống thuốc an thần nên uống trước khi đi ngủ.

Uống thuốc để chữa các bệnh cấp tính nên uống thuốc khi cần.

Nếu là thuốc bổ nên uống trước khi ăn.

Nếu là thuốc chữa bệnh nên uống vào lúc đói.

Mỗi thang thuốc nên chia uống làm 3 - 4 lần trong 1 ngày, nếu thuốc chữa bệnh cấp tính thì uống hết trong một lần. Thuốc thang thì nên trộn đều các lần sắc với nhau và chia đều uống trong 1 ngày, uống khi thuốc còn ấm.

Nếu là thuốc giải cảm khi uống xong cần phải tránh gió và đắp chăn cho ra mồ hôi vừa để đuổi tà khí.

Nếu là thuốc hàn (lạnh) để chữa bệnh nhiệt nên uống lúc còn nóng.

Nếu đã dùng thuốc đúng bệnh, uống thuốc rồi nhưng vẫn bị nôn thì nên giảm lượng thuốc uống hoặc thêm 3 lát gừng sống vào thuốc sắc.

Hoặc uống thuốc nếu thấy đi đại tiện lỏng thì cho thêm 3-5g gừng tươi, đập dập sắc chung với nước.

Uống thuốc nếu đại tiện táo cần cho thêm vào vài ba đốt mía vào sắc chung hoặc cho thêm 1 thìa nước mật ong vào nước thuốc để uống.

Đối với người cao tuổi, khi uống thuốc nên dùng lượng nhỏ, chia nhiều lần để thăm dò.

**107. Thuốc tốt từ dê.** LÊ THỊ HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 22 .- Ngày 07/02/2020 .- Tr. 15

### **Thịt dê**

Vị ngọt, tính ấm, có công dụng bổ huyết ích khí, ôn trung noãn thận. Được dùng để chữa các chứng thiếu máu, gầy yếu, suy nhược cơ thể, chán ăn, đau bụng do hư hàn, thận dương hư gây đau lưng mỏi gối, liệt dương, di tinh, di niệu...

### **Gan dê**

Vị ngọt, tính bình có công dụng bổ huyết ích can và làm sáng mắt. Được dùng để chữa các chứng thiếu máu, gầy còm, hoa mắt, suy giảm thị lực... do can hư.

### **Thận dê**

Còn gọi là nội thận, vị ngọt, tính bình, có công dụng bổ thận khí, ích tinh tủy. Được dùng để chữa các chứng suy nhược cơ thể, lưng đau gối mỏi, tai ù tai điếc, di tinh, di niệu, liệt dương... do thận hư.

### **Tinh hoàn dê**

Còn gọi là ngoại thận, vị ngọt mặn, tính bình, có công dụng bổ thận, tráng dương, ích tinh. Được dùng để chữa các chứng di tinh, liệt dương, hạ bộ hư lạnh, thiếu năng sinh dục...

## **Dạ dày dê**

Vị ngọt, tính âm, có công dụng bổ hư, kiện tỳ, ích vị. Được dùng để chữa các chứng suy nhược cơ thể, gầy mòn, đái tháo đường, chán ăn, tụt ra mồ hôi nhiều, đi tiêu vật...

## **Phổi dê**

Vị ngọt, tính âm, có công dụng bổ phế khí, điều thủy đạo, được dùng để chữa các chứng ho suyễn, đái tháo đường, tiểu tiện không thông hoặc đi tiêu nhiều lần.

## **Xương dê**

Vị ngọt, tính âm, có công dụng bổ thận, cường gân cốt. Được dùng để chữa các chứng suy nhược cơ thể, phong thấp, lưng đau gối mỏi, tiêu khát, bệnh lỏng lỵ kéo dài...

**108. Thuốc tốt từ ôi.** ĐÌNH THUẬN// Sức khỏe & Đời sống.- Số 3.- Ngày 05/01/2020.- Tr.13.

*Chữa tiêu chảy cấp:* búp ôi hoặc vỏ dộp ôi 20g, búp vối 12g, búp hoặc nụ sim 12g, búp chè 12g, gừng tươi 12g, rốn chuối tiêu 20g, hạt cau già 12g. Sắc đặc uống.

Hoặc búp ôi 12g, vỏ dộp ôi 8g, gừng tươi 2g, tô mộc 8g, sắc với 200ml nước, cô còn 100ml. Trẻ 2-5 tuổi mỗi lần uống 5-10ml, cách 2 giờ uống một lần. Người lớn mỗi lần uống 20-30ml, ngày 2-3 lần.

*Tiêu chảy do hàn:* búp ôi sao 12g, gừng tươi 8g nướng cháy vỏ. Hai thứ sắc cùng 500ml nước, cô còn 200ml, chia uống 2 lần trong ngày.

Hoặc búp ôi 15g, trần bì 15g và hoắc hương 18g. Sắc uống.

*Tiêu chảy do nhiệt:* vỏ dộp ôi 20g sao vàng, lá chè tươi 15g sao vàng, nụ sim 10g, trần bì 10g, củ sắn dây 10g sao vàng. Tất cả tán bột, người lớn mỗi lần uống 10g, trẻ em uống bằng nửa liều người lớn. Hoặc vỏ dộp ôi sao vàng 20g, vỏ duối sao vàng 20g, vỏ quýt sao vàng 20g, bông mã đề sao vàng 20g. Sắc đặc uống nóng.

*Tiêu chảy do công năng tỳ vị hư yếu:* lá hoặc búp ôi non 20g, gừng tươi nướng cháy 10g, ngải cứu khô 40g. Tất cả sắc cùng 3 bát nước, cô còn 1 bát, chia uống vài lần trong ngày.

*Viêm dạ dày, ruột cấp và mạn tính:* lá ổi non sấy khô, tán bột, uống mỗi lần 6g, ngày 2 lần.

Hoặc lá ổi 1 nắm, gừng tươi 6-9g, muối ăn một ít. Tất cả vò nát, sao chín rồi sắc uống.

Hoặc quả ổi, xích địa lợi và quý châm thảo, mỗi thứ từ 9-15g. Sắc uống.

*Lỵ mạn tính:* quả ổi khô 2-3 quả, thái phiến, sắc uống.

Hoặc lá ổi tươi 30-60g sắc uống.

*Lỵ trực khuẩn cấp và mạn tính:* lá ổi 30g, phượng vĩ thảo 30g, cam thảo 3g. Tất cả sắc với 1.000ml nước còn 500ml, ngày uống 2 lần, mỗi lần 50ml.

*Đái tháo đường:* quả ổi 250g, rửa sạch, thái miếng, ép lấy nước, chia uống 2 lần trong ngày.

Hoặc lá ổi khô 15-30g, sắc uống hàng ngày.

*Đau răng:* vỏ rễ cây ổi sắc với dấm chua, ngâm nhiều lần trong ngày.

*Mụn nhọt mới lên:* lá ổi non và lá đào lượng vừa đủ, rửa sạch, giã nát rồi đắp lên vùng tổn thương.

**Kiêng kỵ:** người bị táo bón hoặc tả, lỵ có trướng bụng không tiêu không nên dùng.

**109. Thuốc và món ăn hỗ trợ trị viêm phế quản ở người cao tuổi.**  
NGUYỄN KỶ// Sức khỏe & Đời sống.- Số 5.- Ngày 08/01/2020.- Tr.6.

