

SỞ VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ DU LỊCH

THƯ VIỆN TỈNH VĨNH PHÚC

THƯ MỤC
THUỐC & SỨC KHỎE
(Trích báo, tạp chí Quý I/2021)

Tháng 3 năm 2021

THƯ MỤC THUỐC & SỨC KHỎE

(Trích Báo, tạp chí Quý I-2021)

A

1. A giao trị nhiều bệnh. NGUYỄN XUÂN TRUNG // Sức khỏe và đời sống. - Số 3. - Ngày 05/01/2021. - Tr. 15

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

Bài Giao Ngải thang: A giao 16g, Xuyên khung 6g, chích cam thảo 6g, ngải diệp 6g, đương qui 12g, bạch thược 12g, can sinh địa 16g, cho nước và ít rượu vào sắc, sau khi được rót thuốc ra bát cho A giao vào đây lại một lúc khuấy đều cho tan uống ấm.

Trong bài vị A giao có tác dụng: chỉ huyết, phối hợp với đương qui, xuyên khung bạch thược, sinh địa để làm mát huyết, tạo ra huyết mới. A giao phối hợp với ngải diệp để điều hòa kinh nguyệt Trị chứng: Phụ nữ rong huyết, có thai đau bụng ra huyết, hoặc sau khi sảy thai rong huyết.

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

Bài A giao trư linh thang: A giao 40g, trư linh 40g, phục linh 40g, trạch tả 40g, hoạt thạch 40g.

Trong bài A giao có tác dụng bổ âm thanh nhiệt lợi thủy phối hợp với trư linh, phục linh có vị ngọt nhạt, có tác dụng lợi thủy. Trạch tả vị mặn tính hàn có tác dụng thẩm thấu trục khí ở thận. Hoạt thạch hoạt lợi thủy đạo để thông tiểu tiện. Toàn bộ bài thuốc có tác dụng: Tư âm lợi thủy. Trị bệnh ở kinh dương minh mạch phù, sốt cao, miệng khát muốn uống nước, tiểu tiện bí kết, nước tiểu đỏ, có trường hợp vàng da.

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

Bài A giao hoàng liên thang: A giao 12g, sinh địa 12g, bạch thược 4g, cam thứ tiêu 20g, cam thảo 2g, hạnh nhân 4g, tang bạch bì 8g, hoàng cầm 12g, xa tiền thảo 20g, gạo nếp 40g nấu nhừ cho vào thuốc sắc.

Bài thuốc có tác dụng: Dục âm thanh nhiệt. Trị chứng phế táo trường nhiệt, huyết nhiệt, tâm phiền, ho đờm có máu, ngũ kém, họng khô da khô, đau bụng, đại tiện lỏng nhưng hậu môn nóng rát, kết lỵ.

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

Bài A giao kê tử hoàng thang: A giao 16g, bạch thược 12g, câu đằng 12g, kê tử hoàng 1 cái, lạc thạch đằng 8g mẫu lệ 12g, phục thần 8g sinh địa 12g, thạch quyết minh 12g.

Trong bài A giao, kê tử hoàng, sinh địa, bạch thược, cam thảo có tác dụng tư âm bổ huyết, lương huyết, làm yên nội phong, nhu can. Câu đằng, thạch quyết minh, mẫu lệ có tác dụng bình can tiềm dương. Phục thần để an thần. Bài thuốc có tác dụng tư âm nhuận can, tức phong. Trị chứng nhiệt tà uất kết lâu ngày làm tổn hại phần âm, sinh ra chứng âm hư sinh nội nhiệt, sinh phong. Chân tay co giật, gân cơ co cứng, vàng đầu, chóng mặt, chất lưỡi đỏ thâm, ít rêu. Mạch tế sác.

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

B

2. Bạch chỉ + Nguru tất chữa gỏi sưng đau. HOÀNG DUY TÂN // Khoa học đời sống.- Số 30.- Ngày 10/3/2021.-Tr.7

Đông y có thể sử dụng: Bạch chỉ 40g, nguru tất 20g. Sắc 3 chén nước, còn 1 chén, uống buổi sáng. Buổi chiều, sắc 3 chén nước còn 1/2 chén, uống. Uống 3 ngày, vết thương chỉ còn hơi rỉ nước. Đến ngày thứ 7 thì vết thương hết sưng, hết chảy nước.

Bạch chỉ: Tên khoa học là *Angelica dahurica* Benth. Et Hook, thuộc họ Hoa tán (Apiaceae). Theo Đông y, bạch chỉ vị the, mùi thơm, tính ấm. Có tác dụng phát tán phong hàn, trừ phong thấp, thông huyết, sinh cơ, giảm đau, tiêu mũ. Chuyên trừ ung nhọt (hoạt huyết, tiêu mũ, lên da non, giảm đau). Vì vậy, dùng trị mụn nhọt rất hiệu quả. Ở đây phải dùng liều cao để đạt hiệu quả cấp thời.

Nguru tất: Tên khoa học là *Archyranthes bidentata* Blume, thuộc họ Dền (Amaranthaceae). Theo Đông y, nguru tất vị đắng, chua, mặn, tính bình. Có tác dụng phá ứ huyết, tiêu ung độc. Trị té ngã tổn thương, đầu gỏi đau.

Theo Đông y, dùng trong bài thuốc này ngu ru tất có tác dụng dẫn sức công phá mủ, lên da non, tiêu độc... của vị Bạch chỉ đến đầu gối đang bệnh, vì vậy có hiệu quả rất tốt đối với trường hợp bệnh này.

3. Bài thuốc bổ thận tráng dương sinh ngũ tử. VŨ QUỐC TRUNG // Sức khỏe và đời sống. – số 37. - Ngày 05/03/2021. - Tr. 15

Nhất dạ ngũ giao

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

Cách dùng: Đường phèn để riêng, 19 vị thuốc trên đem ngâm với 3 lít rượu nếp ngon trong 5 ngày đêm, ngày thứ 6, nấu 0,5 lít nước sôi với 300g đường phèn cho tan ra, để nguội, rồi đổ vô thau, trộn đều đến ngày thứ 10 thì đem ra dùng. Ngày 3 lần sáng, trưa, tối mỗi lần 20-30ml. Dùng liên tục 20-30 ngày.

Nhất dạ lục giao sinh ngũ tử

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

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

4. Bài thuốc chữa bệnh do tinh thần uất ức. LÊ THỊ HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống. – số 43. - Ngày 16/03/2021. - Tr. 15

Tinh thần uất ức, hay nói lảm nhảm một mình, nói năng lẫn lộn, cười khóc bất thường, lúc vui, lúc buồn, không muốn ăn uống, rêu lưỡi mỏng nhợt, mạch huyền hoạt.

Điều trị: Khai uất hóa đờm.

Bài thuốc “Tiêu giao tán”: sài hồ 8g, đương quy 12g, bạch truật 12g, sinh khương 3 lát, bạch thược 12g, bạch linh 12g, cam thảo 4g, bạc hà 4g.

Cách dùng: Tùy chứng trạng của bệnh nhân có thể gia giảm cho thích hợp. ngày uống một thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn.

Bụng trướng đầy và đau, có khi trướng nhiều hơn đau, cơn đau thường có quan hệ chặt chẽ với tình chí, vùng ngực khó chịu, ăn kém.

Điều trị: Sơ can lý khí chỉ thông.

Bài thuốc “Sài hồ sơ can tán” phối hợp với bài “Kim linh tử tán”: sài hồ 8g, chỉ xác 6g, bạch thược 6g, trần bì 8g, xuyên khung 6g, hương phụ 6g, kim anh tử 12g, huyền hồ sách 6g.

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

Trong họng luôn thấy vướng mắc, tắc nghẹn, khạc không ra, nuốt không vào, khí tích tụ, khí như tan biến.

Điều trị: Sơ khí hóa đàm.

Bài thuốc “Bán hạ hậu phác thang”: bán hạ 8g, hậu phác 8g, tô diệp 4g, bạch linh 12g, sinh khương 8g.

Cách dùng: Tùy chứng có thể gia giảm cho thích hợp. Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn hoặc lúc đói.

Trong bụng có hòn cục, trướng đau, lúc tụ lúc tan.

Điều trị: Hành khí tiêu tích, hoạt huyết thông lạc.

Bài thuốc “Đại thất khí thang”: thanh bì 12g, trần bì 12g, cát cánh 12g, hoắc hương 8g, quan quế 6g, cam thảo 4g, tam lăng 8g, hương phụ 12g, nga truật 8g, ích trí nhân 10g.

Cách dùng: Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống lúc đói khi thuốc còn ấm.

Chu kỳ kinh nguyệt đến thất thường, kinh nguyệt ra không thư sướng, vùng ngực khó chịu, 2 bầu vú căng đau, 2 mạn sườn cũng đau, khi đang hành kinh bụng dưới trướng đau, bệnh nhân tính tình hay nóng nảy, buồn bã, chất lưỡi đỏ sậm, mạch huyền.

Điều trị: Sơ can giải uất, lý huyết điều kinh.

Bài thuốc “Định kinh thang”: thỏ ty tử 16g, bạch thược 12g, đương quy 12g, kinh giới tuệ 8g, thực địa 12g, hoài sơn 12g, bạch linh 8g, sài hồ 4g.

Cách dùng: Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày uống lúc đói khi thuốc còn ấm.

5. Bài thuốc chữa bệnh từ đậu tương. MAI THU THỦY // Sức khỏe và đời sống. - Số 11. - Ngày 19/01/2021. - Tr. 15

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, huyết áp cao, viêm gan mạn tính.

6. Bài thuốc chữa chứng đới hạ. TRẦN XUÂN NGUYỄN // Sức khỏe và đời sống. – số 51. - Ngày 30/03/2021. - Tr. 15

Theo Đông y, bệnh do nhiều nguyên nhân và cơ chế sinh bệnh. Tùy từng thể bệnh mà dùng bài thuốc phù hợp.

Thể thấp nhiệt: Khí hư đờỉ hạ nhiều, tanh hôi, người bõn chõn trong ngực, ăn ít, ậm ạch khó tiêu bụng dưới to, ngứa âm hộ. Mạch sác.

Bài thuốc: Thăng thấp hoàn.

Thương truật 20g, bạch thược 40g, hoạt thạch 40g, bào khương 10g, địa du 40g, chỉ xác 10g, cam thảo 10g.

Cách bào chế: Thương truật tằm nước gạo sao vàng, chỉ xác bỏ ruột rửa sạch, bạch thược tằm dấm vi sao. Các vị trên tán bột, hồ hoàn viên.

Cách dùng: Ngày uống 30g, chia đều làm 3 lần với nước chín.

Thể huyết ứ: Khí hư đờỉ hạ màu đỏ trắng lẫn lộn, mùi tanh; bụng dưới đầy đau, hành kinh không đều hoặc kinh đến trước kỳ hoặc 1 tháng 2 lần; người mệt mỏi bứt rứt khó chịu. Mạch trầm.

Bài thuốc: Đào nhân tán.

Đào nhân 10g, bán hạ , đương quy 16g, ngưu tấ 12g, sinh địa 18g, quế tâm 10g, nhân sâm 10g, bồ hoàng 10g, mẫu đơn 12g, xuyên khung 12g, trạch lan diệp 10g, xích thược 16g, cam thảo 10g.

Cách bào chế: Bán hạ chế, đào nhân bỏ vỏ, đương quy tằm rượu vi sao, trạch lan diệp tử tẩy.

Dạng thuốc sắc: Các vị trên + nước 1.900ml sắc lọc bỏ bã lấy 200ml.

Dạng thuốc bột: Các vị sao giòn tán bột mịn.

Cách dùng:

Thuốc sắc uống ấm, chia đều ngày 3 lần.

Thuốc bột ngày uống 45g chia đều 3 lần với nước chín.

Thể khí uất: Ngực sườn đầy tức, ăn uống không ngon, hay cáu giận. Khí hư đờỉ hạ xích bạch ra nhiều, thất thường, mạch huyền.

Bài thuốc: Quy phụ địa hoàng hoàn.

Đương quy 3 lạng, xuyên khung 1 lạng, thực địa hoàng 1 lạng, hương phụ 1 lạng, thương truật 2 lạng, bạch thược 2 lạng, mẫu lệ 05 tiền, hoàng bá 1 lạng rượu, tri mẫu 1 lạng rượu, trần bì 1 lạng rượu, ngũ vị tử 1 lạng rượu, thung căn bì 2 lạng rượu.

Cách bào chế: Đương quy tẩm rượu vi sao, bạch thược tẩm dấm sao, thương truật tẩm cam mễ sao, mẫu lệ hà, thung căn bì tửu sao, hương phụ tứ chế. Các vị trên sao giòn, tán bột mịn tinh tửu hồ vi hoàn.

Cách dùng: Ngày uống 60g chia đều 3 lần với nước ấm.

Thể hư hàn: Khí hư đới hạ xích bạch lâu ngày không dứt, tay chân lạnh, mặt xanh nhợt, ngải hoạt động, thích nằm; đại tiện lỏng, tiểu tiện trong dài, người cảm giác sợ lạnh; Rêu lưỡi trắng nhớt, chất lưỡi nhợt bệu. Mạch trầm trì.

Bài thuốc: Hạc đỉnh hoàn.

Đương quy 20g, bào phụ tử 10g, long cốt 20g, ngô thù du 10g, mẫu lệ 15g, ngải diệp 10g, xích thạch chi 20g, thán khương 10g.

Cách bào chế: Long cốt nung, ngô thù du tẩy để khô, vi sao; mẫu lệ nung; ngải diệp sao đen; đương quy tẩm rượu sao. Tất cả các vị trên tán bột làm viên với hồ dấm.

Cách dùng: Ngày uống 45g, chia đều 3 lần với nước sắc ô mai.

Thể hư nhiệt: Khí hư xích bạch đới hạ nhiều, ngũ tâm phiền nhiệt, khát nước, hai gò má đỏ, đại tiện táo, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng. Mạch tế sắc.

Bài thuốc: Tổ nguyên đơn.

Bạch truật 10g, mao truật 10g, bạch thược 10g, a giao 10g, địa du 10g, phục linh 10g, thung căn bì 12g, hoàng bá 12g, thực địa 16g, đương quy 16g, hương phụ 16g, xuyên khung 12g, nhân sâm 12g.

Cách bào chế: Đương quy tẩm rượu sao, thực địa tửu chung, hương phụ tứ chế, thung căn bì, hoàng bá tẩm tửu sao. Tất cả các vị trên (trừ A giao) tán bột mịn tinh. A giao hòa tan với hồ giấm hoàn viên.

Cách dùng: Ngày uống 45g, chia đều 3 lần với nước ấm.

7. Bài thuốc chữa đau bụng. PHƯƠNG THẢO // Sức khỏe và đời sống. – số 46. - Ngày 22/03/2021. - Tr. 15

Bài 1: trần bì 20g, hậu phác 28, hoắc hương 40g, can khương 16g, nam mộc hương 12g, sa nhân 16g, đại phúc bì 16g, trần bì thái nhỏ sao qua, hậu phác gọt bỏ vỏ sao qua, hoắc hương sao qua, can khương tẩm đồng tiện sao đen, nam mộc hương cạo bỏ vỏ sao qua, sa nhân giã nát, đại phúc bì sao vàng. Các vị sắc với 4 bát nước đun còn 1 bát. Chia uống 2 lần, cách nhau 3 giờ. Trong khi uống, kiêng ăn cơm và uống nước lạnh, chỉ ăn cháo và uống nước ấm.

Với phụ nữ có thai thì bỏ hậu phác, can khương và thêm ngải cứu 20g. Tán bột làm viên. Chữa ăn không ngon, hay ợ chua, đầy bụng, thỉnh thoảng đau bụng, có khi đại tiện lỏng.

Bài 2: phục long can 200g, hải phiêu tiêu 280g, bột hồng đơn một ít (làm áo). Hai vị tán bột, luyện với hồ tẻ làm viên bằng hạt ngô đồng, dùng hồng đơn làm áo. Mỗi lần uống 10 viên, ngày 3 lần, uống với nước hãm 3 lát gừng. Chữa đau bụng kinh niên.

Bài 3: hương phụ tứ chế 400g, ô dược 200g. Hương phụ và ô dược tán bột, luyện với hồ gạo tẻ làm viên bằng hạt ngô, phơi khô, đập kín dùng dần. Người lớn 15 - 20 viên, uống với nước ấm, trẻ em giảm nửa liều. Ngày uống 3 lần, cách bữa cơm 1 giờ. Chữa đau bụng, đầy bụng. Kiêng kỵ: kiêng ăn tỏi ớt tiêu, thịt mỡ, thịt trâu, hoa quả xanh.

Bài 4: hương phụ, riêng liều lượng bằng nhau. Các vị sao giòn, tán bột, luyện với hồ gạo tẻ, làm viên bằng hạt ngô. Người lớn mỗi ngày uống 10 - 15 viên, trẻ em giảm nửa liều. Uống với nước ấm, ngày 2 lần. Chữa đau bụng do lạnh.

Bài 5: phèn chua cho lên chảo gang, nung nóng cho thật khô trắng, tán bột cho vào lọ kín dùng dần. Người lớn ngày uống 8g, trẻ em 4g; hòa vào chén nước đun sôi để ấm, khuấy đều. Ngày 2 lần (sáng tối), uống khi đói. Chữa người lớn, trẻ em bị đau bụng mới phát do thời tiết nóng lạnh bất thường gây nên.

Bài 6: nghệ vàng 40g, hương phụ (tẩm muối) 40g, cam thảo nam 20g. Sắc uống ngày 1 thang, uống hằng ngày. Chữa đau bụng, tức bụng, xóc bụng.

Bài 7: hương phụ (tứ chế) 80g, cao lương khương 40g, măng tre 20g. Các vị sao giòn, tán bột. Người lớn mỗi lần uống 20g, chiêu với nước nóng, ngày uống 3 lần, cách bữa cơm 1 giờ. Trẻ em tùy tuổi giảm liều. Chữa các chứng đau bụng mới phát.

Bài 8: vỏ cây sồi 100g cạo bỏ vỏ ngoài, sắc đặc. Mỗi lần uống 30-50ml; uống xong nằm nghỉ 15 phút. Trẻ em tùy tuổi mà giảm liều. Phụ nữ có thai cũng uống được. Chữa đau bụng, đầy bụng, bí đại tiện.

Bài 9: lá chanh, lá gai, củ sả, rễ rau ngót, mỗi vị 20g. Sắc lấy nước đặc, ngày uống 1 thang; hoặc tán bột uống ngày 2-3 lần, mỗi lần 12-15g, uống với nước sôi ấm. Chữa đau bụng đầy hơi.

Bài 10: hoàng nàn 120g, nam mộc hương 40g, thảo quả 20g, cam thảo nam 12g. Hoàng nàn cạo bỏ vỏ ngoài và sạch phần vàng, ngâm trong nước gạo 3 đêm. Các vị sao vàng, tán bột, luyện với hồ gạo tẻ làm viên bằng hạt đậu xanh. Người

lớn ngày uống 10 viên, trẻ em tùy tuổi giảm bớt liều. Chữa đau bụng do hỏa uất hoặc đau bụng tiêu chảy.

8. Bài thuốc chữa ho do cảm lạnh. THẢO NGUYỄN // Sức khỏe và đời sống. – số 40. - Ngày 11/03/2021. - Tr. 13

Người bệnh có biểu hiện sợ lạnh, ho luôn, hơi thở ngắn, ra đờm rãi nhiều đặc và hay hắt hơi, mũi chảy ra nước trong, đầu đau, ở trong bụng bức bách khó chịu, không có mồ hôi, mạch phù, hoãn, rêu lưỡi trắng và mỏng.

Dùng bài “Sâm tô ẩm”: nhân sâm 30g, tử tô ngạnh 30g, bán hạ 30g, chỉ xác 30g, cát cánh 30g, cát căn 30g, tiền hồ 30g, xích linh 30g, trần bì 20g, cam thảo 20g. Các vị đều tán bột. Mỗi lần uống 12-15g, dùng 1,5 bát nước và 2 lát gừng tươi, đun cạn còn 1/2 bát, bỏ bã, cho uống nóng, đắp chăn cho ra mồ hôi.

Nếu bị cảm phong hàn, có sốt, sợ lạnh, ho có đờm và khí nghịch gây nhức đầu (chứng khí thực mà có hỏa) thì dùng bài này nhưng bỏ nhân sâm, gia xuyên khung 6g, lấy sài hồ (10g) thay tiền hồ gọi là ‘khung tô ẩm’.

Nếu ho và suyễn cũng dùng bài này mà bỏ nhân sâm, gia hạnh nhân 10g, gọi là “Hạnh tô ẩm”.

Nếu ở bên trong có nhiệt thì gia hoàng cầm 8g, có hàn thì gia ma hoàng 4g, can khương 4g.

Nếu là người hư lao, khí huyết đều hư và phụ nữ có thai mắc bệnh này, thì vẫn dùng “Sâm tô ẩm” và kết hợp với “Tứ vật thang” gồm: xuyên khung 6g, thực địa 12g, đương quy 10g, bạch thược 10g, gọi là “Phục linh bổ tâm thang”.

Nếu ho lâu ngày dùng bài “Nhân sâm dưỡng phế thang”: nhân sâm 8g, hạnh nhân 12g, tri mẫu 12g, ô mai 3 quả, địa cốt bì 12g, cam thảo 4g, a giao 12g, đại táo 3 quả, túc xác 8g, tang bạch bì 12g. Các vị cho vào nồi, đổ 3 bát nước, đun cạn còn 1 bát, bỏ bã, chia uống 2 lần.

Nếu thường xuyên mắc phong hàn khái thấu khi gặp lạnh nên dùng bài “Ngọc bình phong tán”: phòng phong 40g, hoàng kỳ 40g, bạch truật 40g. Các vị sấy khô tán bột. Mỗi lần dùng 3 đồng cân, hòa với rượu hoặc nước nóng mà uống. Chữa chứng phong tà lưu niên mãi không tán đi được, phát sinh chứng khái thấu hoặc tự hãn lâu không dứt.

9. Bài thuốc chữa tinh dịch có máu. KHÁNH HOÀNG// Khoa học đời sống. – Số 26.- Ngày 1/3/2021.-Tr.7

Điều trị xuất tinh ra máu

Lựa chọn thuốc điều trị xuất tinh ra máu cần căn cứ vào 3 nguyên nhân chủ yếu: do ung thư tuyến tiền liệt, do lao túi tinh, do nhiễm khuẩn. Tùy theo nguyên nhân gây bệnh thầy thuốc sẽ lựa chọn thuốc điều trị phù hợp.

Xuất tinh ra máu do ung thư tuyến tiền liệt: điều trị đặc hiệu theo phác đồ điều trị ung thư tuyến tiền liệt theo từng giai đoạn.

Xuất tinh ra máu do lao túi tinh: thời gian dùng thuốc điều trị tối thiểu 9 tháng và phải điều trị liên tục không được tự ý ngưng thuốc kể cả khi đã thấy hết xuất tinh ra máu. Thuốc điều trị chủ yếu là thuốc kháng lao như izoniazid (INH), rifampicin, ethambutol, pyrazinamid. Ngoài ra, có thể dùng thuốc chống viêm steroid (prenisolon), thuốc hỗ trợ gan khi dùng thuốc kháng lao kéo dài (nhằm làm giảm các tác dụng không mong muốn của thuốc kháng lao) như các thuốc có chứa hoạt chất biphenyl dimethyl dicarboxylate hoặc xuất xứ từ thảo dược).

Xuất tinh ra máu do nhiễm khuẩn: Trường hợp xuất tinh ra máu có viêm do nhiễm khuẩn thì điều trị kháng sinh theo kháng sinh đồ là lý tưởng nhất. Nếu không có kháng sinh đồ thì nên chọn kháng sinh có phổ tác dụng đối với Enterobacteria, đặc biệt ở người trẻ, thuốc phải có tác dụng với cả Chlamydia. Hiện nay, có thể dùng các loại kháng sinh như: nhóm quinolon (levofloxacin, norfloxacin, ciprofloxacin...), nhóm cephalosporin thế hệ 2, 3 (cefuroxim, cefoxitin, cefixim, ceftriaxone, cefotaxime...). Ngoài ra có thể thay thế bằng kháng sinh metronidazole, trimethoprim, kết hợp cùng nhóm doxycyclin để điều trị nhiễm Chlamydia kết hợp. Tùy tình trạng bệnh lý mà thời gian dùng thuốc sẽ được bác sĩ chỉ định cho phù hợp nhằm giải quyết triệt để tình trạng viêm nhiễm. Ngoài việc dùng kháng sinh, bệnh nhân cần được dùng phối hợp các thuốc chống viêm, giảm phù nề (alpha chymotrypsin...) điều trị trong 2 - 3 tuần và thuốc cầm máu transamin, dùng đường uống hoặc tiêm trong 5 - 10 ngày đầu điều trị. Bên cạnh đó có thể dùng thuốc tăng sức bền thành mạch, đó là nhóm thuốc có tác dụng trên tuần hoàn tĩnh mạch như diosmin - hesperidin phối hợp với rutin C cũng có hiệu quả trong điều trị.

Xuất tinh ra máu do nguyên nhân tắc túi tinh, sỏi túi tinh, giãn tĩnh mạch niệu đạo, ung thư... cần can thiệp ngoại khoa.

10. Bài thuốc điều trị chứng vị khí hư. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG //
Khoa học đời sống. – Số 13.- Ngày 29/1/2021.-Tr.7

- Chứng vị quản thống (đau vùng thượng vị), thời kỳ đầu thuộc thực chứng, thường do can khí phạm vị, hoặc do đàm ẩm tích trệ tại vị, hoặc do ngoại tà(vi

khuẩn) xâm nhập vào. Nếu để lâu ngày không được điều trị làm tổn thương chính khí, bệnh trở thành hư chứng. Triệu chứng: Vị quản đau âm ỉ, khi đói thì đau tăng lên, ăn vào thì giảm đau, ấn tay vào thì dễ chịu, lưỡi nhạt, mạch nhược. Điều trị: Bổ ích vị khí. Bài thuốc Hoàng kỳ kiến trung thang: Hoàng kỳ 20g, cam thảo 6g, đại táo 16g, di đường 30g, quế chi 12g, bạch thược 16g, sinh khương 12g. Tùy chứng trạng của bệnh nhân có thể gia giảm cho thích hợp. Ngày uống một thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn.

- Chứng tào tạp (cồn cào trong dạ dày): Vị khí hư không làm được chức năng ngấu nhừ thức ăn, trọc âm không giáng xuống, đàm ẩm lưu trệ lại trong vị mà sinh bệnh. Triệu chứng: Bệnh nhân thấy trong vị cồn cào không yên, khó mô tả, có cảm giác như đói mà không phải đói, giống như đau mà không phải đau, miệng nhạt, hay lợm lòng buồn nôn, có khi nôn mửa. Điều trị: Kiện tỳ hòa vị. Bài thuốc Di công tán: Nhân sâm 8g, trần bì 10g, chích thảo 4g, bạch truật (sao) 12g, bạch linh 8g, tùy theo chứng trạng của bệnh nhân có thể gia vị cho thích hợp. Ngày uống một thang, sắc uống 3 lần trong ngày uống trước khi ăn.

11. Bài thuốc hay cho người mỡ máu cao. XUÂN ĐỖ // Người Cao Tuổi. – Số 3.- Ngày 5/1/2021.-Tr.13

Bài thuốc dân gian chữa mỡ máu với lá sen

Lá sen từ lâu đã được biết đến như một thảo dược thiên nhiên quý giá, có tác dụng rất tốt trong chăm sóc sức khỏe cũng như trong việc chữa máu nhiễm mỡ.

Cách điều trị máu nhiễm mỡ từ lá sen có tác dụng thanh lọc và tăng cường quá trình chuyển hóa các chất bên trong cơ thể. Vì lá sen được chứng minh có khả năng loại bỏ mỡ thừa, ổn định chỉ số mỡ máu trong cơ thể.

Chính vì vậy, lá sen được sử dụng rất nhiều trong các bài thuốc Đông y. Để điều trị bệnh mỡ máu cao, người bệnh có thể sử dụng lá sen nấu nước và uống hàng ngày thay nước lọc, sau một thời gian sử dụng, người bệnh sẽ thấy được các chỉ số mỡ máu giảm đáng kể.

Bài thuốc dân gian chữa mỡ máu với bí đao

Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng, bí đao không hàm chứa chất béo, hàm lượng natri rất thấp, có tác dụng lợi tiểu thấp. Hơn nữa trong bí đao còn có chất axit malonic, có thể hạ mỡ trong máu và khử chất mỡ thừa trong cơ thể.

Vì vậy, bí đao cũng là bài thuốc dân gian chữa mỡ máu hiệu quả, được nhiều người truyền tai nhau. Người bệnh có thể dùng bí đao sắc nước uống hàng ngày hoặc thêm bí đao vào trong các bữa ăn sẽ giúp việc điều trị mỡ máu hiệu quả.

Bài thuốc nam trị mỡ máu bằng bí đỏ

Với hàm lượng vitamin, chất xơ và các khoáng chất dồi dào, bí đỏ không chỉ giúp bổ sung các dưỡng chất cho cơ thể mà đó còn là bài thuốc nam trị mỡ máu hiệu quả.

Người bệnh nên gọt vỏ bí, rửa sạch và cắt thành các miếng nhỏ. Cho bí đỏ vào máy xay sinh tố cùng với một chút nước, tiến hành xay nhuyễn rồi chắt lấy nước và sử dụng vào mỗi buổi sáng. Sử dụng khoảng nửa tháng, người bệnh sẽ thấy được sự thay đổi rõ rệt của cơ thể.

12. Bài thuốc hay từ long cốt. PHAN THỊ THẠNH // Khoa học đời sống. – Số 33.- Ngày 17/3/2021.-Tr.17

Bài thuốc Sài hồ gia long cốt mẫu lệ

Chuẩn bị: 16g long cốt, 16g mẫu lệ, 12g sài hồ, 12g đẳng sâm, 12g sinh khương, 8g quế chi, 8g phục linh, 8g đại hoàng, 3g đại táo.

Thực hiện: Các nguyên liệu trên cho vào ấm sắc cùng với khoảng 1 lít nước đến khi nước rút phân nửa. Có thể dùng trong trường hợp mất ngủ, đau người, mộng mị, kinh sợ...

Bài thuốc trấn tâm, an thần

Chuẩn bị: 15g long cốt, 15g quy thân, 15g viễn chí, 15g đẳng sâm, 30g diên hồ sách, 10g quế tâm, 10g mạch môn và 10g ích thảo.

Thực hiện: Các nguyên liệu trên đem đi nghiền thành dạng bột mịn. Mỗi lần chỉ sử dụng khoảng từ 12 – 15g. Bài thuốc này có tác dụng bổ tâm, an thần, hoạt huyết ứ khí, run rẩy không yên...

Bài thuốc Thang long cốt

Chuẩn bị: 12g long cốt, 12g phục linh, 12g mẫu lệ, 4g cam thảo, 4g quan quế, 12g đẳng sâm và 16g thực địa.

Thực hiện: Các nguyên liệu cho vào ấm sắc uống mỗi ngày chỉ 1 thang. Khi bị cổ thận sáp tinh hay di hoạt tinh do suy nhược thì có thể áp dụng bài thuốc này.

Bài thuốc Tang phiêu tiêu tán

Chuẩn bị: 30g long cốt, 30g tang phiêu tiêu, 30g nhân sâm, 30g viễn chí, 30g đương quy, 30g phục thân, 30g quy bản.

Thực hiện: Các nguyên liệu đem tán thành bột mịn, trộn đều rồi làm hoàn. Mỗi lần chỉ dùng đúng 15g, ngày uống 2 lần. Bài thuốc này có tác dụng bổ thận, cố tinh, hỗ trợ điều trị di tinh, tiểu vật...

Bài thuốc Kim tảo cố tinh

Chuẩn bị: 40g long cốt, 40g liên tử, 40g sa uyển tạt lê, 40g khiếm thực, 40g mẫu lệ, 40g liên tử.

Thực hiện: Tất cả các nguyên liệu trên đem tán thành bột, sau đó làm viên hoàn. Ngày dùng 2 lần, mỗi lần chỉ 15g. Đây là bài thuốc có tác dụng chữa di tinh, tảo tiết, khí kém...

13. Bài thuốc hay từ rong biển. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống. – số 30 . - Ngày 22/02/2021. - Tr. 15

Một số bài thuốc chữa bệnh có rong biển

Chữa bệnh cường giáp trạng

Bài 1: Y học hiện đại dùng rong mơ chữa bệnh bướu cổ: viên iotamin có 50-70 microgam iod; ngày 2-4 viên, uống trong 3-5 tháng.

Bài 2 - Hải tảo ngọc hồ thang gia giảm: hải tảo 20g, côn bố 20g, hải đới 20g, bán hạ 12g, bồi mẫu 12g, trạch tả 12g, phục linh 12g, đương quy 12g, thanh bì 10g, xuyên khung 6g. Công dụng: hóa đàm lợi thấp, nhuận kiên tán kết. Chữa tuyến giáp to, ngực đầy tức không muốn ăn, nôn, buồn nôn, đại tiện lỏng, lưỡi bệu, rêu dày nhớt, mạch nhu hoạt.

Bài 3: chân châu mẫu 40g, bá tử nhân 12g, đơn sâm 20g, miết giáp (giấm sao) 16g, sài hồ 8g, hải tảo 16g, chích cam thảo 20g, sinh long cốt (sắc trước) 12g, sinh mẫu lệ (sắc trước) 12g, phù tiêu mạch 40g, ngũ vị tử 12g, cát cánh 12g, hoàng dược tử 16g, hải phù thạch 80g. Dùng cho người bệnh thể can khí uất đàm kết sinh hỏa nhiễu tâm.

Bài 4: đảng sâm 16g, phục linh 12g, phù tiêu mạch 40g, đương quy 40g, sài hồ 8g, hoàng dược tử 16g, hải tảo 16g, chế cam thảo 40g, phục thần 12g, sinh thạch cao (sắc trước) 40g, sinh long cốt (sắc trước) 12g, sinh mẫu lệ (sắc trước) 12g, hải phù thạch 80g, bách tử nhân 12g, xích thực 12g, bạch thực 12g. Dùng cho các trường hợp khí uất đàm kết, táo hỏa.

Bài 5 - Tri bá dưỡng vị thang: tri mẫu sao 12g, tiêu hoàng bá 12g, đơn bì 12g, thạch hộc 12g, trạch tả 12g, ngọc trúc 12g, hoài sơn 15g, phục linh 15g, mạch môn 15g, hải tảo 15g, côn bố 15g, sinh địa 20g, đơn sâm 30g, hoàng dược tử 30g.

Tác dụng dưỡng âm thanh nhiệt, sơ can hoạt huyết hóa đàm nhuyễn. Trị cường giáp trạng thể thận âm hư vị nhiệt

Chữa lao hạch cổ

Bài 1: hải tảo 12g, tầm vôi 6g. Hai vị sao chung, nghiền thành bột mịn, dùng nước sắc bạch mai để làm hoàn. Chia uống 2 lần trong ngày.

Bài 2: hải tảo 9g, thổ bổi mẫu 9g, hương phụ 9g, hạ khô thảo 9g. Sắc uống trong ngày.

Chữa phì đại tuyến tiền liệt gây bí tiểu ở người già: tảo biển 10g, xuyên sơn giáp 10g, lệ chi hạch 15g, quất hạch 15g, vương bất lưu hành 15g. Sắc uống.

Chữa lở ngứa ngoài da: tảo 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.

Kiêng kỵ: Người có tỳ vị hư hàn nên thận trọng.

14. Bài thuốc hỗ trợ trị cường giáp. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống. - Số 6. - Ngày 11/01/2021. - Tr. 15

Theo Y học cổ truyền, bệnh cường giáp thuộc phạm trù chứng “can hỏa”, “anh lự”. Chứng anh lự phát sinh không do âm dương chính khí kết thũng thì cũng do ngũ tạng ứ huyết, trọc khí đàm trệ gây ra. Bệnh liên quan đến rối loạn tình chí; bệnh lý chủ yếu là do khí uất, đàm kết, huyết ứ, hỏa uất, âm hư gây nên. Tùy theo nguyên nhân gây bệnh, có thể điều trị theo các hướng sau:

Thể can khí uất trệ: Do vui giận thất thường, ưu tư quá độ. Trên lâm sàng, bệnh nhân có biểu hiện bứt rứt, dễ cáu gắt, lo lắng nhiều, ngực sườn đau tức, bụng đầy ăn ít, rìa lưỡi đỏ, rêu vàng, mạch huyền. Phép trị là sơ can thanh nhiệt, lý khí giải uất. Dùng một trong các bài thuốc:

Bài 1 - Đơn chi tiêu dao tán gia giảm: đơn bì 12g, chi tử 12g, sài hồ 8g, đương quy 16g, bạch thược 12g, bạch truật 12g, bạch linh 12g, bạc hà (cho sau) 10g, trần bì 10g, hậu phác 10g, gừng tươi 3 lát. Sắc uống.

Bài 2: hoàng dược tử 24g, côn bố 24g, hải tảo 24g, hải phù thạch 24g, hải cáp phần 24g, sinh mẫu lệ 24g, lộ lộ 24g, mộc hương 8g, tam lăng 15g, nga truyệt 15g, trần bì 10g, đại hoàng 8g. Sắc uống. Tác dụng tiêu anh phá khí. Trị cường tuyến giáp thể can uất đàm kết.

Thể can hỏa thịnh: Người bệnh có biểu hiện bứt rứt, nóng nảy hay cáu gắt, sắc mặt đỏ ửng, sợ nóng, miệng đắng, mồ hôi ra nhiều, chóng mặt hoa mắt, chân

tay run, lưỡi đỏ, rêu mỏng vàng, mạch huyền sắc. Nếu do can hỏa phạm vị, bệnh nhân dễ đói, ăn nhiều. Phép trị là thanh can tả hỏa. Dùng một trong các bài thuốc:

Bài 1 - Long đờm tả can thang gia giảm: long đờm thảo 12g, hoàng cầm 12g, chi tử 12g, thiên hoa phấn 12g, sinh địa 16g, bạch thực 16g, ngọc trúc 20g. Sắc uống.

Trường hợp vị nhiệt dễ đói, ăn nhiều, gia hoàng liên 6g, thạch cao 20g để tả vị nhiệt. Nếu người bệnh tính tình nóng nảy, dễ cáu gắt, mặt đỏ tay run, gia trân châu 10g, từ thạch 10g, câu đằng 10g, địa long 8g để bình can tiềm dương. Nếu đại tiện táo bón, gia đại hoàng 8-10g để thông tiện.