### **Viêm phế quản cấp tính**

Nguyên nhân do phong hàn phạm phế làm phế mất khả năng tuyên giáng, hàn thấp thương tý sinh đàm ẩm nên ho nhiều đờm. Người bệnh có triệu chứng: đờm loãng trắng dễ khạc, chảy nước mũi, ngứa cổ, khản tiếng, rêu lưỡi trắng mỏng, mạch phù. Phép chữa: sơ phong tán hàn tuyên phế. Dùng một trong các bài thuốc:

*Bài 1 - Hạnh tô tán:* hạnh nhân 10g, tô điệp 10g, tiền hồ 10g, bán hạ chế 6g, chỉ xác 6g, gừng tươi 3 lát, trần bì 4g, phục linh 6g, cam thảo 6g, cát cánh 8g, đại táo 4 quả. Tán bột, ngày uống 15-20g với nước đun sôi ầm, chia 2 lần uống.

*Bài 2 - Chỉ khái tán:* hạnh nhân 12g, tử uyển 12g, cát cánh 8g, cam thảo 4g, tiền hồ 12g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần, sau bữa ăn 1,5 giờ, uống ầm.

Nếu đờm nhiều, rêu lưỡi trắng thêm bán hạ 12g, trần bì 8g. Nếu có hen suyễn thì bỏ cát cánh, thêm ma hoàng 6g.

*Bài 3:* hạt cải canh sao 6g, hạt củ cải sao 9g, vỏ quýt (trần bì) 6g, cam thảo 6g. Sắc nước uống thay nước trà.

*Bài 4:* nhân sâm 120g, thiên môn 240g, sinh địa 240g. Các vị sấy khô, tán vụn. Ngày dùng 30g, hãm nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì uống được.

### **Viêm phế quản mạn tính**

Bệnh chia làm 2 thể: đàm thấp và thủy ảm.

*Thể đàm thấp:* Người bệnh ho hay tái phát, trời lạnh ho tăng, đờm dễ khạc, sắc trắng loãng, buổi sáng ho nhiều, ngực đầy tức ăn kém, rêu lưỡi trắng dính, mạch nhu hoạt. Phép chữa: tảo thấp hóa đờm chỉ khái. Dùng bài thuốc:

*Bài 1:* vỏ quýt sao 10g, vỏ vôi sao 10g, hạt cải trắng 10g, bán hạ chế 8g, cam thảo dây 8g. Sắc uống ngày 1 thang.

*Bài 2 - Viên trừ đờm:* nam tinh chế 20g, bán hạ chế 20g, bồ kết chế 20g, phèn chua phi 20g, hạnh nhân 4g, ba đậu chế 4g. Tất cả tán bột làm viên. Ngày uống 10g, chia 2 lần.

*Bài 3 - Nhị trần thang gia giảm:* trần bì 10g, bán hạ 8g, phục linh 10g, cam thảo 10g, hạnh nhân 12g, thương truật 8g, bạch truật 12g. Sắc uống ngày 1 thang. Nếu đờm nhiều thêm bạch giới tử 8g, tức ngực thêm chỉ xác 12g. Nếu tỳ thận dương hư gây ho đờm nhiều, ngực sườn đầy trướng, miệng khát mà không muốn uống, uống bị nôn, lưng và tay chân lạnh, hoa mắt chóng mặt, thở ngắn, hồi hộp, lưỡi bệu rêu lưỡi trắng trơn, mạch huyết hoạt. Phép chữa: ôn dương lợi thấp trừ đờm.

*Bài thuốc Linh quế truật cam thang gia giảm:* bạch truật 8g, cam thảo 4g, phục linh 16g, quế chi 12g. Nếu hoa mắt chóng mặt, hồi hộp thêm bán hạ chế 8g, gừng sống 4g, bạch thược 12g.

**110. Thuốc và món ăn phòng trị cảm mạo.** PHƯƠNG THẢO// Sức khỏe và đời sống .- Số 31.- Ngày 23/02/2020 .- Tr. 13.

**Bài 1:** Nước hãm gừng tươi tía tô: lá tía tô 30g, gừng tươi 15g, sắc hãm 15 phút, gạn lấy nước, thêm đường uống. Dùng tốt cho người bị ngoại cảm phong hàn nôn ói đau bụng.

**Bài 2:** *Ngũ thâm thang*: gừng tươi, kinh giới, tử tô diệp, trà lượng thích hợp, cùng đem sắc lấy nước, thêm đường đỏ khuấy đều, cho uống. Dùng thích hợp cho người bị ngoại cảm phong hàn.

**Bài 3:** *Cháo kinh giới phòng phong*: kinh giới 10g phòng phong 12g, bạc hà 6g, đạm đậu xị 8g, gạo tẻ 80g. Tất cả dược liệu nấu lấy nước bỏ bã. Gạo vo sạch nấu cháo, cháo chín cho nước thuốc và đường trắng vừa đủ khuấy đun sôi đều. Dùng tốt cho người bị ngoại cảm sợ lạnh, sợ gió, đau đầu.

**Bài 4:** *Cháo đào nhân*: đào nhân 20g, gạo 60g. Đào nhân giã nát, lọc lấy nước, cho gạo đã vo sạch vào nấu cháo, ăn khi đói. Dùng tốt cho người bị đầy tức trướng đau vùng ngực bụng do lạnh. Món này cũng dùng tốt cho người bị đầy tức vùng ngực, hen suyễn, ho.

**Bài 5:** *Cháo hành giải cảm*: hành sống 2-3 củ, gừng 10g, gạo tẻ 60g. Hành và gừng giã nát cho vào bát. Gạo vo sạch nấu cháo. Cháo chín, cho vào bát có hành và gừng, khuấy đều, ăn nóng (thêm đường, muối tùy ý). Dùng tốt cho bệnh nhân ngoại cảm phong hàn, đau bụng nôn ói...

**Bài 6:** *Rượu hồ tiêu*: hồ tiêu tán bột 50g, rượu trắng 250ml, ngâm trong 15 ngày. Mỗi lần uống 15ml. Người bị phong hàn nhập lý đau quặn bụng, nôn thở ra nước trong dùng bài này rất hiệu quả.

**Bài 7:** *Thông tiêu ấm*: hành tươi 20g, gừng tươi 10g, bột tiêu 3g. Tất cả cho vào ấm, đổ nước sôi hãm, uống. Dùng tốt cho người bị đau bụng do lạnh, buồn nôn, nôn ra nước trong.

**111. Thực đơn dưỡng nhan. VŨ TÙNG LÂM// Sức khỏe & Đời sống.- Số 5.- Ngày 08/01/2020.- Tr.6.**

### Tạo tuổi xuân cho da

Da là lớp phủ bên ngoài cơ thể. Tác dụng bao bọc, bảo vệ là tác dụng lớn nhất của làn da giúp cơ thể khỏe mạnh với mọi tác nhân từ môi trường. Nhưng da cũng là phần ghi điểm cho sắc đẹp của bạn. Làn da mỏng, mịn, căng, thu nhỏ lỗ chân lông là những giá trị cốt lõi của một làn da đẹp. Vậy tại sao bạn không thử chân giò lợn.

Chân giò lợn ít mỡ, ít nạc hầu như không có cholesterol. Nhưng bù lại, chân giò lợn lại cực kỳ giàu collagen và glucosamin sinh học. Collagen là một protein đặc biệt cấu trúc nên lớp đệm của da. Nó làm dày hóa lớp đệm của da, căng hóa làn da, khắc phục hiện tượng chùng, nhão, xệ của làn da.

### Ăn gì để răng khỏe



Răng có cấu tạo khá phức tạp và được bao phủ bởi một lớp men răng. Lớp men răng này sẽ tạo nên diện mạo cho bộ răng. Men sáng thì răng trắng, men khỏe thì răng bóng. Một bộ răng đẹp, đều với nụ cười tỏa nắng là điều ai cũng mong ước. Hãy tích cực ăn thực phẩm giàu canxi, bạn sẽ có bộ răng như ý.

Cua đồng là một thực phẩm gợi ý đáng giá bởi cua đồng rất giàu canxi. Bạn có thể nấu canh hoặc làm món chả tùy ý, miễn sao khi ăn, bạn nhớ ăn kèm với một chất tạo chua, ví dụ như cà chua, tốc độ hấp thụ canxi tốt lên trông thấy.

### **Để có đôi mắt đẹp**

Không chỉ để nhìn, mắt còn tạo nên sức hút khó cưỡng từ người đối diện. Muốn mắt đẹp, mắt cần phải sáng, tinh và trong trẻo.

Bạn hãy ăn cà rốt. Loại thực phẩm này không chỉ dừng ở mức tô điểm cho món ăn ngày Tết mà nó đặc biệt thân thiện nơi cửa sổ tâm hồn. Trong cà rốt có rất nhiều dẫn xuất của vitamin A ở dạng tiền chất beta caroten. Chất này sẽ có giá trị với đôi mắt của bạn.

**112. Thực hư bài thuốc Đông y Trung Quốc hỗ trợ trị COVID-19.**  
NGUYỄN XUÂN HƯỚNG// Sức khỏe và đời sống.- Số 41.- Ngày 11/03/2020.- Tr. 8.

Bài thuốc Đông y của Bệnh viện Trung y tỉnh Hồ Bắc đã góp phần dập dịch COVID-19 có kết quả tốt. Chúng tôi xin phân tích nội dung, tác dụng và những lưu ý khi áp dụng bài thuốc này.

**Bài thuốc gồm:** sài hồ 20g, hoàng cầm 10g, toàn qua lâu 10g, bình lang 10g, pháp bán hạ 10g, thảo quả 15g, hậu phác 15g, tri mẫu 10g, bạch thược 10g, trần bì 10g, hổ trượng 10g, đảng sâm 15g, cam thảo 10g (theo quan điểm chúng tôi là vị cam thảo sống phù hợp với bài thuốc).

### **Tổng bài thuốc có 13 vị:**

*Sài hồ:* làm chủ dược. Sài hồ vị đắng tính hơi hàn, vào các kinh can, đờm, tâm bào và tam tiêu... Có tác dụng phát biểu hòa lý, giải cơ, sơ thông can khí. Trị chứng ngoại cảm, giải nhiệt, lợi tiểu, phát hãn. Nếu bệnh nhân mắc chứng âm hư hỏa vượng thì không được dùng sài hồ.

*Hoàng cầm:* Vị đắng tính hàn vào các kinh tâm, phế, đại tràng tiểu tràng can đờm. Có tác dụng thanh hỏa trừ nhiệt. Điều trị các chứng: tả thực hỏa, thanh thấp nhiệt trị chứng cảm mạo, hoàng đản, đau bụng. Người tỳ vị hư hàn không có thấp nhiệt, không có thực hỏa không được dùng.

*Bán hạ chế:* Vị cay tính ôn vào kinh tỳ, vị. Có tác dụng giáng nghịch, chống nôn mửa, tiêu đờm thấp, thông âm dương khí. Trị chứng ho có đờm, giáng khí nghịch.

*Toàn qua lâu:* Vị ngọt đắng, tính hàn vào kinh phế vị đại tràng. Có tác dụng tả hỏa, nhuận phế giáng khí, tiêu đờm nhuận táo. Trị các chứng ho nhiều đờm, vị quản bí kết, vú ung nhọt, đại tiện táo bón. Người tỳ vị hư hàn đại tiện lỏng không được dùng.



*Sài hồ - vị thuốc chủ dược của bài thuốc.*

*Thảo quả:* Vị cay ngọt tính âm vào kinh tỳ vị. Có tác dụng táo thấp trừ hàn trục đờm, làm cho tỳ vị mạnh, ấm trung tiêu giải độc. Phối hợp với vị bình lang, thường sơn trị chứng sốt rét, trị chứng đau bụng, giúp tiêu hóa tốt.

*Hậu phác:* Vị cay đắng tính ôn vào kinh tỳ vị đại tràng. Có tác dụng giáng khí tiêu đờm, tiêu thực, lợi thủy. Trị chứng hoặc loạn kiết lỵ thổ tả, ngoại cảm do phong nhiệt... Người tỳ vị hư yếu, nguyên khí kém, phụ nữ có thai không được dùng.

*Tri mẫu:* Vị đắng tính hàn vào kinh phế thận vị. Giúp bổ thận thủy, tả hỏa hoạt tràng. Trị chứng âm hư táo hỏa, thanh nhiệt tiêu khát, đại tiện bí kết. Người tỳ hư đại tiện lỏng không được dùng.

*Bạch thược:* Vị hơi đắng chất chua vào kinh phế tỳ can. Có tác dụng thanh can tư âm, liễm âm khí. Trị chứng nhiệt độc, đau nhức, chứng tả lỵ, cảm mạo hư chứng. Người đau bụng đi tả do trúng hàn không dùng.

*Trần bì:* Vị đắng cay tính ôn, vào phần khí của tỳ phế. Có tác dụng điều lý ở phần khí, hóa đờm ráo thấp, hành trệ mạnh tỳ vị, trừ đờm phát tán hàn. Trị chứng ho nôn mửa khí nghịch đau tức ngực, tiêu thực chỉ tả, nhiệt tích ở bàng quang. Không có thấp trệ, không có đờm thì không dùng.

*Hồ trượng:* Rễ cây cốt khí của Việt Nam. Vị đắng bình hơi ôn. Giúp tán ú khu phong lợi thấp, thông kinh.

**Đảng sâm:** Vị ngọt tính bình vào kinh phế và tỳ. Có tác dụng bổ phế tỳ, ích khí sinh tân chỉ khát. Trị chứng tỳ hư ăn không tiêu, bụng trướng đầy, tay chân mỗi mệt hư lao, ho (có thể thay bằng sâm bổ chính).

**Cam thảo:** Vị ngọt tính bình vào cả 12 kinh lạc. Giúp bổ tỳ, nhuận phế ích tinh điều hòa các vị thuốc trong bài. Dùng sống thanh nhiệt, giải độc tiêu khát, trị ho viêm họng.

Tổng bài thuốc có tác dụng: thanh nhiệt giải độc, hóa thấp, tán ứ hòa giải tam tiêu, tăng cường can đởm, làm mạnh tỳ vị, giáng khí. Trị các chứng sốt cao ho nhiều đờm, đau tức ngực khó thở, nôn mửa, ăn uống kém, cơ thể mệt mỏi...

Trong bài nhiều vị thuốc có vị đắng. Theo Đông y vị đắng phần nhiều là kháng sinh diệt khuẩn, vị cay có tác dụng giải hàn độc.

**113. Thực phẩm giải độc. HOÀNG TRUNG // Khoa học đời sống. – Số 23.- Ngày 21/2/2020.-Tr.6.**

- Giải độc cua hay độc cá nóc: Lấy bí đao tươi lượng thích hợp, giã nát vắt lấy nước cốt cho người bị ngộ độc uống làm nhiều lần.

- Trị ngộ độc rượu: Lấy khoai tây và đường, mỗi thứ một lượng vừa phải, sau rửa sạch khoai tây tán nhỏ với đường cho người ngộ độc ăn.