Bài 2: côn bố 15g, hải tảo 15g, mẫu lệ 15g. Sắc uống ngày 1 thang; uống liên tục nhiều ngày. Dùng cho thể can khí uất.

Thể tâm âm hư: Người bệnh biểu hiện bứt rứt khó ngủ, hồi hộp, ra mồ hôi, mệt mỏi hụt hơi, chất lưỡi đỏ bóng, ít rêu hoặc rêu mỏng, mạch tế sắc. Phép trị là dưỡng tâm an thần, tư âm sinh tân. Dùng một trong các bài thuốc:

Bài 1 - Bổ tâm đơn gia giảm: sa sâm 16g, huyền sâm 12g, đơn sâm 12g, thiên môn 12g, mạch môn 12g, đương quy 12g, sinh địa 12g, bá tử nhân 12g, ngũ vị tử 4g, táo nhân sao 20g, viển chí 6g, chu sa 1g (tán bột mịn, hòa vào thuốc sắc cho uống). Trường hợp thận âm hư (ù tai, miệng khô, vùng thắt lưng đau, gối mỏi), thêm trinh nữ tử 10g, hạn liên thảo 10g, quy bản 12g, kỷ tử 10g để bổ thận âm; nếu âm hư hỏa vượng, gia tri mẫu 10g, hoàng bá 10g để tư âm tả hỏa.

Thể đàm thấp ngưng trệ: Người bệnh có tuyến giáp to, ngực đầy tức không muốn ăn, nôn, buồn nôn, đại tiện lỏng, lưỡi bệu, rêu dày nhớt, mạch nhu hoạt. Phép trị là hóa đàm lợi thấp, nhuận kiên tán kết. Dùng một trong các bài:

Bài 1 - Hải tảo ngọc hồ thang gia giảm: hải tảo 20g, côn bố 20g, hải đới 20g, bán hạ 12g, bồi mẫu 12g, trạch tả 12g, phục linh 12g, đương quy 12g, thanh bì 10g, xuyên khung 6g. Trường hợp ngực tức sườn đau, gia xuyên luyện tử 10g, diên hồ sách 10g để sơ can chỉ thống. Nếu người bệnh nôn, buồn nôn, đại tiện lỏng, mệt mỏi, gia bạch truật 10g, ý dĩ nhân 12g, biển đậu 12g để kiện tỳ trừ thấp.

Bài 2: xuyên bồi mẫu 15g, côn bố 15g, đan sâm 15g, ý dĩ 30g, đông qua 60g, đường đỏ vừa đủ. Sắc xuyên bồi mẫu, côn bố, đan sâm lấy nước, bỏ bã, nấu với ý dĩ, đông qua thành cháo. Ăn ngày 1 thang; liên tục 15 - 20 thang. Dùng tốt cho người bệnh cường tuyến giáp thể đàm thấp kết tụ.

15. Bài thuốc hỗ trợ trị nhiễm trùng ở phổi. TRẦN XUÂN NGUYỄN
// Sức khỏe và đời sống. – số 31 . - Ngày 23/02/2021. - Tr. 15

Bệnh khởi phát (giai đoạn viêm nhiễm sung huyết): Sốt, lúc nóng, lúc rét, ho có đờm, đau ngực rêu lưỡi vàng, mạch nhanh. Dùng 1 trong 2 bài thuốc sau:

Bài 1: Kim ngân 20g, sài đất 20g, bồ công anh 20g, tang bạch bì 16g, ý dĩ 16g, kinh giới 12g, hạnh nhân 12g. Sắc uống.

Bài 2: Kim ngân 16g, liên kiều 16g, ngư tinh tử 12g, cát cánh 8g, tiền hồ 8g, đậu xị 12g, bạc hà 12g, bồi mẫu 6g, bạch thược 8g, hoàng cầm 12g. Sắc uống.

Bệnh toàn phát (giai đoạn thành các ổ áp-xe): sốt cao, ho nhiều đờm lẫn mủ có máu, ngực sườn đầy tức, rêu lưỡi vàng, mạch sắc. Dùng 1 trong 2 bài thuốc sau.

Bài 1: Liên kiều 8g, bạch truật 12g, phục linh 12g, sinh hoàng kỳ 16g, kim ngân 12g, đương quy 10g, nhân sâm 8g, bạch thược 8g, bồi mẫu 8g, trần bì 4g, nhục quế 2g, cam thảo 4g, cát cánh 12g. Sắc uống.

Bài 2: Vĩ hành 12g, ý dĩ 16g, kim ngân 10g, đào nhân 12g, liên kiều 16g, ngư tinh tử 40g, bồ công anh 40g, cát cánh 6g, đông qua nhân 16g, tang bạch bì 12g, đan bì 12g. Sắc uống.

Bệnh ổn định (giai đoạn hồi phục): Khí âm đều hư, người gầy, mệt mỏi, sốt nhẹ, ho khan, hay ra mồ hôi. Dùng 1 trong các bài thuốc sau:

Bài 1: Bỏ chính sâm 16g, sinh địa 16g, ý dĩ 12g, hoài sơn 16g, bách hợp 12g, kim ngân 12g. Sắc uống.

Bài 2: Hoàng kỳ 12g, tri mẫu 6g, ý dĩ 12g, bách hợp 12g, địa cốt bì 12g, đương quy 12g, hạnh nhân 8g, tang bạch bì 8g, bồi mẫu 6g, chỉ xác 6g, cam thảo 6g, phòng kỷ 8g, đình lịch tử 8g. Sắc uống.

Bài 3: Hoàng kỳ 12g, bạch truật 12g, đảng sâm 16g, đương quy 8g, trần bì 16g, sài hồ 8g, thăng ma 8g, bạch thược 8g, cam thảo 6g, ngũ vị tử 6g. Sắc uống.

Bài 4: Thục địa 12g, sơn thù 8g, hoài sơn 12g, trạch tả 8g, đan bì 8g, phục linh 8g, mạch môn 6g, ngũ vị tử 6g. Sắc uống.

16. Bài thuốc làm đẹp da mặt. KHÁNH MAI // Sức khỏe và đời sống. -
Số 7. - Ngày 12/01/2021. - Tr. 15

Da dễ cần được nuôi dưỡng và bảo vệ nhất vì những tổn hại mà da phải trải qua trong mùa đông.

Bí đao, còn gọi là bí xanh, đông qua, vị ngọt, tính mát, có công dụng nhuận phụ, tăng bạch, giảm phì (làm nhuận và trắng da, giảm béo). Đây là một thực phẩm lý tưởng dành cho những người béo phì. Sách *Thực liệu bản thảo* viết: “Nếu muốn thân thể mạnh khoẻ nhẹ nhõm nên thường xuyên ăn bí đao”.

Dưa chuột, còn gọi là hoàng qua, thích qua, ngũ qua... vị ngọt, tính mát, có công dụng thanh nhiệt chỉ khát, lợi thủy tiêu thũng, thanh hoá giải độc, thường được dùng để dưỡng da, làm sáng da và ngừa vết nhăn.

Cà rốt, còn gọi là củ cải hang, vị ngọt, tính bình, có công dụng bổ tỳ tiêu thực, nhuận tràng, bổ can minh mục, thanh nhiệt giải độc, thường dùng để dưỡng da, trị chứng da khô, trứng cá đầu đen, mụn nhọt... Đây là loại thực phẩm rất giàu vitamin A, B, C có lợi cho quá trình chuyển hoá và tái tạo da.

Vừng, còn gọi là chi ma, hồ ma, cự thắng, mè... vị ngọt, tính bình, có công dụng bổ can thận, ích tinh huyết, nhuận tràng, làm đen tóc đẹp da.

Đậu nành, còn gọi là đậu tương, hoàng đậu, hoàng đại đậu... vị ngọt, tính bình, có công dụng kiện tỳ lợi thấp, ích huyết bổ hư, giải độc, dưỡng da, làm đen tóc. Đây là loại đậu rất giàu chất đạm và các acid béo không no có lợi cho việc nuôi dưỡng da và râu tóc. Ngoài ra, một số thực phẩm khác cũng có tác dụng dưỡng da và làm trắng da như ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng), cải trắng, gừng tươi, đại táo, măng trúc, nấm.

Bài thuốc làm đẹp da mặt

Trong y học cổ truyền có vô số các bài thuốc có công dụng này, trong đó “Thất bạch cao” là bài thuốc điển hình có công dụng nhuận da, làm da tươi sáng, thường được dùng để dưỡng da đối với da bình thường và để điều trị các trường hợp da khô, da thô, da nhiều nếp nhăn và có các vết thâm do ứ đọng sắc tố.

Bài thuốc do Hứa Quốc Trinh, y gia trứ danh đời Nguyên (Trung Quốc) chế ra và được ghi trong cuốn *Ngự dược viện phương* nổi tiếng của ông. “Thất” có nghĩa là 7, “bạch” là chữ đầu trong tên gọi của các vị thuốc và cũng hàm nghĩa là làm trắng, làm sáng da, “Thất bạch cao” là loại thuốc cao được chế từ 7 vị thuốc cùng có chữ “bạch” đứng đầu trong tên gọi.

Công thức cụ thể của bài thuốc gồm: bạch chỉ 30g, bạch cập 4,5g, bạch truật 30g, bạch phụ tử (sống) 9g, bạch liễm 30g, bạch tế tân (bỏ lá, đất) 9g và bạch linh (bỏ vỏ) 9g.

Cả 7 vị thuốc sấy khô, nghiền thành bột, trộn với lòng trắng trứng gà, làm thành viên to bằng đầu đạn, phơi khô trong bóng râm. Mỗi tối trước khi đi ngủ,

rửa mặt thật sạch, lấy 1 viên thuốc hoà với nước ấm (nếu có nước vo gạo thì càng tốt) rồi xoa nước này lên mặt, để qua đêm, sáng hôm sau rửa sạch. Theo kinh nghiệm của y học cổ truyền, các thuốc có công dụng làm đẹp được chia thành nhiều nhóm khác nhau, trong đó có nhóm thuốc làm nhuận và trắng da. Nhóm này có 14 vị thường được dùng là bạch chỉ, bạch cập, bạch truật, bạch phụ tử, bạch cương tâm, bạch linh, trần châu, bạch tật lê, đông qua, kê tử bạch, ngọc trúc, thiên môn, sữa bò và hoài sơn. Như vậy, có thể thấy trong “Thất bạch cao” hầu hết các vị thuốc đều có công dụng dưỡng da, nhuận da và làm da tươi sáng.

17. Bài thuốc ngâm làm co búi trĩ. HOÀNG KHÁNH TOÀN // Khoa học đời sống. – Số 39.- Ngày 31/3/2021.-Tr.7

- Trà đen có công dụng giảm đau, giảm sưng đồng thời giúp đông máu, cầm máu ngăn chặn tình trạng chảy máu ở hậu môn. Bạn dùng túi lọc trà đen hãm với ít nước nóng rồi để túi trà nguội bớt thì dùng đắp lên hậu môn đã được làm sạch. Hàng ngày thực hiện 2 – 3 lần trong 3 ngày liên tục sẽ đem đến hiệu quả tốt nhất.

- Dầu cây trà có tính sát trùng, chống viêm, giúp giảm ngứa, sưng do bệnh trĩ. Bạn có thể dùng dầu cây trà trộn lẫn dầu dừa theo tỉ lệ 1:1 rồi thoa lên hậu môn đã vệ sinh sạch sẽ và để trong 15 – 20 phút mới rửa sạch lại bằng nước sạch.

- Quả lựu có rất nhiều công dụng với sức khỏe. Các thành phần trong vỏ lựu như peletierin, iso quercetin... có tác dụng trong điều trị bệnh trĩ.

Bạn chuẩn bị 50 – 100g vỏ lựu đã rửa sạch đun sôi cùng 1,5l nước. Tiếp đó để nguội nước hoặc pha thêm nước rồi dùng để rửa hậu môn.

- Trong quả chanh có chứa nhiều chất chống oxy hóa giúp giảm sưng đau hiệu quả. Bạn có thể dùng nước cốt chanh trộn cùng gel nha đam theo tỷ lệ 1:1 xoa lên hậu môn đã được rửa sạch và để đó 10 – 15 phút rồi rửa lại bằng nước sạch.

- Trong 100gr lá trà không có chứa đến 2,4% hàm lượng tinh dầu có tác dụng sát khuẩn, cầm máu và se búi trĩ. Bạn dùng 20 lá trà rửa sạch đun cùng 50gr muối. Sau đó dùng để xông hơi hậu môn trong khoảng 10 – 15 phút. Thực hiện cách này 2 lần/ngày sẽ giúp cải thiện tình trạng bệnh. Hoặc bạn có thể dùng 2 – 3 lá trà không hơ nóng, bọc lại bằng khăn sạch, đắp lên hậu môn khoảng 15 phút.

18. Bài thuốc ôn dương, bổ tâm, trừ hồi hộp. NGUYỄN XUÂN HUỖNG // Sức khỏe và đời sống. - Số 5. - Ngày 08/01/2021. - Tr. 15

Nguyên nhân là do phần dương của tâm và thận hư suy, mệnh môn hỏa suy mà sinh ra chứng âm hàn thịnh ở trong, huyết lưu thông bị ứ trệ, thủy thấp ứ đọng.

Biểu hiện cơ thể thường ớn lạnh, tay chân lạnh, móng tay, móng chân tái, ngủ lơ mơ, chất lưỡi tối nhạt hoặc tím tái, rêu lưỡi trắng, mạch trầm vi. Tùy từng trường hợp mà dùng bài thuốc phù hợp như sau:

Trường hợp hồi hộp nhưng trong tâm có cảm giác rỗng không, sợ sệt dễ kinh hãi, hễ căng thẳng thì bệnh tăng.

Điều trị: Ôn dương, lợi thủy trấn nghịch, trừ hồi hộp.

Bài thuốc Linh quế truật cam thang phối hợp với bài Tứ nghịch thang hoặc bài Quế chi cam thảo long cốt mẫu lệ thang gia giảm: Phục linh 16g, bạch truật 12g, quế chi 12g, cam thảo 18g.

Bài Tứ nghịch: Phụ tử (chế) 12g, can khương 60g, cam thảo 80g.

Bài Quế chi cam thảo long cốt mẫu lệ: Bạch thược 10g, đại giả thạch 30g, đương quy 10g, long cốt 20g, mạch môn 10g, mẫu lệ 30g, ngũ vị tử 5g, quế chi 4g, thái tử sâm (sâm rễ loại to) 15g, tô tử 10g, trầm hương 3g.

Tùy chứng trạng của bệnh nhân mà phối hợp giữa các thang và dùng liều lượng cho thích hợp.

Cách dùng: Ngày sắc 1 thang, chia làm 3 phần, uống ấm trước khi ăn.

Trường hợp thủy thũng khá nặng, thủy tà tràn lan, ấn tay vào lõm sâu, chân tay lạnh, sợ lạnh, hồi hộp, đoản hơi, ngực khó chịu, đau vùng tim.

Điều trị: Ôn bổ tâm thận, lợi thủy, tiêu thũng.

Bài thuốc Bảo nguyên thang phối hợp với Chân vũ thang gia giảm: Nhân sâm 6g, hoàng kỳ 12g, nhục quế 6g, chỉch thảo 4g.

Bài Chân vũ thang: Phục linh 12g, bạch truật 8g, bạch thược 12g, hắc phụ tử 6g, sinh khương 12g.

Cách dùng: Ngày sắc 1 thang, chia làm 3 phần, uống ấm trước khi ăn.

Trường hợp đau thắt ngực, vùng ngực khó chịu, chất lưỡi tía, hoặc có nốt ứ huyết.

Điều trị: Ôn dương tuyên tý thông lạc hóa ứ.

Bài thuốc Chỉ thực giới bạch quế chi thang: Chỉ thực 12g, giới bạch 200g, qua lâu căn 40g, quế chi 40g, can khương 16g, tế tân 8g.

Cách dùng: ngày sắc một thang, chia 3 phần, uống trong ngày, trước khi ăn hoặc khi đói.

19. Bài thuốc thông phế khí, trừ ho. LÊ THỊ HU'ONG // Sức khỏe và đời sống. - Số 3. - Ngày 05/01/2021. - Tr. 15

Tùy từng trường hợp mà dùng bài thuốc điều trị như sau:

Nếu ho ngứa cổ, đờm loãng màu trắng, ngạt mũi, chảy nước mũi trong, sốt, đau đầu, đau khắp mình.

Dùng bài “Chi đầu tán”: kinh giới 12g, tử uyển 12g, cát cánh (sao) 12g, bách bộ 12g, trần bì 8g, chích thảo 4g, sinh khương 12g. Ngày uống 1 thang, sắc uống, chia 3 phần, uống trong ngày, uống trước khi ăn, thuốc ấm.

Nếu ho nhiều đờm nhưng khó khạc, mặt đỏ, miệng khát, sốt cao, ra mồ hôi, chất lưỡi đỏ

Dùng bài “Tang cúc ẩm gia giảm”: tang diệp 12g, cúc hoa 6g, bạc hà 6g, lô căn 8g, hạnh nhân 8g, cát cánh 8g, cam thảo 4g, liên kiều 8g. Sắc uống ngày 1 thang. 5 -7 ngày là một liệu trình.

Nếu ho đờm, dễ khạc sốt, khát nước, tâm phiền, lồng ngực đầy tức, mặt đỏ, tay chân nặng nề, rêu lưỡi trắng nhớt, mạch nhu hoạt.

Dùng bài “Thanh lọc ẩm”: lá sen tươi 8g, kim ngân hoa tươi 12g, vỏ xanh dưa hấu 12g, hoa đậu ván tươi 12g, xơ mướp 8g, trúc diệp tươi 8g. Sắc uống.

Ho khan không có đờm, nếu có ít đờm thì khó khạc ra, phiền khát, mặt đỏ, đại tiện bí kết, rêu lưỡi vàng.

Dùng bài “Hoàng liên giải độc thang”: hoàng liên 12g, hoàng cầm 8g, hoàng bá 8g, chi tử 8g. Tùy theo chứng trạng của bệnh nhân có thể gia thêm các vị khác cho thích hợp. Ngày uống 1 thang, sắc uống, chia làm 3 phần uống trong ngày.

Nếu bệnh ho đã lâu ngày dùng bài “Thanh táo cứu phế thang”: thanh cao 10g, tang diệp 12g, nhân sâm 6g, hạnh nhân 6g, chích thảo 4g, hồ ma nhân 6g, A giao 6g, mạch môn 6g, tỳ bà diệp 4g. Ngày uống 1 thang, sắc uống, chia 3 phần, uống trong ngày, uống liên tục 15 thang.

Ho khi nặng, khi nhẹ, đờm dính ở cổ họng khạc khó ra, ngực sườn trướng đầy, lưỡi không có rêu.

Dùng bài “Tô tử giáng khí thang”: tô tử 10g, bán hạ 10g, nhục quế 6g, cam thảo 8g, đại táo 8g, tiền hồ 4g, hậu phác 4g, sinh khương 6g, trần bì 6g, đương quy 8g. Ngày sắc 1 thang, chia 3 phần, uống trước khi ăn.

Ho nhỏ, đờm nhiều, ăn ít, mặt nhợt, nhiều mồ hôi, tinh thần mệt mỏi, nếu để lâu ngày không được điều trị sinh chứng hư lao.

Dùng bài: “Lục quân tử thang gia giảm”: nhân sâm 12g, bạch truật 12g, phục linh 12g, cam thảo 8g, bán hạ (chế) 10g, trần bì 12g. Tùy chứng trạng của bệnh nhân gia giảm cho thích hợp. Ngày sắc 1 thang, chia 3 phần, uống sau khi ăn, thuốc ấm.

Ho ít đờm, ngày ho ít đêm ho nhiều, họng khô, nóng về đêm, ra mồ hôi trộm, chất lưỡi đỏ sẫm.

Dùng bài “Lục vị hoàn gia vị” hoặc bài “Nguyệt hoa hoàn”: thiên môn 8g, mạch môn 8g, sinh địa 12g, thực địa 12g, hoài sơn 12g, bách bộ 8g, sa sâm 12g, xuyên bối mẫu 8g, A giao 12g, phục linh 12g, tang diệp 12g, cúc hoa 12g. Ngày uống 1 thang, sắc uống, chia 3 phần, uống sau khi ăn.

20. Bài thuốc trị cảm mạo phong hàn. TIÊU LAN // Sức khỏe và đời sống. – số 18. - Ngày 01/02/2021. - Tr. 15

Bài 1: khương hoạt 6g, phòng phong 6g, thương truật 6g, tề tân 4g, xuyên khung 8g, bạch chi 8g, sinh địa 8g, hoàng cầm 8g, cam thảo 6g. Sắc uống, ngày 1 thang. Chữa cảm phong hàn kèm theo người và các khớp xương đau nhức (có thấp).

Bài 2: lá tía tô 80g, cà gai leo 80g, hương phụ 80g, trần bì 40g. Tán bột. Mỗi ngày uống 20g, hãm với nước sôi.

Bài 3: quế chi 12g, thược dược 12g, cam thảo 6g, sinh khương 12g, đại táo (xé nát) 12 quả. Sắc uống, ngày 1 thang. Dùng cho người sợ gió, sợ lạnh, người hâm hấp sốt, mồ hôi tự ra, thở mạnh, nôn khan.

Bài 4: hương phụ 80g, tử tô 80g, trần bì 40, cam thảo 20g. Tán bột. Ngày uống 12g, uống với nước ấm hoặc nước hãm với 3-5 lát gừng tươi. Trị cảm mạo, đau đầu, sốt, ngực bụng đầy trướng, ợ hơi, không muốn ăn.

Bài 5: sài hồ 40g, tiền hồ 40g, chỉ sắc 40g, xuyên khung 40g, khương hoạt 40g, độc hoạt 40g, phục linh 40g, cát cánh 40g, cam thảo 20g, kinh giới 40g, phòng phong 40g. Tán thành bột. Ngày uống 12-20g hoặc sắc uống. Chữa cảm phong hàn kèm theo người và các khớp xương đau nhức (có thấp).

Bài 6: ma hoàng 6g, hạnh nhân 8g, quế chi 4g, cam thảo 4g. Sắc uống, ngày 1 thang. Dùng cho người nhức đầu, phát sốt, sợ gió, người và xương khớp đau mỏi, không có mồ hôi, thở khó (suyễn thở).

Bài 7: đun nồi nước xông với các dược liệu sau: lá chanh, lá bưởi, tia tô, kinh giới, bạc hà, sả, trầm, đại bi (chứa tinh dầu để sát khuẩn đường hô hấp); hành, tỏi, cúc tần... (có tác dụng kháng sinh); lá tre, lá duối (có tác dụng hạ sốt).

Rửa sạch dược liệu, cho vào nồi to, đun sôi một lát, gạn lấy 1 bát nước để riêng. Trùm chăn kín cả người và nồi thuốc, mở từ từ nắp nồi để hơi thuốc bay ra với độ nóng vừa phải, xông 30 phút đến 1 giờ, đến khi mồ hôi ra khắp người là được, lau sạch mồ hôi và mặc quần áo ấm, uống bát nước thuốc trên. Có thể uống kèm viên thuốc hạ sốt Tây y.

Chú ý: Xông trong phòng kín tránh gió lùa. Không dùng bài này cho người bị cảm mạo có mồ hôi.

**21. Bài thuốc trị đau cổ vai gáy. ĐÌNH THUẬN // Sức khỏe và đời sống.
- Số 12. - Ngày 21/01/2021. - Tr. 13**

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

Bài 2: độc lực 16g, bưởi bung 16g, xấu hổ 20g, xương bồ 16g, tang kí 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, kiện 10g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần, uống nóng.

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

Bài 4: đậu đen (sao thơm) 30g, cỏ xước 20g, xuyên khung 12g, tât bát 16g, kinh giới 16g, quế chi 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.

Thuốc chườm: 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.

Hoặc: đậu đen khoảng 250g sao thơm, lấy miếng vải mềm gói lại chườm tại chỗ.

Thuốc xoa bóp: Nên kết hợp bài thuốc xoa bóp để tăng hiệu quả điều trị. Bài thuốc gồm: nhục quế, thiên niên kiện, xuyên khung, hoa hồi, thạch xương bồ, sinh khương, trần bì, tô mộc, mỗi vị 16g. Các vị thái nhỏ cho vào chai thủy tinh, đổ rượu trắng vào cho ngập thuốc, ngâm khoảng 1 tuần là dùng được. Khi dùng, thoa thuốc đều lên vùng cổ gáy bị đau rồi tiến hành xoa bóp.

22. Bài thuốc trị hiếm muộn ở phụ nữ. LÊ THỊ HUƠNG // Sức khỏe và đời sống. – số 45. - Ngày 19/03/2021. - Tr. 15

Do hàn thấp huyết làm tắc nghẽn bào cung

Biểu hiện: Bụng dưới có những đám tích lạnh mà đau, khi gặp nóng thì dễ chịu. Kỳ kinh đến chậm, màu huyết tối, có hòn cục, da sạm, chất lưỡi tối có điểm ứ huyết.

Bài thuốc: Quất hạch 16g, huyền hồ sách 12g, ô dược 12g, hồ lô ba 8g, hương phụ chế 16g, tiêu hồi hương 8g, khổ luyện tử 8g, lệ chi hạch 9g, ngũ linh chi 8g,

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

Do thận âm hư, thận tinh suy tổn khí huyết kém, trứng không phát triển

Biểu hiện: Lưng đùi đau tê mỏi, lượng kinh ít, huyết loãng, màu nhạt, da mặt hơi vàng, hay choáng váng hoa mắt chóng mặt.

Bài thuốc: Tử hà xa 30g, sơn thù nhục 10g, nhục thung dung 15g, hoàng tinh 15g, dâm dương hoắc 12g, ba kích 12g.

Cách dùng: Sau khi hết kinh 3 ngày bắt đầu uống cho đến kỳ kinh sau. Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày sau khi ăn.

Kiêng kỵ: Trong thời gian uống thuốc, không ăn các thức ăn sống lạnh, không tắm nước lạnh vào buổi tối.

Do thận hư can uất khí trệ

Biểu hiện: Kinh ra khi sớm, khi muộn không đúng kỳ, hai bầu vú căng trướng, bụng trướng đầy, miệng đắng, tính tình nóng nảy, hay cáu gắt.

Bài thuốc: Thỏ ty tử 10g, dâm dương hoắc 15g, bạch thược 12g, phúc bồn tử 10g, ngưu tất 8g, hương phụ chế 12g, tử hà xa 12g, đương quy 10g, ích mẫu tử 12g, tiên mao 10g, xích thược 8g.

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

Do thận dương thận âm đều hư huyết ứ không thụ thai

Biểu hiện: Lượng kinh ra ít, khó ra, có hòn cục, chất lưỡi tía tối, đau vùng lưng và vùng bụng

Bài thuốc: Ích mẫu 20g, khương hoạt 10g, mộc hương 8g, thỏ ty tử 12g, câu kỷ tử 12g, bạch thược 12g, xa tiền tử 12g, đương qui 10g, ngũ vị tử 10g, phúc bồn tử 12g.

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

Ghi chú: Trong thời gian có kinh không uống thuốc, khi sạch kinh mới uống, uống liên tục 3 tháng (90 ngày)

Do tỳ vị hư yếu làm tổn thương khí huyết

Biểu hiện: Ăn ngủ kém, tinh thần luôn mỏi mệt, tim hồi hộp, mạch trầm.

Bài thuốc: Đảng sâm 12g, ô dược 12g, phục linh 15g, chích cam thảo 8g, đương quy 15g, mộc hương 9g, xa tiền tử 12g, bạch thược 15g, thực địa 15g, trần bì 12g, xuyên khung 12g, chỉ xác 12g, bạch truật 15g, hương phụ chế 15g.

Cách dùng: Ngày uống một thang, sắc uống 3 lần trong ngày kể cả những ngày có kinh, uống liên tục 30 ngày nghỉ 5 ngày uống tiếp đợt 2.

Do thận dương hư suy không thụ thai

Biểu hiện: Người béo mập nhưng mặt nhợt nhạt, lượng kinh ra ít, có lúc kỳ kinh đến muộn, bế kinh, màu huyết tối nhạt, bụng dưới lạnh thích chườm nóng, mỏi mệt, đau lưng, lạnh cảm với tình dục.

Bài thuốc: Thực địa 20g, câu kỷ tử 15g, hắc phụ tử 6g, ba kích 15g, chích cam thảo 6g, thỏ ty tử 20g, đương quy 12g, đảng sâm 20g, dâm dương hoắc 10g.

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

Do âm hư hỏa vượng tâm can mất điều hòa

Biểu hiện: Kinh nguyệt bình thường hoặc ra trước kỳ, đầu choáng váng, ù tai, hồi hộp, mất ngủ, khi ngủ hay mê, lưng đùi ê mỏi, nóng trong hay bốc hỏa phiền táo, miệng khô chất lưỡi đỏ rêu lưỡi vàng nhớt, mạch tế huyền sác.

Bài thuốc: Đương quy 10g, xích thược 10g, sơn thù 9g, sinh địa 10g, cam thảo 6g, bạch thược 12g, hoài sơn 12g, đan bì 10g, câu đằng 15g.

Cách dùng: Uống sau khi đã hết kinh ngày uống một thang sắc uống 3 lần trong ngày. Sau thời kỳ rụng trứng gia thêm: tục đoạn 10g, thổ ty tử 10g, lộc giác giao 10g.

Do khí uất đờm ngăn trở không thụ thai

Biểu hiện: Kinh nguyệt ra đúng kỳ, cơ thể béo mập, nhiều đờm, hoặc nôn ra đờm.

Bài thuốc: Xuyên bối mẫu 15g, xuyên sơn giáp (sống) 15g, kê nội kim 15g.

Cách dùng: Tán bột mịn. Ngày uống 3 lần, mỗi lần uống 10g với nước ấm.

23. Bài thuốc trị viêm đường hô hấp cấp. HOÀNG KHÁNH TOÀN // Sức khỏe và đời sống. – số 29 . - Ngày 19/02/2021. - Tr. 15

Với thể Ngoại cảm phong hàn

Triệu chứng: Sợ lạnh, không ra mồ hôi, đau đầu, nghẹt mũi, chảy nước mũi, ngứa họng, ho, không sốt hoặc sốt nhẹ, lưỡi hồng nhạt, rêu lưỡi trắng mỏng, mạch khản.

Bài thuốc: Tô kiều giải biểu thang gồm các vị: tô diệp 6g, kinh giới 6g (cho sau), phòng phong 6g, kim ngân hoa 10g, liên kiều 10g, cát cánh 8g, tiền hồ 8g, cam thảo 3g, sắc uống mỗi ngày 1 thang.

Với thể Ngoại cảm phong nhiệt

Triệu chứng: Phát sốt, ra mồ hôi, nghẹt mũi, chảy nước mũi, đau đầu, đau mình mẩy, hầu họng đỏ đau, ho khạc đờm vàng, mặt đỏ, họng khô, lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, mạch phù sắc.

Bài thuốc: (1) 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 nhựt 6g, kinh giới 6g (cho sau), đạm đậu xỉ 6g, ngưi bàng tử 5g, cam thảo 5g, bản lam căn 10g, hoàng cầm 7g, sắc uống mỗi ngày 1 thang. (2) 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

Bất luận là ngoại cảm phong hàn hay phong nhiệt nếu có kiềm các chứng đàm, trệ hoặc co giật thì gia thêm các vị thuốc, cụ thể như sau:

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

Ngoại cảm kiêm trệ có hiện tượng bụng chướng đầy, chán ăn, buồn nôn và nôn ra nước chua, đi lỏng, mùi chua và khó chịu, hơi thở hôi gia hoắc hương 6g (cho sau), chỉ xác 6g, lai phục tử 10g, cốt nha 12g.

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

Với thể hen phế quản trong giai đoạn phát bệnh

Thể Hàn chứng

Triệu chứng: Ho và khó thở thành cơn, có khi phải ngồi dậy để thở, có nhiều tiếng rít trong khí quản, đờm trong loãng, sắc mặt nhợt nhạt, tay chân lạnh, tiểu tiện trong dài, đại tiện lỏng loãng, chất lưỡi nhợt, rêu trắng mỏng, mạch hoạt khẩn.

Bài thuốc: Dùng bài Tiểu thanh long thang hợp Tam tử dưỡng tân thang gia giảm gồm: can khương 1,5g, quế chi 3g, ma hoàng 3g, bạch thược 10g, tế tân 1,5g, bán hạ chế 8g, ngũ vị tử 5g, tô tử 8g, bạch giới tử 5g, lai phục tử 10g, cam thảo 5g, sắc uống mỗi ngày 1 thang.

Thể Nhiệt chứng

Triệu chứng: Ho và khó thở thành cơn, nhiều đờm rãi, có thể có sốt, đờm vàng, tức ngực buồn phiền, khát nước muốn uống, tiểu tiện vàng, đại tiện táo, chất lưỡi đỏ, rêu vàng dính, mạch hoạt sắc.

Bài thuốc: Dùng bài Định suyễn thang gia thạch cao gồm các vị ma hoàng 3g, ngân hạnh 10g, hoàng cầm 8g, tang bạch bì 10g, tô tử 8g, bán hạ chế 10g, khoản đông hoa 10g, hạnh nhân 8g, cam thảo 5g, thạch cao 15g, sắc uống mỗi ngày 1 thang.

Với thể hen phế quản trong giai đoạn hồi phục

Triệu chứng: ho và khó thở nhẹ, khạc đờm loãng, sắc mặt không tươi, mệt mỏi vô lực, cơ thể tiêu tụy gầy yếu, ăn kém, bụng đầy, đại tiện lỏng loãng, chất lưỡi nhợt, rêu lưỡi trắng, mạch nhu vô lực.

Bài thuốc: Dùng bài Bổ phế kiện tỳ ôn thận thang gồm: đảng sâm 10g, thực địa 10g, ngũ vị tử 3g, khoản đông hoa 8g, bạch linh 12g, hoài sơn 12g, hồ đào nhục 12g, thỏ ty tử 10g, địa long 6g, chích thảo 3g, sắc uống mỗi ngày 1 thang.

24. Bồi bổ mùa xuân ngăn tái phát bệnh viêm loét. VŨ QUỐC TRUNG // Khoa học đời sống. – Số 24.- Ngày 24/2/2021.-Tr.7

Bài thuốc điều trị chứng vị hàn ăn không tiêu, nôn mửa. Cao lương khương **Bồi bổ bằng mật ong:** Lấy 5 – 10g mật ong, hấp cách thủy, uống một lần trước bữa ăn khi đói. Mỗi ngày 3 lần.

Bồi bổ bằng rau xanh: Rau bắp cải xanh tươi rửa sạch, giã nát, dùng khăn sạch đã tiệt trùng lọc lấy nước uống, khi uống đun hơi nóng, mỗi lần uống 200 - 300ml, mỗi ngày 2 lần, 15 ngày là một liệu trình.

Bồi bổ trợ tiêu: Chọn vài chiếc kê nội kim (màng mỏng màu vàng trong mè gà), xay tán thành bột uống.

Cách chế biến: Trước tiên cho một ít cám gạo vào trong nồi gang (thường có tỷ lệ với kê nội kim là 10:1), sao trên bếp lửa đến khi cám có màu vàng thì ngừng. Sau đó cho kê nội kim vào sao lại đến khi kê nội kim nở ra giống như mảnh vỏ tôm hùm thì bắc nồi gang xuống, đợi cho nguội, lọc bỏ cám gạo, tán kê nội kim thành bột, cho vào trong bình sứ để dùng dần.

Cách uống: Người lớn mỗi lần uống 1 – 2g, mỗi ngày 3 lần, uống với rượu vang.

Ăn kiêng: Tránh ăn những thức ăn kích thích mạnh làm cho dịch vị tiết ra nhiều như rau chân vịt, đậu các loại, nội tạng động vật, nước vịt, nước đậu, nước gà... làm cho sinh hơi gây đầy trướng, tăng phụ tải cho dạ dày.

25. Bài thuốc hỗ trợ trị viêm cầu thận cấp. THANH NGỌC // Sức khỏe và đời sống. – số 50. - Ngày 29/03/2021. - Tr. 15

Viêm cầu thận cấp do phong tà (phong thủy): Thường gặp viêm cầu thận cấp do lạnh, do viêm nhiễm.

Người bệnh có phù mắt và nửa người trên, sau đó phù toàn thân kèm theo gai sốt rét, rêu lưỡi trắng dày, tiểu tiện ít, mạch phù. Phương pháp chữa: tuyên phế phát hãn là chính, lợi niệu. Dùng một trong các bài thuốc:

Bài 1: lá tía tô, hành tằm, cát căn, mỗi vị 12g; cam thảo đất, bông mã đề, mỗi vị 20g; lá tre 8g; lá chanh 10g; gừng tươi 2g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 2 - Việt tỳ thang gia giảm: ma hoàng, bạch truật, đại táo, mỗi vị 12g; gừng, cam thảo, quế chi, mỗi vị 6g; mộc thông 8g; sa tiền 16g; thạch cao 20g. Sắc uống ngày 1 thang.

Kết hợp châm cứu các huyệt: ngoại quan, liệt khuyệt, âm lăng tuyền, khí hải, phục lưu, túc tam lý, hợp cốc.

Viêm cầu thận cấp do thủy thấp: hay gặp viêm cầu thận bán cấp.

Người bệnh bị phù toàn thân, đi tiểu ít, sốt nhẹ, rêu lưỡi trắng dày, mạch trầm hoãn hoặc đời sác. Phương pháp chữa là thông dương lợi thấp (ôn thông hóa khí, kiện tỳ trừ thấp lợi niệu).

Bài 1: vỏ quýt, qué chi, vỏ rễ dâu, vỏ cau khô, mỗi vị 8g; ngũ gia bì, vỏ gừng, mỗi vị 6g; bồ công anh, kim ngân, mỗi vị 20g; mã đề 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 2 - Ngũ linh tán: bạch truật, phục linh, trạch tả, mỗi vị 12g; trư linh, qué chi, mỗi vị 8g. Sắc uống ngày 1 thang.

Kết hợp châm cứu (châm tả) các huyệt như ở phần viêm cầu thận do phong tà.

Viêm cầu thận cấp do thấp nhiệt: hay gặp viêm cầu thận cấp do mụn nhọt gây dị ứng, nhiễm khuẩn.

Người bệnh phù toàn thân, khát nước nhiều, nước tiểu đỏ, ít; da cơ bị viêm nhiễm (sưng, nóng, đỏ, đau); rêu lưỡi vàng, bụng đầy tức, khó thở, mạch hoạt sác. Phương pháp chữa là thanh nhiệt giải độc trừ thấp, nếu phù nặng phải trực thủy.