- Trị ngộ độc lá ngón: Nhổ cả cây rau má rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt hòa với nước ấm cho người ngộ độc uống.

- Trị ngộ độc thịt chim: Lấy vốc hạt đậu ván trắng giã nhỏ cho nước sôi nguội để nạn nhân uống.

**114. Tía tô - gia vị quen thuộc, thuốc của mọi nhà. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe & Đời sống.- Số 11.- Ngày 19/01/2020.- Tr.13.**

**Tán hàn, giải biểu:** Trị chứng cảm mạo phong hàn, đau đầu do hàn, vùng ngực đầy trướng. Dùng bài *Hương tô thang*: tía tô 8g, hương phụ 8g, trần bì 6g, cam thảo 4g. Sắc uống.

**Trừ đờm, dịu ho:**

**Bài 1:** tô điệp 8g, sinh khương 8g, hạnh nhân 12g, pháp bán hạ 12g. Sắc uống. Trị ngoại cảm phong hàn, trong có đờm trệ, ho có đờm.

**Bài 2:** tô tử 10g, bạch giới tử 10g. Các vị tán bột. Uống với nước sắc lá táo chua và dây tơ hồng. Chữa ho, trừ đờm.

**Lý khí, an thai:** Dùng khi đau trướng ngực; bụng, lưng, sườn đau; thai động không yên: tía tô 8g, đương quy 12g, xuyên khung 8g, bạch thược 12g, đảng sâm 12g, trần bì 12g, đại phúc bì 8g, cam thảo 4g, sinh khương 8g. Sắc uống.

**Kiện vị, cầm nôn:**

**Bài 1 - Tía tô phân khí:** tía tô 8g, ngũ vị tử 4g, tang bạch bì 12g, phục linh 12g, chích thảo 4g, thảo quả 4g, đại phúc bì 12g, cát cánh 12g, sinh khương 12g. Các vị sắc lấy nước, thêm ít muối, uống. Trị các chứng tâm hạ trướng đầy, nôn oẹ, không ăn được mà thiên về hàn.

**Bài 2:** tô diệp 4g, hoàng liên 2,5g. Các vị hãm với nước sôi để uống. Dùng tốt cho phụ nữ có thai hồi hộp không yên.

**Giải độc với thức ăn là cua cá:** có thể dùng 12g tươi hay khô, sắc uống.

**Chữa sốt xuất huyết:** tía tô 15g, rau má 30g, cỏ nhọ nồi 30g, bông mã đề 20g. Sắc uống. Dùng phòng và chữa sốt xuất huyết.

**115. Tiểu mạch dưỡng tâm, bổ thận, kiện tỳ.** NGUYỄN ĐỨC QUANG//  
Sức khỏe và đời sống .- Số 27 .- Ngày 16/02/2020 .- Tr. 13.

Tiểu mạch còn có tên khác là phù tiểu mạch, lúa mì, tên khoa học: *Triticum aestivum* L., họ lúa (Poaceae). Theo Đông y, tiểu mạch vị ngọt, tính mát; vào tỳ, thận, tâm. Có tác dụng dưỡng tâm, bổ thận, kiện tỳ, nhuận tràng, trừ nhiệt, chỉ khát, trừ tỳ hãn, đạo hãn. Dùng tốt cho người bị kích động cuồng sảng, người bệnh đái tháo đường, tiêu chảy, tỳ ra mồ hôi, mồ hôi trộm... Ngày dùng 50 - 100g bằng cách nấu, luộc, bung, hầm...

**Một số bài thuốc có tiểu mạch:**

**Chữa thổ tả, phiền khát:** dùng bài *Mạch môn đông thang*: bạch linh 4g, chích thảo 2g, quất bì 4g, bạch truật 4g, mạch môn 8g, tiểu mạch 4g, bán hạ 4g, nhân sâm 2g. Sắc uống.

**Trị chứng phiền muội, buồn bực bất an, tinh thần hoảng hốt không tự chủ:** dùng bài *Cam mạch đại táo thang*: tiểu mạch 40g, cam thảo 10g, đại táo (xé) 10 quả. Sắc uống. Tác dụng dưỡng tâm, an thần, hòa trung hoãn cấp và còn có tác dụng tăng sữa cho sản phụ.

**Khí, âm bất túc, tỳ ra mồ hôi, mồ hôi trộm, tim hồi hộp:** dùng bài: tiểu mạch 40g, hoàng kỳ 16g, ma hoàng căn 10g, mẫu lệ nướng 40g. Tán bột. Dùng 12 - 20g trong ngày hoặc sắc uống. Tác dụng bổ khí liễm âm, cố biểu chỉ hãn.

**Một số món ăn thuốc có tiểu mạch:**

*Cháo tiểu mạch đại táo cam thảo:* tiểu mạch (mì hạt) 100g, cam thảo 18g, đại táo 12 quả. Nấu cháo. Dùng tốt cho người bị rối loạn thần kinh chức năng, hysteria cười khóc vui buồn luân phiên xen kẽ.

*Cháo hoặc cơm tiểu mạch:* mì hạt đã xát vỏ hoặc bột mì, ngâm nước đãi sạch, nấu dạng cơm hoặc cháo. Dùng tốt cho người bị sốt nóng miệng họng khô khát nước. Người bệnh đái tháo đường có thể ăn nhưng phải theo thực đơn riêng.

*Cháo tiểu mạch:* mì hạt đã xát vỏ hoặc đã xay dạng bột mì 50 - 80g, gạo tẻ 60g, đại táo 5 quả. Tất cả nấu cháo. Dùng cho người bị loạn nhịp tim, hồi hộp đánh trống ngực, mất ngủ, vã mồ hôi, ra mồ hôi trộm.

**116. Tinh dầu trầm chống cúm, ngừa viêm nhiễm.** HOÀNG KHÁNH TOÀN // Sức khỏe và đời sống .- Số 25 .- Ngày 12/02/2020 .- Tr. 6

*Chống cảm lạnh, tránh gió và tránh ho:* có thể cho tinh dầu trầm hòa vào nước tắm hoặc dùng dầu trầm thoa trực tiếp vào lòng bàn chân, thái dương... sau khi tắm, trước lúc ra ngoài trời lạnh và khi thời tiết thay đổi nhằm mục đích dự phòng các bệnh lý như cảm lạnh, viêm nhiễm đường hô hấp.

*Chống viêm nhiễm:* Tinh dầu trầm pha với dầu thầu dầu với tỷ lệ 5-10% dùng nhỏ mũi để sát khuẩn, chống cúm, ngạt mũi. Dùng tinh dầu trầm pha với nước với nồng độ 0,2% để rửa vết thương. Để làm sạch không khí và tạo cảm giác dễ chịu trong nhà, có thể cho vài giọt tinh dầu trầm vào chén nước nóng hoặc thấm vào miếng bông gòn đặt ở các góc nhà.

*Chống các chứng đau:* Tinh dầu trầm được dùng xoa bóp bên ngoài làm nóng để chữa đau khớp, nhức mỏi chân tay, đau đầu, đau bụng. Cho 1 giọt tinh dầu trầm vào ly nước ấm để uống cũng có tác dụng làm giảm các cơn đau bụng.

*Chống ho, làm long đờm, chữa chứng đầy hơi, chàm tiêu:* Có thể dùng dầu trầm để xông họng, hít mũi nhằm mục đích giảm ho, long đờm và làm thông thoáng đường hô hấp, đặc biệt khi thời tiết lạnh. Khi bị đầy hơi đau bụng, có thể dùng tinh dầu trầm xoa bụng và uống 1 cốc nước nóng có nhỏ vài ba giọt dầu trầm.