Bài 1: thổ phục linh, rễ cỏ tranh, cỏ màn trâu, lá cối xay, mỗi vị 20g; mã đề 30g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 2: Đạo xích tán gia giảm: mộc thông, hoàng bá, hoàng cầm, mỗi vị 12g; bồ công anh, rễ cỏ tranh, mỗi vị 20g; lá tre 16g; cam thảo 4g. Tất cả tán bột, làm hoàn, ngày uống 4-8g.

Nếu người bệnh phù nặng, dùng một trong các bài thuốc:

Bài 3: đình lịch tử 10g; đại hồi, qué chi, mỗi vị 4g; diêm tiêu 2g; hắc sủu 6g. Tất cả tán bột làm hoàn, ngày uống 4-8g.

Bài 4 - Châu sa tán cùng gia giảm: cam toại, nguyên hoa, đại kích, trần bì, tân lang, mỗi vị 6g; mộc hương, thanh bì, mỗi vị 10g; khinh phấn 4g. Tất cả tán bột, ngày uống 4-6g.

Để tăng hiệu quả điều trị, kết hợp châm cứu các huyệt: thủy phân, khúc trì, hợp cốc, tam tiêu du, âm lăng tuyền, phục lưu.

Ngoài ra, nếu người bệnh tiểu ra máu, có thể thêm: bạch mao căn 20g; tiểu kế tử, sinh địa, câu đằng, mỗi vị 16g. Nếu có tăng huyết áp, thêm: mạn kinh tử, cúc hoa, hoàng cầm, mỗi vị 12g.

Người bệnh nên nằm nghỉ trong thời gian bị bệnh và thêm 14-20 ngày sau khi bệnh đỡ. Giữ ấm, kiêng lạnh, kiêng gió, không lao động thể lực quá sớm sau khi lui bệnh.

Chế độ ăn trong những ngày đầu, lúc còn ít nước tiểu nên uống ít nước, kiêng muối; giảm chất đạm và ăn ít calo để tránh làm mệt thận. Nên ăn cháo đường, hoa quả, uống ít sữa.

Khi số lượng nước tiểu đã tăng có thể uống tùy theo lượng nước tiểu bài tiết ra, ăn nhạt. Có thể ăn thêm ít đậu phụ, thịt nếu ure máu không cao. Kiêng ăn mặn phải kéo dài 15-20 ngày sau khi xét nghiệm nước tiểu trở lại bình thường.

C

26. Cà phê có lợi hay có hại cho sức khỏe. TRẦN HÙNG // Người Cao Tuổi. – Số 27.- Ngày 6/2/2021.-Tr.15

Nghiên cứu trên 4.000 người lớn, trong đó có khoảng 2.000 người đã từng bị một cơn đau tim, TS. El-Soheily nhận thấy nơi những người mỗi ngày uống bốn tách cà phê hoặc hơn, có liên quan đến việc tăng 36 % nguy cơ đau tim.

Vì vậy, ông nghi ngờ rằng có sự khác nhau giữa người này và người khác về mối quan hệ của cà phê và bệnh tim. Và ông đặc biệt nhắm vào một gen có tên CYP1A2, gen này điều khiển một enzyme cùng tên, nhờ vậy đã nhanh chóng xác định được cách thức mà cơ thể chúng ta phá vỡ chất caffeine.

Một biến thể của gen này đã giúp cho gan chuyển hóa caffeine một cách nhanh chóng. Nhưng lại có đến hai trường hợp chuyển hóa: chuyển hóa nhanh và chuyển hóa chậm. Những người thừa hưởng được hai bản sao chuyển hóa nhanh từ cha và mẹ, được gọi là những người chuyển hóa nhanh. Cơ thể họ chuyển hóa caffeine khoảng bốn lần nhanh hơn so với những người thừa kế một hoặc nhiều bản sao biến thể chậm của gen, được gọi là những người chuyển hóa chậm.

Vì vậy, nhóm 4.000 người tham gia chương trình nghiên cứu lại được chia thành hai nhóm: nhóm những người chuyển hóa nhanh và nhóm những người

chuyển hóa chậm. Kết quả đáng chú ý khi nguy cơ đau tim chỉ xuất hiện nơi nhóm người chuyển hóa chậm, do caffeine có nhiều thời gian hành động hơn để kích hoạt đau tim.

Còn nơi nhóm người chuyển hóa nhanh, một đến ba tách cà phê mỗi ngày, gần như là có tác dụng bảo vệ khỏi các cơn đau tim. Rõ ràng là caffeine được cơ thể họ đào thải nhanh chóng không để bị tác dụng phụ, chỉ cho phép thu nhập các chất chống oxy hóa, polyphenol và các hợp chất khác có lợi cho sức khỏe.

Ngoài ra, một nghiên cứu khác về huyết áp tại Italia cũng cho thấy ngay cả việc uống cà phê vừa phải cũng làm tăng huyết áp nơi những người chuyển hóa chậm trong khi nơi những người chuyển hóa nhanh, lượng cà phê tiêu thụ càng tăng thì huyết áp lại càng giảm!

Một nghiên cứu khác về tác động của cà phê trên thể lực cho thấy các vận động viên có sức chịu đựng cao cũng là những người chuyển hóa caffeine nhanh. Nghiên cứu của GS. Christopher J. Womack tại Đại học James Madison (Mỹ) với các vận động viên môn xe đạp trên chặng đường 40 km, những người chuyển hóa chậm hoàn thành sớm hơn một phút nhờ có caffeine trong khi những người chuyển hóa nhanh sớm hơn đến bốn phút.

Như vậy, sự phát hiện lớn lao về mối liên kết giữa cà phê và di truyền học đã mở ra một lĩnh vực mới, các nhà khoa học đang nghiên cứu xem liệu các gen CYP1A2 và những gen khác có thể làm trung gian cho ảnh hưởng của cà phê trên các chứng ung thư vú, ung thư buồng trứng, bệnh tiểu đường loại 2 và thậm chí cả bệnh Parkinson.

Được biết, 40 % loài người mang bản sao chuyển hóa nhanh, 45 % mang một bản sao chuyển hóa nhanh và một bản sao chuyển hóa chậm, và 15 % còn lại mang hai bản sao biến thể chậm.

27. Cá thát lát – món ngon, thuốc quý. MINH PHÚC // Sức khỏe và đời sống. – số 20. - Ngày 04/02/2021. - Tr. 13

Theo y học cổ truyền, cá thát lát có vị ngọt, tính bình, không độc, tác dụng bổ khí huyết, ích thận tráng dương, trừ phong thấp, giảm đau, nhuận trường..., rất tốt với những người tỳ hư bụng đầy, ăn ngủ kém, sinh lý yếu và các chứng liên quan tỳ thận khí hư.

Canh cá thát lát bắp cải: cá thát lát băm nhỏ, bắp cải, hành ngò gia vị vừa đủ nấu canh ăn. Công dụng: kiện tỳ hóa thấp, thông trệ. Chữa đau lâm râm thượng vị (tỳ vị hư).

Canh thát lát hoa thiên lý: cá thát lát băm nhỏ, hoa thiên lý, hành, gừng mắm muối gia vị vừa đủ nấu ăn. Công dụng: bổ khí huyết ích tỳ thận. Chữa tỳ thận hư sinh lý yếu.

Canh thát lát nấu nấm: thịt cá thát lát băm nhỏ, nấm hương, măng khô, gừng hành gia vị vừa đủ nấu canh ăn. Công dụng: bổ tỳ vị, dưỡng khí huyết. Chữa chóng mặt, ăn kém.

Cá thát lát nấu hạt sen: cá thát lát, hạt sen, nấm đông cô, hành, gừng mắm muối gia vị vừa đủ. Thịt cá băm nhuyễn nhồi cá, hạt sen vào phần bụng nấm, gia vị vừa đủ nấu canh ăn. Công dụng: bổ tâm tỳ, dưỡng khí huyết. Chữa ăn ngủ kém, khó lên cân.

Cá thát lát om rau cần: cá thát lát, rau cần, hành tím, mắm, tiêu, muối, dầu ăn gia vị vừa đủ nấu ăn. Công dụng: kiện tỳ, hóa thấp, bổ khí huyết. Chữa tỳ hư sinh đàm thấp, tăng huyết áp.

Canh khở qua nhồi cá thát lát: cá thát lát băm nhỏ, khở qua bỏ ruột, gừng, hành, gia vị vừa đủ nấu canh ăn. Công dụng: kiện tỳ thanh thấp nhiệt. Chữa vàng da, viêm gan do thấp nhiệt.

Canh bông bí cá thát lát: cá thát lát băm nhỏ, nhồi vào bông bí, gia vị vừa đủ nấu canh ăn. Công dụng: ích khí kiện tỳ, cố biểu chỉ hãn. Chữa khí hư nhiều mồ hôi.

Canh chua cá thát lát: cá thát lát, cà chua, dưa, dọc mùng, giá đậu, măng chua, mùi tàu, hoa chuối, rau ngổ, hành lá, ớt sừng, mắm, gia vị vừa đủ nấu ăn. Công dụng: kiện tỳ hóa thấp. Chữa mập phì thừa cân, mệt mỏi, lười vận động.

Canh thát lát rau cải cúc: cá thát lát băm nhỏ, rau cải cúc, gia vị vừa đủ nấu canh ăn. Công dụng: kiện tỳ vị, hóa đàm. Chữa tỳ hư sinh đàm ho hen.

Cá thát lát kho nghệ: cá thát lát, móng giò lợn, nghệ, hành tím, đường, tiêu, mắm, gia vị vừa đủ kho ăn. Công dụng: bổ khí huyết, lợi sữa. Chữa sản phụ huyết hư thiếu sữa ăn kém.

28. Các bài thuốc từ cây ích mẫu. NGUYỄN NGỌC LAN // Sức khỏe và đời sống. – số 19. - Ngày 02/02/2021. - Tr. 15

Bài thuốc “Ích hoàng bát trân tán” Bổ khí sinh huyết, hành ứ giảm đau. Biểu hiện: kỳ kinh đến muộn, hồi hộp đoản hơi: ích mẫu 30g, kê huyết đằng 18g, đảng sâm 24g, sinh địa, phục linh đều 12g, giá trùng, bạch truật, xích thược, bồ

hoàng (sao), đương qui đều 9g, xuyên khung 6g. Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn.

Bài thuốc: “Tam thảo mẫu lệ thang” Lương huyết chỉ huyết, dưỡng âm tiêu ứ. Biểu hiện: kinh đình, có hòn cục, đới hạ có màu vàng, ăn kém, nước tiểu vàng sẫm, rêu lưỡi vàng nhớt: ích mẫu thảo, tiên hạc thảo, hạc liên thảo, đại táo, sơn tra (thán sao), sinh mẫu lệ đều 30g. Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn.

Bài thuốc “Chỉ lậu thang gia giảm” dưỡng huyết, chỉ huyết. Biểu hiện lượng kinh nhiều, màu huyết đen sẫm, mùi hôi, tinh thần mệt mỏi, đầu choáng váng, lưng mỏi, bụng trướng đầy, ăn ngủ kém, sốt nhẹ về chiều, cơ thể gầy, chất lưỡi nhạt, mạch tế: ích mẫu thảo (sao đồng tiện), đương quy, bạch thược (sao cháy sém) đều 15g, mẫu lệ, a giao châu 12g, bạch linh, địa du thán, sinh địa, huyết dư thán (tóc đốt cháy thành than) đều 9g, trần bì 5g. Ngày sắc uống 1 thang, chia 3 phần, uống trong ngày, uống lúc đói.

Bài thuốc: “Chỉ băng nghiệm phương” Bổ khí cố thận, nhiếp huyết, hóa ứ. Biểu hiện đầu choáng váng, lưng gối đau mỏi, huyết ứ, băng kinh: ích mẫu thảo, hoa nhị thạch, trắc bá diệp (thán sao) đều 30g. Hoài sơn, sinh quán chúng đều 15g. Đảng sâm, câu đằng, bạch truật, hòe hoa, hoàng kỳ, tục đoạn đều 12g. thăng ma 6g. Sinh cam thảo, chích cam thảo đều 4,5g. Trần linh đan 38g uống với thuốc sau khi đã sắc. Ngày sắc uống 1 thang, chia 3 phần, uống trong ngày, uống trước khi ăn.

Bài thuốc: “Bổ thận hóa ứ thang” Bổ thận, hành khí, hóa ứ, trừ uất nhiệt. Biểu hiện lưng đau gối mỏi, 2 chân yếu, phiền táo, hay cáu giận, miệng khô: ích mẫu thảo, tang ký sinh, quy vĩ đều 16g. Uất kim, nữ trinh tử, sài hồ (sao giấm), đỗ trọng (sao cháy sém), hương phụ, tục đoạn đều 12g. Đan sâm, hoàng cầm, xích thược đều 8g. Ngày sắc uống 1 thang, chia 3 phần, uống trong ngày, uống trước khi ăn, hoặc lúc đói.

Bài thuốc: “Hoạt huyết thang” Hoạt huyết, tiêu ứ, lý khí, thông kinh. Biểu hiện hai bầu ngực trướng đau, bụng dưới đau: ích mẫu thảo 30g, đan sâm 30g. Đương quy vĩ, trần bì, đào nhân, hương phụ, hồng hoa, bạch thược, ngư tất, trạch lan đều 10g. Sài hồ 6g, cam thảo 4g. Ngày uống 1 thang, sắc uống trong ngày, uống trước khi ăn.

Bài thuốc: “Ích mẫu trạch lan thang gia vị” Thanh nhiệt, dưỡng huyết, thông kinh lạc. Biểu hiện chóng đói, khát nước, miệng hôi, kỳ kinh đến sớm,

lượng kinh ra nhiều, kéo dài ngày. Nhưng một vài tháng sau thấy bế kinh, chất lưỡi đỏ ít tân dịch: ích mẫu 16g, trạch lan 16g, đương quy, thạch học, hoàng bá, sinh địa, đan sâm đều 12g, xích thược 8g, tiểu xuyên liên, xuyên khung, hồng hoa đều 6g. Ngày uống 1 thang, sắc uống trong ngày, uống sau khi ăn.

Bài thuốc: “Qua thạch thang” Tư âm, thanh nhiệt, khoan hung hòa vị, hoạt huyết thông kinh. Biểu hiện vùng ngực phiền muộn, ngũ tâm (tim, lòng bàn tay, bàn chân) phiền nhiệt, tính tình nóng nảy, ngủ hay thấy chiêm bao, mạch huyền hoạt nhưng khi ấn nặng tay thì vô lực: Qua lâu 16g, ích mẫu 16g, thạch học, sinh địa, cù mạch đều 12g, huyền sâm, xa tiền tử, ngư tấu, mạch môn đều 10g, mã vĩ liên 6g. Ngày uống 1 thang, sắc uống trong ngày, uống sau khi ăn.

29. Các phương thuốc dân gian trị liệu tiểu đường. KHÁNH HIỂN // Khoa học đời sống. – Số 27.- Ngày 3/3/2021.-Tr.6

Dây thìa canh khô 50g đun với nước sôi 1,5l trong vòng 15 phút. Sau đó, mỗi ngày uống 3 lần sẽ giúp ổn định đường huyết và giảm các biến chứng tiểu đường hiệu quả. Dây thìa canh cũng là một trong những thảo dược được sử dụng nhiều trong các loại thuốc điều trị tiểu đường.

Lá xoài có chứa thành phần giúp giảm rối loạn dung nạp và có khả năng chuyển hóa đường cao. Chính vì thế, đây là bài thuốc dân gian chữa tiểu đường khá hiệu quả. Bạn chỉ cần hái 3 đến 5 lá xoài sau đó rửa sạch và ngâm nước sôi để uống mỗi ngày sẽ thấy hiệu quả rõ rệt.

Mướp đắng là thực phẩm ăn uống hằng ngày đồng thời cũng là nguyên liệu chữa trị tiểu đường hiệu quả. Bởi nó có khả năng giảm insulin và tăng hoạt tính trong máu. Bạn có thể dùng mướp đắng trong các món ăn mỗi ngày. Hoặc cũng có thể ép nước mướp đắng uống vào mỗi buổi sáng.

Đó là những bài thuốc dân gian đem đến tác dụng điều trị tiểu đường hiệu quả bạn không nên bỏ qua.

30. Cách massage chân hiệu quả. THANH THẢO // Sức khỏe và đời sống. – số 48. - Ngày 25/03/2021. - Tr. 13

Để massage mang lại hiệu quả cao nhất, bạn nên thực hiện theo các bước sau:

Ngâm chân trong nước ấm (khoảng 38oC) từ 10 - 15 phút với thảo dược hoặc tinh dầu. Thảo dược sẽ khiến tuần hoàn máu tốt hơn. Nếu ngâm chân trong nước có tinh dầu sẽ tạo cảm giác dịu nhẹ. Dùng một cái khăn mềm lau khô chân.

Nằm trên giường massage để đôi chân được thoải mái. Dùng khăn bọc lấy chân để giữ ấm. Sử dụng tinh dầu hoặc kem massage, xoa đều trên tay cho đến khi nóng ấm rồi mới bắt đầu massage. Dùng ngón tay cái bắt đầu massage nhẹ nhàng, chậm rãi từ phía trên đầu ngón chân sau đó trượt ra phía sau bàn chân rồi đi lên phía mắt cá chân. Từ đó bạn lại trở về nơi các ngón chân. Lặp lại động tác này khoảng 3-5 lần.

Nhẹ nhàng lấy tay nắm bàn chân duỗi thẳng, kéo lên và xuống từ 3-5 lần. Động tác này sẽ giúp chân thư giãn hoàn toàn. Dùng ngón cái và ngón trỏ xoa nhẹ theo vòng tròn phía mặt dưới gốc chân thêm từ 1-5 lần. Dùng ngón tay cái bóp nhẹ từ các gót chân xuống các ngón chân, lặp lại động tác từ 3-5 lần. Đặt 1 bàn tay dưới gót chân, bàn tay còn lại ôm lấy bàn chân rồi xoay tròn, thực hiện động tác nhẹ nhàng, 3-5 lần cho mỗi lần xoay. Động tác này giảm thiểu độ cứng của các khớp bàn chân. Dùng các ngón tay trượt giữa các khe của ngón chân, từ phía trước ra phía sau, khoảng 3-5 lần. Nên dùng ngón tay cái vuốt tròn xung quanh xương mắt cá.

Với lòng bàn chân, sử dụng ngón tay cái chuyển động thành vòng tròn liên tục theo hướng lên xuống, đồng thời sang 2 bên. Tiếp đó, một tay nắm giữa phía sau mắt cá chân, tay còn lại bạn dùng lực của má trong bàn tay ở mức độ vừa phải để trượt từ đầu đến cuối bàn chân (lặp lại khoảng 5 lần). Kết thúc việc massage bằng cách dùng tay vuốt nhẹ từ cổ chân đến các đầu ngón chân từ trên và dưới 1 lần nữa.

31. Cần tây điều hòa huyết áp. XUÂN MIỄN // Người Cao Tuổi. – Số 36.- Ngày 19/2/2021.-Tr.15

Chữa tăng huyết áp, kèm theo bệnh mạch vành, cholesterol cao: Gốc cần tây (tươi) 10 gốc, rửa sạch, giã nát, thêm hồng táo 10g, sắc lấy nước, chia 2 lần uống trong ngày; liệu trình 15 - 20 ngày.

Chữa mất ngủ: Gốc rau cần tây liền cả rễ 90g, toan táo nhân 9g (sao cháy đen), sắc nước uống.

Chữa nhức đầu: Gốc rau cần cả rễ 1 nắm, rửa sạch, giã nát, xào với trứng gà, ăn ngày 2 lần.

Chữa phong thấp đau nhức, viêm khớp: Rau cần tây tươi, giã vắt lấy nước cốt, thêm đường trắng, đun sôi lại, uống thay trà trong ngày.

Chữa sản hậu đau bụng: Rau cần tây tươi 300g (hoặc khô 60g), sắc lấy nước, thêm chút đường đỏ hoặc rượu trắng vào, uống lúc đói.

Lưu ý: Nếu không có rau cần tây tươi, có thể dùng rau cần tây khô sắc nước uống. Có thể tự chế rau cần khô như sau: rau cần tây tươi chần qua nước sôi, vớt ra phơi khô trong bóng mát, cất đi dùng dần. Khi thấy huyết áp đã trở lại bình thường, nên ngừng ngay, không dùng kéo dài.

32. Cây đinh lăng hoạt huyết, an thần, tiêu viêm. XUÂN MIỄN // Người Cao Tuổi. – Số 61.- Ngày 26/3/2021.-Tr.13

Đinh lăng còn có tên khác là cây gỏi cá, nam dương lâm. Tên khoa học là *Tighepanax Fructicosus*. Cây được trồng làm cảnh và làm thuốc, dùng lá để ăn sống.

Bộ phận dùng là lá và rễ. Rễ đinh lăng có nhiều công dụng quý: làm thuốc bổ cơ bắp, tăng sức bền bỉ dẻo dai, an thần bổ thần kinh, tiêu viêm kháng khuẩn, hoạt huyết thông mạch. Các nhà sản xuất đông dược đã dùng đinh lăng kết hợp với bạch quả sản xuất ra một thành phẩm có tên là hoạt huyết dưỡng não thuốc này được chỉ định cho các trường hợp: tăng huyết áp đau thắt ngực thiếu máu cơ tim thiếu năng tuần hoàn não

Sau đây xin giới thiệu một số ứng dụng tiêu biểu:

- Thắt ngực do bị co thắt mạch vành: lá đinh lăng một nắm to, sắc lấy nước uống 2 - 3 lần trong ngày. Hoặc lá đinh lăng 40g, đan sâm 15g ích mẫu 20g, sắc nước uống trong ngày. Công dụng: hoạt huyết thông mạch, khắc phục tình trạng mạch vành bị nghẽn, cơ tim thiếu dinh dưỡng

- Mất ngủ kéo dài, tư tưởng thiếu tập trung: lá đinh lăng 24g, tang diệp 20g lá vông 20g tâm sen 12g liên nhục 16g. Đổ nước 400ml sắc lấy 150ml. Chia 2 lần uống trong ngày. Công dụng: bổ tâm an thần, giảm hưng phấn tạo được giấc ngủ êm.

- Đái buốt đái rắt nước tiểu đỏ: lá đinh lăng, xa tiền thảo kim tiền thảo liên tiền thảo, mỗi vị một nắm to. Sắc uống trong ngày. Có thể gia thêm chè búp 10 - 12g. Phương thuốc này còn có tác dụng tống sỏi (bài thạch).

- Cơ đau quặn thận bí tiểu tiện: lá đinh lăng 40g, xấu hổ tía 40g rau ngổ 30g, râu bắp 24g, xa tiền thảo 20g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Vú bị sưng đau tắc tia sữa: lá đinh lăng (sao vàng hạ thổ) 40g bồ công anh 20g, sài đất 20g, ngân hoa 12g, trần bì 12g. Đổ nước 400ml, sắc lấy 200ml chia 2 lần uống trong ngày (uống nóng). Hoặc lá đinh lăng 40g, rễ bí đỏ 20g, đan sâm 12g bạch truật 12g, kim ngân 16g xuyên khung 12g, đương quy 12g hoài sơn 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Người cao tuổi bị đau mỏi các khớp, có biểu hiện xơ cứng, vận động khó khăn: củ đinh lăng (sao thơm) 20g ngưu tất 16g, thổ linh 20g, nam tục đoạn 20g xuyên khung 12g, đương quy 12g đỗ trọng 10g, khởi tử 12g cam thảo 12g, đại táo 12g, trần bì 12g. Đổ 800ml nước sắc lấy 250ml, chia 2 - 3 lần uống trong ngày, 12 - 15 ngày là một liệu trình.

- Ho khan lâu ngày do phế nhiệt : củ đinh lăng 20g rau má 20g, mạch môn 16g, cát cánh 12g tía tô 16g, xa tiền thảo 20g, lá xương sông 20g, trần bì 12g cam thảo 16g, đại táo 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

33. Cây kỷ tử cây thuốc đa năng. XUÂN MIỄN // Người Cao Tuổi. – Số 47.- Ngày 6/3/2021.-Tr.15

Theo các nghiên cứu, quả cây kỷ tử có đặc tính chống oxy hóa hiệu quả và làm chậm sự lão hóa của da. Nó cũng có thể phá vỡ các tác động tiêu cực của các gốc tự do trên da và làm giảm nguy cơ các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, như phòng chống ung thư.

Quả cây kỷ tử ăn tươi hay khô pha trà uống cũng giúp ngủ ngon, loại bỏ trầm cảm, lo lắng và tăng cường hệ thống miễn dịch, giúp sáng mắt, mau lành vết thương và chống cảm cúm. Trái cây tươi và khô, rất giàu vitamin nhóm B, rất quan trọng trong quá trình chuyển hóa carbohydrate, chất béo và protein và giúp hệ tiêu hóa hoạt động tốt hơn, tiêu mỡ giảm cân, thích hợp cho những người bị bệnh tiểu đường, mỡ máu tăng cao, gan...

Tuy nhiên loại quả này cũng chứa nhiều chất xơ và hàm lượng chất béo bão hòa thấp có hại cho sức khỏe. Vì vậy cây kỷ tử thường được dùng với liều lượng 10-12 g/ngày, nếu lạm dụng quá sẽ không tốt.

Tuy nhiên liều lượng dùng hàng ngày còn phụ thuộc vào các yếu tố khác như cơ địa, tuổi, giới, các bệnh lý kèm theo. Tốt nhất nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng. Đặc biệt lưu ý không dùng cho phụ nữ có thai và đang cho con bú vì chất betain trong cây kỷ tử có thể gây sảy thai.

34. Cây sả chữa ho do lạnh. ĐỖ THÔNG// Người Cao Tuổi. – Số 45.- Ngày 4/3/2021.-Tr.15

- **Giải cảm:** Lá sả cùng với một số loại lá như kinh giới, tía tô, trắc bách diệp, bạc hà, chanh, ngải cứu, lá tre, lá ổi (mỗi nồi dùng 5 loại lá) ... đun sôi, dùng để xông giải cảm rất hiệu nghiệm. Nồi xông giải cảm hàn, cúm: nấu cùng các loại lá thơm khác (bưởi, tía tô, lá tre...).

- **Nhức đầu:** Lá sả, lá tía tô, lá kinh giới, lá ngải cứu, thêm 3-4 củ tỏi, (thiếu một thứ cũng không được), nấu nước xông.

- **Chữa tiêu chảy do lạnh:** củ sả sao 12g, riềng sao 12g, gừng tươi nướng 8g, nụ sim 8g (hoặc búp ổi sao 12g). Lấy 500ml nước sắc còn 1/2. Chia 2 lần uống trong ngày.

- **Chữa ho do lạnh:** củ sả tươi 30g, gừng tươi 20g. Mật ong 30g. Giã sả với gừng lọc lấy 200ml nước, hòa với mật ong đun nhỏ lửa cho sôi là được. Chia 3 lần uống trong ngày.

35. Cây tầm xuân cầm máu, tiêu viêm. LÊ THỊ HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống. - Số 9. - Ngày 15/01/2021. - Tr. 15

Cây tầm xuân được sử dụng làm thuốc dưới dạng thuốc sắc, dùng ngoài, giã đắp vào tổn thương. Sau đây là một số bài thuốc thường dùng:

Trị chảy máu cam, nôn ra máu: Hoa tầm xuân 6g, tử tuệ căn 15g, rễ cỏ tranh 30g. Sắc uống.

Trị viêm loét niêm mạc miệng: 30ml sương đọng trên hoa tầm xuân được lấy vào buổi sáng sớm. Pha sương thu được với một chút nước ấm uống trước khi ăn.

Trị mụn ung nhọt có mủ: Lá tầm xuân khô, giấm, mật ong. Nghiền lá tầm xuân thành bột mịn. Khi dùng lấy một ít trộn chung với giấm và mật ong sao cho được hỗn hợp đặc sệt, đắp vào nơi tổn thương mỗi ngày 1 lần.

Chữa phù cho bệnh nhân viêm thận: Quả tầm xuân 6g, hồng táo 3g, sắc uống.

Hoặc dùng: Quả tầm xuân 20g, đại hoàng 3g. Sắc uống hàng ngày, chia làm 3 phần uống vào buổi sáng, trưa, tối.

Trị đau răng, chữa viêm loét miệng: Rễ tầm xuân tươi. Sắc nước đặc uống hoặc ngâm trong miệng 5-10 phút. Ngày 3 lần.

Chữa u bướu tuyến giáp: Hoa tầm xuân 5g, hoa trùng bì 5g, hoa thanh bì 5g, hoa hồng 5g. Sắc uống, uống khi thuốc còn ấm.

Chữa viêm loét ở chân: Lá tầm xuân tươi hoặc khô. Nấu nước để vệ sinh vết thương 2-3 lần trong ngày.

Chữa bỏng dùng 1 trong 2 bài thuốc sau: Lấy rễ tầm xuân tươi nấu nước rửa vết bỏng.

Hoặc dùng bài: Rễ tầm xuân sấy khô, nghiền thành bột rồi trộn với dầu vừng đắp vào nơi tổn thương.

Trị nhọt độc sưng đau: 1 nắm lá và cành non của cây tầm xuân, một ít muối ăn, giã nát. Sau đó, đắp trực tiếp lên nốt mụn, dùng băng gạc y tế băng cố định lại Thay thuốc 1-2 lần mỗi ngày.

Trị liệt mặt, liệt nửa người do biến chứng của bệnh tăng huyết áp: rễ tầm xuân 30g. Sắc nước đặc uống trong ngày.

Chữa tiểu khó, bí tiểu: Quả tầm xuân 10g, mã đề và biển súc mỗi loại 30g. Sắc uống.

Trị viêm khớp, liệt nửa người, rối loạn kinh nguyệt, tiểu tiện mất kiểm soát: Rễ tầm xuân 30g. Sắc uống.

Chữa đái dầm và chứng đi tiểu đêm nhiều lần: Rễ tầm xuân 30g. Sắc uống.

Hỗ trợ điều trị bệnh phổi: Rễ tầm xuân 15g, bo bo 30g, hạt bí đao 30g. Sắc uống.

Chữa bệnh trĩ ra máu, tổn thương do trật đả: Rễ tầm xuân tươi 30g. Rửa sạch, giã nát lọc lấy nước uống.

Trị đau bụng kinh: Quả tầm xuân 120g, đường, rượu vang. Sắc quả tầm xuân sắc lấy nước đặc. Sau đó hòa chung với đường và rượu vang uống khi thuốc còn ấm.

Trị táo bón: Quả tầm xuân 10g, tương quân 3g. Sắc uống.

36. Cây thuốc vị thuốc tên “trâu”. TRẦN XUÂN THUYẾT// Khoa học đời sống. – Sổ báo tết – Xuân Tân Sửu . - Tr.35

Cây thuốc tên trâu

Cây chân trâu, tên khác móng bò tai voi. Tên khoa học: Bauhinia malabarica Roxb. Họ Đậu là loại cây gỗ cao đến 15m. Lá có cuống dài 2-4cm, phiến lá gần tròn chia thùy nông giống bàn chân trâu. Cụm hoa hình chùm ngắn có hoa đực và hoa cái, cánh hoa màu trắng. Lá non có vị chua làm rau ăn sống. Hoa làm thuốc trị ly pha như pha trà.

Cây mắt trâu, tên khác đồng tiền lông, vẩy rồng, kim tiền thảo. Tên khoa học: Desmodium Styracifolium (Os) Merr. Họ Đậu. Là loại cỏ mọc bò, sau đứng thẳng cao 30-50cm. Ngọn non dẹt có khía và lông tơ trắng. Lá mọc so le, phiến lá hơi tròn gốc là hình tim, đầu tù hay hơi lõm, mặt trên màu lục nhạt, mặt dưới phủ lông màu trắng bạc, mềm như nhung. Quả đậu hơi cong có 3 hạt, hạt có lông. Mùa hoa quả tháng 3-5. Bộ phận dùng: Phần trên mặt đất, thu hái vào mùa hạ, làm sạch

tạp chất, phơi khô. Công dụng: Chữa các bệnh sỏi đường tiết niệu, sỏi mật. Viêm gan vàng da. Viêm thận, phù thũng. Liều dùng: 15-30g/ngày. Dạng thuốc sắc.

Cây móng trâu: Tên khác: Cốt cần, củ khát nước. Tên khoa học: *Nephrolepis cordifolia* (L.) Presl. Họ Vảy lợp. Cây không có thân, lá vươn cao 20-40cm. Thân rễ ngắn thường mọc đứng, Rễ mọc bò mang nhiều củ hình trứng, vỏ màu vàng, ruột chứa nhiều nước. Ở nước ta cây Móng trâu thường mọc tập trung ở vùng núi đá vôi hoặc xen với các cây cỏ khác ở ven đường. Bộ phận dùng: Thân rễ và toàn cây. Công dụng: Củ tươi ăn đỡ khát. Chữa ỉa lỏng: Giã nhỏ 12 củ tươi đun sôi với 50ml nước, bỏ bã, lấy nước uống. Chữa thổ huyết: Thân rễ Móng trâu 30g, sắc nước uống.

Cây muông trâu, tên khác: Muông lác. Tên khoa học: *Cassia alata* L. Họ Vang. Cây nhỏ cao khoảng 1,5m. Lá mọc so le, kép lông chim gồm 8-12 đôi lá chét. Hoa màu vàng. Quả dẹt có cánh ở 2 bên đĩa, hạt nhiều, dẹt. Bộ phận dùng: Lá và thân cành thu hái vào mùa hạ, trước khi cây ra hoa. Công dụng: Làm thuốc chữa táo bón, đau gan, vàng da (lá, cành sắc uống thường xuyên như chè. Nhuận tràng 4-12g sắc uống. Tây: 20-40g sắc uống. Chú ý: Thận trọng với phụ nữ mang thai.

Cây mức trâu, tên khác cây hạnh phúc, ớt làn lá to. Tên khoa học: *Paravallaris macrophylla* Piere. Họ Trúc đào. Cây nhỏ cao 2-4m thân, cành nhẵn. Lá to mọc đối, phiến lá hình bầu dục, gốc tròn, đầu nhọn, mép nguyên, 2 mặt nhẵn. Quả đôi gồm 2 đại dẹt, chẻ ngang, dài 8- 18cm. Hạt có chùm lông rất dài. Toàn cây có nhựa mủ trắng. Bộ phận dùng: Thân cây và nhựa mủ. Theo kinh nghiệm dân gian, thân cây mức trâu làm thuốc kiên tinh, bổ thận, lợi sữa. Nhựa cây dùng cầm máu khi bị đĩa cắn

Cây sừng trâu, tên khác: Mức hoa trắng, Thừng mực lá to. Tên khoa học: *Holarrhena antidysenterica* (Roxb. ex Flem.) A.DC. Họ Trúc đào. Đa số là cây nhỏ, đặc biệt có cây cao to đến 15m đường kính thân tới 40cm. Lá mọc đối cuống rất ngắn, hình bầu dục, 2 mặt có màu xanh lục nhạt, mặt dưới có lông mịn. Hoa màu trắng rất thơm (nên được trồng làm cây cảnh). Bộ phận dùng: Vỏ thân, hạt, chữa lỵ amip và tiêu chảy. Liều người lớn: 10g vỏ thân/ngày hoặc bột hạt 3-6g/ngày

Cây trâu cổ, tên khác: Bị lệ, cây sộp, vảy ốc, vương bất lưu hành. Tên khoa học: *Ficus pumila* L., Họ Dâu tằm. Là dây leo, mọc bám nhờ rễ phụ. Quả phức hình chóp ngược, đầu bằng đường kính 4- 4,5cm màu xanh, cùi nạc và xốp khi chín màu tím nâu. Mùa hoa quả tháng 5-10. Thân cành lá chữa phong thấp, đau nhức chân tay... Liều 10-15g khô/ ngày. Quả làm thuốc bổ thận, tráng dương, cố

ting, chữa liệt dương, yếu sinh lý. Liều 10-15g/ngày. Thực nghiệm trên chuột polysaccharid của quả trâu cổ có tác dụng ức chế nhiều loại ung thư, tăng số lượng bạch cầu, tăng số lượng tế bào sinh kháng thể.

Dây vú trâu, tên khác đất mèo, mao quả dài to. Tên khoa học *Dasymaschalon macrocalyx* Finet et Gagnep, họ Na. Cây bụi cao 1-2m, cành mảnh mọc trườn. Thân khi non có lông mềm màu trắng, khi già thì nhẵn. Cuống lá có lông, phiến lá thuôn, đầu nhọn, mặt trên nhẵn, mặt dưới có lông. Quả dạng tràng hạt, có lông trắng, chứa 1-3 hạt màu vàng bóng. Thân cây, nấu nước đặc để tắm chữa đau lưng, đau khớp.

Vị thuốc tên ngưu

Ngưu bàng tử, tên khoa học: *Arctium lappa* L. Họ Cúc. Cây thảo sống 2 năm hoặc nhiều năm, cao khoảng 1m. Quả chín làm sạch rồi phơi sấy khô gọi là ngưu bàng tử, có hoạt tính kháng khuẩn cao nên được sử dụng nhiều trong các bài thuốc chữa nhiễm khuẩn. Người tỳ vị hư hàn, ăn uống chậm tiêu không dùng.

Ngưu căn thảo, tên khác cỏ mần trâu, thanh tâm thảo. Tên khoa học: *Eleusine indica* (L.) Gaertn.f. Họ: Lúa. Là loại cỏ sống hàng năm, mọc xum xuê thành cụm. Cụm hoa mọc trên 1 cán dài ở ngọn thân gồm 5-7 bông xếp tỏa tròn. Mùa hoa quả tháng 5-7. Cả cây, thu hái quanh năm, bỏ rễ, rửa sạch. Dùng tươi hoặc khô chữa cảm nắng, sốt nóng, lợi tiểu, nhuận gan, giải độc. Chữa huyết áp cao, ngày dùng 80-120g dạng thuốc sắc.

Ngưu tất Nam, tên khác cỏ xước. Tên khoa học: *Achyranthes aspera* L., họ rau dền. Cây thảo cao khoảng 1m thân cứng phình lên ở những mấu. Lá mọc đối (hơi giống ngưu tất Bắc), quả nang nhọn thành gai dễ dính vào quần khi đụng phải. Rễ làm sạch, phơi sấy khô chữa các bệnh phong tê thấp, nhức xương, viêm khớp, chân tay co quắp, đái buốt, đái rắt, trục thai lưu. Ngày dùng 12-40g phối hợp với các vị thuốc khác. Kiên dùng: Người có thai, di tinh, tiêu chảy.

Ngưu tất Bắc: Tên khác: Hoài ngưu tất. Tên khoa học: *Achyranthes bidentata* Blume. Họ Rau dền. Rễ củ hình trụ dài thu hái khi cây tàn lụi. Công dụng: là thuốc đầu vị chữa nhiều bệnh, mỗi loại bệnh phối hợp với những vị thuốc khác nhau. Tác dụng chống viêm mạnh hơn ngưu tất Nam 4 lần. Tác dụng ức chế miễn dịch mạnh hơn 8 lần.

Ngưu thiết, tên khác chút chút, lưỡi bò, dương đề. Tên khoa học: *Rumex chinensis* Campd. Họ Rau răm. Cây thảo cao 30-50cm, rễ mập dài màu nâu. Lá mọc so le, lá phía gốc to, lá phía trên nhỏ và dài. Bộ phận dùng: Rễ già của cây 2

năm, rửa sạch, thái lát 1cm, phơi sấy khô làm thuốc nhuận tràng hay tẩy chữa táo bón, bí đại tiện. Lá tươi giã nát, bôi chữa hắc lào.

Nguru hoàng: Nguru hoàng là sạn mật của trâu, bò (còn gọi là nguru hoàng thiên nhiên). Khi mổ trâu bò, người ta lấy túi mật kiểm tra ngay, nếu thấy có cục cứng phải rạch ngay túi mật, lọc qua rây rồi rửa bằng rượu, xong bọc kín, phơi râm đến khô sẽ được nguru hoàng (nếu để lâu dịch mật ngấm vào làm nguru hoàng đen, giảm chất lượng). Công dụng: Chữa hôn mê co giật do sốt cao, động kinh....
Kiêng kỵ: phụ nữ có thai (gây sảy thai).

Vị thuốc tên SỬU

Bạch sừu, tên khác bìm bìm biếc, khiên nguru, Tên khoa học: *Pharbitis nil* (L) Choisy, họ Bìm bìm. Là dây leo bằng thân quấn, thân cành mảnh. Lá mọc so le, cuống dài, phiến lá chia 3 thùy. Cụm hoa ở kẽ lá, hoa to tràng hình phễu màu hồng tím hoặc lam nhạt. Quả nang nhỏ hình cầu nhẵn, có 2-4 hạt. Hạt màu vàng, có lông mềm. Bộ phận dùng: Hạt khô gọi là bạch khiên nguru tử thông đại tiểu tiện, thông mật. Chữa trướng bụng do xơ gan hoặc viêm thận mãn tính, phù do viêm thận, giun đũa, giun móc, làm mịn da mặt. Kiêng kỵ: người cơ thể hư nhược, phụ nữ mang thai.

Hắc sừu: Tên khoa học, hình dáng cành, lá hoa hạt, bộ phận dùng, công dụng, kiêng kỵ giống Bạch sừu. Chỗ khác bạch sừu là hạt màu đen gọi là hắc khiên nguru tử

37. Chọn dùng đông dược mùa xuân. THANH TRÀ // Sức khỏe và đời sống. - Số 23+24+25+26+27. - Ngày 10/02/2021. - Tr. 49

Mùa xuân tiết trời ẩm thấp là điều kiện thuận lợi cho sự phát triển của các vi sinh vật gây bệnh, dễ gây nên các bệnh truyền nhiễm, vì vậy việc bồi bổ sức khỏe, nâng cao sức đề kháng của cơ thể càng hết sức cần thiết, có thể dùng một trong số những vị thuốc sau:

Hoàng kỳ: vị ngọt, tính hơi ấm, có công dụng bổ khí cố biểu, sinh huyết sinh cơ, lợi thủy, điều bổ phần khí của nhân thể từ biểu đến lý, từ trong ra ngoài. Có thể dùng độc vị mỗi ngày 15g thái vụn hãm hoặc sắc uống.

Hoàng tinh: vị ngọt, tính bình, có công dụng bổ tỳ khí, dưỡng vị âm, nhuận tâm phế, được coi là “diệu dược” để bổ trung ích khí, có thể dùng để thay thế cho sâm kỳ. Dùng 30g kết hợp với các vị thuốc khác như sơn tra 25g, hà thủ ô 15g, sắc uống.

Chú ý dùng thuốc dưỡng can

Mùa xuân can dương thượng cương, bệnh can dễ phát sinh và phát triển, vậy nên việc dùng thuốc dưỡng can là rất cần thiết, thường dùng là các thuốc dưỡng can minh mục, lý khí hòa huyết như sau:

Nhục thung dung: vị mặn, tính ấm, có công dụng bổ thận tráng dương, ích âm bổ huyết, nhuận tràng thông tiện, được sách *Bản thảo sơ kinh* coi là “tuyệt dược” để ích can thận, bổ tinh huyết. Có thể dùng độc vị, mỗi ngày 15-30g, sắc hoặc thái vụn hãm uống.

Kỷ tử: vị ngọt, tính bình, có công dụng tư can bổ thận, ích tinh minh mục, cố tinh kiện cốt, nhuận phế bổ hư. Có thể dùng 15-30g hãm uống thay trà.

Bạch thược: vị chua ngọt, tính hơi lạnh, có công dụng bổ huyết dưỡng can, liễm âm chỉ thống, được coi là một “yếu dược”

Để bổ huyết dưỡng can. Thường dùng kết hợp bạch thược 15g, đương quy 9g, thực địa 15g, xuyên khung 6g, sắc hoặc thái vụn hãm uống thay trà hàng ngày.

Trọng dụng các thuốc phòng phong trừ thấp

Phòng phong: vị cay ngọt, tính hơi ấm, có công dụng phát biểu tán phong, trừ thấp chỉ thống, được sách *Dược loại pháp tượng* coi là diệu dược trừ phong tà. Có thể dùng dưới dạng sắc hoặc hãm uống thay trà với liều 10-12g mỗi ngày.

Bạch truật: vị đắng ngọt, tính ấm, có công dụng bổ tỳ ích khí, táo thấp lợi thủy, cố biểu chỉ hãn. Có thể dùng kết hợp với các vị thuốc khác như nhân sâm, cam thảo, bạch linh hoặc dùng độc vị với liều 12-15g mỗi ngày, sắc hoặc thái vụn hãm uống thay trà.

Lưu tâm thanh nhiệt sinh tân

Mạch môn: vị ngọt hơi đắng, tính hơi hàn, có công dụng dưỡng âm nhuận táo, sinh tân chỉ khát, thanh tâm trừ phiền. Có thể dùng kết hợp 9g với kim ngân hoa 9g, cát cánh 6g, sinh cam thảo, hãm uống thay trà hoặc dùng độc vị thái vụn, sao thơm, mỗi ngày lấy 10-12g hãm uống.

Thạch斛: vị ngọt nhạt, tính lạnh, có công dụng dưỡng âm thanh nhiệt, ích vị sinh tân. Có thể dùng 15g kết hợp với thực địa 15g, hoài sơn 12g, sơn thù du 9g, kỷ tử 12g, cúc hoa 6g, sắc hoặc hãm uống hàng ngày.

Huyền sâm: vị ngọt mặn, tính lạnh, có công dụng thanh nhiệt tư âm, lương huyết giải độc, thích hợp với các trường hợp nhiệt bệnh hao khát, thương tân tiện bí, hầu họng sưng đau, ung thũng. Có thể dùng độc vị 12-15g thái vụn hãm hoặc sắc uống hàng ngày.

38. Chữa đầy bụng khó tiêu bằng gừng tươi. ĐỨC THÀNH// Người Cao Tuổi. – Số 44.- Ngày 3/3/2021.-Tr.15

Ăn gừng tươi chấm muối: Lấy một củ gừng tươi còn vỏ, rửa sạch, bào lát, nhai với vài hạt muối hạt. Sau khoảng 10 phút lại nhấm nháp một chút nữa, ăn từ từ. Dùng khoảng 4-5 lát là bụng sẽ khỏe.

Bác sĩ lưu ý, để gừng dễ ăn, bớt hăng nồng, nên dùng gừng non. Sau khi rửa sạch ngâm sơ qua với nước ấm. Tuy nhiên, cách này tránh dùng cho trẻ nhỏ.

Trà gừng: Lấy một củ gừng tươi, to bằng ngón tay cái rửa sạch, cạo vỏ, giã nhuyễn. Bỏ gừng vào ly nước sôi 200 ml, đậy nắp ủ trong khoảng hai phút. Người bệnh uống trực tiếp lúc ấm hoặc pha thêm một chút đường, mật ong cho dễ uống. Uống từng ngụm từ từ cho đến hết. Để uống dài lâu, có thể nấu nhiều và để tủ lạnh, hâm nóng lại mỗi khi dùng.

Người bị đầy hơi, khó tiêu nên uống hai ly trà mỗi ngày cho đến khi hết bệnh. Uống trong và sau bữa ăn sẽ giúp tiêu hóa thức ăn tốt hơn.

Bác sĩ khuyên không nên uống quá hai ly trà gừng mỗi ngày. Bởi nhiều hơn, có thể gây ra ợ nóng, hạ huyết áp, chảy máu trong cơ thể. Đối với phụ nữ mang thai tránh sử dụng, vì trà gừng có thể gây co thắt tử cung, làm tăng nguy cơ sảy thai, sinh non.

Túi chườm gừng nóng: Dùng khoảng 400 g gừng tươi rửa sạch, nghiền nhỏ, vắt lấy nước. Bã gừng cho vào nồi đun nóng, sau đó đổ ra một chiếc khăn mịn sạch bọc lại. Đợi cho bã nguội bớt, rồi đắp lên bụng, xoay vòng theo chiều kim đồng hồ toàn bụng. Khi bã gừng nguội, tiếp tục cho vào nồi, thêm chút nước gừng, đun nóng lên rồi đắp tiếp. Mỗi tối thực hiện một lần khoảng 30 phút sẽ giúp trị đầy hơi, khó tiêu đạt hiệu quả nhanh nhất.

Để giữ độ nóng lâu của túi chườm, nên dùng thêm 500g muối hạt trộn chung với gừng tươi giã nhuyễn. Ngoài đun nóng bằng nồi, có thể đem rang hoặc quay trong lò vi sóng.

Nếu lần đầu chườm túi gừng nóng, nên để nhiệt độ vừa ấm, và lót bằng một tấm vải mỏng, tránh bị phỏng rộp da.

39. Chướng điệp đại hoàng chữa bụng đau. PHAN THỊ THẠNH // Khoa học đời sống. – Số 31.- Ngày 12/3/2021.-Tr.7

- Chữa lãnh tích tiện bí, bụng đau, tay chân không được ấm: Chướng điệp đại hoàng 20g, phụ tử 1 củ, càn khương 20g, nhân sâm 20g, cam thảo 20g, sắc

nước lúc thuốc chín mới cho đại hoàng vào sau, chia 3 lần uống/ngày. Công dụng ôn bổ tỳ dương, công trực hàn lãnh tích.

- Chữa bụng dưới đau, ấn đau tăng: Chường diệp đại hoàng 12g, đào nhân 12g, mẫu đơn bì 12g, đông qua nhân 20g, đại hoàng cho vào sau. Mang tiêu tán bột mịn cho vào thuốc đã sắc, trộn đều uống. Tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tá hỏa, phá ứ, tán kết, tiêu ung.

- Trị ôn bệnh 5-6 ngày không hết, đầu đau, sốt cao, tay chân buồn, đau, không ăn uống: Chi tử 20g, chường diệp đại hoàng 20g, hoàng cầm 20g, hoàng liên 20g, đậu xỉ 30g, hành 7 cọng sắc chia làm 3 lần uống. Tác dụng tả hỏa, giải độc.

40. Cỏ tháp bút trị can thận đều hư. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học đời sống. - Số 3.- Ngày 6/1/2021.-Tr.6

- Chữa chứng chảy máu do trĩ, chảy máu đường ruột, chảy máu cam: Cỏ tháp bút 12g, cỏ mực 12g, mao căn 12g sắc uống.

- Chữa viêm gan, viêm thận, viêm bàng quang, tiểu đỏ, đái ra sỏi: Cỏ tháp bút, mộc thông, mã đề, sinh địa, cỏ xước, rễ cỏ tranh, mỗi vị 15g sắc uống với bột hoạt thạch 15g, chia làm 3 lần.

- Trị ngược tật (sốt rét): Bán hạ (chế), cỏ tháp bút, binh lang, hậu phác, thanh bì, thương truật tùy liều gia vị sắc uống.

- Chữa viêm kết mạc cấp: Cỏ tháp bút 8g, phòng phong 8g, cúc hoa, bạch tật lê, quyết minh tử đều 12g sắc nước uống. Bài này gia thêm thương truật, hạ khô thảo chữa viêm tuyến lệ cấp.

- Chữa phù trong viêm cầu thận cấp, phù cước khí: Cỏ tháp bút 15g, phù bình 10g, đậu đỏ 100g, hồng táo 5 quả cho vào 600ml sắc còn 200ml nước uống.

- Trị can thận đều hư: Cỏ tháp bút 12g, quyết minh tử 12g, cóc tinh thảo 12g, sài hồ 8g sắc uống. Bài này có thể khử màng mỏng ở mắt.

- Chữa cảm sốt không ra mồ hôi, nhức đầu, mắt sưng đau, chói sợ sáng, mờ mắt, chảy nước mắt: Cỏ tháp bút, hoa cúc, lá dâu, hạt mào gà trắng, mỗi vị 12g sắc uống.

Các bài thuốc trên người âm hư hỏa thịnh không có phong hàn thì không nên dùng.

**41. Côn bố giúp trị bướu cổ, viêm phế quản mạn. PHƯƠNG THẢO //
Sức khỏe và đời sống. - Số 210. - Ngày 31/12/2020. - Tr. 13**

Theo Đông y, côn bố vị mặn, tính hàn, hoạt; vào kinh can, vị, thận. Tác dụng nhuận kiên, tán kết (làm mềm các chỗ cứng rắn tích tụ), lợi thủy. Chữa tràng nhạc, bướu cổ, thủy thũng, tích cục hòn, đau sưng dịch hoàn. Ngày dùng 6-12g.

Bài thuốc có côn bố

Chữa viêm phế quản mạn tính

Bài 1: côn bố 10g, sinh khương 3 lát, đường đỏ vừa đủ. Sắc uống.

Bài 2: côn bố 100g, bách bộ 100g, tri mẫu 200g. Các vị sao với mật; ngâm với rượu trắng vừa đủ, sau 10 - 15 ngày là dùng được. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10ml.

Chữa sưng hạch lympho ở cổ

Bài 1: côn bố 30g, sò 30g, sứa 30g, hạ khô thảo 15g. Sắc uống.

Bài 2: côn bố 10g, hải tảo 10g, phục linh 10g, xuyên sơn giáp 5g, toàn yết 3g, long đởm thảo 10g, đương quy 10g, đào nhân 6g. Tất cả tán bột, làm hoàn. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 6g.

Bài 3: côn bố 10g, huyền sâm 10g, mẫu lệ 15g, hạ khô thảo 15g, cương tằm 5g. Tất cả sấy khô, tán bột. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10g.

Chữa bướu giáp trạng

Bài 1: côn bố 15g, huyền sâm 15g, bán biên liên 15g, cải rùng 15g. Sắc uống.

Bài 2: hải tảo 20g, côn bố 20g, bán hạ 12g, bồi mẫu 12g, trạch tả 12g, phục linh 12g, đương quy 12g, thanh bì 10g, xuyên khung 6g. Sắc uống. Chữa tuyến giáp to, ngực đầy tức không muốn ăn, nôn, buồn nôn, đại tiện lỏng, lưỡi bệu, rêu dày nhớt, mạch nhu hoạt.

Chữa đới hạ, tinh hoàn sưng đau: côn bố 12g, quất hạch 12g, mẫu lệ 12g, tiểu hồi 8g. Sắc uống.

Món ăn thuốc có côn bố

Canh hải đới ý dĩ: hải đới 30g, ý dĩ 30g, trứng gà 3 quả. Hải đới ngâm, luộc, thái lát cùng ý dĩ nấu chín như để sẵn. Cho dầu vào chảo, đun nóng, đập trứng gà vào, khuấy cho chín, cho canh hải đới ý dĩ vào, thêm gia vị thích hợp. Dùng tốt cho người tăng huyết áp, đau tức vùng ngực, bệnh nhân u bướu.

Hải đới hầm đậu phụ: hải đới 30g, đậu phụ 100g. Hải đới làm như bài trên, đậu phụ thái miếng; thêm gừng tươi đập giập và gia vị, dầu rán, hầm cách thủy. Ngày làm 1 lần, ăn liên tục 15 ngày. Dùng tốt cho người viêm sưng hạch và đau khớp ở thanh thiếu niên.

Hải đới hầm củ cải: hải đới 300g, củ cải trắng 250g, thanh quả (quả trám) 50g. Củ cải thái lát, hải đới cắt đoạn, thêm gia vị cùng với trám hầm như. Ngày ăn 1 lần, liên tục 7-10 ngày. Dùng tốt cho người viêm họng khô, viêm khí phế quản (thể viêm khô mạn tính, ho ít đờm, khi lạnh ảm viêm họng, ho, đờm nhiều; ảm nóng thì đỡ).

Rượu côn bố: hải đới 500g thái vụn, ngâm trong 1.000ml rượu trắng, để sau 1 tháng lấy bỏ bã, chia 2 lần uống sáng và chiều; mỗi lần 20-30ml. Dùng tốt cho người bị viêm sưng hạch bạch huyết.

42. Củ riềng chữa bệnh ăn không tiêu. NGUYỄN XUÂN HƯƠNG // Khoa học đời sống. – Số 1.- Ngày 1/1/2021.-Tr.7

Bài thuốc điều trị chứng vị hàn ăn không tiêu, nôn mửa. Cao lương khương 12g, đại táo 2 quả, đồ 300ml nước đun lấy 100 ml, chia hai lần uống trong ngày, uống trước khi ăn uống liên tục 10 ngày.

Bài thuốc điều trị ho nhiều đờm trắng do cảm phong hàn. Riềng mọc hoang trên rừng, có tên gọi riềng gió (phong khương), thu hái về rửa sạch, thái lát, trộn với vỏ quýt để lâu năm (trần bì) lượng bằng nhau, sao với mật mía, ngâm ngày 3 - 4 lần mỗi lần ngâm 3 - 4 lát, ngâm liên tục 7 ngày bệnh sẽ khỏi.

Bài thuốc lương phụ hoàn điều trị chứng đau vùng vị quản do hàn, lúc đau lúc giảm. Cao lương khương rửa sạch, thái lát phơi khô, hương phụ tử chế, lượng bằng nhau, tán bột mịn, dùng nước cốt gừng vừa đủ làm viên hoàn, mỗi viên bằng hạt ngô. Cách dùng ngày uống hai lần mỗi lần uống 10 viên với nước cơm, uống liên tục 10 ngày bệnh sẽ khỏi.

43. Củ sùng có giá trị y học cao. NGUYỄN NGHĨA// Khoa học đời sống. – Số 15.- Ngày 3/2/2021.-Tr.7

Chữa di mộng tinh, bồi bổ khí lực, tăng sức khỏe: Củ sùng, củ mài (hoài sơn), hạt sen, vừng đen, đậu đen, mỗi thứ tùy vị từ 100-200g, gạo nửa bát. Cách chế biến: Củ sùng rửa sạch, thái lát; củ mài rửa sạch, gọt vỏ, ngâm nước 2 giờ, đồ lên, thái lát; hạt sen bóc vỏ, bỏ tâm sen; vừng đen sao thơm; đậu đen rửa sạch. Tất cả các vị trên sau khi chế biến cho vào nồi cùng với gạo nấu cháo. Khi ăn có thể

thêm ít đường cho dễ ăn. Ăn cháo lúc còn nóng, khi đang đói thay cơm. Mỗi tháng ăn từ 2 đến 4 lần.

Chữa suy nhược cơ thể, hay đổ mồ hôi trộm, di tinh: Củ sùng nấu chín, bóc vỏ 400g; củ mài nấu chín, bóc vỏ 800g. Hai vị thái lát, phơi khô, tán nhỏ, mỗi lần dùng 10g nấu thành cháo ăn hằng ngày lúc đói. Bài thuốc này còn có tác dụng bồi bổ, ích chí, mạnh tinh.

Chữa ho, rát cổ do viêm họng: Củ sùng phơi khô, nấu lấy 2 lần nước để cô thành cao lỏng, cho đường làm thành si-rô uống, ngày uống 2-3 lần, uống 3-5 ngày liền.

Hỗ trợ điều trị hen suyễn ở người già và trẻ nhỏ: Củ sùng và hạt cải củ, hai thứ lượng bằng nhau, đem đồ chín, phơi khô, tẩm nước cốt gừng, tán nhỏ thành bột, luyện với mật ong thành viên bằng hạt ngô, ngày uống 50 viên với nước sôi. Bài thuốc còn có tác dụng bổ dưỡng, giảm ho, cắt cơn hen.

Lưu ý: Người bị táo bón, tiểu tiện bí không nên dùng.

D

44. Dược thiện bổ tâm an thần dưỡng huyết. MINH PHÚC // Sức khỏe và đời sống. - Số 4. - Ngày 07/01/2021. - Tr. 13

Người bệnh nóng bứt rứt khó ngủ, hồi hộp, lưỡi đỏ miệng khát (tâm huyết nhiệt). Phép trị là thanh tâm an thần dưỡng huyết... Nên dùng các món:

Canh rau đay mỏng toi: rau đay 100g, mỏng toi lá tím 100g, thịt cua 50g, gia vị vừa đủ. Nấu canh ăn tuần vài lần.

Canh hén thì là: hén luộc lấy thịt 50g, rau thì là 50g, dọc mùng tước vỏ cứng thái lát 50g, cà chua 50g, hành lá 20g, rau diếp 100g. gia vị vừa đủ. Nấu canh ăn.

Canh thập tàng: rau lạc tiên, rau mảng bát, rau càng cua mỗi thứ 100g, cá lóc nướng chín lấy thịt 100g sao thơm, gia vị vừa đủ. Nấu canh ăn.

Gỏi ngó sen: ngó sen 200g, tôm sú 50g luộc lấy thịt, cà rốt 30g, rau răm 30g, hành hoa 20g, lạc rang, gia vị vừa đủ, làm gỏi ăn.

Người bệnh thể tâm huyết nhiệt nên tăng cường ăn các món chế biến từ mướp đắng, atiso, giá đỗ, hoa lý, rau nhút, rau diếp, rau đắng, đậu bắp, đậu xanh, rau đay, húng quế, dưa leo... Trái cây nên ăn táo, nho, na, chuối, thanh long đều là món mát, giàu kali tốt cho tim mạch. Ngoài ra, nên uống nước, bột sắn dây, lạc tiên, tâm sen, thảo quyết minh, nhân trần, atisô đều là vị bổ tâm an thần dễ ngủ.

Người bệnh hay thấy lạnh ngủ mơ màng, hay quên, môi nhợt ăn ngủ kém... (tâm khí hư). Phép trị là bổ tâm an thần, bổ khí dưỡng huyết. Nên ăn các món sau:

Tim lợn hầm thuốc: tim lợn 1 quả; hạt sen, hạt súnng mỗi vị 20g; hành gừng bột tiêu, gia vị vừa đủ. Tiềm ăn.

Thịt rùa tiềm thuốc: nhân sâm, bạch truật, phục thần, đương quy, hoàng kỳ, táo nhân, viễn chí, long nhãn mỗi vị 12g; cam thảo 4g; đại táo 3 quả; thịt rùa 100g; hành gừng gia vị vừa đủ. Tiềm ăn.

Hạt sen bách hợp hầm thịt: hạt sen, bách hợp, mỗi vị 30g; thịt lợn nạc 200g; gia vị vừa đủ. Hạt sen ngâm nước nóng, đến khi nở bỏ vỏ ngoài, bỏ tâm; bách hợp rửa sạch; thịt lợn rửa sạch, thái miếng mỏng. Tất cả cho vào nồi, đổ nước vừa đủ hầm chín nhừ, cho gia vị, hành, gừng.

Chè long nhãn: hạt sen, long nhãn mỗi loại 30g, táo tàu 5 - 6 quả, đường phèn lượng vừa đủ. Ngâm hạt sen cho nở, bỏ tâm, rửa sạch. Cho hạt sen, long nhãn, táo tàu vào nồi đun với lượng nước vừa đủ nấu nhừ, thêm đường phèn.

Người bệnh nên ăn đậu đỏ, hà lan, đậu nành...; dầu mè, đậu nành, lạc, ngô, ôliu, mỡ cá... Rau củ nên ăn bí đỏ, cà rốt, hành, họ, kiệu, rau mùi, thì là, các loại rau thơm... Cá hồi, trai, ngao, sò, hến, tim heo, hoặc tim bò dê... đều là món ăn tốt cho tâm.

45. Dược thiện bổ thận ôn dương, phòng trị cảm cúm. PHƯƠNG THẢO // Sức khỏe và đời sống. – số 42. - Ngày 15/03/2021. - Tr. 15

Nước gừng mật ong trộn bột hạnh nhân đào nhân (Trung Quốc thực liệu đại toàn): đào nhân 30g, hạnh nhân 15g. Nghiền nát đào nhân và hạnh nhân, trộn với nước gừng, mật ong vừa đủ, ăn. Dùng tốt cho người hen suyễn mạn tính.

Cháo kinh giới phòng phong (Trung Quốc dược thiện đại quan): kinh giới 10g, phòng phong 12g, bạc hà 6g, đạm đậu xị 8g, gạo tẻ 80g. Dược liệu sắc lấy nước bỏ bã; gạo nấu cháo. Khi cháo được cho nước thuốc và đường trắng vào đun sôi đều. Dùng tốt cho người bị ngoại cảm sợ lạnh, sợ gió, đau đầu.

Cháo hành phòng phong (Phòng phong chúc - Thiên kim nguyệt lệnh): phòng phong 12 - 16g, gạo tẻ 60g, hành sống 2 củ. Phòng phong sắc lấy nước, cho gạo vào nấu cháo, cháo chín cho hành sống đã vào đảo đều. Dùng cho người bị đau sưng khớp (phong thấp).

Canh tân di phổi lợn (Tân di chư phế thang - Lâm sàng thực liệu phối phương): 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 nấu nhừ, vớt bỏ túi bã dược liệu, thêm gia vị làm canh. Ngày ăn 1 lần, liên tục 5 - 10 ngày. Dùng cho người bị ngạt mũi, chảy nước mũi, đau đầu, quên lẫn, niêm mạc mũi sưng nề, xuất tiết ít.

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

Canh trứng tân di bạc hà ty qua đằng (kinh nghiệm dân gian): ty qua đằng 60g, tân di 10g, trứng gà 2 quả. Ty qua đằng cắt đoạn rửa sạch; tất cả cho vào nấu, trứng gần chín lấy ra bóc vỏ lại cho vào nấu tiếp, thêm bạc hà tươi 10g nấu canh ăn. Ngày 1 lần, đợt dùng 5- 10 ngày. Dùng cho người bị viêm mũi xuất tiết, đờm đặc vàng, niêm mạc mũi sung huyết sưng nề, đau đầu, đau vùng cánh mũi chân má.

Quýt hấp đường phèn (kinh nghiệm dân gian): quýt hoặc quất 2 quả, bóc tách thành từng múi, lấy vỏ 1 quả thái lát nhỏ mảnh và cho vào trong cốc cùng với quýt đã bóc thành múi, thêm 30g đường phèn, chung cách thủy. Ăn múi và uống nước 1 lần vào buổi tối. Dùng cho người bị viêm khí phế quản, viêm họng, ho nhiều đờm, mất tiếng khản giọng, nuốt đau.

Nước gừng cải củ (kinh nghiệm dân gian): cải củ 250g (thái lát), gừng tươi 15-20g (thái lát), thêm ít đường đỏ sắc lấy nước uống. Dùng cho người viêm khí phế quản, viêm họng nhiều đờm.

Thông xì thang (kinh nghiệm dân gian): hành tươi cả rễ 30g, gừng tươi 8g, đạm đậu xì 12g, rượu nhạt 30ml. Hành rửa sạch thái lát; gừng đập giập; thêm 500ml nước, đun sôi, cho tiếp rượu vào, khuấy đều, gạn lấy nước thuốc uống nóng làm vã mồ hôi. Dùng tốt cho người bị cảm mạo phong hàn, đau đầu, đau tức vùng ngực, không có mồ hôi, sợ gió sợ lạnh kèm theo đau bụng buồn nôn, tiêu chảy.

Nước mắm ngon (kinh nghiệm dân gian): uống 1 - 2 thìa nước mắm nguyên chất (10 - 20ml). Trị cảm lạnh, đau quặn bụng (hư hàn phúc thống).

Rượu can khương (Can khương tửu - Dưỡng lão phụng thân thư): can khương (gừng khô) tán bột mịn 15g, rượu 320 60ml hâm nóng, thêm chút bột tiêu, uống. Dùng cho người cao tuổi tê bại tay chân, đau tức vùng ngực, lạnh khắp người.

Cháo gừng nghệ (Thọ thể tản biên): bột gừng khô 3g, bột nghệ 3g, gạo tẻ 100g, gạo tẻ vừa đủ nấu cháo. Trị tỳ vị hư hàn, đau quận vùng thượng vị, nôn ói tiêu chảy (có thể thêm chút đường).

Bánh bột bạch truật can khương (Trung Quốc dược thiện đại quan): gừng khô 60g, bạch truật 120g, đại táo bỏ hạt 250g. Tất cả tán bột mịn, thêm ít hồ nước nhào thành bánh, hấp chín, ăn khi đói, 2 ngày ăn 1 lần. Dùng tốt cho người bị tiêu chảy do hư hàn.

Cháo can khương phục linh cam thảo (kinh nghiệm dân gian): gừng khô 5g, phục linh 15g, cam thảo 3g, gạo tẻ 100g. Dược liệu sắc lấy nước, cho gạo tẻ vào nấu cháo. Ngày 1 lần, chia ăn sáng chiều. Dùng tốt cho bệnh nhân hen phế quản, viêm khí phế quản do lạnh.

46. Dược thiện hỗ trợ điều trị suy giảm nội tiết tố ở nam giới. HOÀNG KHÁNH TOÀN // Sức khỏe và đời sống. – số 39. - Ngày 09/03/2021. - Tr. 15

Thể Can thận âm hư

Biểu hiện bằng các triệu chứng như người gầy, hay hoa mắt chóng mặt, tính tình dễ cáu gắt, lưng đau gối mỏi, tai ù tai điếc, trí nhớ giảm sút, lòng bàn tay bàn chân nóng, bức bối trong ngực, hay có cảm giác sốt nhẹ về chiều, môi khô miệng khát, dương vật dễ cương, nhanh xui, tinh dịch bài tiết chậm và ít, đại tiện táo, tiểu tiện sền dờ, lưỡi đỏ và ít rêu. Nên trọng dùng các thực phẩm sau:

Vùng đen: vị ngọt, tính bình, có công dụng bổ can thận, nhuận ngũ tạng, làm khoẻ gân cốt, đen râu tóc và chống lão hoá. Dân gian thường dùng vùng đen phối hợp với hồ đào nhục và tang thầm lượng bằng nhau, tán nhuyễn rồi chung với mật ong thành dạng cao lỏng, uống khi bụng đói, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 2 thìa canh hoặc vùng đen (xát bỏ vỏ, đồ chín) 1 phần phối hợp với lá dâu non (hái lúc mặt trời chưa mọc) 2 phần, 2 thứ sấy khô tán mịn, luyện với mật ong thành dạng viên to bằng hạt ngô đồng, uống mỗi ngày 100 viên với nước ấm vào lúc đói.

Hoài sơn (củ mài): vị ngọt, tính bình, có công dụng tư thận bổ phế, kiện tỳ ích tinh. Sách Bản thảo chính viết: “Sơn dược năng kiện tỳ bổ hư, tư tinh cố thận, trị chư hư bách tổn, trị ngũ lao thất thương” (củ mài có khả năng bổ tỳ thận và ích tinh, trị được mọi chứng hư tổn). Sách Bản thảo kinh độc cũng cho rằng hoài sơn “năng bổ thận điền tinh, tinh túc tắc âm cường, mục minh, nhĩ thông”.

Ô tặc ngư (cá mực): vị mặn, tính bình, có công dụng tư âm dưỡng huyết. Sách Biệt lục cho rằng cá mực có tác dụng “ích khí cường trí”. Sách Y lâm cải thác cũng viết: “Ô tặc ngư bổ tâm thông mạch, hoà huyết thanh thận, khứ nhiệt bảo tinh”.

Trai hến: vị ngọt mặn, tính lạnh, có công dụng tư âm thanh nhiệt, dưỡng can minh mục. Sách Tuỳ tức cư ẩm thực phổ viết: “Bạng nhục (thịt trai) thanh nhiệt tư âm, dưỡng can lương huyết, minh mục định cuồng”. Sách Bản thảo tái tân cũng cho rằng trai hến có khả năng “trị can nhiệt, thận nhược, thanh lương chỉ khát”. Theo dinh dưỡng học hiện đại, trong trai hến có chứa nhiều kẽm nên rất có lợi cho việc phòng chống u phì đại tiền liệt tuyến lành tính.

Tang thầm (quả dâu chín): vị ngọt, tính lạnh, có công dụng bổ can ích thận, tư âm minh mục. Sách Bản thảo kinh sơ viết: “Tang thầm cam hàn, ích huyết nhi trừ nhiệt, vị lương huyết bổ huyết ích âm chi dục. Ngũ tạng giai thuộc âm, ích âm cố lợi ngũ tạng. Thoái nhiệt âm sinh, tặc can tâm vô hoả, thần thanh tặc thông minh nội phát”. Dùng tang thầm dưới dạng ngâm đường để pha nước giải khát, ngâm rượu hoặc chế thành mứt dâu.

Thể Tỳ thận dương hư

Biểu hiện bằng các triệu chứng như người béo trệ, dễ mệt, sợ lạnh, tay chân lạnh, ăn kém, đại tiện lỏng loãng, tiểu tiện trong dài, hay đi tiểu đêm, suy giảm ham muốn tình dục, tinh dịch lạnh loãng, miệng nhạt, lưỡi nhợt ướm... Nên trọng dùng các thực phẩm sau:

Thịt dê: vị ngọt, tính ấm, có công dụng ích thận khí, ôn thận dương, bổ trung khí và làm ấm tỳ vị. Sách Biệt lục viết: “Dương nhục chủ hư lao hàn lãnh, bổ trung ích khí”. Các y thực gia cổ cũng đều ca ngợi công dụng của thịt dê trong việc bồi bổ thận khí, làm mạnh dương đạo, chữa trị các chứng bệnh hư hàn. Bởi vậy, thịt dê là một trong những thực phẩm rất hữu ích cho đàn ông “mãn kinh” thuộc thể tỳ thận dương hư.

Đông trùng hạ thảo: vị ngọt, tính ấm, có công dụng bổ hư tổn, ích tinh khí, có lợi cho ngũ tạng và chống lão hoá. Sách Dược tính khảo viết: “Đông trùng hạ thảo bí tinh ích khí, chuyên bổ mệnh môn”. Mệnh môn, theo y học cổ truyền, là cái gốc của dương khí, là nhân tố cực kỳ quan trọng đối với sự sống, cho nên bổ được mệnh môn thì sẽ giúp cho tỳ dương và thận dương được phục hồi, nhờ đó mà cơ thể trở nên cường tráng.

Thẻ Tâm khí hư

Biểu hiện bằng các triệu chứng như mệt mỏi, mất ngủ triền miên, hay mê mộng, dễ kinh sợ, suy giảm ham muốn tình dục, thậm chí sợ hãi, liệt dương, di mộng tinh, xuất tinh sớm, trí nhớ giảm sút, tâm thần bất định, ăn ngủ kém, lưỡi hồng nhạt... Nên trọng dùng các thực phẩm sau:

Hạt sen: vị ngọt, tính bình, giúp dưỡng tâm an thần, kiện tỳ ích thận. Nhà dược học vĩ đại Lý Thời Trân (đời Thanh, Trung Quốc) cho rằng hạt sen có khả năng “giao tâm thận, hậu tràng vị, cố tinh khí, cường cân cốt, bổ hư tổn” (Bản thảo cương mục), dùng dưới dạng hầm với xương thịt, nấu chè hoặc làm bánh.

Long nhãn: vị ngọt, tính ấm, có công dụng ích tâm kiện tỳ, bổ khí dưỡng huyết, an thần định trí. Sách Nhật dụng bản thảo viết: “Long nhãn ích trí định thần”. Sách Tuyên châu bản thảo cũng viết: “Long nhãn tráng dương ích khí, bổ tâm kiện tỳ”. Dùng dưới dạng mứt, nấu chè, ngâm rượu hoặc làm nước giải khát.

47. Dược thiện hỗ trợ trị rối loạn nội tiết. HOÀNG XUÂN MAI // Sức khỏe và đời sống. – số 41. - Ngày 12/03/2021. - Tr. 15

Để điều trị chứng tiêu khát, tụy lợn được dùng trong một số bài thuốc như sau:

Bài 1: Tụy lợn sấy khô 8g, ý dĩ 8g, hoài sơn 8g, cát căn 8g, tất cả sấy khô, tán bột, đóng gói 5g, mỗi ngày uống từ 4-8 gói tùy theo mức độ bệnh.

Bài 2: Hoàng kỳ sống 15g, sinh địa 30g, hoài sơn 30g, sơn thù 15g, tụy lợn sống 9g, sấy khô tán bột. Sắc hoàng kỳ, sinh địa, hoài sơn và sơn thù lấy nước uống cùng bột tụy lợn.

Bài 3: Tụy lợn 1 cái, hoài sơn 200g, hai thứ hầm nhừ, chế đủ gia vị, chia làm 4 phần, mỗi ngày ăn 1 phần.

Bài 4: Tụy lợn (có thể thay bằng tụy trâu, bò hoặc dê) rửa sạch, thái miếng, sấy khô tán bột, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 3g với nước ấm.

Tinh hoàn: Thường dùng tinh hoàn các loại động vật như hươu, dê, trâu, bò, chó, ngựa, hải cẩu,... được gọi chung là “ngoại thận”, có công dụng bổ thận tráng dương, thường được dùng để chữa các chứng bệnh có liên quan đến rối loạn sinh lý tình dục như liệt dương, di tinh, hoạt tinh, suy giảm chất lượng và số lượng tinh trùng, suy giảm ham muốn tình dục, phụ nữ khó thụ thai...