*Chữa mụn nhọt, trứng cá, da dàu:* Dùng bông gòn thấm dầu trầm thoa trực tiếp lên da và các vùng tổn thương mỗi ngày 2 lần, trước lúc đi ngủ và sau khi thức dậy vào buổi sáng. Đối với các vùng da dễ bị mụn như trán, mũi và cằm,

nên thoa dầu trầm trà trực tiếp lên vùng chữ T. Nếu da mặt bị mụn trầm trọng, nhỏ 3 - 4 giọt dầu trầm trà vào sữa rửa mặt và sử dụng hàng ngày.

*Chống hôi miệng, viêm lợi, viêm quanh răng, viêm loét niêm mạc miệng:* Nhỏ 3 giọt tinh dầu trầm trà vào cốc nước ấm. Dùng dung dịch này súc miệng từ 2-3 lần/ngày. Ngoài ra, thêm 1 giọt dầu trầm trà vào kem đánh răng cũng đem lại hiệu quả tương tự. Cần lưu ý tuyệt đối không được uống dung dịch này.

*Trị gàu cho da đầu và nấm bàn chân:* Dầu gội có chứa 5% tinh dầu trầm trà có thể trị gàu và loại bỏ chấy, giúp phục hồi tóc khô và hư tổn. Dùng thường xuyên dầu gội có tinh dầu trầm, nang tóc và da đầu sẽ được “khơi thông”. Tóc giữ được độ ẩm và ngăn ngừa vi khuẩn, nấm tấn công da đầu. Khi bị nấm bàn chân, dùng dầu trầm thoa vào vùng tổn thương.

*Làm sạch và dưỡng da:* Hàng ngày nhỏ 10-12 giọt tinh dầu trầm vào bồn nước và ngâm mình trong 30 phút, mỗi tuần 2 lần. Nhỏ khoảng 10 giọt tinh dầu trầm nguyên chất vào mỹ phẩm dưỡng da toàn thân hoặc kem giữ ẩm và sử dụng hàng ngày trước khi đi ngủ để giúp cho da mềm mại và mịn màng.

**117. Tỏi – thuốc quý từ thiên nhiên.** NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 32 .- Ngày 24/02/2020 .- Tr. 8

Tỏi còn có tên đại toán, toán đầu, hồ toán... Tên khoa học: *Allium sativum* L., họ Hành (Alliaceae). Theo Đông y, tỏi vị cay, tính ôn; vào tỳ, vị và phế. Tác dụng điều vị, khai trợ tiêu hóa, giải uất tiêu tích (ôn trung hành trệ), chỉ khái trừ đàm, sát trùng giải độc. Trị đau quặn bụng do lạnh, ăn uống không tiêu, kiết lý tiêu chảy, ho gà, tắc ruột cơ năng, tăng huyết áp, mỡ máu cao, côn trùng cắn đốt. Dưới đây là một số bài thuốc có tỏi:

***Giải độc, tiêu nhọt:***

*Bài 1 - Cao tỏi:* tỏi lượng vừa phải, giã nát, thêm ít dầu vừng hay dầu thực vật, trộn đều, đắp dày lên chỗ nhọt, thay thường xuyên. Trị nhọt độc sưng đau.

*Bài 2:* tỏi 4-12g, sơn đậu căn 4-12g. Sắc uống. Dùng ngoài, lấy tỏi giã nát đắp vào chỗ đau. Trị rắn độc hay rết cắn.

*Bài 3:* tỏi đun lấy nước uống trị ngộ độc cua cá.

***Trừ đờm, trị ho; Trị lao phổi, ho gà:***

*Bài 1 - Thuốc sắc tỏi bách bộ:* tỏi vỏ tím 60g, bách bộ 60g, tử uyển 60g. Giã nát, ép nước tỏi để riêng bảo quản lạnh. Bã tỏi và tử uyển, bách bộ sắc lấy

nước, thêm đường phèn cô đặc thành siro, cho nước ép tỏi vào khuấy đều uống. Trị ho gà.

*Bài 2 - Nước sắc tỏi:* tỏi 13 tép, bột bạch cập 4g, gạo nếp 60g. Đun tỏi chín tái, vớt ra, cho gạo nếp vào nấu cháo; cho tỏi và bột bạch cập vào, khuấy đều. Ăn ngày 1 lần, dùng liền trong nửa tháng. Nghỉ 10 ngày sau làm tiếp 1-2 đợt nữa. Trị lao phổi.

### ***Trị giun khỏi ngứa:***

*Bài 1:* tỏi 200g bóc vỏ giã nát, thêm 2.000ml nước, ngâm 24 giờ, gạn lấy nước rửa hậu môn buổi tối trước khi đi ngủ, để riêng 10-20ml nước để thụt vào trong. Làm liên tục trong 7 ngày. Trị giun kim.

*Bài 2:* tỏi lượng vừa đủ giã nát, thêm nước rồi lọc, thấm vào vải gạc nhét vào âm đạo, lượng nước còn lại rửa, đắp quanh âm đạo và hậu môn. Trị viêm âm đạo do trùng roi.

*Bài 3:* ăn tỏi sống hoặc lấy nước ngâm tỏi 5% thụt vào hậu môn. Trị lỵ amip.

***Lợi niệu, tiêu sưng:*** Dùng khi thủy thũng, tiểu tiện khó khăn.

Tỏi, ốc vườn, xa tiền thảo, giã nát, đắp vào rốn. Trị thủy thũng bụng trướng, tiểu tiện khó.

Tỏi đen dùng 1-3 củ mỗi ngày. Tác dụng hỗ trợ chống đông máu và ngăn xơ cứng động mạch, trợ tim, lợi niệu, hạ mỡ máu và giải độc.

### **Món ăn thuốc có tỏi**

*Cháo tỏi:* tỏi 30g, gạo tẻ 80g vo sạch. Tỏi bóc vỏ, cho vào nước sôi đảo qua trong khoảng 1 phút, vớt ra. Gạo tẻ nấu cháo, khi nước sôi cho tỏi vào cùng nấu chín nhừ, ăn nóng sáng và tối. Dùng tốt cho bệnh nhân có hội chứng ly cấp.

*Tỏi hấp cá mực:* cá mực tươi 300g, tỏi 100g. Cá mực làm sạch thái lát; tỏi bóc vỏ, giã vụn, thêm dấm ăn, không cho muối và gia vị, hấp cách thủy; chia ăn 2 lần trong ngày. Dùng tốt cho người bị phù do suy dinh dưỡng, phù do xơ gan cổ trướng, viêm thận.

*Tỏi xào bún thịt lợn:* tỏi 10 củ, thịt lợn nạc ba chỉ 100g, bún hoặc mì sợi 200g. Tỏi bóc bỏ vỏ giã nát, thịt lợn thái lát. Thịt xào chín, cho bún vào đảo đều

thêm gia vị, cho tỏi vào sau cùng, đảo nhanh tay và tắt bếp. Ăn nóng. Dùng tốt cho người bị viêm khí phế quản ho dài ngày.

*Tỏi ngâm dấm*: tỏi già bóc bỏ vỏ, để nguyên hoặc nghiền nát ngâm với dấm, đậy nắp kín để hàng năm. Dùng tốt cho người đau quận vùng bụng ngực do lạnh, tăng huyết áp, bệnh mạch vành, xơ vữa động mạch.