Tinh hoàn chó: Tốt nhất là của chó vàng (hoàng cẩu), vị mặn tính ấm, vào kinh thận, có công dụng bổ thận tráng dương, sinh tinh ích tủy, dùng để chữa các chứng liệt dương, hoạt tinh, xuất tinh sớm, lãnh tinh, không có tinh trùng, suy

giảm ham muốn tình dục... Dạng dùng: tinh hoàn rửa sạch, bỏ màng, sấy khô tán bột, mỗi ngày uống 2g với nước muối nhạt hoặc tinh hoàn chó 1 bộ nghiền nhỏ ngâm với 500 ml rượu trắng trong 7 ngày rồi uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 chén nhỏ. Có thể ngâm cùng các vị thuốc như kỷ tử, nhục dung, tảo dương, dâm dương hoắc... để nâng cao hiệu quả và dễ uống

Tinh hoàn hươu: Vị ngọt mặn, tính ấm, vào ba kinh can, thận và bàng quang, có công dụng bổ thận khỏe lung, tráng dương ích tinh, thường được dùng để chữa các chứng liệt dương, thiếu năng tinh trùng, xuất tinh sớm, suy giảm tình dục, suy nhược cơ thể, muộn con... Cách dùng: (1) Tinh hoàn hươu 1 đôi bỏ màng, thái vụn, nhục dung 60g tẩm rượu 1 đêm rồi thái phiến, nấu 100g gạo tẻ thành cháo rồi cho các vị thuốc vào, chế đủ gia vị, ăn nóng. (2) Tinh hoàn hươu 1 bộ, rửa sạch bỏ màng, tán nhuyễn rồi ngâm trong 500 ml rượu trắng, sau 10 ngày là dùng được, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 chén nhỏ. (3) Tinh hoàn hươu làm sạch, sấy khô tán bột, mỗi ngày uống 3-5g với nước muối nhạt.

Tinh hoàn dê: Vị mặn, tính ấm, vào kinh thận, có công dụng ích tinh trợ dương, bổ thận cường cốt, được dùng chữa các chứng muộn con, liệt dương, xuất tinh sớm, di tinh, đau lưng, suy giảm ham muốn tình dục, suy nhược cơ thể... Cách dùng: (1) Tinh hoàn dê 1 đôi, làm sạch bỏ màng, tán nhuyễn rồi ngâm trong 500 ml rượu trắng, sau 10 ngày là dùng được, uống mỗi ngày 1 chén nhỏ. (2) Tinh hoàn dê 1 đôi, làm sạch bỏ màng, thái mỏng rồi nấu cùng một bát nước hầm xương lợn trong 5 phút, chế đủ gia vị, ăn nóng. (3) Tinh hoàn dê 1 đôi, nhung hươu 3g, rượu trắng 500 ml. Tinh hoàn dê rửa sạch, bỏ màng, nghiền nát rồi đem ngâm với rượu cùng với nhung hươu trong 15 ngày, mỗi ngày uống 1 lần, mỗi lần 20 ml. (4) Tinh hoàn dê 1 đôi rửa sạch, thái phiến mỏng, lấy 2 củ tỏi và 3g gừng tươi thái lát rồi cho dầu thực vật vào chảo phi thơm rồi xào cùng với tinh hoàn dê, ăn nóng.

48. Dược thiện kiện tỳ, dưỡng dương. THANH HÀ // Sức khỏe và đời sống. – số 51. - Ngày 30/03/2021. - Tr. 15

Các nhà dưỡng sinh Đông y cho rằng mùa hạ tuy dương khí vượng thịnh bên ngoài nhưng khí âm lại tiềm ẩn bên trong cơ thể, vậy nên “trời tuy nóng chớ tham mát, dưa tuy ngon chớ ăn nhiều”.

Nếu không biết giữ gìn dương khí trong mùa hạ dễ mắc nhiều bệnh tật, phải biết thuận ứng thiên thời để bồi bổ dương khí, trừ khử âm hàn có như vậy mới gọi là phòng bệnh triệt để.

Vào hạ, các lỗ chân lông giãn rộng, mồ hôi tiết ra nhiều để điều hoà thân nhiệt nhưng cũng vì thế mà tà khí dễ xâm nhập vào trong. Hệ thống mao mạch ngoại vi cũng giãn ra, khí huyết lưu thông nhanh và mạnh hơn.

Thanh nhiệt giải thử, lợi niệu trừ thấp

Nên tránh hoặc hạn chế dùng các thực phẩm có tính nhiệt như thịt dê, thịt chó, thịt hoẵng, thịt chim sẻ, long nhãn, vải, họ, hành tây, hạt tiêu, nhục quế, gừng, đại hồi, lạc rang, rượu trắng...

Chống nóng và phòng bệnh, dưỡng sinh ăn uống trong mùa hạ đang tới cần chú trọng giảm bớt gánh nặng cho tỳ vị. Chú ý uống đủ nước, không khát cũng uống, bổ sung đủ nước cách trọng dụng những đồ ăn thức uống có công dụng thanh nhiệt dưỡng âm, sinh tân chỉ khát như dưa hấu, dưa chuột, dưa gang, dưa bở, dưa lê, cam, quýt, chuối tiêu, trám, mướp đắng, mướp, bầu, bí đao, củ cải, súp lơ, rau đay, mùng toi, rau dền, củ đậu, mã thầy, ngó sen, cà chua, đậu xanh, đậu đen, bạch biến đậu, xích tiểu đậu, cháo ngũ đậu, cháo ý dĩ, cháo đậu xanh, cháo biến đậu, cháo lá sen, trà nhân trần, trà hoa cúc, trà nụ hoặc lá vối, trà actiso, trà khổ qua...; về động vật có thịt vịt, cua, ốc, hến, trai, sò, ngao, hào...

Những ngày quá nóng bức có thể dùng nước ướp lạnh hoặc nước đá để giúp cơ thể giải nhiệt nhưng không được dùng nhiều để tránh làm thương tổn tỳ vị, tạo điều kiện cho thấp tà gây bệnh bên trong.

Kiện tỳ hoá thấp, ôn bổ dương khí

Trực tiếp và giữ gìn và nâng cao năng lực hoạt động của tỳ vị nên trọng dụng các loại cháo chế từ đậu xanh, đậu cô - ve, bạch biến đậu, ý dĩ, hạt sen, củ mài...; các loại trà hoắc hương, trà nụ vối, trà hương nhu, trà lá sen, trà actiso, trà nhân trần... Chú ý chế biến đồ ăn thức uống có vị chua ngọt khai vị, kích thích cảm giác thèm ăn như các loại canh chua chế từ quả sấu, me, khế, quả dợ, tai chua, quả chay, chua me đất hoa vàng...

Mùa hạ nóng nực tuy phải dùng nhiều đồ ăn thức uống có tác dụng thanh nhiệt giải thử nhưng vẫn cần lấy ôn ấm làm chính để trợ giúp khí dương.

49. Dược thiện tư âm bổ huyết. HOÀI VŨ // Sức khỏe và đời sống. – số 35. - Ngày 02/03/2021. - Tr. 15

Khi số lượng tiểu cầu (tế bào máu) trong cơ thể bị giảm do một số nguyên nhân khác nhau sẽ gây nên xuất huyết.

Nhẹ có thể gây xuất huyết dưới da, nặng hơn có thể gây xuất huyết nội tạng, xuất huyết não... Theo y học cổ truyền bệnh thuộc phạm trù “Huyết chứng” và có các thể bệnh khác nhau. Tùy từng thể bệnh mà dùng bài thuốc phù hợp như sau:

Thể khí hư

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

Phép 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. Sắc uống ngày 1 thang. Uống khi thuốc còn ấm.

Thể huyết nhiệt (thực nhiệt)

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

Phép 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. Sắc uống ngày 1 thang. Uống khi nước thuốc còn ấm.

Thể âm hư

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

Phép 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. Sắc uống ngày 1 thang. Uống khi nước thuốc còn ấm.

Thể huyết ứ

Biểu hiện: Niêm mạc, da có điểm chấm đen, sốt nhẹ, miệng khô, khát nhưng không thích uống, chất lưỡi tím tối, mép lưỡi có ban xanh tím, mạch trì hoặc sác.

Phép điều trị: Hoạt huyết hoá ứ thông lạc.

Bài thuốc: đương quy 20g, xích thược 15g, đào nhân 15g, đan sâm 30g, ngũ linh chi 10g, ngư tấu 10g, hồng hoa 10g, sinh bồ hoàng 8g, xuyên khung 10g. Sắc uống ngày 1 thang. Uống khi nước thuốc còn ấm.

Dưới đây là món ăn bài thuốc có tác dụng: lợi gan bổ máu, thúc đẩy chức năng của tiêu cầu phát triển.

Bài 1: gan lợn 200g, vân nhĩ 20g, lá sung 2 cái, muối 3g, tía tô 10g. Gan lợn thái thành từng miếng mỏng, tía tô thái mỏng bóp với nước ướp cùng muối khoảng 2 tiếng, sau đó rửa sạch. Vân nhĩ sau khi ngâm nước nóng rửa lại bằng nước lạnh. Lá sung cắt nhỏ. Sau khi trộn đều hỗn hợp 3 thứ thì hấp chín. Có thể ăn thường xuyên.

Bài 2: gà đen 1 con, hoàng kỳ 20g, măng tươi 50g, gia vị đủ dùng. Gà làm sạch, bỏ phủ tạng, dùng nước nóng ngâm một chút rồi vớt ra, sau đó đặt vào trong nồi kín, bỏ hoàng kỳ, măng, muối ăn, hành, 1 ít gừng. Trước tiên cho lửa to, sau đó cho lửa nhỏ dần dần đến khi chín như bắc ra ăn nóng.

50. Dưỡng gan ngày Tết. PHẠM THANH SƠN // Sức khỏe và đời sống. - Số 23+24+25+26+27. - Ngày 10/02/2021. - Tr. 49

Muốn dưỡng gan trong những ngày Tết, cần thực hiện một số biện pháp sau:

Uống trà thảo mộc: Các loại trà thảo mộc có thể giúp làm sạch chất thải và độc tố tích tụ trong gan. Nước uống có tác dụng vô cùng quan trọng đối với gan, giúp gan trao đổi chất và thải độc. Nước cũng tạo môi trường vận chuyển chất dinh dưỡng tốt nhất. Nước thảo dược có tác dụng giúp gan làm sạch chất thải và độc tố tích tụ trong gan, các chất dinh dưỡng trong thảo mộc tăng cường sức khỏe của gan và ngăn ngừa các bệnh viêm gan. Có thể dùng một số trà thảo dược tốt cho gan gồm:

Trà Hoa cúc có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, sơ phong tán nhiệt, giảm tác hại của các gốc tự do đối với gan; Trà Quyết minh tử có tác dụng giúp gan chuyển hóa chất béo tích tụ trong cơ thể, ngăn ngừa gan nhiễm mỡ; Trà Câu kỷ tử có tác dụng giúp điều tiết chức năng miễn dịch của tế bào gan, ngăn ngừa ung thư, bảo vệ tế bào gan; Trà Kim ngân hoa giúp gan phân giải chất độc, giảm nhẹ tổn thương do độc tố gây ra; Trà Ngư bàng căn giúp quá trình hấp thụ chất dinh dưỡng của cơ thể, ngăn ngừa nội tạng thiếu chất dinh dưỡng phát sinh bệnh tật.

Tránh thức khuya: Khi thức khuya sẽ khiến gan không được phục hồi hiệu quả, gây tổn thương gan tiềm tàng. Vì vậy, dù là ngày Tết cũng không nên thức khuya, mà nên đảm bảo ngủ đúng giờ giúp tái tạo sức khỏe và phục hồi chức năng gan.

Nếu làm tốt các điều khuyên trên đây sẽ vui khỏe, trẻ đẹp trong ngày Tết.

**51. Dưỡng sinh theo quy luật tự nhiên. NGUYỄN XUÂN HƯƠNG //
Sức khỏe và đời sống. - Số 1+2. - Ngày 01-04/01/2021. - Tr. 7**

Thể chất và bệnh tật liên quan đến khí hậu của từng vùng

Những vùng khí hậu lạnh, đất cao phần nhiều lấm táo khí, những vùng đất thấp nhiều thấp khí. Cho nên khí hậu, thiên thời, tính chất của đất, nước giữa các vùng miền cũng khác nhau, nên về sinh lý và bệnh lý của con người cũng khác nhau. Vùng giáp biển gần nước, dân cư ăn nhiều cá, thích ăn mặn, da đen, lỗ chân lông thưa, thường dễ mắc bệnh ngoài da. Những vùng núi cao, gió nhiều, đất khô, ăn nhiều thịt, người béo, lỗ chân lông kín tà khí khó xâm nhập, bệnh phần nhiều chủ yếu là nội chứng nhưng tuổi thọ cao hơn. Phía Nam khí hậu nóng, dương khí thịnh, thích ăn chua, hoặc thức ăn đã ướp muối, da dễ đỏ, bệnh phần nhiều thuộc cân (gân) mạch, thường mắc chứng co cứng, tê dại... Cư dân sống ở thành thị đất bằng phẳng, nhiều ẩm thấp, lao động nhàn rỗi, ăn uống đầy đủ thường hay mắc các chứng suy, khuyết, nghịch.

Về dùng thuốc: Mùa hạ mắc chứng sốt cao bệnh nhân ở miền Bắc khí hậu điều hòa hơn nên có thể dùng 16g thạch cao trong bài Thanh nhiệt lương huyết là đủ. Ở miền Trung gió Lào thổi mạnh, nóng khô nên phải dùng thạch cao 20g, thậm chí 30g và phải gia thêm các vị thuốc lương huyết, sinh tân dịch thì mới giảm sốt. Ở phía Nam nắng nóng hơn nhưng nhiều nước nên phần nhiều mắc chứng sốt do thấp nhiệt, khi điều trị, ngoài thanh nhiệt phải gia thêm các vị tán thấp mới có kết quả.

Ngoài ra cần hướng dẫn bệnh nhân tập luyện dưỡng sinh, xoa bóp, vận động.

Dưỡng sinh phòng bệnh

Mọi sinh hoạt phải thích ứng với quy luật sinh, trưởng, thu, tàng. Để giữ gìn nhịp nhàng giữa tự nhiên và cơ thể, nhằm đạt được mục đích: Dưỡng sinh, dưỡng trưởng, dưỡng thu, dưỡng tàng. Để người và tự nhiên là một khối thống nhất không bị “khí lục dâm” làm tổn hại đến sức khỏe. Lấy rèn luyện cơ thể mà nói: Trong một ngày khí hậu từng giai đoạn cũng khác nhau. Buổi sáng là khí hậu của mùa xuân, buổi trưa là khí hậu của mùa hạ, chập tối là khí hậu của mùa thu, nửa đêm là khí hậu của mùa đông. Ban ngày dương khí nhiều, âm khí ít. Ban đêm âm khí nhiều, dương khí ít. Buổi sáng công năng của dương khí vượng nên tập thể dục và rèn luyện sức khỏe vào buổi sáng, để thu được nhiều năng lượng của dương khí. Không nên tập thể dục hoặc đi bộ vào buổi tối, vì buổi tối nhiều âm

khí, hít nhiều âm khí vào cơ thể không tốt cho sức khỏe, sau một thời gian sẽ sinh bệnh thuộc hàn chứng, tích trệ...

Kiên kỵ: Mùa xuân khí thăng phát thiên thắng, không nên dùng nhiều thuốc khổ hàn, tả hỏa làm tổn hao dương khí. Mùa hạ thử khí thiên thắng, không nên dùng nhiều thuốc tân ôn làm tổn thương âm khí. Mùa trường hạ nhiều thấp khí, không nên dùng nhiều thuốc nề trệ, nhuận, dẫn đến trệ thấp tà khí lưu lại trong cơ thể. Mùa thu khí hậu khô táo, không nên dùng nhiều thuốc cường táo, làm hao tổn tân dịch. Mùa đông là mùa bế tàng, không nên dùng nhiều thuốc khai tiết, hoặc thuốc hàn tiết, làm tổn thương dương khí.

Đ

52. Đan sâm – thuốc hoạt huyết, thanh nhiệt. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống. – số 32 + 33. - Ngày 25-26/02/2021. - Tr. 18

Theo Đông y, đan sâm vị đắng, tính hơi hàn; vào kinh tâm, can. Tác dụng hoạt huyết hóa ứ, lương huyết, tiêu ung, dưỡng huyết an thần, thanh nhiệt trừ phiền. Trị đau tức ngực (hung tý tâm thống), có các khối tích kết (trung hà tích tụ), kinh nguyệt không đều, thống kinh, bế kinh. Ngày dùng 10 - 30g; có thể đến 60g; có thể nấu, sắc, ngâm ướp.

Một số bài thuốc có đan sâm

Hoạt huyết, điều kinh

Bài 1 - Bột đan sâm: đan sâm 24-60g, nghiền bột. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 8g, pha với rượu hoặc thêm 20g đường đỏ, thay đổi uống khi kinh nguyệt không đều, sau để huyết hôi không ra hết.

Bài 2: đan sâm 16g, hương phụ 8g, trạch lan 12g; hoặc đan sâm 16g, đương quy 16g, tiểu hồi hương 8g. Sắc uống. Trị kinh nguyệt không đều hoặc sau để huyết hôi ra không hết.

Bài 3: đan sâm 60g, xuyên thảo 20g, ô tặc cốt 125g. Sắc uống. Trị tắc kinh.

Trừ ứ, giảm đau

Bài 1: đan sâm 63g, đàn hương 6g, sa nhân 6g. Sắc uống. Trị huyết ứ khí trệ sinh đau bụng.

Bài 2: đan sâm 20g, nọc sởi 20g. Sắc uống thay nước trong ngày. Chữa viêm gan mạn tính, sưng, đau vùng gan.

Bài 3: đan sâm 12g, đương quy 12g, bạch tật lê 12g, biển đậu 12g, bán chi liên 40g, lậu lô 16g, ngỗ lãng tử 24g, thạch yển 8g, hồng hoa 8g, hương phụ 8g. Sắc uống. Trị áp-xe gan, đau dữ dội vùng gan.

Bài 4: đan sâm 20g, điền cơ hoàng 20g. Sắc uống. Trị viêm gan mạn tính, đau hông.

Bài 5 - Hoạt lạc hiệu linh đan: đan sâm 20g, đương quy 12g, nhũ hương 6g, một dược 6g. Sắc uống. Trị các chứng tim, bụng đau do huyết ứ khí trệ.

Dưỡng tâm an thần

Bài 1: đan sâm 16g, ngư tử 16g, ý dĩ 16g, phụ tử chế 12g, bạch truật 12g, trạch tả 12g, can khương 6g, nhục quế 4g. Sắc uống. Chữa suy tim thể tâm dương hư.

Bài 2: đan sâm 16g, long cốt 16g, hoàng kỳ 12g, phụ tử chế 12g, ngũ vị tử 12g, mạch môn 12g, đương quy 12g, trạch tả 12g, xa tiền 12g, nhân sâm 8g, hồng hoa 8g, đào nhân 6g. Sắc uống. Trị suy tim thể âm dương khí huyết đều hư.

Bài 3: đan sâm 12g, sa sâm 12g, thiên môn 12g, mạch môn 12g, thực địa 12g, long nhãn 12g, đảng sâm 12g, toan táo nhân 8g, bá tử nhân 8g, viễn chí 8g, ngũ vị tử 6g. Sắc uống. Chữa tim hồi hộp, chóng mặt, nhức đầu, hoa mắt, ù tai

Trị nhọt sưng ở vú: đan sâm 20g, xích thược 16g, bạch chỉ 12g. Nghiền bột mịn, thêm mỡ lợn, sáp ong vàng luyện thành cao. Bôi lên chỗ đau.

Kiêng kỵ: Phụ nữ có thai dùng phải cẩn thận. Không dùng chung với lê lô (phản lê lô).

53. Địa long trị sốt cao co giật, hen suyễn, phong thấp. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống. – số 34. - Ngày 01/03/2021. - Tr. 15

Địa long là toàn thân khô của con giun còn có tên khác: giun đất, khâu dẫn, giun khoang, thỏ long, trùn hỏ. Địa long được dùng làm thuốc trong các trường hợp:

Hoạt lạc, giảm đau: giun đất khô 8g, xuyên ô đầu 8g, thảo ô đầu 8g, thiên nam tinh 8g, nhũ hương 6g, một dược 6g. Tất cả nghiền thành bột, phun rượu sau đó làm hồ hoàn. Mỗi lần uống 4g, uống với nước sắc kinh giới hay nước sắc thang Tứ vật (gồm: thực địa 20g, đương quy 12g, bạch thược 12g, xuyên khung 6g). Bài này dùng tốt cho người bị chứng thấp nhiệt trở lạc, đau khớp, sưng nóng đỏ đau, đi tiểu vàng đỏ mà ít.

Thanh nhiệt, cắt cơn kinh giật:

Bài 1: giun đất 12g, liên kiều 12g, câu đằng 16g, kim ngân hoa 16g, bọ cạp 4g. Sắc uống. Hoặc lấy giun đất 12g, chu sa 4g, làm thành hoàn. Mỗi ngày uống 4g. Trị sốt cao co giật.

Bài 2: địa long chế 50g, lòng trắng trứng gà 2 cái. Địa long tán bột, trộn trứng, khuấy đều, chiên trên chảo, ngày làm một lần, ăn. Công dụng: ngừa trước cơn động kinh co giật.

Dùng ngoài: giun đất 250g, đường đỏ 63g. Cả hai giã nát, bọc vào vải thưa, đắp lên rốn. Trị các chứng bệnh như trên.

Lợi niệu, thông lâm:

Giun đất đỏ, củ tỏi, lá khoai lang, liều lượng bằng nhau. Tất cả giã nát, đắp lên rốn. Có thể uống kèm với các thuốc lợi niệu. Dùng khi thấp nhiệt làm cho tiểu tiện bất lợi, hoặc bí tiểu do kết sỏi.

Thanh phế, cắt cơn suyễn:

Bài 1: giun đất 12g sắc uống. Có thể lấy giun đất nghiền thành bột, ngày uống 2 lần, mỗi lần 4g. Trị các chứng: ho, hen suyễn hơi đưa ngược lên, suyễn cuồng phổi, trẻ em ho gà... do hỏa nhiệt.

Bài 3: giun đất, cam thảo sống, liều lượng bằng nhau. 2 thứ nghiền thành bột mịn. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 6g. Trị hen phế quản.

Chữa di chứng trúng phong (bại liệt, nói ngọng, chảy nước bọt, rã...): địa long khô 30g, hồng hoa 20g, đào nhân 20g, xích thược 20g, đương quy 50g, hoàng kỳ 50g, xuyên khung 10g, bột ngô 400g, bột mì 100g, đường trắng vừa đủ. Dùng rượu trắng ngâm địa long để khử mùi tanh, phơi sấy khô tán mịn. Đào nhân ngâm mềm bóc vỏ sao qua. Xích thược, đương quy, hồng hoa, hoàng kỳ, xuyên khung đem sắc lấy nước. Đem bột địa long, bột ngô, bột mì, đường trắng hoà với nước sắc thuốc, nhào nặn thành bánh tròn khoảng 20 cái bánh, đặt đào nhân trên mặt bánh, hấp chín. Ăn hằng ngày các bữa sáng, tối.

Chữa sốt rét: địa long 12g, vỏ rễ xoan 12g, hậu phác nam 12g, gừng 8g, trần bì 8g, dây thần thông 8g. Tất cả phơi khô tán bột làm hoàn, hoặc sắc uống trong ngày.

Kiêng kỵ: Người có tỳ vị hư nhược không có thực nhiệt không dùng.

54. Đinh hương chữa chân tay lạnh. NGUYỄN VĂN HÀO // Khoa học đời sống. – Số 32.- Ngày 15/3/2021.-Tr.7

Chữa đinh râu: đinh hương 1 phần, đọt cây dứa dại 2 phần, giã nát, đắp băng.

Chữa viêm đường hô hấp (mũi, xoang mắt), khai thông đường thở: tinh dầu đinh hương, tinh dầu bạch đàn, trần bì, hạt mùi, menthol, natri bicarbonate, acid citric, trộn đều, làm viên. Mỗi lần dùng 2-3g cho vào nước sôi rồi xông họng. Có thể ngâm rồi súc họng.

Chữa ngạt mũi, cảm cúm, nhức đầu: cao xoa (dạng cao mềm như cao sao vàng) gồm tinh dầu đinh hương, bạc hà, quế, long não, sa nhân, hồi. Khi dùng, lấy một ít cao, bôi xoa vào mũi, thái dương, gáy.

Chữa phong thấp, đau xương, nhức mỏi, chân tay lạnh: đinh hương 20g, long não 12g, cồn 90 độ 250ml. Ngâm 7 ngày đêm. Lọc bỏ bã. Khi dùng, lấy bông thấm thuốc bôi, rồi nắn bóp nơi đau nhức. Ngày làm 1-2 lần.

55. Đông y chữa suy giãn tĩnh mạch chân. PHẠM MINH DƯƠNG // Sức khỏe và đời sống. – số 39. - Ngày 09/03/2021. - Tr. 15

Bài thuốc điều trị: đương quy 20g, xích thược 20g, hồng hoa 15g, đào nhân 16g, xuyên khung 15g, sinh địa 15g, hoàng kỳ 12g, thực địa 10g, hòe hoa 20g, đan sâm 20g. Bài thuốc có tác dụng hoạt huyết, trục huyết ứ, chống viêm, thông kinh, lợi thấp, giảm đau, thanh nhiệt lương huyết, bổ âm, dưỡng huyết, làm chắc thành mạch, hành khí, lưu thông khí huyết đưa máu về tim.

Sắc uống ngày 1 thang. Uống liền 20-30 ngày là 1 liệu trình. Uống khi thuốc còn ấm, sau bữa ăn 30 phút. Ngoài ra trong thời gian uống thuốc, không ăn thức ăn cay nóng, khó tiêu, ngủ đủ nhu cầu, ăn nhiều rau củ quả. Công việc phải đứng lâu, ngồi lâu nên có thời gian giải lao để máu bớt ứ đọng, duy trì cân nặng, tập thể dục đều đặn và phù hợp.

Một trong những biện pháp thể dục tốt nhất cho người suy giãn tĩnh mạch chính là đi bộ. Thể tích và áp lực trong tĩnh mạch sẽ thay đổi khi đi bộ. Ở tư thế đứng yên, bàn chân tiếp xúc với mặt đất sẽ không có dòng chảy tĩnh mạch. Khi gót chân được nhấc lên cao, máu từ đám rối tĩnh mạch phía dưới gót chân và lòng bàn chân sẽ được đẩy lên các tĩnh mạch sâu của cẳng chân. Sau đó, động tác co cơ cẳng chân sẽ đẩy dòng máu về tĩnh mạch của vùng đùi. Cứ như thế, dòng máu sẽ chảy về tĩnh mạch cao hơn, rồi về tim.

Sự co cơ khi đi bộ sẽ giúp bơm tĩnh mạch hoạt động hiệu quả. Lực ép của cơ vào hệ tĩnh mạch sâu đo được khi đang vận động tích cực cao hơn rất nhiều so

với lúc đứng yên. Từ đó giúp máu được đẩy mạnh về tim, làm giảm tình trạng ứ đọng cũng như áp lực trong hệ tĩnh mạch nông. Việc đi bộ cũng giúp đẩy máu từ hệ tĩnh mạch sâu về tim tốt hơn, làm giảm áp lực của hệ tĩnh mạch nông. Nhờ đó giảm các triệu chứng và biểu hiện của bệnh suy tĩnh mạch. Tốt nhất, mỗi ngày, mọi người nên đi bộ ít nhất 10 -30 phút.

56. Đông y phòng chống Covid – 19. HOÀNG KHÁNH TOÀN // Sức khỏe và đời sống. - Số 9. - Ngày 15/01/2021. - Tr. 15

Quan điểm chung là dù trị liệu theo Đông y hay Tây y hoặc phối hợp đều phải xác định chẩn đoán theo y học hiện đại. Trên cơ sở đó, khi vận dụng các biện pháp của Đông y cần chẩn đoán và phân loại thể bệnh sau khi tiến hành tứ chẩn rồi phân chia theo từng thể bệnh.

Thể nhẹ có 2 thể

Hàn thấp uất phế với triệu chứng sốt, mệt mỏi, toàn thân đau nhức, ho, khạc đờm, tức ngực khó thở, ăn uống kém, buồn nôn, nôn, đại tiện nhiều lần trong ngày, chất lưỡi bệu có vết hàn răng, sắc nhạt hoặc hồng, rêu lưỡi dày nhớt hoặc trắng nhớt, mạch hoạt hoặc nhu.

Thấp nhiệt uất phế với triệu chứng sốt nhẹ hoặc không sốt, hơi sợ lạnh, mệt mỏi, toàn thân mỏi nặng, đau nhức cơ, ho khan đờm ít, đau rát cổ họng, miệng khô nhưng không khát, hoặc tức ngực, bụng có khối cứng, không mồ hôi, buồn nôn, ăn uống kém, đại tiện phân nát, lưỡi hồng, rêu trắng dày nhớt hoặc vàng mỏng, mạch hoạt hoặc nhu.

Thể thông thường có 2 thể

Thấp độc uất phế với triệu chứng phát sốt, ho ít đờm hoặc đờm vàng, tức ngực khó thở, bụng chướng, đại tiện táo, chất lưỡi ám đỏ, lưỡi bệu, rêu vàng nhớt hoặc vàng táo, mạch hoạt sắc hoặc huyền hoạt.

Hàn thấp trở phế với triệu chứng sốt nhẹ, không sốt cao hoặc chưa phát sốt, ho khan, ít đờm, mệt mỏi, tức ngực, bụng có khối cứng, buồn nôn, đại tiện phân nát, chất lưỡi nhạt hoặc hồng, rêu trắng hoặc trắng nhớt, mạch nhu.

Thể nặng có 2 thể

Dịch độc bế phế với triệu chứng phát sốt, mặt đỏ, đờm vàng ít hoặc trong đờm có máu, khó thở, mệt mỏi, miệng khô đắng dính, buồn nôn, đại tiện táo, tiểu rất tiểu buốt, lưỡi đỏ, rêu vàng nhớt, mạch hoạt sắc.

Khí dinh lưỡng phản với triệu chứng sốt cao phiền khát, khó thở, mê sảng, hoặc nhìn vật mờ mắt, hoặc phát ban, hoặc nôn ra máu, chảy máu, hoặc co rúm tứ chi, lưỡi đỏ thẫm, rêu ít hoặc không có rêu, mạch trầm tế sác hoặc phù đại sác.

Thể trầm trọng (thể nội bế ngoại thoát) với triệu chứng hô hấp khó khăn, suy hô hấp, cần thông khí cơ học, tiền mê sảng, bức bối, vã mồ hôi, lạnh tứ chi, chất lưỡi ám tím, rêu dày nhớt hoặc dày táo, mạch phù đại vô lực.

Với giai đoạn hồi phục có thể chia thành hai thể

Phế tỳ khí hư với triệu chứng thở nông, mệt mỏi, ăn uống kém, buồn nôn, bụng chướng, đại tiện phân nát, lưỡi bệu, chất lưỡi nhợt, rêu trắng nhớt.

Khí âm lưỡng hư với triệu chứng mệt mỏi, thở nông, môi khô miệng khát, tâm phiền, mồ hôi nhiều, ăn uống kém, sốt nhẹ hoặc không sốt, ho khan ít đờm, lưỡi khô, mạch tế hoặc hư vô lực.

Việc chữa trị, các nhà Trung y đã xác định 3 nguyên tắc cơ bản trong trị liệu COVID-19

Biện bệnh vi chủ, biện chứng kết hợp, chuyên bệnh chuyên phương, lấy việc xua đuổi tà khí làm trọng điểm, đồng thời căn cứ vào đặc điểm phát bệnh của dịch độc mà vận dụng “chuyên bệnh chuyên phương” một cách hiệu quả.

Xem trọng chính khí (sức đề kháng và miễn dịch) của cơ thể, chú ý biến đổi bệnh lý của tạng phủ, căn cứ vào bệnh tình mà phân loại để điều trị.

Kết hợp Đông Tây y, phát huy ưu thế tương hỗ một cách hài hòa và hợp lý. Dựa trên các nguyên tắc này, tùy theo giai đoạn, mức độ và tính chất của bệnh các nhà Trung y đã lựa chọn, xây dựng và ứng dụng các vị thuốc, bài thuốc có hiệu quả rất đáng khích lệ trong thực tiễn dựa trên cơ sở “biện chứng luận trị” và “biện bệnh luận trị”. Đồng thời họ còn chú trọng vận dụng các biện pháp khác mang tính chất tổng hợp ngâm chân, xông hơi, túi hương Đông dược, trà thuốc, châm cứu, xoa bóp, bấm huyệt... nhằm mục đích dự phòng và hỗ trợ điều trị với việc điều tiết công năng các tạng phủ, tăng cường khả năng miễn dịch, từ đó nâng cao sức đề kháng đối với dịch bệnh

57. Đông y trị cảm mạo theo mùa. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống. – số 47. - Ngày 23/03/2021. - Tr. 15

Sát trùng nơi ở theo kinh nghiệm dân gian

Mỗi buổi sáng thức dậy dùng 100ml giấm ăn bắc lên bếp đun cho giấm sôi. Đóng kín cửa cho mùi giấm lan tỏa khắp nhà, mọi người hít vào khó chịu phải hắt

hơi sỗ mũi là đạt yêu cầu. Nếu không có giấm thì dùng quả bồ kết, mỗi lần dùng 5-7 quả đốt lên xông. Kinh nghiệm dân gian còn hướng dẫn người bệnh khi cảm mạo lưu hành thì mỗi ngày người lớn ăn 20g nghệ tươi. Trong Đông y nghệ có tên gọi khương hoàng, vị cay đắng, tính ôn có tác dụng hành khí thanh huyết chống viêm, kháng vi khuẩn gây bệnh. Nếu cảm mạo thể lưu hành truyền nhiễm thể phong hàn thì có thể xoa dầu nóng. Xông cho người bệnh một nồi nước xông gồm lá: bưởi, sả, bạch đàn... Nếu cảm phong nhiệt có mồ hôi thì cởi bớt quần áo, không xoa dầu nóng, không xông hơi...

Điều trị cảm mạo

Ngoại cảm phong hàn: tà khí thường xâm phạm biểu bì, nhưng biểu bì lại có quan hệ biểu lý với phế (phổi) làm cho phế mất công năng giáng khí. Bệnh nhân có biểu hiện sốt, sợ lạnh, nhức đầu, không có mồ hôi, ngạt mũi, sỗ mũi, khó thở đau nhức mỗi tay chân, ngứa họng ho, lưỡi có rêu trắng, mạch phù.

Điều trị: Tân ôn giải biểu.

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: nhiệt tà xâm phạm phế và vệ khí, làm phế khí mất chức năng thăng giáng, biểu bì bị vít lấp lại, nhiệt uất lại bên trong.

Biểu hiện: Sốt cao, sợ gió, mồ hôi ra dâm dấp, đầu đau, miệng khô, ho khan, họng sưng tấy đau, bệnh nhân khó thở, có trường hợp chảy máu mũi, đại tiện bí kết, rêu lưỡi vàng, mạch phù sắc.

Điều trị: Tân lương giải biểu.

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 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, ngưu 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: Đã dùng thuốc điều trị chứng phong nhiệt nhưng không đỡ. Người vẫn sốt, ít mồ hôi, tâm phiền miệng khát, đau tức vùng ngực, khó thở, nước tiểu đỏ, rêu lưỡi trắng mỏng hoặc hơi vàng, mạch nhu sắc.

Điều trị: Thanh thử, lợi thấp.

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

Biểu hiện: Sốt nhẹ, sợ rét, đầu nặng, tay chân mệt mỏi, tức ngực, miệng nhạt, buồn nôn có khi nôn mửa, bụng trướng đầy, rêu lưỡi dày nhớt, mạch nhu.

Điều trị: Giải biểu hóa 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.

58. Đờng bỏ qua củ rền. NGUYỄN VĂN HÀO // Khoa học đời sống. – Số 39.- Ngày 31/3/2021.-Tr.17

Ngăn ngừa ung thư: nhiều nghiên cứu cho thấy củ rền có tác dụng ngăn ngừa ung thư phổi và ung thư da. Nước ép củ rền ngăn chặn sự “tụ tập trái phép” của những hợp chất nitrosamines - vốn được cho là thủ phạm gây ung thư.

Chống nhiễm toan: độ kiềm của cây rau rền rất cần thiết và hiệu quả trong việc chống lại chứng nhiễm toan.

Loét dạ dày: pha mật ong với nước ép củ rền và uống hai hoặc ba lần một tuần khi bụng đói (thường xuyên hơn nếu cơ thể bạn làm quen được với nước ép củ rền). Nó giúp thúc đẩy quá trình lành bệnh.

Táo bón: hàm lượng cellulose giúp bài tiết được dễ dàng. Uống nước ép củ dền thường xuyên sẽ giúp giảm được chứng táo bón mãn tính.

Bài độc: chất choline trong nước ép rau dền không chỉ là chất bài trừ độc tố ở gan một cách hiệu quả, mà còn giúp bài độc toàn bộ hệ thống do lạm dụng rượu quá nhiều, miễn là đã cai nghiện rượu.

Bệnh về túi mật và thận: cùng với nước ép cà rốt, các tính năng tẩy sạch của hai loại nước ép này rất hiệu quả trong việc chữa các bệnh liên quan đến túi mật và thận.

Gan hoặc mật: các tính năng làm sạch của nước ép củ dền rất hiệu quả trong việc chữa lành độc tính của gan hoặc các bệnh gan mật, như vàng da, viêm gan, ngộ độc thực phẩm, tiêu chảy hoặc nôn mửa. Vắt chanh vào nước ép củ dền sẽ làm tăng hiệu quả trong việc điều trị các bệnh này.

Bệnh gút: có thể được chữa trị rất hiệu quả bởi tính năng tẩy sạch của củ dền.

G

59. Gạo nếp cũng là vị thuốc. NGUYỄN VĂN SÁU// Khoa học đời sống. – Số 26.- Ngày 1/3/2021.-Tr.7

- **Chữa viêm loét dạ dày - tá tràng:** Gạo nếp sao vàng, mai mực, cam thảo, mẫu lệ nung, hoàng bá, kê nội kim mỗi thứ 50g, làm khô, xay bột mịn, ngày uống 20 - 30g với nước ấm. Nước sắc đặc gạo nếp rang uống thay nước mỗi ngày để chống mất nước, háo khát trong trường hợp tiêu chảy.

- **Chữa xót ruột:** Gạo nếp sao vàng, đậu xanh liềm vừa đủ nấu cháo ăn.

- **Chữa phụ nữ sau sinh thiếu sữa:** Gạo nếp sao vàng, móng giò heo 1 cái, gia vị, mắm muối nấu cháo ăn.

- **Chữa chứng ho ra máu:** A giao 60g, gạo nếp 40g, mã đậu linh 20g, ngưu bàng tử 10g, chích thảo 10g, hạnh nhân 6g. Các vị tán mịn, mỗi lần uống 8g, hoặc sắc uống. Tác dụng dưỡng âm bổ phế, chỉ khái huyết.