**118. Trạch tả trị bệnh thận.** NGUYỄN HỮU TOÀN // Khoa học đời sống. - Số 30.- Ngày 9/3/2020.- Tr.6.

\* Trị thận hư, nội thương, thận khí tuyệt, tiểu buốt, tiểu không tự chủ: Bạch long cốt 40g, cầu tích 80g, tang phiêu tiêu 40g, trạch tả 1,2g, xa tiền tử 40g. Tất cả tán nhỏ, mỗi lần uống 8g với rượu ấm trước bữa ăn.

\* Trị tiểu không thông: Trạch tả, xa tiền thảo, trư linh, thạch vi đều 12g, xuyên mộc thông 8g, bạch mao căn 20g, sắc uống.

\* Trị thận viêm cấp, tiểu ít, phù thũng thể dương tính: Trạch tả, trư linh, phục linh, xa tiền tử đều 16g, sắc uống.

\* Trị thận viêm mạn, chóng mặt: Trạch tả, bạch truật đều 12g, cúc hoa 16g, sắc uống.

**119. Trứng gà tư âm, dưỡng huyết.** HOÀI VŨ// Sức khỏe và đời sống .- Số 38 .- Ngày 06/03/2020 .- Tr. 15

Phương thuốc dùng trứng gà chữa bệnh áp dụng như sau:

*Trị thấp khớp cấp, thiếu năng mạch vành, huyết áp cao*: côn bố 20g, ý dĩ 30g, trứng gà 2 quả. Côn bố rửa sạch thái ngắn đem nấu với ý dĩ thành cháo; trứng tráng chín với dầu thực vật, thái sợi, cháo chín cho vào cháo, thêm gia vị, chia ăn trong ngày. Công dụng: hoạt huyết, cường tim lợi niệu.

*Trị rối loạn tiền đình, ăn uống chậm tiêu*: cải cúc 250g, lòng trắng trứng gà 3 quả. Cải cúc rửa sạch, thái ngắn nấu thành canh, khi được cho lòng trắng trứng vào khuấy đều, chia ăn vài lần trong ngày. Công dụng: dưỡng tâm nhuận phế, kiện tỳ tiêu thực

*Trị suy nhược thần kinh, thiếu năng tuần hoàn não, trẻ em sốt cao hay bị co giật*: thiên ma 10g, trứng gà 1 quả. Đem thiên ma sắc kỹ lấy nước bỏ bã rồi đập trứng gà vào khi nước thuốc đang sôi, khuấy đều, ăn liên tục trong 7-10 ngày. Công dụng: dưỡng tâm an thần.



*Trị huyết áp cao hay đau đầu chóng mặt:* lá dâu (tang diệp) 6g, trứng gà 1 quả. Hai thứ rửa sạch nấu chín, ăn trứng uống nước, dùng liên tục trong 7 ngày là 1 liệu trình.

*Hoạt huyết giáng áp:* giấm chua 50ml, trứng gà 1 quả. Trứng đập ra bát, đổ giấm vào khuấy đều, hấp chín rồi ăn vào sáng sớm khi chưa ăn sáng, 7 -10 ngày là 1 liệu trình.

*Bổ can thận, nhuận ngũ tạng, tán ứ chỉ thống:* vừng 30g, mật ong 30g, giấm ăn 20ml, trứng gà 1 quả. Vừng trộn đều với giấm, mật ong và lòng trắng trứng, nấu chín chia ăn nhiều lần trong ngày.

*Trị huyết áp cao và hội chứng tiền mãn kinh:* thịt trai 50g, trứng gà muối 1 quả, gạo tẻ 100g, gia vị vừa đủ. Gạo tẻ nấu thành cháo, cho thịt trai và trứng muối vào, thêm gia vị, chia ăn trong ngày. Công dụng: bổ ích can thận, dưỡng tinh huyết, trừ phiền giáng hỏa.

*Trị chứng tê liệt tứ chi do di chứng trúng phong, thấp khớp thể huyết hư:* tang ký sinh 30g, trứng gà 1 quả. Tang ký sinh rửa sạch nấu kỹ, bỏ bã, đập trứng vào, ăn trứng uống nước. Công dụng: bổ ích can thận, dưỡng huyết trừ phong.

## U

**120. ù tai ở người có tuổi.** NGUYỄN VĂN PHÚC// Khoa học đời sống.- Số 21.- Ngày 4/3/2020.-Tr.7.

- Bị stress gây ù tai: Người bệnh tự nhiên thấy ù tai sau khi tức giận, dùng sài hồ 12g, sinh địa 20g, xích thược 14g, ngưi bàng tử 10g, đương quy 12g, liên kiều 8g, xuyên khung 10g, hoàng cầm 8g, chi tử 10g, thiên hoa phấn 8g, phòng phong 8g, cam thảo 4g, cát căn 20g, sắc uống trong ngày.

- Người có tuổi, ù tai phát ra từ từ: Người bệnh ù tai do thể chất gây nóng, sức nghe giảm dần, mệt mỏi bệnh tăng do thận âm hư nên dùng vị thực địa 20g, hoài sơn 18g, đơn bì 16g, sơn thù 14g, phục linh 10g, trạch tả 8g, câu kỷ 12g, cúc hoa 12g, cát căn 20g, sắc uống một thang.

- Người ù tai kèm đau lưng mỗi gối, chân không ấm do “Thận dương hư”: Trường hợp này nên dùng vị thực địa 20g, sơn thược 18g, đơn bì 16g, sơn thù 14g, phục linh 10g, trạch tả 8g, quế chi 12g, phụ tử 6g, thỏ ty tử 12g, tảo dương 12g, đỗ trọng 14g, ngưu tất 12g, sắc uống ngày 1 thang, hoặc làm hoàn uống.

**121. Uống trà tốt cho sức khỏe trong mùa rét. THU HÀ// Sức khỏe & Đời sống.- Số 1+2.- Ngày 1-3/01/2020.- Tr.6.**

### **Trà atiso**

Trong trà atiso có chứa rất nhiều chất chống oxy hóa. Chính vì thế việc uống trà atiso cũng có tác dụng kìm hãm quá trình lão hóa của cơ thể. Không những thế, các chuyên gia đã phân tích và cho biết chất chống oxy hóa cynarin và silymarin có trong atiso còn có tác dụng phục hồi chức năng của gan. Atiso cũng là một loại thuốc lợi tiểu tự nhiên và chứa nhiều chất xơ nên rất có lợi cho hệ tiêu hóa. Nếu bạn mắc chứng mất ngủ, trà atiso sẽ là một liệu pháp tự nhiên giúp bạn có giấc ngủ ngon hơn.

### **Trà xanh**

Theo các nhà khoa học, trong lá trà xanh chứa hơn 300 loại thành phần hóa học, trong đó TP (phenolic với Catechin là chính) có thể chống oxy hóa, kháng khuẩn, chống béo phì, hấp thụ tanin và bài thải sắc tố trong cơ thể, giúp da trắng mịn.

Trong một nghiên cứu chứng minh rằng, trong trà xanh có tác dụng ức chế quá trình chuyển hóa tế bào ung thư vú. Mỗi buổi sáng mùa đông, chỉ cần một tách trà xanh nóng cũng đã làm cơ thể bạn ấm lên để bắt đầu một ngày mới.