60. Gừng – vị thuốc dân gian trị bách bệnh. THANH NGỌC // Sức khỏe và đời sống. – số 20. - Ngày 04/02/2021. - Tr. 13

Củ gừng có axit glutamic, glycine, serin, axit aspartic, zingiberol, aldehyde, chất cay zingeron, shogaola, tinh bột... Chúng có tác dụng đặc biệt trong dưỡng sinh và phòng chữa bệnh. Xin giới thiệu một số bài thuốc và món ăn chữa bệnh từ củ gừng.

Cảm lạnh sợ rét, người đau mỗi, không ra mồ hôi: gừng tươi 10g, kinh giới 10g, lá chè 6g, tía tô 10g, đường đỏ 30g. Tất cả cho vào ấm, đổ vừa nước. Đun sôi 15-20 phút rồi cho đường đỏ vào, hòa tan. Uống khi còn nóng, ngày 2 lần.

Hoặc: gừng tươi 15g, hành củ 15g, trứng gà 2 quả. Cho gừng hành vào nấu đến khi sôi thì đập trứng gà vào. Ăn nóng xong nằm đắp chăn cho ra mồ hôi.

Ho do cảm lạnh, nhiều đờm, người đau mỗi sợ lạnh: gừng tươi 15g, hành 6 củ, củ cải 1 củ. Củ cải sạch thái miếng cho vào nồi, đổ 3 bát nước sắc còn 2 bát, cho gừng và hành đã thái vào sắc tiếp còn 1 bát. Ăn và uống khi còn nóng.

Ho lâu ngày không khỏi: gừng tươi, trần bì, thần khúc, 3 thứ lượng bằng nhau. Các vị sấy khô tán nhỏ, trộn mật ong già nhuyễn làm viên bằng hạt đậu xanh. Tối trước khi đi ngủ uống 30-50 viên với nước ấm.

Bệnh hen suyễn nhiều đờm: gừng tươi 3 lát, hạt tía tô (sao) 10g, hạt rau cải trắng (sao) 10g, hạt đình lịch (sao) 6g. Tất cả tán bột, uống trước khi lên cơn, mỗi lần 1 thìa cà phê (tăng hoặc giảm liều tùy bệnh lâu mau, người khỏe hay yếu).

Hen suyễn lâu, thở dốc, thở khò khè: gừng tươi 250g, bán hạ 120g, phèn chua 60g, đường đỏ 250g. Gừng rửa sạch thái lát, bán hạ và phèn chua tán nhỏ. Cho gừng vào bát, rắc bột bán hạ, phèn chua lên, đem hấp để cho thuốc ngấm vào gừng; cứ rắc như thế từ 8-9 lần cho hết bột. Sau khi hấp chín đem gừng nghiền nhỏ rồi cho đường vào trộn đều, cho vào lọ dùng dần. Mỗi ngày uống 6g, vào sáng và tối. Trẻ em dưới 5 tuổi uống từ 0,5-1,5g.

Sốt rét cách nhật: gừng tươi 50g, đậu đỏ 100g, táo tàu 10 quả, trần bì 5g, cá chép 1 con. Làm sạch cá chép. Thuốc và cá cho vào nồi, nước vừa đủ, thêm chút muối đun chín nhừ. Ăn cá và uống nước thuốc.

Nôn khan: nước gừng tươi, nước mía, hai thứ lượng bằng nhau, trộn đều, hâm nóng, uống.

Nấc liên tục: gừng tươi 30g, mật ong 30g. Gừng giã vắt lấy nước cho mật ong vào trộn đều thêm ít nước ấm, uống.

Đầy bụng, tiêu hóa kém: gừng tươi 10g, hành củ 10g, chè xanh 5g, ngô thù du 5g. Sắc 2 lần hòa chung nước, uống.

Đau dạ dày kèm nôn: gừng tươi 100g, sa nhân 5g. Gừng rửa sạch giã nát vắt lấy nước, cho sa nhân vào, thêm nửa bát nước đem hấp 30 phút. Uống nóng. Tiêu chảy do nhiễm lạnh: gừng tươi 3 lát, lá ngải cứu 1 nắm. Hai thứ rửa sạch cho vào ấm sắc uống khi còn nóng. Ngày 1 thang.

Tăng huyết áp: gừng tươi 3g, ngô thù du 30g, rượu trắng một ít. Cả hai giã nhỏ cho rượu trắng vào rồi đem sao nóng, trước khi đi ngủ đắp vào huyết đũng tuyến ở 2 lòng bàn chân. Tác dụng thanh nhiệt hạ huyết áp.

Trúng gió méo mồm: nước gừng một ít, thiên nam tinh tươi vừa đủ. Hai thứ trộn đều, giã đắp. Méo mồm lệch bên trái thì đắp bên phải và ngược lại.

Trúng gió cảm khản: nước gừng, trúc lịch (nước đọt tre non) hai thứ lượng bằng nhau; thiên ma 12g, khương hoạt, phòng phong, nhục quế, cam thảo, mỗi vị 6g. Tất cả cho vào ấm sắc uống ngày 2 lần vào sáng và tối.

Thiếu máu sau khi bệnh, người gầy yếu: nước gừng tươi 20ml, thịt lợn 150g, gạo tẻ 100g. Lợn làm sạch bỏ xương thái nhỏ, trộn nước gừng. Gạo tẻ vo sạch nấu cơm, khi cơm cạn nước cho thịt lợn rắc lên trên mặt, đun chín, khi ăn thêm gia vị.

Bí tiểu: gừng tươi 1 lát, ngải cứu 3-6g. Gừng đặt dưới rốn 4-5cm, trên đặt lá ngải cứu đã hơi nóng, làm nhiều lần đi tiểu được. Hoặc dùng điều ngải cứu đốt cháy như điều thuốc rồi hơi nóng trên gừng.

Tiểu són: gừng tươi 6g, lá ngải cứu 20g, hồi hương 20g, nhân bạch quả (rang vàng thơm) 12g. Tất cả giã nhuyễn đắp vào bụng dưới, sau đó dùng điều ngải cứu 2-3 lần. Ngày đắp thuốc 1 lần.

Phù thũng do viêm thận: gừng tươi 50g, hành củ 7 củ, cá quả 1 con khoảng 500g, bí xanh 500g, đường phèn 250g, rễ cỏ tranh 500g, táo tàu 300g, chè uống nước 200g, đường phèn 250. Các vị thuốc cho vào nồi, đổ 1,5 lít nước nấu sôi một lúc, gạn lấy nước bỏ bã, lại đun nhỏ lửa đến khi cạn còn 1 lít. Cá quả làm sạch cho vào nồi, đổ nước thuốc vào đun nhỏ lửa cho đến khi cá chín nhừ, cho hành củ và đường phèn vào. Chia ăn 3 lần trong ngày, ăn cả cái và nước.

Liệt dương, sợ lạnh, tiểu dầm nhiều: gừng tươi 150g, thực phụ phiến 30g, thịt chó 1.000g, tỏi hành đủ dùng. Thực phụ phiến cho vào ấm đun sôi nhỏ lửa khoảng 2 giờ. Gừng tỏi, hành, rửa sạch thái nhỏ, tất cả cho vào ấm nước thực phụ phiến nấu chín nhừ. Chia nhiều lần, ăn cả cái và nước.

Di tinh, liệt dương: gừng tươi 5 lát, cá chạch 400g, táo tàu 6 quả (bỏ hạt). Cá chạch làm sạch bỏ ruột cho vào nồi, cho gừng táo tàu và nước, ninh nhừ. Chia 2 lần ăn trong ngày, ăn cả cái và nước. 10 ngày 1 đợt.

Đau nửa đầu (thiên đầu thống): gừng tươi 60g luộc chín giã nát, đắp huyết dừng tuyến ở lòng bàn chân. Đau đầu bên trái thì đắp chân bên phải và ngược lại. Băng chặt.

Tay chân tê thấp: gừng tươi 30g, hành 1 nắm, xuyên khung 30g. Sắc nước, xông tay chân đau tê.

Viêm đau khớp vai: gừng tươi 10g, hành củ 60g, xơ mướp 20g. Tất cả giã nhỏ, cho một ít rượu vào trộn đều đắp chỗ đau. Băng lại. Cách ngày thay 1 lần.

Đau bắp chân bàn chân, chân sưng, nặng nề: gừng tươi 3 lát, thương truật 6g, hoàng bá 6g. Sắc uống ngày 1 thang.

Say tàu xe: gừng tươi thái mỏng đặt vào khẩu trang đeo. Hoặc cầm tay hít hơi gừng.

Đái tháo đường: gừng khô 50g, mật cá diếc 3 cái. Gừng sao tán nhỏ, cho mật cá vào trộn vè thành viên to như hạt đỗ. Ngày uống 1 lần 5-6 viên, uống với nước cơm.

H

61. Hạc sắc điều trị đau bụng giun. PHAN THỊ THANH // Khoa học đời sống. – Số 29.- Ngày 8/3/2021.-Tr.7

- Trị sán cắn đau thắt lên tim, dùng hạc sắc 10 lượng, đâm rây trộn mật làm viên bằng hạt ngô đồng lớn, uống lúc đói 40 - 50 viên, trong lúc uống kiêng rượu thịt.

- Trẻ con đau bụng do giun, chỉ dùng đơn phương hạc sắc tán bột, lấy thịt heo nạc nấu nước uống với thuốc, 5 tuổi một lần uống 2 phân, giun ra thì thôi.

Hoặc dùng bài: Hạc sắc 8g, hò phẩn 8g, xuyên luyện tử 8g, bạch phàn 4g, các vị tán bột làm hoàn khi đau uống 2g.

- Đại trường có giun sinh ra nhiều không dứt, hết rồi lại ra (sán sơ mít), lấy hạt sắc tán bột uống nửa lượng với nước ấm.

Hạc sắc là thuốc chủ yết để khu trùng, thường ứng dụng thông thường trên lâm sàng trong trường hợp giun đũa, giun kim, trẻ con đau bụng do trùng tích,

nhưng hiện nay trên thị trường có 2 loại Nam hạc sắt và Bắc hạt sắt cần nghiên cứu lại để xem loài nào có tác dụng khu trùng tốt hơn. Lưu ý là những người đau bụng không có giun không dùng phương thuốc này.

62. Hải kim sa – thuốc thông lâm, thanh nhiệt, lợi thấp. PHƯƠNG THẢO // Sức khỏe và đời sống. - Số 8. - Ngày 14/01/2021. - Tr. 13

Hải kim sa còn có tên “bồng bong”, “duong vong”, “thạch vĩ dây”... Đông y gọi là “hải kim sa” vì cây này có rất nhiều bào tử lông lánh như những hạt cát vàng. Tên khoa học: *Lyofodium japonium* (Thunb) SW.

Hải kim sa có vị ngọt, tính hàn; quy kinh: vào kinh bàng quang và tiểu trường. Tác dụng: tả thấp nhiệt ở bàng quang, tiểu trường và phần huyết, thông lâm, lợi thấp. Chủ trị: tiểu ra mủ, tiểu buốt, sỏi đường tiểu.

Chữa ăn uống khó tiêu, bụng trướng đầy do thấp trệ: hải kim sa 30g, bạch truật 8g, cam thảo 2g; sắc nước uống mỗi ngày một thang (*Tuyên Châu bản thảo*).

Toàn thân phù thũng, bụng trướng, nằm không thở được: hải kim sa 15g, hạt bìm bìm (khiên ngư tử) 30g - một nửa để sống một nửa sao chín, cam toại 15g; tất cả nghiền thành bột mịn, trộn đều. Mỗi lần dùng 8g bột thuốc sắc với một bát nước, uống vào trước bữa ăn hàng ngày (*Y học phát minh*).

Chữa viêm gan: hải kim sa 15g, nhân trần 30g, xa tiền thảo 20g; sắc nước uống mỗi ngày một thang (*Giang Tây thảo dược*).

Đi lý ra máu: dây và lá bông bong 60 - 90g, sắc kỹ với nước, chia thành 2-3 lần uống trong ngày (*Phúc Kiến dân gian thảo dược*).

Chữa đái ra dưỡng trấp trắng: hải kim sa 40g, hoạt thạch 40g, cam thảo 10g; tất cả đem tán nhỏ, trộn đều. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 8g; dùng nước sắc với khoảng 20g mạch môn (củ tóc tiên) hoặc 10g cỏ bắc đèn (đăng tâm thảo) để chiêu thuốc (*Thế y đặc hiệu phương*).

Chữa tiểu tiện lẫn sỏi sạn: hải kim sa 30g, hoạt thạch 30g, bạch mao căn (rễ cỏ tranh) 30g, kim tiền thảo 60g, xa tiền thảo (cỏ mã đề) 12g; sắc kỹ với nước, chia 3 phần uống trong ngày (*Lâm sàng thường dụng Trung dược thủ sách*).

Chữa tiểu tiện xuất huyết:

- Hải kim sa tán thành bột mịn; ngày uống 3 lần, mỗi lần 8g, hòa với nước đường cùng uống (*Phổ tế phương*).

- Hải kim sa (chỉ dùng dây), biển súc (dân ta còn gọi là cây càng tôm, cây xương cá; tên khoa học: Polygonum aviculare L., họ rau răm) - mỗi thứ 15 - 20g, sắc nước uống (*Tứ Xuyên Trung thảo dược*).

Trà lợi tiểu - dùng trong các trường hợp tiểu tiện khó khăn: hải kim sa 60 - 90g, sắc với nước, thêm chút đường vào uống thay trà trong ngày (*Phúc Kiến dân gian trung thảo dược*).

Chữa viêm tuyến vú: hải kim sa 25- 30g, sắc kỹ với nửa phần nước nửa phần rượu, chia 3 phần uống trong ngày (*Lâm sàng thường dụng Trung dược thủ sách*).

Phụ nữ ra nhiều bạch đới: dây bông bong 1 lạng, cắt thành những đoạn nhỏ, nấu kỹ với thịt lợn nạc thành món hầm; bỏ bã thuốc, ăn thịt và uống nước canh (*Giang Tây dân gian thảo dược nghiệm phương*).

63. Hành hoa làm thuốc. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống. - Số 6. - Ngày 11/01/2021. - Tr. 15

Theo Đông y, thông bạch có vị cay, tính ôn; vào kinh phế và vị. Tác dụng phát tán giải biểu, khu phong tán hàn, ôn trung hồi dương cứu nghịch, điều vị giải độc. Trị cảm mạo phong hàn, sợ gió sợ rét không có mồ hôi; các chứng lý hàn ngoại nhiệt, tay chân lạnh cứng, trụy mạch, tiêu chảy; đau quận bụng do giun sán, bí tiểu cấp; giải độc do ăn cua cá. Ngày dùng 5-40g cho vào thực phẩm; dùng tươi.

Bài thuốc có hành

Tán hàn, giải biểu: thông bạch 12g, đậu xị 12g. Sắc uống. Trị cảm mạo phong hàn mới mắc và nhẹ.

Hoạt huyết, thông dương: thông bạch 40g, can khương 12g, phụ tử 12g. Sắc uống. Trị đi tả cấp tính, chân tay lạnh, mạch nhỏ.

Trị giun, giảm đau: thông bạch 40g, dầu lạc hay dầu gai hoặc ôliu 40g. Thông bạch nghiền và ép lấy nước, trộn đều với dầu để uống. Hoặc uống thông bạch trước uống dầu sau, hoặc ngược lại đều được. Trị giun đũa làm tắc đường mật hoặc ruột bị tắc cứng do giun.

Món ăn thuốc có hành hoa

Món ăn cho bệnh nhân ngoại cảm phong hàn, đau bụng nôn ói...: Cháo hành giải cảm: hành sống 1-3 củ; gừng tươi 3 lát. Giã nát cho vào bát tô, đổ cháo trắng đang sôi vào, khuấy đều, thêm đường, muối tùy ý. Ăn nóng.

Món ăn cho người đau bụng do lạnh, buồn nôn, nôn ra nước trong: Thông tiêu ẩm: hành 20g, gừng tươi 10g, bột tiêu 3g. Giã nát, hãm nước sôi, uống.

Món ăn cho người bị cảm mạo phong hàn, đau đầu, đau tức vùng ngực không có mồ hôi, sợ gió sợ lạnh kèm theo đau bụng buồn nôn, tiêu chảy: Thông xỉ thang: hành tươi cả rễ 30g, gừng tươi 8g, đậu đen xị 12g, rượu nhạt (hoàng tửu) 30ml. Hành đem rửa sạch thái lát, gừng đập giập. Cả 3 vị thuốc cho vào nồi, thêm 500ml nước, đun sôi, cho tiếp rượu vào, khuấy đều, gạn lấy nước thuốc. Uống nóng làm vã mồ hôi.

Món ăn cho người suy nhược thần kinh, suy nhược cơ thể sau chữa bệnh lâu ngày, mất ngủ, đau nhức gân xương: Thông táo thang: đại táo 20 quả, củ hành có rễ và lá 7 củ. Đại táo rửa sạch ngâm mềm, cho thêm 1 bát nước đun nhỏ lửa 20 phút, cho tiếp hành đã rửa sạch thái lát, tiếp tục đun 10 phút, để nguội. Ăn táo và uống nước.

Món ăn cho người bị kinh động do sấm chớp, đụng tàu xe, đồ đất đá, tuy không gây chấn thương nhưng gây đau tức vùng ngực lưng: Canh mướp hành củ cải: cải củ 150g, mướp 100g, hành 10g. Cải củ và mướp gọt vỏ thái miếng, nấu với nước lượng thích hợp, trước khi bắc ra cho hành thái lát và gia vị mắm muối.

Hành muối: có mùi thơm, vị cay, tính ấm, không độc. Tác dụng phát tán giải cảm, ôn trung, thông dương, hoạt huyết, giải đờng chứng uất do bên ngoài gây nên. Khi lên men làm mất vị cay, loại bỏ tính phát tán mà giữ lại tính tiêu thực, ôn trung, giải uất, rất hợp khi ăn với thịt mỡ hay thịt quay trong mùa lạnh.

64. Hành lá sẽ trở thành “chất độc” khi kết hợp với 4 thực phẩm sau. XUÂN THÔNG // Người Cao Tuổi. – Số 13.- Ngày 19/1/2021.-Tr.14

1. Tôm: khi chế biến chung hành lá cùng tôm, chất calci trong tôm kết hợp với hành sẽ tạo ra tinh thể calci oxalate có hại với hệ tiêu hóa.

2. Mật ong: Mật ong có tác dụng thanh nhiệt. Trong khi đó, hành chứa nhiều chất, gặp axit hữu cơ và enzyme trong mật ong, sẽ sinh ra phản ứng hóa học, sinh ra chất có độc và kích thích đường tiêu hóa, gây trướng bụng, tiêu chảy.

3. Tỏi: Tính nóng của hành lá và tỏi khi kết hợp với nhau sẽ khiến cơ thể nóng trong, không tốt cho dạ dày và thận. Thậm chí nếu đang đói mà ăn tỏi cùng hành lá sẽ khiến dạ dày bị viêm cấp tính.

4. Đậu phụ: Khi nấu hành lá với đậu phụ, chất axit oxalic trong hành sẽ chuyển hóa thành canxi oxalate gây ngăn cản cơ thể hấp thụ canxi. Chính vì thế không nên cho hành chung vào món có đậu phụ, sẽ làm giảm đi lượng dinh dưỡng vốn có của nguyên liệu này.

65. Hoa cúc: kháng khuẩn, tiêu viêm. MAI THU THỦY // Sức khỏe và đời sống. - Số 15. - Ngày 26/01/2021. - Tr. 15**Cúc vạn thọ**

Chữa hen: cúc vạn thọ 20g phối hợp với rau cần trôi, củ tầm sét, thài lài tía, nhân trần, rễ bạch đồng nữ, tinh tre mỡ mỗi thứ 10g thái nhỏ phơi khô sắc với 400ml nước còn 100ml uống làm 2 lần trong ngày

Bổ dưỡng, tăng cường thị lực: hoa cúc vạn thọ 20g gan gà 50g băm nhỏ nấu ăn.

Chữa ho gà: hoa cúc vạn thọ 20g hoa đu đủ đực 10g húng chanh 10g đường phèn 20g. Tất cả dùng tươi rửa sạch giã nhỏ cho vào bát cùng đường phèn. Hấp cách thủy trong 10-15 phút. Để nguội nghiền nát thêm nước gạo uống làm 2-3 lần trong ngày

Dùng ngoài, chữa bỏng nhẹ, mụn nhọt: lá cúc vạn thọ để tươi rửa sạch giã nát đắp vào nơi tổn thương.

Chữa viêm vú: hoa cúc vạn thọ phối hợp với kim ngân hoa lá đại bi lượng đều 30g rửa sạch đắp vào nơi viêm.

Cúc hoa vàng

Chữa mắt có màng mọng: cúc hoa vàng 100g, thuyền thoái 100g. 2 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 10g, thanh tương tử 10g, thảo quyết minh 10g, sung úy tử 10g, sinh địa 10g. Sắc uống.

Hoặc dùng bài: cúc hoa vàng 4g, nụ hòe 4g, lá sen hoặc ngó sen 10g. Hãm với nước sôi uống thay trà.

Chữa đau mắt lâu ngày, chảy nước mắt: cúc hoa vàng 10g, quả tật lê 10g, hạt thảo quyết minh (sao vàng) 10g. Tất cả giã nhỏ, sắc uống trong ngày.

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

Chữa hoa mắt chóng mặt, khô mắt: cúc hoa vàng 12g, kỷ tử 20g, đan bì 12g, phục linh 12g, sơn thù 16g, trạch tả 12g, hoài sơn 16g, thực địa 32g. Các vị thuốc đem phơi hoặc sấy khô, tán bột mịn, luyện với mật ong, hoàn mỗi viên bằng hạt ngô. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 12-18 viên chiêu với nước hoặc sắc uống.

Chữa thận hư, mắt mờ, hoa mắt, tăng huyết áp: cúc hoa vàng 12g, hoa hòe 12g, hạt thảo quyết minh (sao vàng) 12g, kỷ tử 12g, thực địa 12g, huyền sâm 12g, hoài sơn 12g, trạch tả 12g, ngư tử 12g. Tất cả phơi khô, sắc uống ngày một thang.

Cúc hoa trắng

Theo y học cổ truyền, hoa cúc trắng tính mát, vị khổ tân vào hai kinh: tâm, phế, có tác dụng sơ phong thanh nhiệt, giải độc, trừ đờm, trấn ho; mát gan, sáng mắt, chữa trị phong nhiệt cảm mạo, đau đầu, tăng huyết áp, chóng mặt nhức đầu, mắt đỏ sưng đau, chảy nước mắt...

Hỗ trợ điều trị tăng huyết áp: cúc trắng 10g, hoa hòe 8g, lạc nhân 3g. Tất cả rửa sạch, đổ 550ml nước, sắc còn 250ml nước chia 3 lần. Cần uống 10 thang liền.

Chữa đau đầu do thay đổi thời tiết: cúc trắng 9g, hoa nhài 3g, rau má 10g, cúc bách nhật 5g. Tất cả rửa sạch đổ 700ml nước đun còn 300ml nước, chia 3 lần trong ngày. Cần uống 3 - 5 ngày liền.

Chữa hoa mắt, chóng mặt, người mệt mỏi, mắt ngủ suy nhược cơ thể: cúc trắng 10g, ngải cứu 12g, rau má 8g, hoa thiên lý 10g, lá đinh lăng (lá bánh tẻ) 8g. Tất cả rửa sạch cho 700ml nước sắc còn 250ml nước chia 3 lần uống trong ngày. Cần uống 5 ngày liền.

Hỗ trợ điều trị viêm amidan mạn tính: cúc trắng 40g, tía tô 30g sắc uống thay trà hàng ngày.

Giúp sáng mắt: cúc trắng hãm với nước sôi uống thay trà hàng ngày.

66. Hoa đào: bổ thận, dưỡng nhan. LÊ THỊ HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống. - Số 13. - Ngày 22/01/2021. - Tr. 15

Theo nhiều sách thuốc cổ như Thiên kim phương, Ngoại đài, Thánh tể tổng lục, Thánh huệ phương..., hoa đào có vị đắng, tính bình, không độc, vào 3 đường kinh tâm, can và vị, có công dụng lợi thủy, hoạt huyết, thông tiện, được người xưa dùng để chữa chứng rụng tóc, hói đầu. Người ta dùng bột hoa đào trộn với dầu vừng rồi bôi lên nơi tổn thương. Lưu ý, nên thu hái hoa trước khi hoa nở.

Dưới đây là một số phương thuốc kinh nghiệm dùng hoa đào giảm cân, giữ dáng, làm đẹp da, trừ thấp, tán phong hàn, hoạt huyết để bạn đọc tham khảo và áp dụng:

Rượu hoa đào hoạt huyết, nhuận da và mỹ dung; dùng cho trường hợp da dẻ nhiều nếp nhăn và kém tươi sáng: hoa đào khô 150g (thu hái hoa đào mới nở rồi phơi khô trong bóng râm) đem ngâm với 1.500ml rượu trắng, bịt kín miệng,

sau 15 ngày có thể dùng được, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần từ 10 - 20ml, đồng thời lấy một chút rượu thoa đều lên da mặt.

Trà hoa đào hoạt huyết tán phong, trừ thấp nhuận da; dùng cho trường hợp da mặt có nhiều vết nám và tàn nhang: hoa đào 10g, hoa sen 15g hầm với nước sôi trong bình kín, uống thay trà hằng ngày.

Bột hoa đào giảm cân, giữ dáng, nhuận và sáng da, phòng chống nếp nhăn:

Hoa đào 30g, bạch dương bì 30g, đông qua nhân (nhân hạt bí đao) 40g, tất cả sấy khô, tán bột mịn, uống ngày 3 lần, mỗi lần 3g với rượu nhạt.

Hoặc dùng bài: hoa đào 300g hái vào ngày 3/3 âm lịch, phơi khô trong bóng râm rồi tán thành bột mịn, đựng trong bình kín, uống ngày 3 lần, mỗi lần 3g.

Phương thuốc làm đẹp bí truyền của cung đình đời Đường (Trung Quốc): hái hoa đào tươi vào ngày 3/3 âm lịch đem phơi khô trong bóng râm rồi tán thành bột mịn. Sau đó, vào ngày mùng 7/7 âm lịch lấy lượng máu gà ác vừa phải hòa đều với bột hoa đào thành thuốc thoa một lớp mỏng lên da mặt. Công dụng: làm cho da dễ mịn màng tươi sáng.

Món ăn bài thuốc: hoa đào 20 bông, tôm nõn 300g, củ cải 150g, hành tây 75g, tương cà chua 50g, dầu thực vật và gia vị vừa đủ. Hoa đào lấy cánh hoa rửa sạch, củ cải và hành tây rửa sạch thái mỏng, đổ dầu vào chảo, phi hành cho thơm rồi cho tôm, củ cải và hành tây vào xào to lửa, khi chín cho tương cà chua và gia vị vừa đủ, đổ ra đĩa, rắc cánh hoa đào lên trên, ăn nóng. Công dụng: tư âm bổ thận, nhuận da và dưỡng nhan sắc.

67. Hoa phù dung thanh nhiệt, giải độc. THANH HÀ // Sức khỏe và đời sống. – số 41. - Ngày 12/03/2021. - Tr. 15

Trong Đông y, hoa phù dung vị cay, tính bình, có công dụng thanh nhiệt giải độc, lương huyết chỉ huyết (làm mát huyết và cầm máu), tiêu thũng chỉ thống (làm hết phù thũng và giảm đau), thông kinh hoạt huyết, bài nùng (làm hết mụn); Được các sách thuốc cổ ghi lại dùng để chữa các chứng bệnh như ung thũng, mụn nhọt, lở loét, bỏng, ho do phế nhiệt, thổ huyết, băng lậu, bạch đới...

Trị cảm mạo: Hoa hoặc lá phù dung 30g, hậu phác 3g. Sắc kỹ 2 lần lấy 2 nước hòa đều, chia uống 3 lần trong ngày.

Trị ho do hư lao: Hoa phù dung 60-120g, lộc hàm thảo (*Pyrola rotundifolia* L.) 30g, đường đỏ 60g, hầm với tim và phổi lợn ăn.

Hỗ trợ điều trị chứng phế ung (áp-xe phổi): Hoa phù dung 20-30g sắc uống. Có thể cho thêm 10-20g đường phèn.

Trị ho ra máu: Hoa phù dung 10 đóa sắc uống.

Tử cung xuất huyết, kinh nguyệt kéo dài không dứt: Hoa phù dung 9-30g sắc uống, hoặc hoa phù dung và gương sen (liên phòng) lượng bằng nhau, sấy khô tán bột, uống mỗi ngày 6g với nước cơm.

Trị kinh nguyệt không đều: Hoa phù dung hoặc vỏ rễ 9-12g, sắc uống.

Chứng thống kinh: Đẻ hoa phù dung 7 cái, sắc kỹ lấy nước, hòa thêm một chút đường phèn rồi uống.

Chứng khí hư (bạch đới): Hoa phù dung 10 đóa sắc uống.

Trị viêm âm đạo: Hoa hoặc lá phù dung 1.000g, sắc kỹ lấy 1.000ml, bỏ bã, để nguội, cho thêm benzoic acid 0,3% để bảo quản bằng dung dịch thuốc tím 1%, sau đó dùng dịch chiết hoa phù dung ngâm rửa kỹ, mỗi ngày 1 lần.

Hỗ trợ điều trị viêm tuyến vú: Dùng hoa, lá hoặc rễ phù dung sắc uống hoặc giã nát đắp vào vùng tổn thương.

Trị viêm khớp: Hoa phù dung 15g, xích đậu 15g, hai thứ nghiền nhỏ, trộn với mật ong rồi đắp lên khớp đau. Cũng có thể thay thế bằng bột lá phù dung khô.

Tổn thương do trật đả: Dùng hoa và lá phù dung tươi giã nát đắp vào nơi tổn thương hoặc dùng bột hoa phù dung khô trộn với dấm, rượu và nước trà thành dạng cao rồi đắp lên chỗ đau.

Hỗ trợ điều trị viêm kết mạc: Hoa phù dung 9-30g, sắc uống.

Chấp và lệo mắt: Hoa phù dung tươi 3g, bạc hà tươi 3g, hai thứ rửa sạch, giã nát bọc vào gạc sạch rồi đắp lên tổn thương, mỗi ngày 2-3 lần.

Zona, vết thương do ong đốt, côn trùng cắn: Hoa hoặc lá phù dung lượng vừa đủ, phơi khô trong bóng râm, tán bột, trộn với dầu vừng rồi bôi vào vết thương.

Hỗ trợ điều trị bỏng: Dùng hoa hoặc lá phù dung 18g, đại hoàng 12g, bạch chỉ 9g, cam thảo 9g. Tất cả sấy khô, nghiền thành bột mịn rồi trộn với dầu trà hoặc dầu vừng bôi lên tổn thương. Hoặc hoa phù dung 15g, thanh đại 9g, 2 thứ tán bột, trộn với dầu vừng bôi vào nơi bị bỏng. Hoặc dùng hoa phù dung tươi lượng vừa đủ đem ngâm trong dầu ăn cho đến khi hoa chìm xuống đáy thì lọc bỏ bã, đựng trong bình kín dùng dần; hàng ngày từ 2-3 lần dùng gạc hoặc bông vô trùng thấm dầu thuốc bôi nhẹ nhàng vào vết thương.

Mụn nhọt, đinh độc, hậu bối, chín mé: Hoa hoặc lá phù dung sấy khô tán bột, trộn với vaseline thành cao mềm theo tỷ lệ 1:4 rồi đắp lên tổn thương, hàng ngày hoặc cách ngày thay thuốc một lần. Hoặc hoa phù dung 30g, đan bì 15g, sắc uống. Hoặc hoa phù dung và dã cúc hoa lượng bằng nhau, sấy khô, tán bột, trộn với mật ong bôi lên tổn thương. Hoặc hoa phù dung tươi giã nát đắp vào nơi bị bệnh. Hoặc hoa hay lá phù dung 1 phần, củ chuối tiêu 2 phần, lá vòi voi (có thể thay bằng rau má tươi) 1 phần, muối ăn một chút, tất cả giã nát rồi đắp lên tổn thương. Hoặc hoa hay lá phù dung 1 phần, lá dâu leo (nhỏ dại) 1 phần, hai thứ giã nát, trộn thêm chút muối rồi bó vào nơi tổn thương.

68. Hoa tầm xuân làm thuốc. HOÀNG KHÁNH TOÀN // Người Cao Tuổi. – Số 35.- Ngày 18/2/2021.-Tr.13

Hoa: Thường được thu hái vào mùa xuân và mùa hạ, dùng để chữa các chứng bệnh như: Cảm nắng, cảm nóng vào mùa hạ có các triệu chứng tức ngực, buồn nôn và nôn, có thể có nôn ra máu, môi khô miệng khát, chán ăn, mệt mỏi dùng hoa tầm xuân 3-9g sắc uống hoặc hoa tầm xuân 5g, thiên hoa phấn 10g, sinh thạch cao 30g, mạch môn 15g, sắc uống hoặc hoa tầm xuân 10g và hoa đậu ván trắng 10g, hầm với nước sôi, chế thêm một chút đường phèn, uống thay trà. Nôn ra máu và chảy máu cam dùng hoa tầm xuân 6g, bạch cập 15g và rễ cỏ tranh 30g, sắc uống. Ngược tật (sốt rét) dùng hoa tầm xuân sắc uống thay trà. Bướu tuyến giáp dùng hoa tầm xuân 5g, hoa hậu phác 5g, hoa chỉ xác 5g và hoa hồng 5g, sắc uống. Đái tháo đường và viêm loét niêm mạc miệng mạn tính dùng sương đọng trên hoa tầm xuân vào buổi sớm 30ml pha chút nước ấm uống hằng ngày.

Lá: Được thu hái quanh năm, có tác dụng sinh cơ và làm liền nhanh vết thương, dùng để chữa các chứng bệnh: Ung nhọt làm mũ chưa loét dùng lá tầm xuân sấy khô tán bột, trộn với mật ong và giã đắp lên tổn thương. Viêm loét chi dưới dùng lá tầm xuân không kể liều lượng nấu nước rửa vết thương. Nhọt độc sưng nề nhiều dùng lá và cành non tầm xuân rửa sạch, giã nát với một chút muối ăn rồi đắp lên tổn thương.

Rễ: Vị đắng hơi sập, tính bình, có công dụng thanh nhiệt lợi thấp, trừ phong, hoạt huyết và giải độc, được dùng để chữa nhiều chứng bệnh như: Liệt mặt và di chứng liệt nửa người do tăng huyết áp dùng rễ tầm xuân 15-30g sắc uống. Chảy máu cam mạn tính dùng vỏ rễ tầm xuân 60g hầm với thịt vịt già ăn. Ghẻ về mùa hè dùng rễ tầm xuân tươi sắc uống thay trà. Đau răng và viêm loét miệng dùng rễ tầm xuân sắc uống hoặc ngâm. Viêm khớp, liệt bại nửa người, kinh nguyệt không đều, khí hư và tiểu tiện không tự chủ dùng rễ tầm xuân 15-30g sắc uống.

Quả: Vị chua, tính ấm, thu hái vào lúc chín, sấy hoặc phơi khô làm thuốc, có công dụng lợi tiểu thanh nhiệt, hoạt huyết giải độc. Được dùng để chữa các chứng bệnh như: Phù do viêm thận dùng quả tầm xuân 3 - 6g, hồng táo 3 quả sắc uống hoặc quả tầm xuân 20g, đại hoàng 3g, sắc chia uống 3 lần trong ngày. Tiểu tiện khó khăn dùng quả tầm xuân 10g, mã đề 30g và biển súc 30g, sắc uống. Đau bụng khi hành kinh dùng quả tầm xuân 120g sắc lấy nước hòa thêm một chút đường và rượu vang uống ấm. Táo bón dùng quả tầm xuân 10g, đại hoàng 3g, sắc uống.

K

69. Khắc phục chứng lạnh tay chân trong mùa đông. MINH PHÚC // Sức khỏe và đời sống. - Số 14. - Ngày 25/01/2021. - Tr. 15

Đông y quan niệm bàn chân là gốc của cơ thể, tập hợp 6 đường kinh và nhiều huyết vị quan trọng. Chân tiếp xúc trực tiếp với mặt đất hằng ngày, thông qua da bàn chân, các độc tố và vi khuẩn có thể tấn công cơ thể. Bàn chân được xem là “trái tim thứ hai” bởi vì đại não và các cơ quan khác trong cơ thể đều có một khu phản ánh của riêng mình trên bàn chân.

Khi chân ngâm nước thuốc sẽ có tác động tới tạng phủ, gây phản xạ kích thích, gây hưng phấn và nâng cao năng lực hoạt động của tạng phủ.

Có hai cách tốt nhất để chăm sóc đôi bàn chân chính là xoa bóp và ngâm chân.

Ngâm chân thảo dược thuộc phép chữa ngoài của Đông y. Đây là phương pháp dùng các thảo dược có tinh dầu tác dụng khu phong, tán hàn, trừ thấp, hoạt huyết, tiêu viêm, lưu thông kinh lạc... Bên cạnh tác dụng làm ấm, ngâm chân còn có tác dụng kích thích hệ tuần hoàn, tiêu hóa, thần kinh, tăng cường hệ thống miễn dịch, tăng chuyển hóa, chống viêm, chống stress và điều hòa cơ thể. Giải phóng cơ thể khỏi những cơn đau do cơ gân cơ, cứng khớp, tác động lên bộ phận phía ngoài cơ thể như: da, gân cơ để phòng, chữa bệnh.

Thảo dược thường được dùng trong ngâm chân là các vị thuốc có tính ấm, có tinh dầu, có tính chất giãn mạch: gừng, lá lốt, sả, quế chi, ngải cứu, thiên niên kiện, màng tang, đại bi... Và thêm một chút muối.

Lưu ý: Không nên đột ngột nhúng chân vào nhiệt độ nước quá cao, trong khi cơ thể và thời tiết đang rất lạnh khiến sốc nhiệt. Mạch máu chịu áp lực lớn trong thời gian ngắn dễ dẫn tới phình, vỡ...

Nhiệt độ nước quá cao làm tăng nguy cơ bỏng, da bị tổn thương. Nhiệt độ thích hợp để ngâm chân an toàn là khoảng 35-50 độ C. Không nên đặt chân vào nước ngay mà để cách xa mặt nước một khoảng xông hơi trước rồi từ từ hạ chân xuống. Thời gian ngâm chân trong khoảng 15-20 phút. Ngày ngâm 1-2 lần. Ngâm trước khi đi ngủ sẽ giúp ngủ ngon. Để đảm bảo an toàn, sau khi ngâm chân xong mọi người cũng lưu ý lau khô luôn chân, ủ ấm chân vào chăn để tránh lạnh.