### **Trà quế**

Trà quế có vị ngọt, cay, giúp làm ấm cơ thể, thơm miệng nên được nhiều người yêu thích. Loại trà này là nguồn cung cấp dồi dào kali, mangan, canxi, magiê, kẽm, sắt và chất chống oxy hóa. Các chất dinh dưỡng này giúp giảm huyết áp, lượng đường trong máu, ngăn ngừa ung thư và hàng loạt lợi ích thần kỳ khác. Nước quế kết hợp với mật ong là loại đồ uống tuyệt vời để giảm cân, loại bỏ độc tố trong cơ thể.

### **Trà sả**

Trong mùa đông, trà sả có công dụng chữa cảm lạnh và ho bằng cách kết hợp lá sả, mật ong, hạt tiêu, quế, nước cốt chanh, lá bạc hà. Loại trà sả hỗn hợp này giúp thông mũi họng, giữ ấm toàn thân và dịu cơn ho trong mùa lạnh.

Ngoài ra, trà sả có tính kháng nấm, kháng khuẩn, chống ký sinh trùng, đặc biệt chống viêm. Khi bạn gặp phải những triệu chứng về đường tiêu hóa như đầy hơi, khó tiêu,... chỉ cần dùng 30-50g sả, sắc lấy nước uống 2-3 lần trong ngày để chữa trị các triệu chứng trên.

### **Trà bạc hà**

Lá bạc hà chứa vitamin B, canxi, kali giúp tăng cường hệ miễn dịch trong cơ thể. Vì vậy, trà bạc hà có thể giúp chống lại một số bệnh thông thường mùa đông như cảm lạnh, ho khan, cảm cúm,... Một ly trà bạc hà hàng ngày sẽ giúp bạn tăng cường hệ tiêu hóa, làm giảm các cơn co thắt đường hô hấp và đường tiêu hóa.

Một điều bạn cần phải lưu ý là trà bạc hà không thích hợp dùng cho trẻ nhỏ, hoặc bệnh nhân đái tháo đường, tăng huyết áp.

### **Trà hoa cúc**

Dùng trà hoa cúc thường xuyên sẽ giúp cơ thể giảm căng thẳng, tâm trạng thư thái, ngủ sâu giấc. Trà hoa cúc giúp kiểm soát bệnh và giảm đường huyết tốt hơn. Một tách trà hoa cúc trắng sẽ giúp bạn chữa phong nhiệt cảm mạo, đau đầu, tăng huyết áp, chóng mặt,... Trà hoa cúc vàng cũng thường dùng trong phòng cảm lạnh, cúm, viêm da, hoa mắt, tăng huyết áp,...

Vì hoa cúc có tính mát, tác dụng thanh nhiệt nên những người tỳ vị hư hàn, hay lạnh tay chân, lạnh bụng, huyết áp thấp không nên dùng trà hoa cúc.

**122. Vị thuốc từ quế.** NGUYỄN THỊ HỒNG// Sức khỏe & Đời sống.- Số 202.- Ngày 20/12/2019.- Tr.15.

### **Thập toàn đại bổ**

Thập toàn đại bổ là một cổ phương hợp thành bởi hai bài Tứ quân và Tứ vật, gia thêm hai vị hoàng kỳ và nhục quế, lại có tác dụng đại bổ cả khí lẫn huyết nên được gọi là thập toàn. Bài thuốc thường được dùng để trị các chứng hư yếu, mệt mỏi, choáng váng, khó ngủ, ăn kém.

Nhân sâm 8g, xuyên khung 8g, phục linh 8g, đương quy 12g, bạch truật 12g, thực địa 20g, cam thảo 4g, bạch thược 12g, hoàng kỳ 12g, nhục quế 4g, gừng sống 3 lát, đại táo 3 quả.

Cách dùng: Sắc uống lúc thuốc còn nóng.

### **Độc hoạt tang ký sinh**

Độc hoạt tang ký sinh là một cổ phương thông dụng để điều trị các chứng viêm khớp mạn tính, các chứng đau nhức tay chân, co duỗi khó khăn, do can- thận hư tổn, phong hàn thấp xâm nhiễm.

Độc hoạt 12g, tang ký sinh 12g, thực địa 16g, tần giao 12g, đỗ trọng 12g, nhân sâm 8g, phòng phong 12g, ngưu tất 8g, phục linh 8g, cam thảo 6g, nhục quế 4g, bạch thược 12g, tể tân 4g, xuyên khung 8g, đương quy 12g, gừng sống 3 lát, đại táo 3 quả.

Cách dùng: Sắc uống lúc thuốc còn nóng.

### **Quế chi thang**

Quế chi thang là một cổ phương thông dụng chữa cảm mạo nhằm phát tán phong hàn.

Quế chi 8g, cam thảo 6g, đại táo 3 quả, sinh khương 6g, thược dược 6g

Cách dùng: Sắc uống lúc thuốc còn nóng.

Bài thuốc trị đau ngực

Bài thuốc này có tác dụng hành khí hoạt huyết ôn dương, có thể dùng để điều trị các chứng đau thắt ngực ổn định và một số triệu chứng suy tim.

Nghệ khô 40g, nhục quế 12g.

Cách dùng: Tán bột, trộn đều. Mỗi lần uống 4g với nước ấm. Uống trước khi đi ngủ hoặc khi có triệu chứng đau.

**123. Vỏ cam - món quý chó lãg phí.** THU AN// Sức khỏe & Đời sống.- Số 208.- Ngày 30/12/2019.- Tr.9.

### **Lợi ích của việc ăn vỏ cam**

**Giúp giảm cân:** Vỏ cam giúp giảm cân vì nó có nhiều chất xơ và chứa ít calo. Nếu đưa vỏ cam vào thực đơn sẽ giúp giảm lượng calo tiêu thụ tổng thể hàng ngày. Nó cũng ngăn chặn sự tăng cân quá mức của cơ thể và ngăn ngừa sự hình thành mô mỡ.

**Chống viêm:** Vỏ cam có đặc tính chống viêm tương tự như indomethacin - thường dùng để hạ sốt, giảm đau và chống viêm theo cơ chế ức chế tổng hợp prostaglandin.

**Giảm các vấn đề về hô hấp:** Nghiên cứu cho thấy các chất trong vỏ cam có hiệu quả trong hỗ trợ điều trị hen suyễn. Nó giúp làm loãng đờm và nhờ đó tổng xuất chúng khỏi phổi và đường hô hấp dễ dàng hơn. Một lượng lớn các hợp chất giúp giảm histamin và các loại chất chống ôxy hóa có trong vỏ cam giúp làm giảm triệu chứng các bệnh cảm lạnh, cúm, viêm phế quản và ung thư phổi. Histamin là một loại hóa chất chịu trách nhiệm tạo ra các phản ứng dị ứng. Do đó, vỏ cam hoạt động như một thực phẩm chống dị ứng tiềm năng; làm giảm sổ mũi và hắt hơi do dị ứng. Vỏ cam có chứa một hợp chất được gọi là beta-cryptoxanthin được chứng minh là làm hỗ trợ trong điều trị ung thư phổi.

**Ngăn ngừa các bệnh đường tiêu hóa:** Vỏ cam chứa một lượng lớn chất xơ có tên là polysacarit không hòa tan như tannin, hemi-cellulose và pectin giúp ngăn ngừa táo bón. Ăn vỏ cam cũng ngăn ngừa chứng ợ nóng, dư axit và buồn nôn, nôn ói.

**Cải thiện sức khỏe răng miệng và làm trắng răng:** Bạn có thể loại bỏ mùi hôi từ miệng một cách tự nhiên bằng cách nhai vỏ cam thay kẹo cao su. Vỏ cam cũng giúp làm trắng cùng với cải thiện độ nhạy cảm của răng.

**Phòng bệnh ung thư:** Theo một số nghiên cứu, vỏ cam làm giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư như ung thư vú, ung thư ruột kết và ung thư da.

**Cải thiện sức khỏe của tim:** PMF có trong vỏ cam là các hợp chất đã được chứng minh có tác dụng có lợi cho sức khỏe của tim và làm giảm huyết áp, giảm mức cholesterol (LDL) trong máu.

Tăng cường miễn dịch: Do chứa lượng lớn vitamin A và vitamin C, ăn vỏ cam giúp tăng cường hệ thống miễn dịch. Do đó, bạn sẽ ít bị nhiễm cúm, cảm lạnh hoặc ho hơn.

### **Cách chế biến vỏ cam trong các món ăn**

Vỏ cam đã được chứng minh là rất có lợi cho sức khỏe, như vậy thì sao chúng ta không tận dụng nó nhỉ! Hãy tham khảo một vài cách để biến vỏ cam thành những thứ khoái khẩu hàng ngày nhé.

Trước khi sử dụng vỏ cam, phải đảm bảo là bạn đang sử dụng một thực phẩm an toàn và phải rửa sạch (bằng nước muối) ngay cả khi bạn đang sử dụng một sản phẩm hữu cơ. Có nhiều cách để tiêu thụ vỏ cam như bỏ sung nó vào công thức chế biến các loại bánh nướng, đồ tráng miệng, các món salad, trộn với sữa chua, nước sốt, đồ uống như trà, sinh tố... Nhưng đơn giản nhất có lẽ là làm mứt vỏ cam - một món ăn vặt hầu như không biết ngán là gì.

Chuẩn bị 500g vỏ cam vàng, 300g đường, 100g mật ong, muối. Vỏ cam sau khi rửa sạch đem thái thành những miếng dài nhỏ có bề dày khoảng 1cm. Cho toàn bộ phần vỏ cam vào nồi, cho thêm nước lạnh và đun khoảng 3-5 phút thì tắt bếp. Sau đó chế bỏ nước, bước này sẽ giúp vỏ cam bớt the hơn.

**124. Vòng đen làm thuốc.** LÊ THỊ HƯƠNG// Sức khỏe & Đời sống.- Số 206.- Ngày 27/12/2019.- Tr.15.

Vòng đen được sử dụng làm món ăn - vị thuốc chữa bệnh như sau:

Tăng cường thể lực, phòng chống bệnh tật: Vòng đen 20g, phục linh 25g, bột mì, mật ong vừa đủ. Phục linh và vòng đen giã nát trộn bột mì và mật ong, hấp chín.

Kiện tỳ, cường thận, tóc đen, sinh tủy, tăng cường trí nhớ: Vòng đen 50g, hà thủ ô 50g, trai ngọc 20g, thần khúc 50g, phục linh 50g, đào nhân 10g, bạch truật 50g, vỏ trong mè gà 10g, trần bì 20g. Nghiền chung thành bột mịn, cho mật ong vào hoàn viên. Nhai, uống mỗi ngày 10-20g.

Chữa nhức đầu, hoa mắt, tóc bạc sớm, đại tiện táo kết: Vòng đen 15g, hà thủ ô 15g, câu kỷ tử 15g, cúc hoa 9g. Sắc uống.

Chữa suy nhược thần kinh, rụng tóc, chứng hay quên: Vòng đen 250g, hạnh đào nhân 250g, đường phèn 0,5kg. Vòng đen và hạnh nhân rang chín.

Đường phèn đun nóng cho vừng và hạnh nhân vào trộn đều đổ ra đĩa, chờ nguội có thể xắt hoặc cắt thành từng miếng nhỏ ăn cách nhật.

Chữa thận hư, ho, suyễn, đại tiện táo: Vừng đen 25g, hạnh nhân 25g, rượu trắng 500 ml. Ngâm 2 tuần là dùng được. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15-20ml.

Chữa hen suyễn, cơ thể suy nhược: Vừng đen 250g, mật ong, đường phèn, nước gừng tươi đều 100g. Nghiền vừng đen (hoặc cho vừng vào máy xay sinh tố) thành bột lỏng, cho nước gừng, mật ong, đường phèn trộn đều, đun cách thủy 60-90 phút. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 20ml.

Dùng cho sản phụ ít sữa hoặc tắc sữa: Vừng đen rang chín với muối làm nhân bánh hoặc ăn với cơm.

## X

**125. Xoa bóp chữa táo bón cho bé.** HOÀNG KHÁNH TOÀN// Sức khỏe & Đời sống.- Số 205.- Ngày 25/12/2019.- Tr.6.

*Xoa bụng:* dùng đầu ngón tay trỏ, giữa và nhẫn xoa bụng trẻ nhẹ nhàng theo chiều kim đồng hồ chừng 30 - 50 vòng.

*Xát xương cụt:* dùng hai ngón tay xát nhẹ vùng xương cụt theo chiều lên xuống chừng 2 - 3 phút sao cho tại chỗ nóng lên là được.

*Xoa lòng bàn tay:* dùng ngón tay cái xoa lòng bàn tay trẻ theo chiều ngược kim đồng hồ trong 2 phút, y học cổ truyền gọi thao tác này là *Vận nghịch nội bát quái*.

*Xoa bờ trong cẳng tay:* dùng 2 ngón tay miết bờ trong cẳng tay từ khuỷu xuống cổ tay trong 2 phút, y học cổ truyền gọi thao tác này là *Miết thoái lục phủ*.

Khi các biện pháp trên tỏ ra kém hiệu quả, có thể dùng thêm cho trẻ 1 trong những bài thuốc dân gian có tác dụng nhuận tràng thông tiện sau đây:

*Bài 1:* khoai lang 60g, đường phèn 15g. Khoai lang gọt vỏ, thái mỏng, luộc kỹ lấy nước rồi hoà đường phèn uống.

*Bài 2:* mật ong 20ml hoà với 30ml nước sôi uống nhiều lần trong ngày.

*Bài 3:* vừng đen 20g, mật ong 20ml. Vừng sao chín, xát vỏ, nghiền nhỏ thành bột, chế thêm nước nấu thành cao lỏng rồi hoà mật ong ăn hàng ngày.

*Bài 4:* rau sam 20g, rau dứa nước 40g, rau má 40g, rau rệu 20g. Tất cả đem sắc đặc lấy nước cho trẻ uống nhiều lần trong ngày.

**126. Xoài trị táo bón.** KIM NGÂN// Khoa học đời sống.- Số 5.- Ngày 10/1/2020.- Tr.7.

\*Chữa âm hư nội nhiệt, môi khô, lưỡi đỏ, khát nước, táo bón, tiểu vàng: Lấy 1-2 quả xoài tươi rửa sạch, để cả vỏ cắt nhỏ từng miếng sau đó đun như lên cho thêm một chút mật ong, ăn cả nước lẫn cái, ăn trong ngày.

\* Chữa chảy máu cam: Dùng 50g sợi vỏ xoài, 100g thịt lợn đem ninh hai thứ cho như ăn trong ngày.

\* Điều hòa huyết áp, thông kinh lạc, thanh nhiệt giải độc: Dùng lá xoài đun uống thay nước hàng ngày.

\* Tẩy giun sán, ký sinh trùng đường ruột: Lấy hạt xoài rửa sạch, tách ra đựng nước uống hàng ngày, uống kiên trì khi nào không còn giun sán thì dừng.