Không nên ngâm chân trong các trường hợp:

Chống chỉ định tuyệt đối:

- Viêm cấp và các chấn thương cấp tính.
- Vết thương nhiễm khuẩn, vết thương hở.
- Tắc động mạch hay tĩnh mạch ở bệnh nhân đái tháo đường.
- Các khối u ác tính, lao tiến triển.
- Bệnh nhân say rượu, tâm thần.

Thận trọng với các trường hợp:

- Các trường hợp giảm cảm giác nóng, lạnh.
- Trẻ em, bệnh nhân tâm thần.

Sau khi ngâm chân nếu được xoa bóp bấm huyệt vùng chân thì sẽ tăng hiệu quả. Nếu thấy cơ thể ấm lên và hơi ra mồ hôi nhễ nhãi là có tác dụng. Bên cạnh đó, nên uống thêm một cốc nước gừng nóng để cơ thể được giữ ấm.

70. Khúng khéng giải độc bia, rượu. TRẦN CÔNG KHÁNH// Khoa học đời sống. – Số 9.- Ngày 20/1/2021.-Tr.7

Nhiều công trình nghiên cứu đã chứng minh cuống cụm quả khúng khéng có chứa đường glucose (11,14%), fructose (4,74%), sucrose (12,39%) và các nhóm chất flavonoid, alcaloid và saponin. Từ quả và hạt khúng khéng đã phân lập được ba chất dihydroflavonol mới là hovenitin I, II, III và 4 chất flavonoid đã biết là (+) (-) ampelopsin laricetrin, myricetin và (+) (-) galocatechin.

Các nhà khoa học Trung Quốc đã chứng minh khúng khéng có tác dụng chống oxy hóa, tăng miễn dịch, hạ đường huyết và chống dị ứng; đặc biệt, làm hạ nồng độ cồn trong máu và tăng hoạt tính của enzym ADH sau khi uống rượu. Điều

đó có nghĩa là nó ngăn cản sự hấp thụ rượu ở đường tiêu hóa, làm tăng sự chuyển hóa rượu ở gan, chống say rượu và những tác dụng không tốt do rượu và bia gây ra.

71. Kim ngân hoa – thuốc thanh nhiệt, giải độc. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống. - Số 4. - Ngày 07/01/2021. - Tr. 13

Theo Đông y, kim ngân hoa vị ngọt, tính lạnh; vào phế, vị, tâm, tỳ, đại tràng.

Tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lương huyết, chỉ lỵ. Trị các bệnh cấp tính gây sốt cao, viêm khí phế quản đau rát họng, ho, miệng khô họng khát, hội chứng kết lỵ, mụn nhọt lở ngứa, phát ban. Liều dùng và cách dùng: 8 - 125g; bằng cách nấu, sắc, hãm.

Kim ngân được dùng làm thuốc

Giải độc trị nhọt: trị ung nhọt do nhiệt độc.

Bài 1: kim ngân hoa 20g, cam thảo 20g. Sắc uống. Dùng một lượng kim ngân hoa tươi tùy ý, giã nát, chế với rượu, đắp xung quanh chỗ đau. Trị mọi chứng ung thũng nhọt độc.

Bài 2: kim ngân hoa (hoặc kim ngân dây) 12g, cúc hoa 2g, bồ công anh 12g, sinh cam thảo 4g. Sắc uống. Trị mụn nhọt sưng đau.

Bài 3 - Thanh trường ẩm: kim ngân hoa 200g, mạch đông 63g, địa du 63g, hoàng cầm 16g, cam thảo 12g, huyền sâm 125g, ý dĩ nhân 20g, đương quy 125g. Sắc uống. Trị viêm ruột thừa cấp tính hoặc viêm phúc mạc cục bộ.

Tán nhiệt giải biểu: trị chứng nhiệt mới mắc phát sốt.

Bài 1 - Ngân kiều tán: kim ngân hoa 16g, liên kiều 12g, cát cánh 8g, bạc hà 4g trúc diệp 12g, cam thảo 4g, kinh giới tuệ 8g, ngưi bàng tử 12g, đậu nự 8g. Sắc uống. Tác dụng tân lương giải biểu, thanh nhiệt giải độc. Trị các bệnh thuộc nhiệt, ớn lạnh phát sốt, yết hầu sưng đau hoặc viêm tuyến mang tai cấp tính.

Bài 2: kim ngân hoa 20g, bồ công anh 20g, hạ khô thảo 20g. Sắc uống. Phòng viêm màng não.

Một số thực đơn chữa bệnh có kim ngân

Ngân hoa bạc hà ẩm: kim ngân hoa 30g, bạc hà 10g, lô căn tươi 60g. Sắc lô căn và kim ngân khoảng 15 phút, cho tiếp bạc hà đun thêm trong 3 phút, đem lọc lấy nước pha thêm đường, uống. Dùng cho người bị cảm nhiệt, sốt nóng, thời kỳ đầu của các bệnh nhiễm virus như sốt xuất huyết, phát ban, sốt sừng hạch...

Nước chè kim ngân hoa cúc: kim ngân hoa, cúc hoa, liều lượng bằng nhau 10 - 12g. Pha hãm uống thay chè. Dùng tốt cho người bị cảm nắng (say nắng, say nóng), nổi ban mẩn ngứa dị ứng.

Kim ngân hoa ẩm: kim ngân hoa 30g sắc lấy nước, cho thêm đường liều lượng tùy ý, đun sôi lại, chia uống 3 lần trong ngày. Dùng tốt cho người bệnh có hội chứng lý cấp: sốt nóng, đầy bụng, nôn thỏ, đại tiện xuất huyết, đau quặn bụng.

Cháo hạt sen, kim ngân: kim ngân hoa 30g, gạo tẻ 60g, hạt sen 30g. Kim ngân nấu sắc lấy nước, đem nấu cháo với gạo vo sạch và hạt sen, cháo chín thêm chút đường hoặc muối. Dùng tốt cho người bị tiêu chảy cấp, lý cấp, mụn nhọt cấp tính; các bệnh siêu vi trùng cấp sốt nóng, sung hạch phát ban.

L

72. Làm đẹp da bằng phương pháp cổ truyền. LÊ THỊ HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống. - Số 17. - Ngày 29/01/2021. - Tr. 8

Bài thuốc Thất bạch cao

Theo kinh nghiệm của y học cổ truyền, các thuốc có công dụng làm đẹp được chia thành nhiều nhóm khác nhau, trong đó có nhóm thuốc làm nhuận và trắng da. Nhóm này có 14 vị thường được dùng là bạch chỉ, bạch cập, bạch truật, bạch phụ tử, bạch cương tâm, bạch linh, trần châu, bạch tật lê, đông qua, kê tử bạch, ngọc trúc, thiên môn, sữa bò và hoài sơn.

Bài thuốc Thất bạch cao do Hứa Quốc Trinh, y gia trú danh đời Nguyên (Trung Quốc) chế ra và được ghi trong cuốn Ngự dược viện phương nổi tiếng. “Thất” có nghĩa là 7, “bạch” là chữ đầu trong tên gọi của các vị thuốc và cũng hàm nghĩa là làm trắng, làm sáng da, Thất bạch cao là loại thuốc cao được chế từ 7 vị thuốc cùng có chữ “bạch” đứng đầu trong tên gọi.

Công thức cụ thể như sau:

Bạch chỉ 30g, bạch cập 4,5g, bạch truật 30g, bạch phụ tử (sống) 9g, bạch liềm 30g, bạch tế tân (bỏ lá, đất) 9g và bạch linh (bỏ vỏ) 9g.

Cách dùng: 7 vị thuốc sấy khô, nghiền thành bột, trộn với lòng trắng trứng gà, làm thành viên to bằng hạt ngô, phơi khô trong bóng râm. Mỗi tối trước khi đi ngủ, rửa mặt thật sạch, lấy 1 viên thuốc hòa với nước ấm (nếu có nước vo gạo thì càng tốt) rồi xoa nước này lên mặt, để qua đêm, sáng hôm sau rửa sạch.

Bài thuốc có công dụng dưỡng da đối với da bình thường và để điều trị các trường hợp da khô, da thô, da nhiều nếp nhăn và có các vết thâm do ứ đọng sắc tố.

Dược thiện ích tinh huyết hỗ trợ điều trị

Vùng, còn gọi là chi ma, hồ ma, cự thảng, mè... vị ngọt, tính bình, có công dụng bổ can thận, ích tinh huyết, nhuận tràng, làm đen tóc đẹp da. Thành phần dinh dưỡng giữa vùng đen và vùng trắng không có sự khác biệt lớn. Tuy nhiên kinh nghiệm sử dụng từ dân gian cho thấy vùng đen có tác dụng bổ thận mạnh hơn vùng trắng. Theo nghiên cứu dược lý hiện đại, thoa dầu mè lên vùng da có tác dụng chống viêm và hạn chế kích thích. Bài thuốc giúp đẹp da và ngăn ngừa tóc rụng, bạc: vùng đen 500g, phơi khô, sao chín, tán thành bột mịn và bảo quản trong lọ. Mỗi lần dùng 1-2 thìa có thể thêm đường phèn, nước sôi 50-100ml, khuấy đều cho dễ uống.

Đậu nành, còn gọi là đậu tương, hoàng đậu, hoàng đại đậu... vị ngọt, tính bình, có công dụng kiện tỳ lợi thấp, ích huyết, giải độc, dưỡng da, làm đen tóc. Đậu tương, vùng 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, 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.

Bí đao, còn gọi là bí xanh, đông qua, vị ngọt, tính mát, có công dụng nhuận phụ, tăng bạch, giảm phì (làm nhuận và trắng da, giảm béo). Đây là một thực phẩm lý tưởng dành cho những người béo phì. Sách Thực liệu bản thảo viết: “Nếu muốn thân thể mạnh khỏe nhẹ nhõm nên thường xuyên ăn bí đao”.

Dưa chuột, còn gọi là hoàng qua, thích qua, ngũ qua... vị ngọt, tính mát, có công dụng thanh nhiệt chỉ khát, lợi thủy tiêu thũng, thanh hỏa giải độc, thường được dùng để dưỡng da, làm sáng da và phòng chống nếp nhăn.

Cà rốt, còn gọi là củ cải hang, vị ngọt, tính bình, có công dụng bổ tỳ tiêu thực, nhuận tràng, bổ can minh mục, thanh nhiệt giải độc, thường dùng để dưỡng da, trị chứng da khô, trứng cá đầu đen, mụn nhọt... Đây là loại thực phẩm giàu vitamin A, B, C có lợi cho quá trình chuyển hóa và tái tạo da. Bên cạnh đó một

số sản phẩm khác cũng có tác dụng nuôi dưỡng da và tóc như ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng), cải trắng, gừng tươi, đại táo, măng trúc, nấm hương, hạt hướng dương, lạc, hoài sơn (củ mài)...

73. Lô hội chữa lở loét. MINH PHÚC // Khoa học đời sống. – Số 4.- Ngày 8/1/2021.-Tr.7

- Trị cam, sát trùng, hòa vị, chỉ tà: Lô hội 40g, hạc sắt 40g, lõi hoàn 40g, mộc hương 40g, thanh đại 40g, thuyền thoái 20 cái, vu di 40g, xạ hương 4g tán bột làm hoàn, ngày uống 2 - 4g.

- Trị ghẻ lở, lở loét hậu môn: Lô hội 30g, cam thảo 15g tán bột, dùng nước đậu hũ rửa chỗ loét rồi đắp thuốc vào.

- Trị can đờm thực nhiệt gây ra táo bón, tiểu đỏ, ít, hoa mắt, chóng mặt, nặng hơn thì co giật, phát cuồng, nói nhảm: Lô hội, đại hoàng, thanh đại (thủy phi) mỗi thứ 4g; Dương quy, long đờm thảo, hoàng cầm, chi tử, hoàng bá, hoàng liên mỗi thứ 6g, mộc hương 5,5g, xạ hương 0,3g (để riêng) tán bột, luyện mật làm hoàn, mỗi lần uống 6 - 10g, ngày 3 lần.

- Trị cam nhiệt, giun đũa: Lô hội 15g tán bột, mỗi ngày uống 6g lúc đói với nước ấm.

Lô hội là thuốc làm mát gan, sát trùng, phạm bệnh có nhiệt thuộc tạng can, dùng lô hội không cần do dự nhưng vì lô hội vị rất đắng, khí rất hàn, các loại thuốc đắng hàn không vị nào bằng. Tác dụng của lô hội là chủ thanh không chủ bổ, nếu nội nhiệt mà khỏe thì dùng, nếu nội nhiệt mà tiêu chảy, ăn ít thì không dùng. Những người tỳ vị suy yếu, tiêu lỏng, phụ nữ có thai không nên dùng.

74. Lợi ích của nước ép cà rốt. ĐỖ THÔNG// Người Cao Tuổi. – Số 43.- Ngày 2/3/2021.-Tr.15

Tốt cho thị lực

Một trong những lợi ích hàng đầu của nước ép cà rốt đó là tốt cho thị lực nhờ chứa beta-carotene, lutein và zeaxanthin, giúp giảm nguy cơ mất thị lực có liên quan tới tuổi.

Giảm nguy cơ bệnh tim

Nước ép cà rốt giúp tim khỏe vì chúng chứa vitamin A hỗ trợ phòng ngừa khởi phát bệnh tim và đột quy, giảm stress oxy hóa.

Bảo vệ chống ung thư

Nước ép cà rốt có tác dụng như một chất chống ung thư. Nồng độ cao carotenoid trong cà rốt giúp giảm nguy cơ ung thư bàng quang, tuyến tiền liệt, đại tràng và ung thư vú.

Tăng cường miễn dịch

Nước ép cà rốt chứa các dưỡng chất cần thiết giúp củng cố hệ miễn dịch. Bảo vệ cơ thể khỏi tổn thương do gốc tự do, viêm, sự tấn công của vi khuẩn và virus.

Tăng cường sức khỏe xương

Cà rốt chứa lượng lớn vitamin K hỗ trợ tăng gắn kết calci, thúc đẩy quá trình phục hồi xương bị gãy.

75. Lợi ích của uống “sữa nghệ” trước khi đi ngủ. ĐỖ XUÂN // Người Cao Tuổi. – Số 4.- Ngày 6/1/2021.-Tr.14

- **Cơ chế chống lại ung thư:** Củ nghệ như một chất chống oxy hóa mạnh mẽ bên trong bạn. Nó không chỉ ngăn ngừa ung thư, nó còn có thể chống lại nó. Một nghiên cứu mới cho thấy rằng khi bạn dùng nghệ, nó có thể loại bỏ các tế bào ung thư giúp ngăn chặn sự phát triển của khối u.

- **Bắt đầu giảm béo:** Nghệ không chỉ giúp tăng cường trao đổi chất mà còn giúp cơ thể bạn tiêu hóa chất béo nhanh hơn. Và một lợi ích của sữa nghệ để giảm cân vẫn chưa kết thúc, một nghiên cứu gần đây cho thấy rằng khi tiêu thụ thường xuyên, nó sẽ ngăn chất béo tích tụ trong cơ thể.

- **Tốt cho sức khỏe của tim:** Nghệ sẽ hạn chế sự giải phóng các cytokine trong cơ thể bạn. Cytokine là những chất có liên quan đến viêm và bệnh tim mạch. Uống sữa nghệ mỗi tối có thể giúp giảm nguy cơ phát triển các vấn đề về tim.

- **Bộ não tỉnh táo hơn:** Nghệ làm giảm nguy cơ phát triển các tình trạng thoái hóa như Alzheimer.

76. Lợi ích khi ăn hạt bí ngô. XUÂN MIỄN// Người Cao Tuổi. – Số 63.- Ngày 30/03/2021.-Tr.15

Cải thiện sức khỏe tim mạch

Hạt bí ngô là một nguồn cung cấp chất chống oxy hóa, magiê, kẽm và axit béo. Tất cả đều có chức năng hỗ trợ và cải thiện sức khỏe tim mạch cho bạn.

Các axit béo omega-3 có thể giúp giảm nguy cơ xơ vữa động mạch, mức triglyceride và cholesterol toàn phần, đồng thời cải thiện chức năng nội mô.

Chứa nhiều chất chống oxy hóa

Hạt bí ngô có chứa chất chống oxy hóa như carotenoid và vitamin E.

Chất chống oxy hóa có thể làm giảm viêm và bảo vệ tế bào của bạn tránh khỏi các chất có hại. Bổ sung bí đỏ vào chế độ ăn uống sẽ giúp bạn tránh khỏi nhiều bệnh, giúp bạn có sức khỏe tốt hơn.

Hỗ trợ tiêu hóa

Chất xơ hấp thu qua ăn uống rất tốt cho cơ thể do nó thúc đẩy tiêu hóa. Hạt bí đỏ là một nguồn cung cấp đáng kể chất này. Chất xơ cũng khiến cho bạn cảm thấy no lâu hơn và vì thế có thể giúp ích cho nỗ lực giảm cân thừa hoặc duy trì thể trọng.

Cải thiện giấc ngủ

Hạt bí đỏ chứa tryptophan, một axit amin có khả năng thúc đẩy giấc ngủ. Kẽm trong loại hạt này hỗ trợ việc chuyển đổi tryptophan thành serotonin và sau đó chuyển thành melatonin để điều hòa chu kỳ ngủ của bạn.

Nghiên cứu cho thấy, mức magnesium đầy đủ sẽ giúp bạn ngủ ngon hơn.

Giảm lượng đường trong máu

Hạt bí ngô có thể giúp giảm lượng đường trong máu ở những người mắc bệnh tiểu đường loại 2.

Vì hàm lượng ma-giê trong hạt bí ngô cao, có tác dụng tích cực đến người mắc bệnh tiểu đường.

77. Lợi ích của hạt vừng đối với sức khỏe. ĐỖ THÔNG // Người Cao Tuổi. – Số 11.- Ngày 15/1/2021.-Tr.15

- Giảm viêm: Hàm lượng đồng cao trong hạt vừng có thể làm giảm viêm ở khớp, xương và cơ, do đó làm giảm đau liên quan đến viêm khớp. Hơn nữa, đồng là một khoáng chất cần thiết để tăng cường mạch máu, xương và khớp.

- Chăm sóc da và tóc: Hạt vừng có hàm lượng kẽm cao, một thành phần quan trọng sự hình thành collagen, giúp tăng cường mô cơ, tóc và da. Ngoài ra, dầu vừng đã được chứng minh là làm giảm sự xuất hiện của vết bong và dấu vết trên da cũng như các dấu hiệu lão hóa sớm.

- Kiểm soát bệnh tiểu đường: Các thành phần của hạt vừng được chứng minh làm giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường và quản lý các triệu chứng ở bệnh nhân khi mắc bệnh này.

78. Lợi – hại khi ăn chuối. THÙY LINH // Cựu chiến binh Việt Nam. – số 1337. – Ngày 25/03/2021. – Tr. 12

Lợi ích sức khỏe của chuối

- Chuối giúp vượt qua trầm cảm do chúng có hàm lượng cao tryptophan, được chuyển đổi thành serotonin – một chất dẫn truyền thần kinh, nhằm điều chỉnh tâm trạng, mang lại trạng thái hạnh phúc cho con người.

- Ăn 2 quả chuối trước một ngày làm việc nặng nhọc sẽ cung cấp cho cơ thể đầy đủ năng lượng, duy trì lượng đường trong máu của bạn.

-Bảo vệ cơ thể chống lại triệu chứng chuột rút, nếu bạn hay bị chuột rút về đêm hãy ăn 1 quả chuối mỗi ngày để chữa căn bệnh này.

-Chống lại việc mất canxi và xây dựng hệ xương chắc khỏe.

-Cải thiện tâm trạng của bạn và giảm các triệu chứng tiền kinh nguyệt như mệt mỏi, khó chịu, trầm cảm... Theo thống kê cứ 4 phụ nữ thì có 3 người cho biết họ gặp phải hội chứng tiền kinh nguyệt, 7% số phụ nữ bị rất nặng. Chỉ cần ăn một quả chuối mỗi ngày sẽ giúp điều hòa lượng đường trong máu và giảm stress.

- Chuối có tác dụng giảm sung, bảo vệ cơ thể chống lại bệnh tiểu đường type II, hỗ trợ giảm cân, tăng cường hệ thống thần kinh nhờ hàm lượng vitamin B-6 cao.

Tác hại không ngờ của chuối

Bên cạnh những lợi ích tuyệt vời của chuối, nó còn có thể gây hại cho sức khỏe. Đối với bệnh nhân tim mạch, thường phải sử dụng một loại thuốc chẹn bê ta - làm cho hàm lượng kali trong máu tăng. Nếu bổ sung thêm các loại thực phẩm kali cao như chuối sẽ ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe.

Chuối còn có thể gây hại cho thận. Ăn quá nhiều kali có thể gây hại cho những người bị tổn thương thận. Bởi nếu thận không thể làm việc tốt để loại bỏ kali dư thừa trong máu, nó có thể gây tử vong ở người bệnh.

Ngoài ra một “tác hại” được tìm thấy trên chuối là nó có thể gây buồn ngủ khi ăn quá nhiều do có chất tryptophan. Magiê có nhiều trong chuối có tác dụng giãn các cơ bắp – nhưng nó lại trở thành phản tác dụng nếu đang mệt mỏi, lơ mơ.

Loại quả này có thể dẫn đến sâu răng bởi trong chuối có hàm lượng đường tương đối cao, nếu ăn không đúng lúc. Cần nhớ rằng chuối không có đủ chất béo hay protein để làm thực phẩm chính trong bữa ăn thậm chí là một bữa ăn nhẹ .

Ăn chuối trở nên nguy hiểm nếu bạn ăn quá nhiều. Bộ Nông nghiệp Mỹ khuyến cáo người tiêu dùng chỉ nên ăn khoảng 2 quả chuối mỗi ngày, nếu nạp vào cơ thể hàng chục quả chuối sẽ gây ra tình trạng rối loạn vitamin và khoáng chất trong cơ thể.

Trung tâm y tế thuộc Trường đại học Maryland đã tiến hành nghiên cứu ngưỡng gây bệnh của chuối. Họ cho rằng nếu ăn khoảng 43 quả chuối trong một thời gian ngắn sẽ xuất hiện các triệu chứng của tăng kali máu. Điều này để lại hậu quả làm cơ suy yếu, nhịp tim trở nên bất thường, thậm chí dẫn đến tình trạng tê liệt tạm thời.

Cơ quan chăm sóc sức khỏe của Anh (NIH) cho rằng cơ thể con người nếu tiêu thụ hơn 500mg vitamin B6 mỗi ngày có thể dẫn đến tổn thương dây thần kinh ở tay và chân. Không có gì đáng lo bởi để đạt được lượng vitamin B6 ảnh hưởng đến sức khỏe, con người cần phải ăn hàng nghìn quả chuối.

79. Lúa mạch cũng là vị thuốc. NGUYỄN VĂN HÀO // Khoa học đời sống. – Số 5.- Ngày 11/1/2021.-Tr.7

- Trị sữa ra không ngừng: Mạch nha 24g sắc uống.
- Trị chứng rối loạn tiêu hóa do tỳ vị hư hàn: Mạch nha, đảng sâm, bạch linh, bạch truật đều 10g, thảo quả 6g, hậu phác 6g, cam thảo 3g, can khương 3g, trần bì 5g sắc uống.
- Khó tiêu, trướng bụng, đau thượng vị: Mạch nha 20g, sơn tra 14g, thần khúc 12g, kê nội kim 12g sắc uống ngày một thang.
- Chữa phụ nữ sau sinh tắc sữa: Mạch nha nửa sớng, nửa sao 100g sắc uống.
- Can khí uất, vị khí trệ biểu hiện như đầy ngực và vùng xương sườn, đau thượng vị: Mạch nha 30g, sài hồ 12g, chỉ thực 10g, xuyên luyện tử 12g sắc uống.
- Trị rối loạn tiêu hóa, bụng đầy, chán ăn do tỳ vị hư hàn: Sao mạch nha 20g, sơn tra 10g, trần bì 12g sắc uống.
- Trị viêm gan cấp, mạn tính: Dùng rễ non mạch nha lên mầm ở nhiệt độ thấp, sấy khô tán bột chế thành sirô, mỗi lần uống 10ml, ngày 3 lần, uống sau bữa ăn. Ngoài ra cho uống thêm men hoặc vitamin B, 30 ngày là một liệu trình. Uống liên tục sau khi chức năng gan phục hồi, uống tiếp 1 liệu trình nữa. Sau khi uống thuốc, các triệu chứng đau gan, chán ăn, mệt mỏi, sốt nhẹ đều được cải thiện, đặc biệt triệu chứng chán ăn được cải thiện rõ.

M**80. Món ăn, bài thuốc từ các loại hạt. LÊ THỊ HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống. – số 21 . - Ngày 05/02/2021. - Tr. 15**

Hạt dẻ bổ thận trị đau lưng mỗi gối, đi tiểu nhiều do thận hư. Người Trung Quốc gọi hạt dẻ là “quả của thận”. Hạnh nhân (hạt quả mơ chín) có công dụng giảm ho, nhuận tràng, thông tiện, là vị thuốc tốt cho hệ tiêu hóa.

Hạt hồ đào (hạt óc chó) vỏ cứng bên ngoài lấy nhân bên trong, tên thuốc là hồ đào nhục. Trong Đông y, hồ đào nhục có vị ngọt, béo, tính ấm, vào các kinh phế, can, thận. Điều trị thận khí hư. Gần đây có tài liệu cho rằng nhân của quả hồ đào có tác dụng điều hòa mỡ máu, tốt cho tim mạch.

Bổ thận tráng dương, trị chứng thận hư đau lưng: hồ đào nhục 160g, bổ cốt chi (sao rượu) 160g, đỗ trọng 160g (tắm nước muối sao), đại toán (tối khô, bỏ vỏ) 160g. Tán bột trộn với mật ong hoàn viên, mỗi viên 5g, ngày uống 2 lần mỗi lần uống 2 viên trước khi ăn. Uống liên tục 30-60 ngày.

Trị chứng liệt dương, di tinh, xuất tinh sớm, sinh lý giảm sút, tinh thần mệt mỏi, choáng váng, tay chân lạnh mà yếu: thực địa 16g, thỏ ty tử 16g, bổ cốt chi 12g, bá tử nhân 12g, phục thần 12g, cao ban long 20g, hồ đào nhục 16g. Ngày uống 1 thang, sắc uống trong ngày, uống trước khi ăn.

Bổ can thận, do can thận hư tổn đau nhức trong xương, gãy xương làm cho xương chóng liền: hồ đào nhục 16g, bạch thược 4g, bổ cốt chi 12g, câu kỷ tử 6g, đan sâm 12g, đỗ trọng 12g, đương quy 8g, hồng hoa 2g, nhục thung dung 4g, sơn thù 4g, sung úy tử 12g, thỏ ty tử 12g, thực địa 12g. Sắc uống.

Trị chứng đau lưng do thận hàn yếu: Lấy thận lợn 2 quả, bỏ đôi làm sạch, mỗi quả thận cho 20g hồ đào nhục vào bên trong, kẹp nướng chín ăn lúc đói, chấm với nước mắm tỏi pha loãng, uống với 30ml rượu sạch. Cách ngày ăn 1 lần, ăn liên tục 7-10 ngày

Hạnh nhân: Hạt cứng, có nhân nguyên vẹn, chắc, nhiều dầu, màng nhân mỏng, màu nâu vàng, không mùi. Khi dùng phơi khô hoặc sao vàng, không mốc mọt là tốt. Dược liệu tính hơi ôn, vị ngọt, tính bình, vào 2 kinh phế và đại tràng.

Cháo hạnh nhân: Hạnh nhân 30g, bỏ vỏ, sao vàng, nghiền bột nấu chung với gạo thành cháo. Chia ăn trong ngày vào lúc đói. Công dụng trị hen suyễn, chân phù nề, đái són.

Trà hạnh nhân hoa cúc: Hạnh nhân 12g, hoa cúc 12g. Hạnh nhân bỏ vỏ và đầu nhọn, giã dập, hoa cúc rửa sạch. Đun sôi uống thay trà. Dùng cho người bị phong nhiệt gây đau đầu, đau mắt đỏ sưng rát, tăng huyết áp, hoa mắt, chóng mặt.

Nước lê hạnh nhân: Hạnh nhân 12g, lê 1 quả, đường phèn vừa đủ. Hạnh nhân bỏ vỏ và đầu nhọn, giã dập, lê rửa sạch, thái miếng, thêm nước sâm sấp, đun sôi nhỏ lửa 5-10 phút rồi cho đường phèn vào. Ăn lê, uống nước. Công dụng bổ phế, giảm ho, dùng cho người ho nhiều, ho khan, không có đờm, miệng khô.

Cháo hạnh nhân, ý dĩ: Hạnh nhân 8g, trần bì 6g, hạt ý dĩ 30g, gạo lứt 100g. Hạnh nhân, trần bì sắc lấy nước, cho ý dĩ và gạo lứt vào nấu cháo ăn. Công dụng bổ tỳ vị, hóa đờm, tiêu thấp, trị chứng chóng mặt, buồn nôn, ăn uống kém, mệt mỏi, ngủ hay mơ, buồn bực trong lòng.

Mật ong hạnh nhân: Hạnh nhân 30g, mật ong 100ml, sữa bò tươi 600ml. Hạnh nhân giã dập, bọc trong giấy ép bỏ dầu, đun sôi với 400 ml nước, rồi cho mật ong và sữa bò vào. Uống ấm trong ngày. Dùng cho người phế hư, ho khan, hư lao, ho lâu ngày, đại tiện táo kết.

Hạt dẻ là loại hạt chứa tương đối ít calo, ít chất béo nhưng lại giàu khoáng chất, vitamin... Theo Đông y, hạt dẻ vị ngọt tính ôn, vào tỳ, vị, có tác dụng bổ tỳ kiện vị, bổ thận cứng gân, có tác dụng trị bệnh đau lưng mỏi gối, đi tiểu nhiều do thận hư.

Chữa đau mỏi lưng gối: Hạt dẻ bỏ vỏ 50g, cật heo 1 quả. Hạt dẻ bỏ đôi, cật heo bỏ đôi, bỏ lõi trắng, rửa sạch. Cho 2 thứ vào nồi, đổ nước sâm sấp, gia vị vừa đủ, hầm mềm, chia ăn vài lần trong ngày.

Chữa tiêu chảy mạn tính: Hạt dẻ bỏ vỏ 50g, dạ dày heo 1 cái. Hạt dẻ bỏ đôi, dạ dày rửa sạch, thái miếng. Cho 2 thứ vào nồi, đổ nước vừa đủ, đun nhỏ lửa cho đến khi hạt dẻ mềm, dạ dày chín, thêm gia vị, chia ăn trong ngày.

Chữa viêm phế quản, ho lâu ngày, sức khỏe yếu: Hạt dẻ bỏ vỏ 100g, móng giò heo 2 cái. Hạt dẻ bỏ đôi, móng giò rửa sạch. Cho nước, gia vị vừa đủ. Hầm mềm. Chia ăn làm nhiều lần.

Chữa mất ngủ, hồi hộp, đánh trống ngực: Hạt dẻ, hạt sen mỗi thứ 50g, hồng táo 5-7 quả, cho lượng nước vừa phải, đun chín thêm đường phèn, uống trước khi đi ngủ khoảng 2 giờ.

**81. Món ăn thuốc cho người bị rối loạn tiêu hóa. PHƯƠNG THẢO //
Sức khỏe và đời sống. – số 18. - Ngày 01/02/2021. - Tr. 15**

Cháo bạch truật vỏ quýt: bạch truật 24g, vỏ quýt 14g, gạo tẻ 80g. Bạch truật, vỏ quýt được gói bằng vải xô, cùng nấu với gạo tẻ, nấu nhỏ lửa, cháo chín thì bỏ bã, có thể thêm đường, muối, gia vị. Dùng cho người bị tiêu chảy, đầy bụng chán ăn.

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

Cháo phụ tử: gạo tẻ 50g, phụ tử tán bột 5g, bột gừng khô 2g, hành 2 củ đã thái mỏng, đường trắng hoặc đường đỏ vừa đủ. Gạo vo sạch nấu cháo, cháo chín như cho phụ tử, hành gừng, khuấy đều, ăn nóng. Dùng tốt cho người đau mỗi thắt lưng, lạnh chi, liệt dương, di niệu (người già suy nhược hư hàn), tiêu chảy do lạnh.

Cháo gừng nghệ: bột gừng khô 3g, bột nghệ 3g, gạo tẻ 80-100g, cùng đem nấu cháo. Có thể cho thêm chút đường, ăn nóng. Dùng cho người tỳ vị hư hàn, đau quận vùng thượng vị, nôn ói tiêu chảy.

Cháo lá lốt: cành nụ lá lốt khô 30g, hồ tiêu 30g, quế 12g, cùng tán mịn; mỗi lần dùng 9g, gạo tẻ 80g. Lấy 1 nắm hành tươi đun lấy nước bỏ bã, cho gạo tẻ nấu cháo. Cháo chín cho bột thuốc vào khuấy đều, ăn khi đói. Hoặc lá lốt tươi thái nhỏ 20-30g và bột quế tiêu 6g, cùng cho vào khuấy đều. Dùng tốt cho người bị đầy bụng không tiêu, chán ăn do hư hàn, hàn thấp.

Cháo riềng: kê hoặc bột mỳ 100g, riềng đập giập 6g, đem nấu thành cháo, ăn khi đói. Dùng tốt cho người cao tuổi đầy bụng, lạnh bụng, không tiêu, đau tức vùng bụng và vùng hạ sườn.

Thịt bò kho gừng: thịt bò 200g thái lát, gừng tươi 30-40g gọt vỏ đập giập. Trộn bóp đều gừng và các gia vị khác như tỏi, bột tiêu, mắm muối với thịt bò lát, để 15-30 phút cho ngấm đều, đặt lên bếp đun nhỏ lửa cho đến khi chín như. Dùng cho người ăn uống không tiêu đầy trương bụng.

Bánh bột bạch truật can khương: gừng khô 60g, bạch truật 120g, đại táo bỏ hạt 250g cùng đem tán thành bột mịn, thêm chút hồ nước nhào thành bánh, hấp chín, ăn khi đói, cách ngày ăn 1 lần. Dùng cho người bị tiêu chảy do hư hàn.

Xi-rô gừng tươi mạch nha: gừng tươi 10g, đường nha (di đường) 30g. Gừng rửa sạch, đập giập, cho cùng với di đường vào ấm, cho nước sôi pha hãm trong

10 phút, uống nóng. Dùng cho người tỳ vị hư nhược; lạnh gây nôn ói, trẻ nhỏ nôn ói tiêu chảy.

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

Nước sắc riêng táo: riêng 8-12g, đại táo 3 quả. Hai vị cho vào nồi, thêm 300ml sắc hãm còn khoảng 100ml, chia 2 lần uống trong ngày. Dùng tốt cho người bị đầy bụng, đau quặn, nôn mửa.

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

Nước hãm tử tô tiêu gừng: bột tiêu 3g, gừng tươi 6g, tử tô 6g. Sắc hoặc hãm uống. Dùng cho người bị đau quặn bụng do lạnh, nôn thổ, rối loạn tiêu hóa.

Nước sắc ích trí nhân: ích trí nhân 60g, sắc đặc uống. Dùng cho người đầy bụng tiêu chảy, ngủ gà, mệt mỏi.

Rượu nóng muối rang: Rượu hãm nóng 60-80ml, muối rang nóng 1g cùng đem khuấy đều uống. Dùng tốt cho người đau quặn vùng bụng ngực do lạnh (lãnh khí tâm thống).

82. Món ăn bài thuốc tăng sức chống lạnh. LÊ THỊ HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống. - Số 5. - Ngày 08/01/2021. - Tr. 15

Bài 1: Nhân sâm 10g, hoàng kỳ 20g, hạt tiêu 2g, đình hương 2g, tất cả thêm nước cho vào nồi lấu nấu 10 phút, sau đó cho thêm nước canh vào nấu sôi là có thể thành nước dùng để nhúng các loại thịt như thịt dê, thịt gà, thịt lợn nạc, tôm nõn thái lát mỏng..., ăn cùng rau thơm, ngò, cải, măng xé... Công dụng bổ khí, ôn dương, bồi bổ sức khỏe, nâng cao sức chống lạnh cho cơ thể.

Bài 2: Gà trống 1 con, gừng tươi, rượu trắng, gia vị vừa đủ, hãm như. Dược thiện có tác dụng tráng dương, bồi bổ ngũ tạng, rất thích hợp với những người có thể chất dương hư.

Bài 3: Bong bóng cá loại to đem ngâm 1 - 2 ngày rồi cho vào nấu chín cùng với hành, gừng (một lượng vừa phải), 10 phút sau lấy ra cho vào nước sạch ngâm tiếp 2 giờ, sau đó thái thành nhỏ cho vào nồi hầm cùng với các loại thịt khác như thịt lợn, thịt bò, thịt dê..., khi chín cho thêm gia vị, ăn nóng để bồi bổ ngũ tạng, dưỡng nhan nhuận sắc.

Bài 4: Dâm dương hoắc 200g, tiên ma 80g, nhục thung dung 80g, đương quy 160g, hoàng bá 40g, tri mẫu 40g. Đem tất cả các vị ngâm với 500 ml rượu, nấu khoảng 1 giờ rồi chôn xuống đất 3 ngày 3 đêm, để tiếp 7 ngày nữa thì vớt thuốc ra, phơi khô nghiền thành bột, hoàn viên hoàn bằng hạt đậu đen, rượu và thuốc uống cùng lúc, mỗi ngày 5-10 viên. Món ăn - bài thuốc có công dụng bổ thận sinh tinh, trợ dương bổ âm.

Bài 5: Chim bồ câu 1 con, ba kích 20g, hoài sơn 15g, kỷ tử 20g, gia vị vừa đủ, nước sâm sấp, tất cả cho vào nồi hầm như, mỗi tuần ăn 1 - 2 lần. Món ăn bài thuốc có tác dụng bổ thận tráng dương, ôn ấm tỳ vị (những người có thể chất nóng trong không nên dùng).

Bài 6: Ngân nhĩ 20g, kỷ tử 30g, hai thứ hầm mềm thêm chút đường phèn, ăn nóng. Có tác dụng: bồi bổ can thận, hoạt huyết thông khí, dưỡng âm sinh tân, đặc biệt thích hợp với những người mắc các bệnh đường hô hấp, da khô nứt nẻ.

83. Món ăn thuốc cho người viêm phế quản khi giá lạnh. ĐÌNH THUẬN // Sức khỏe và đời sống. - Số 8. - Ngày 14/01/2021. - Tr. 13

Ngoài dùng thuốc nên kết hợp ăn uống dưỡng sinh để tăng sức đề kháng của cơ thể hỗ trợ điều trị. Sau đây là một số món ăn thuốc tốt cho người bệnh:

Cháo lê: quả lê 500g, nhân ý dĩ 100g, đường phèn vừa đủ. Nhân ý dĩ rửa sạch ngâm nước vớt ra để ráo; lê bỏ hạt cắt thành quân cờ. Tất cả cho vào nồi, thêm nước vừa đủ nấu cháo, chia ăn 2 lần trong ngày.

Cháo nếp hành: hành lá phần trắng 5 đoạn, gừng tươi 3 lát, gạo nếp 60g, giấm ăn 5g. Cho gạo nếp đã đãi sạch vào nồi cùng gừng, hành, nước vừa đủ nấu cháo. Cháo chín, cho giấm ăn vào trộn đều. Chia ăn 2 lần trong ngày.

Cháo tứ nhân: bạch quả nhân, hạnh nhân đều 25g; hạch đào nhân, lạc nhân đều 50g; trứng gà 1 quả. Các vị nghiền nhỏ. Mỗi lần dùng lấy 20g thuốc và cho 1 quả trứng gà vào nấu chín ăn buổi sáng hằng ngày.

Cháo vỏ quýt: vỏ quýt tươi 30g rửa sạch, nước vừa đủ. Vỏ quýt nấu lấy nước bỏ bã, cho gạo 50-100g đã vo sạch vào nấu cháo loãng. Ngày ăn 2 lần.

Gà hầm sa sâm: gà ri 1 con làm sạch bỏ nội tạng, sa sâm 30g cho vào bụng gà, đổ nước vừa đủ ninh như. Ăn cả gà và nước.

Canh cá diếc nấu hạnh nhân: cá diếc 1 con đánh vảy bỏ mang ruột rửa sạch, hạnh nhân ngọt 9g, đường đỏ vừa đủ. Cho các vị vào nồi đất, đổ nước vừa đủ đun sôi rồi đun nhỏ lửa cho chín như. Ăn cá uống canh trong ngày.

Lê chung bồi mầu: lê xanh 1 quả, bồi mầu 9g, đường phèn vừa đủ. Thái lê thành miếng nhỏ, bồi mầu nghiền nhỏ, cho đường phèn vào nấu chín chia ăn trong ngày.

Canh bách hợp: bách hợp 100g rửa sạch cho vào nồi cùng với đường trắng 50g, nước vừa đủ đun sôi rồi đun nhỏ lửa khoảng 60 phút. Ăn trong ngày.

Canh phổi lợn lá chanh: phổi lợn 200g rửa sạch, lá chanh 15g. Cho cả hai vào nồi, nước vừa đủ đun nhỏ lửa tới chín, cho gia vị. Ăn cái uống nước.

Nước ngó sen củ cải: củ cải 250g, ngó sen tươi 250g, lê 2 quả rửa sạch thái nhỏ, mật ong vừa đủ. Tất cả giã nhỏ, vắt lấy nước cho mật ong vào trộn đều, chia uống trong ngày.

Nước hải đới: hải đới 500g, gừng 45g, đường đỏ vừa đủ cho vào 1 lít nước sắc còn 450ml. Mỗi lần uống 15ml, ngày 3 lần, 10 ngày là một đợt điều trị.

Trà Phật thủ mật ong: Phật thủ 30g, cho nước đun sôi, chắt lấy 1 bát nước hòa 20ml mật ong uống thay trà.

84. Món ăn thuốc giúp nâng cao sức khỏe người cao tuổi. TRẦN KIM ANH // Sức khỏe và đời sống. – số 19. - Ngày 02/02/2021. - Tr. 15

Đại nhân bạch cấp điều thang

Chim bồ câu Đông y gọi là cấp điều, thịt của nó có vị mặn tính ôn không độc, có tác dụng ích khí hòa tinh, trị các chứng đau mỏi của người cao tuổi, còn có tác dụng giải độc. Nếu có chim cu kỳ thì tốt hơn. Chim cu kỳ Đông y gọi là thanh giai, thịt có vị chua, tính mát, không độc có tác dụng bổ khí, bổ 5 tạng, giúp lưu thông khí huyết.

Chim bồ câu: 1 con (làm sạch bỏ phủ tạng), nhân sâm 12g, bạch biển đậu 20g (hạt đậu trắng), đại táo 30g. Bỏ toàn bộ các vị thuốc vào bụng chim cho thêm 30g gạo tẻ, cho vào nồi ninh nhừ. Ăn ngày 1 con, mỗi tháng ăn 3 lần. Bài thuốc có tác dụng bổ tỳ vị, làm ấm trung tiêu, bồi bổ nguyên khí, làm yên 5 tạng, sinh tân dịch kéo dài tuổi thọ.

Thư kê ngũ vị ẩm

Gà má (loại nhỏ) Đông y gọi là Thư kê nhục, vị hơi chua, tính bình không độc. có tác dụng bổ 5 tạng, trị phong, trừ hàn thấp, làm chóng liền xương, trị chứng huyết tích. Gà mái 1 con làm sạch lông, bỏ phủ tạng, thực địa 30g, đương qui, bạch thược 20g, câu kỷ tử (khởi tử) 20g. Cho các vị thuốc vào bụng gà thêm 600ml nước ninh cách thủy cho thật nhừ, ăn 2 lần trong ngày, 1 tháng ăn 3 lần. Bài thuốc có tác dụng bổ can thận, bổ huyết, trị các chứng mệt mỏi, đau nhức mỏi

của người cao tuổi, tân dịch kém hay khô miệng, táo bón, gan nóng hỏa bốc lên đầu đầu hoa mắt, ngủ kém, hay chiêm bao.

Thận heo tiềm dương bổ hư

Đông y gọi là trư thận, vị mặn tính mát không độc có tác dụng bổ thận, thông bang quang, bổ khí, trị chứng đau lưng gối, ù tai.

Thận heo 2 quả, tinh hoàn lợn 2 cái, hạt hẹ (phí tử), cửu tử, mỗi vị 20g, hạch hồ đào, hoài sơn, sơn dược, hạt sen (liên nhục) mỗi vị 30g. Tất cả cho vào nồi, gia vị vừa đủ, hành, hạt tiêu, hầm nhừ chia 2 lần ăn trong ngày, mỗi tháng ăn 1 lần. Bài thuốc có tác dụng bồi bổ ngũ tạng cho người cao tuổi.

Hoặc có thể dùng bài: Nhung hươu tươi 1 cặp: làm sạch lông rửa sạch sấy khô tán bột mịn, bỏ vào lọ thủy tinh đậy kín. Nấu cháo, mỗi lần ăn lấy 5g bột nhung hươu cho vào cháo gạo, muối và hạt tiêu, quấy đều, ăn nóng, ngày ăn 1 lần vào buổi sáng. Hoặc nhung hươu làm sạch lông, rửa sạch (qua rượu) để ráo, thái lát ngâm với 1,5 - 2 lít mật ong sau 3 tháng là dùng được, ngày uống 10ml lúc đói. Lộc nhung vị ngọt tính ôn, có tác dụng bồi bổ đốc mạch bổ nguyên dương, sinh tinh tủy, làm mạnh gân cốt. Lộc nhung có tác dụng bổ tinh tủy, bồi bổ khí huyết, thông kinh mạch, cân bằng âm dương, tăng cường sức khỏe, da dẻ hồng hào, kéo dài tuổi thọ.

85. Món ăn thuốc phòng chống rét. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống. - Số 12. - Ngày 21/01/2021. - Tr. 13

Sinh khương di đường ấm: gừng tươi 10g, mật ong vừa đủ. Gừng rửa sạch, đập giập, cho vào ấm, cho nước sôi hãm 10 phút, pha mật, uống nóng. Dùng tốt cho người tỳ vị hư nhược, mưa lạnh gây nôn, trẻ nhỏ nôn ói tiêu chảy.

Cháo gừng: gừng tươi 30g, gạo tẻ 60 - 80g. Gạo vo sạch nấu cháo, cháo chín cho gừng thái lát vào, thêm đường khuấy đều, ăn nóng. Dùng tốt cho trẻ bị viêm khí phế quản do cảm lạnh, nôn ói đau bụng.

Ngũ thâm thang: gừng tươi 20g, kinh giới 30g, lá tía tô 30g, trà 30g. Sắc lấy nước, thêm đường đỏ, uống nóng. Dùng tốt cho người bị cảm cúm.

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.

Cháo hành giải cảm: hành sống 1 - 3 củ; gừng tươi 3 lát, giã nát cho vào bát to, đổ cháo trắng đang sôi vào, khuấy đều, thêm đường, muối tùy ý. Ăn nóng. Dùng cho người bị ngoại cảm phong hàn, đau bụng nôn ói...

Thông tiêu ẩm: hành 20g, gừng tươi 10g, bột tiêu 3g. Các vị giã nát, cho nước sôi hãm uống. Dùng tốt cho người bị đau bụng do lạnh, buồn nôn, nôn ra nước trong.

Thịt dê hầm can khương: thịt dê 100 - 200g, can khương 10g. Thịt dê thái lát, can khương tán mịn. Tất cả trộn đều, thêm sả, gia vị, mắm muối và nước vừa đủ, hầm nhừ. Chia ăn 1 - 2 lần trong ngày, liên tục trong 1 tuần. Dùng tốt cho người bị u xơ tuyến tiền liệt đi tiểu khó, di niệu, có các biểu hiện thận dương hư (sợ lạnh, tay chân lạnh).

Cháo thịt dê sâm kỳ linh táo: thịt dê 100g, hoàng kỳ 30g, nhân sâm 6g, phục linh 15g, đại táo 5 quả, gạo tẻ 100g. Dược liệu sắc lấy nước, cùng gạo tẻ và thịt dê rửa sạch thái lát nấu cháo, cháo chín nhừ thêm gia vị. Dùng tốt cho người bị gầy sút, dễ cảm cúm, tự hãn, cơ thể suy nhược.

Canh dương quy, sinh khương, dương nhục: thịt dê 300g, dương qui 30g, gừng tươi 15g. Tất cả hầm nhừ, vớt bỏ bã dương quy, thêm gia vị. Chia ăn 2 - 3 lần trong ngày. Dùng tốt cho người cao tuổi thể trạng suy nhược, phụ nữ sau đẻ huyết hư thiếu máu hoặc đau quận bụng do lạnh, người suy nhược sau bệnh lâu ngày. Chú ý: người âm hư, thấp nhiệt, ngoại cảm nhiệt không dùng.

Cháo thịt chó đậu hạt: thịt chó 300g, gạo tẻ 60g, đậu hạt 50g. Thịt chó làm sạch thái lát; cho gạo và đậu, hầm nhừ, thêm gia vị, ăn nhiều bữa trong ngày. Dùng tốt cho người tỳ vị hư hàn, đầy trướng bụng, đau bụng.

Cháo thịt chó: thịt chó 300g, gạo tẻ 80g. Thịt chó thái lát cùng gạo tẻ nấu cháo, thêm gia vị; hoặc nấu như món nhừ mặn; hoặc áp chảo với riềng sả gia vị. Dùng tốt cho người bị cổ trướng, phù nề, sợ lạnh, rét run.

Thịt chó hầm đẳng sâm, liên nhục: thịt chó 300g, đẳng sâm 30g, liên nhục 30g. Thịt chó làm sạch, thái lát; thêm dược liệu, gia vị trộn đều để 15 phút, thêm nước hầm chín nhừ. Dùng tốt cho người ốm lâu ngày, sức khỏe suy kiệt, khí huyết không thông.

86. Món ăn thuốc trị lãnh cảm. SƠN MINH // Sức khỏe và đời sống. – số 48. - Ngày 25/03/2021. - Tr. 6

Thịt dê hầm dương quy: dương quy 15g, kỷ tử 20g, hoàng tinh 15g, gừng tươi 20g, thịt dê 100g. Thịt dê rửa sạch, thái miếng vừa ăn. Các nguyên liệu cho

vào túi vải buộc kín miệng rồi đem hầm với thịt dê cho thật nhừ, nêm gia vị, ăn nóng mỗi ngày 1 lần. Nên thực hiện 1 liệu trình trong 7 ngày và có thể dùng liên tục 2-3 liệu trình.

Món ăn này có tác dụng ích khí dưỡng huyết, ôn trung bổ dương, tăng cường ham muốn tình dục cho phụ nữ bị lạnh cảm.

Chữa lạnh cảm bằng nôm nôm

Bài 1: 15g nôm nôm, 10 quả trứng chim sẻ, 10g kỷ tử, 100g gạo tẻ. Đem nôm nôm, gạo tẻ và kỷ tử nấu thành cháo nhừ rồi thêm trứng chim sẻ vào. Nên ăn khi nóng 1 lần/ngày và liên tục trong 15 ngày để có kết quả tốt nhất.

Bài thuốc này có tác dụng bổ tạng can, tạng thận, hỗ trợ tăng ham muốn tình dục ở nữ giới.

Bài 2: hoài sơn 50g, cá hoa vàng (hoàng ngư) 50g, nôm nôm 50g, trứng gà 1 quả. Xào riêng hoài sơn, cá hoa vàng và nôm nôm với dầu thực vật cho chín rồi đổ chung vào chảo, đun to lửa, đập trứng đảo đều, chế đủ gia vị cho chín, ăn nóng, mỗi ngày 1 lần, 7 ngày là 1 liệu trình.

Bài thuốc có tác dụng bổ khí dưỡng huyết, kiện tỳ bổ thận, nâng cao khả năng tình dục.

Chữa lạnh cảm bằng rau họ: rau họ 200g, tôm họ 50g, thịt gà 50g. Các nguyên liệu rửa sạch để ráo, thịt gà thái miếng vừa ăn. Đem các nguyên liệu xào chín và dùng như món ăn hàng ngày.

Món ăn này có tác dụng hỗ trợ bồi bổ thận dương, cải thiện hoạt động tình dục ở cả 2 giới.

87. Món ăn thuốc từ khoai môn, khoai sọ. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống. – số 50. - Ngày 29/03/2021. - Tr. 15

Theo Đông y, lá khoai môn, khoai sọ có vị cay, tính bình, có độc; củ khoai vị ngọt cay, tính bình; vào tỳ thận. Công năng ích khí bổ thận, phá huyết tán kết, khu phong, chỉ thống, trừ đàm tiêu thũng. Dùng cho người bị phát ban dị ứng mẩn ngứa, sa trực tràng, lỵ mạn tính, viêm sưng hạch (lao hạch), chấn thương đụng giập, gãy xương chảy máu do chấn thương, viêm sưng khớp do phong thấp, đau dạ dày, mụn nhọt, rần cắn, lao phổi, ung thư họng, ung thư gan, bướu giáp... Liều dùng cách dùng: 60-120g; nấu hầm, giã đắp ngoài.

Bài thuốc chữa bệnh từ khoai sọ, khoai môn:

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

Chữa mụn nhọt, đầu đinh: củ khoai tươi và giấm, liều lượng bằng nhau, đun sôi và nghiền nát, đắp vào chỗ đau.

Chữa vết thương kín sung nê: khoai sọ 120g, hành sống 3 củ. Hai thứ giã nát, thêm chút rượu trộn đều, bôi đắp qua gạc mỏng trên chỗ đựng giập chấn thương kín có sung nê bầm tím. Tác dụng hoạt huyết tiêu viêm.

Trị rắn cắn, ong đốt: lá khoai tươi giã nát, đắp vào chỗ đau.

Chữa mê đay: bẹ lá khoai 60g, rễ cây tai chuột 30g, hồng táo 30g, đường đỏ 30g. Sắc uống.

Một số món ăn thuốc có khoai môn, khoai sọ:

Xương lợn hầm khoai môn: khoai môn 60g, xương cẳng hoặc xương sống lợn 100g. Khoai gọt vỏ rửa sạch, xương lợn chặt thành đoạn ngắn, rửa sạch, thêm bột gia vị đun nhỏ lửa trong 2 giờ. Ăn ngày 2 lần. Tác dụng khu phong trừ thấp. Dùng tốt cho người bị nổi ban dị ứng, đau nhức tay chân.

Canh cua khoai môn, khoai sọ: cua đồng 200g, khoai môn 60g, rau rút 1 mớ. Cua đồng bỏ yếm và mai, rửa sạch giã nát, lọc lấy nước, cho mắm muối vừa ăn; khoai sọ cạo bỏ vỏ, rửa sạch bỏ miếng vừa ăn, rau rút lấy phần lá, cọng non, bỏ rễ và bắc ngắt đoạn, rửa sạch. Cho khoai vào nước cua, nấu đến khi khoai chín nhừ, cho rau rút vào, đun vừa chín là được. Ăn trong ngày; dùng liền 2-3 ngày. Tác dụng ích khí bổ thận, trừ đàm, tiêu thũng, khu phong, chỉ thống, giải nhiệt, chữa phát ban dị ứng mẩn ngứa, dễ ngủ, bớt mệt mỏi.

Nước sắc khoai sọ củ khởi: khoai sọ 15-20g, rễ kỷ tử 50g. Hai thứ rửa sạch, nấu sắc trong 2 giờ, gạn lấy nước trong uống ngày 1 lần. Uống liên tục 60 ngày. Tác dụng thông hầu hang, kháng độc. Dùng tốt cho bệnh nhân bị u bướu vùng hầu họng.

Bẹ khoai nấu giấm (kinh nghiệm dân gian): bẹ lá khoai nấu giấm với cá, ốc, thịt hoặc muối dưa. Tác dụng liễm hãn, chỉ tả, tiêu thũng độc.

Củ khoai sọ nấu cá (kinh nghiệm dân gian): củ khoai sọ nấu với cá quả hay cá diếc. Tác dụng điều hòa nội tạng, hạ khí đầy, chữa hư lao yếu sức.

Chú ý: Các món ăn từ khoai sọ, khoai môn đều phải nấu chín kỹ để tránh gây ngứa.

88. Món ăn tốt cho phụ nữ hiếm muộn. SƠN MINH // Sức khỏe và đời sống. - số 36. - Ngày 04/03/2021. - Tr. 7

Phụ nữ hiếm muộn người gầy, kinh thường sớm trước kỳ, phần nhiều do huyết hư động hỏa. Nên chọn món ăn có tác dụng bổ mát huyết, điều kinh, giàu vitamin A, E, C và B₁₂.

Dạ con bò xào bông hẹ: dạ con bò 100g làm sạch, bông hẹ 100g, hành tây 50g, gia vị vừa đủ xào ăn tuần vài lần.

Gan bò xào hoa lý: gan bò non 50g, hoa lý 100g, cà rốt 50g, gia vị vừa đủ xào ăn.

Giá đậu xào nghêu: giá đậu 100g, rau cần 50g, gia vị mắm muối xào ăn.

Cháo 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 tiêm thuốc: thực địa 30g, bạch thược 14g, đương quy 20g, sơn thù nhục 16g, lá ngải tươi 40g, gừng nướng 12g. Gà ác 1 con làm sạch thêm gia vị vừa đủ tiêm. Hoặc các vị thuốc trên sắc uống tuần vài lần.

Ngoài ra, chị em nên tăng cường ăn thực phẩm như dạ con, gan, tim, cật động vật như: heo, bò, cừu, dê, gà... ngũ cốc, đậu mè còn nguyên vỏ lụa, cà rốt, giá đậu các loại và rau củ quả có màu xanh đậm, đỏ đậm, vàng đậm... Uống nước nhân trần, ích mẫu đều rất tốt.

Phụ nữ hiếm muộn chân thường lạnh, kinh thường muộn sau kỳ, phần nhiều do tỳ thận khí hư, huyết hàn. Nên chọn món ăn có tác dụng ôn bổ tỳ thận, dưỡng huyết giàu vitamin A, E, C và B₁₂.

Lá ngải hầm chân dê: chân dê 4 cái, làm sạch chặt khúc, cà rốt 100g, gừng nướng 20g, lá ngải tươi 40g, gia vị mắm muối hầm như ăn.

Cháo lòng lợn: tim, gan, dồi trường lợn 150g, gạo 200g, đậu xanh 50g, bột gia vị, hành, tiêu, vừa đủ nấu cháo ăn.

Cà ri dê: thịt dê thui 100g, cà rốt 50g, khoai sọ 50g, sả 3 củ, gừng, hành, cari gia vị vừa đủ nấu như ăn.

Đậu rỗng xào thịt bò: đậu rỗng 150g, thịt bò non 100g. Cả hai đều thái lát, thêm hành, dầu hào, gia vị xào ăn.

Cật lợn tiêm 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 tiêm ăn. Hoặc các vị thuốc sắc uống tuần vài lần.

Ngoài ra, chị em nên tăng cường ăn món như thịt tim cật, dạ con động vật. Bí đỏ, cà rốt, hành, họ, kiệu, rau mùi, kinh giới đều tốt.

89. Món ăn từ chim cút bổ hư ích khí, thanh lợi, thấp nhiệt. PHƯƠNG THẢO // Sức khỏe và đời sống. – số 38. - Ngày 08/03/2021. - Tr. 15

Theo Đông y, chim cút vị ngọt, tính bình; vào tỳ, vị, đại tràng. Tác dụng bổ hư, ích khí, thanh lợi, thấp nhiệt. Trị các chứng lao, suy nhược, tiêu, chảy, kiết lỵ, suy dinh dưỡng, phong thấp. Ngày dùng 1 - 4, 5 con; có thể nấu, luộc, chưng, hầm, chiên, nướng. Sau đây là một số thực đơn chữa bệnh có chim cút:

Cháo trứng cút: cháo trắng (gạo tẻ hoặc gạo nếp) 1 bát, trứng chim cút 2 - 3 quả. Ăn vào buổi sáng hoặc tối. Dùng cho trẻ em suy dinh dưỡng, người thể trạng suy nhược.

Cháo chim cút cật lợn: chim cút 3 con, gạo tẻ 80g, đậu đỏ 60g, bầu dục (cật lợn) thái lát 200g. Tất cả nấu cháo, thêm gia vị. Dùng tốt cho người ho lao, mệt mỏi thờ gấp, rối loạn tiêu hóa, ăn kém, viêm thận phù nề, đau lưng mỏi gối, suy kiệt, thiếu dưỡng.

Trứng chim cút bạch cập: bạch cập lượng thích hợp, tán bột mịn. Trứng chim cút 3 quả (bỏ vỏ), khuấy đều với bột bạch cập, thêm nước sôi, uống vào các buổi sáng, một đợt vài ba tuần. Dùng tốt cho người bị lao phổi khái huyết.

Chim cút xào măng (Am thuần nhục phiến): chim cút 100g, măng tre 30g, mộc nhĩ 12g, dưa chuột 12g. Chim cút làm sạch bỏ ruột; măng tre, mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, thái lát. Rán chim cút cho chín, cho thêm nước hàng, bột đậu, măng, nấm, dưa chuột đã thái lát vào xào chín toàn bộ, nêm chút bột ngọt. Dùng cho người bị lao, suy nhược, tiêu, chảy, kiết lỵ, suy dinh dưỡng, phong thấp.

Chim cút chiên dầu mè: chim cút làm sạch (4 - 5 con), tẩm bột, trứng gà, lá mơ, dùng dầu mè chiên. Dùng cho người suy nhược, hư lao thờ gấp, mỏi mệt, tiêu chảy, kiết lỵ lâu ngày ăn kém, người cao tuổi.

Chim cút hầm kỷ tử đỗ trọng: chim cút 4 - 5 con làm sạch bỏ ruột, kỷ tử 30g, đỗ trọng 15g. Tất cả hầm nhừ, vớt bỏ bã thuốc, thêm gia vị. Dùng tốt cho người phong thấp, thoái hóa khớp, đau lưng mỏi gối, mỏi mệt, thờ gấp.

Chim cút hầm đậu đỏ: chim cút 4 - 5 con làm sạch bỏ ruột, đậu đỏ 100g, gừng tươi 15g (gọt vỏ đập giập). Tất cả hầm nhừ, thêm gia vị. Dùng tốt cho người bị tiêu chảy, kiết lỵ. Cho vào bụng mỗi con chim cút 1 con trùng thảo, khâu lại, thêm gia vị hầm nhỏ lửa chín nhừ. Dùng tốt cho người ho lao, hen suyễn, khái

huyết, mệt mỏi thở gấp; đau lưng, mỏi gối, ăn kém; người bệnh sau thời gian bệnh nặng dài ngày.

Trứng chim cú hầm sâm quy đại táo: trứng chim cú 3 quả, đảng sâm 15g, đương quy 12g, đại táo 10 quả. Tất cả hầm nhừ. Dùng cho người dưỡng bệnh sau thời kỳ nằm viện, sản phụ sau khi sinh con, suy nhược thần kinh.

Kiêng kỵ: Người đang bị cảm sốt nhiều đờm không dùng trứng chim cú.

**90. Một số cổ phương có vị ngưu bàng tử. PHẠM XUÂN SINH //
Sức khỏe và đời sống. – số 38. - Ngày 08/03/2021. - Tr. 15**

Theo y học cổ truyền, ngưu bàng tử có vị cay, đắng, tính hàn, vào kinh phế, vị. Công năng sơ tán phong nhiệt, tuyên phế, thấu chẩn, giải độc, lợi tiểu, lợi hầu họng, tiêu sưng. Trị các chứng ngoại cảm phong nhiệt, họng sưng đau, chứng sốt ho, ban chẩn khó mọc hoặc mọc ít, bệnh sởi ở thời kỳ đầu, hoặc bệnh quai bị, nhiệt độc ung nhọt sưng thũng. Còn trị chứng đi tiểu ít, nước tiểu sẫm màu, cảm giác buốt, dắt; ngưu bàng tử phối hợp với xa tiền, kim tiền thảo, râu mèo. Trị viêm họng sưng đau: ngưu bàng tử phối hợp bản lam căn, cát cánh, bạc hà, cam thảo. Trị ban chẩn, sởi đậu khó mọc: ngưu bàng tử phối hợp cát căn, thuyên thoái, bạc hà, kinh giới. Nếu có sốt cao, dùng: ngưu bàng tử, phù bình, đậu xị, liên kiều, cát căn, thăng ma, thuyên thoái, kim ngân hoa, hoàng cầm. Nếu sởi đã mọc mà kèm theo tiêu chảy, dùng: ngưu bàng tử, liên kiều, sơn tra, đảng tâm thảo, binh lang (sao vàng), hoàng liên, hoàng cầm, hậu phác, thanh bì, cam thảo. Trị viêm thận, phù thũng: ngưu bàng tử, trạch tả, long du thái. Trị mụn nhọt: ngưu bàng tử, kim ngân hoa, liên kiều, bạc hà hoặc dùng lá ngưu bàng đắp ngoài chữa mụn nhọt.

Liều dùng chung: Ngày 6-12g, dưới dạng bột, hoặc sắc uống. Lưu ý không dùng ngưu bàng tử cho người tỳ hư, tiêu chảy. Lá ngưu bàng dùng ngoài lượng thích hợp.

Một số phương thuốc thường dùng có ngưu bàng tử

Bài 1 - Ngân kiều tán: ngưu bàng tử, kim ngân hoa, liên kiều, đạ đậu xị, mỗi vị 12g; cát cánh, đạ trúc diệp, bạc hà, mỗi vị 6-12g; kinh giới tuê 6g; cam thảo 4g. Các vị tán bột mịn, uống với nước sôi để nguội. Hoặc sắc uống ngày 1 thang, chia 3 lần trước bữa ăn 30 phút đến 1 giờ. Trị sốt do cảm nhiệt, mồ hôi ra ít, hoặc không có mồ hôi, người khô háo, bồn chồn vật vã, khó chịu, nước tiểu đỏ, ít, đạ tiện bí táo...; hoặc cơ thể ngứa ngáy, lên nhiều mụn nhọt, bứt rứt, đau nhức...

Bài 2: ngưu bàng tử, kim ngân hoa, mỗi vị 12g; liên kiều, kinh giới, bạc hà, mỗi vị 8g, cam thảo 4g. Sắc uống. Trị các chứng cảm mạo phong nhiệt sốt cao.

Bài 3: ngư bàng tử, bản lam căn, mỗi vị 15g; cát cánh 6g; bạc hà, cam thảo, mỗi vị 3g. Sắc uống. Trị hầu họng sưng thũng.

Bài 4: ngư bàng tử, cát căn, mỗi vị 6g; thuyên thoái, bạc hà kinh giới, mỗi vị 3g. Sắc uống. Trị sỏi, đậu khó mọc.

Bài 5: ngư bàng tử 15g, kim ngân hoa, liên kiều, mỗi vị 10g; bạc hà 5g. Sắc uống. Trị sang chấn do phong nhiệt.

Bài 6: ngư bàng tử, hoàng cầm, mỗi thứ 8g; kinh giới tuệ 4g; kim ngân hoa 12g; cát cánh 6g; cam thảo 3g. Trị trẻ em viêm amidan, viêm họng, viêm thanh quản, viêm phế quản...

Nếu sốt cao, thêm thạch cao (sống) 16g, liên kiều 6g. Lưu ý: thạch cao đập vụn, bọc vào vải sạch, cho vào sắc trước 30 phút - 1 giờ; sau đó cho các vị thuốc trên vào cùng sắc. Nước sắc chia 3 lần uống trước bữa ăn 30 phút - 1 giờ.

Nếu sốt về đêm, quấy khóc, thêm táo nhân 8g, đấng tâm thảo 2g; nếu do sỏi thêm cát căn 12g, thăng ma 6g.

Bài 7: ngư bàng tử, kim ngân hoa, cát căn, mỗi vị 12g; thăng ma 8g; cam thảo, kinh giới tuệ, mỗi vị 4g. Sắc uống. Trị sỏi ở trẻ em, hoặc chứng dị ứng mãn ngứa, nổi mề đay.

Bài 8: ngư bàng tử 12g; bạc hà, phòng phong, cam thảo, mỗi vị 4g; kinh giới 8g. Sắc uống trước bữa ăn. Trị cảm nhiệt, người sốt, ho, họng khô.

Bài 9: ngư bàng tử, phù bình (bèo cái khô), đồng lượng, tán nhỏ, trộn đều, mỗi lần uống 6g với nước ấm. Trị phù do viêm cầu thận cấp hoặc họng viêm sưng đau.

91. Một số món ăn bài thuốc cho phụ nữ hiếm muộn. THANH HÀ // Sức khỏe và đời sống. - Số 7. - Ngày 12/01/2021. - Tr. 15

Trường hợp vô sinh do thận dương hư biểu hiện: sợ lạnh, tay chân lạnh, đau lưng mỏi gối, nhu cầu tình dục thấp, gầy yếu, kinh nguyệt chậm, lượng ít, sắc nhạt hoặc kinh nguyệt ít có hay bế kinh, tiểu tiện trong, đại tiện lỏng loãng: thịt dê 100g, nhục thung dung 15g, hành củ 3 củ, gừng tươi 3 lát, gạo tẻ 100g. Thịt dê rửa sạch, băm nhỏ; nhục thung dung, hành củ và gừng thái vụn, tất cả đem ninh với gạo tẻ thành cháo, gia vị vừa đủ, chia ăn 2 lần trong ngày, 15 ngày là một liệu trình.

Hoặc dùng bài: gạo tẻ 100g vo sạch nấu thành cháo loãng, khi được lấy cao ban long 20g, thái vụn bỏ vào cùng gừng tươi thái chỉ 6g và gia vị vừa đủ, đun sôi vài dạo là được, chia 2 lần trong ngày ăn nóng, 20 ngày là một liệu trình.

Trường hợp vô sinh do thận hư nói chung có kèm theo đau eo lưng, tai ù, suy giảm trí nhớ, rối loạn kinh nguyệt: thịt dê 150-200g rửa sạch thái lát mỏng; tôm nõn 30g rửa sạch; tỏi, hành và gia vị vừa đủ. Cho tôm nõn vào nồi nấu chín với một lượng nước thích hợp, sau đó bỏ thịt dê vào đun sôi vài dạo là được, chế đủ gia vị, dùng làm canh ăn nóng.

Hoặc dùng bài: hải sâm 30g, thận lợn 60g rửa sạch, thái mỏng, hồ đào nhục 15g, ba thứ đem nấu chín, chế đủ gia vị ăn liên tục trong vài tuần.

Trường hợp hiếm muộn do tỳ thận hư suy biểu hiện bằng các chứng trạng như đầy bụng, chán ăn, đau lưng mỏi gối, lượng kinh nguyệt ít, sắc nhạt, đại tiện lỏng nát: gạo nếp 500g ngâm nước 1 đêm, để ráo, rang chín, nghiền thành bột mịn; hoài sơn 60g sao vàng, tán bột, 2 thứ trộn đều với nhau, đựng trong lọ kín, dùng dần. Mỗi ngày lấy chừng 50g bột, thêm một lượng đường vừa đủ và một chút hạt tiêu bột, hòa với nước ấm, uống vào sáng sớm khi bụng đói.

Hoặc dùng bài: núc bí ngô lượng vừa đủ, sấy khô, nghiền thành bột mịn, đựng trong lọ kín, dùng dần. Mỗi lần lấy 10g chiêu uống với một chút rượu vang, mỗi ngày 3 lần, uống liền 5-6 ngày trước kỳ kinh nguyệt.

Trường hợp phụ nữ vô sinh do thận hư, lãnh cung: đậu đen 60g đãi sạch, thịt chó 500g rửa sạch, thái quân cờ, 2 thứ đem hầm nhừ, chế thêm gia vị, ăn nóng, mỗi tuần 2-3 lần. *Công dụng:* ôn bổ tỳ thận, những người nhiệt thịnh không nên dùng.

Trường hợp vô sinh thể can uất khí trệ với các biểu hiện như: tinh thần căng thẳng, dễ cáu giận, hay tức ngực sườn, kinh nguyệt không đều, trước kỳ kinh vú trướng tức, hành kinh đau bụng nhiều, lượng ít sắc tối, có máu cục, thường bị viêm nhiễm phần phụ: gai bồ kết 30g đem sắc kỹ trong 20 phút rồi lấy nước bỏ bã, cho 50g gạo tẻ vào nấu thành cháo, ăn trong ngày, dùng liên tục, kỳ kinh nguyệt thì ngừng.

Trường hợp phụ nữ hiếm muộn do can thận hư: thực địa 60g, kỷ tử 60g, trầm hương 6g, các vị thái vụn đem ngâm với 1.000ml rượu gạo ngon, bịt kín miệng, đặt ở nơi tối, mỗi ngày lắc đều 1 lần, sau chừng 15 ngày thì dùng được, mỗi ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 1 chén nhỏ. Trong kỳ kinh và sau kỳ rụng trứng không nên dùng.

92. Một số phương thuốc cổ truyền vị ngưu tất. PHẠM XUÂN SINH
// Sức khỏe và đời sống. - Số 210. - Ngày 31/12/2020. - Tr. 13

1. Độc hoạt ký sinh thang: ngưu tất, quế chi, phòng phong, đương quy, tế tân, xuyên khung, tần giao, bạch thược, tang ký sinh, thực địa, đỗ trọng, nhân sâm,

phục linh, cam thảo, mỗi vị 8g; độc hoạt 12g. Sắc uống ngày 1 thang, uống 3 lần, trước bữa ăn 30 phút - 1 giờ.

Công dụng: ích can thận, bổ khí huyết, khu phong, tán hàn, trừ thấp, thông kinh hoạt lạc. Trị can thận đều hư, phong hàn thấp gây đau, nhức mỏi thắt lưng, đầu gối; các chi dưới co duỗi khó khăn, người có cảm giác nặng nề.

2. Hoàn ninh khôn: ngưu tất 200g; a giao, mộc hương, sa nhân, mỗi vị 25g; phục linh, bạch thược, ô dược, bạch truật, trần bì, sinh địa, đương quy, thực địa, trầm hương, hương phụ, xuyên khung, mỗi vị 50g; cam thảo 150g; đảng sâm 40g; hoàng cầm, tô diệp, hỏ phách, mỗi vị 25g; ích mẫu 300g, mật ong 1.000g. Các vị làm hoàn. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 8g, trước bữa ăn 30 phút - 1 giờ.

Công dụng: điều hòa khí huyết, thông kinh, chỉ thống. Trị phụ nữ kinh nguyệt không đều, hành kinh đau bụng, suy nhược cơ thể sau sinh.

3. Thất bảo mỹ nhiệm phương: ngưu tất, thỏ ty tử, đương quy, câu kỷ tử, phục linh, mỗi vị 32g; hà thủ ô chế 128g; bổ cốt chỉ 16g. Các vị làm hoàn, ngày uống 2 lần, mỗi lần 8g, sau bữa ăn 1-1,5 giờ.

Công dụng: tư bổ can thận. Trị can thận bất túc, râu tóc sớm bạc, di tinh, táo tiết, đầu vầng, tai ve, lưng gối đau mỏi.

4. Bát bảo khôn thuận hoàn: ngưu tất, hỏ phách, nhân sâm, ích mẫu, trầm hương, sa nhân, mỗi vị 40g; thực địa, bạch truật, xuyên khung, bạch thược, cam thảo, hoàng cầm, quất hồng, địa hoàng, đương quy, phục linh, mỗi vị 80g; mộc hương 16g. Các vị làm viên hoàn. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 10g, sau bữa ăn 1-1,5 giờ.

Công dụng: ích khí, dưỡng huyết, điều kinh. Trị khí huyết lưỡng hư, kinh nguyệt không đều, đau bụng kinh, kinh ít, đau bụng kinh.

5. Tứ diệu dưỡng an thang gia vị: ngưu tất, nhũ hương, đào nhân, mỗi vị 10g; đương quy, kim ngân hoa, mỗi vị 60g; hoàng kỳ, cam thảo, nhân sâm, mỗi vị 30g; lưu ký nô 18g. Sắc uống ngày 1 thang, uống 3 lần, trước bữa ăn 30 phút - 1 giờ.

Công dụng: thanh nhiệt giải độc, sơ thông huyết mạch, lương huyết hóa ứ. Trị viêm tĩnh mạch chân, chân đau nhức, sưng tấy, lở loét, đi lại khó khăn.

Kiêng kỵ: Phụ nữ có thai không dùng.

6. Ngũ vị hoạt huyết thang: ngưu tất, kê huyết đằng, mỗi vị 20g; bò công anh, tử hoa địa đình, kim ngân hoa, tử bối thiên quỳ, tầm hươu, đan sâm, mỗi vị 30g; quy vĩ 10g; xích thược 12g; hoàng kỳ, phòng kỷ, mỗi vị 15g. Sắc uống ngày 1 thang, uống 3 lần, trước bữa ăn 30 phút - 1 giờ.

Công dụng: thanh nhiệt giải độc, hoạt huyết, hóa ứ, chỉ thống, sinh cơ. Trị viêm tắc tĩnh mạch chân gây tê bì, đau nhức, chân lạnh, các ngón chân bị ứ huyết thâm tím, đi lại khó khăn, vết thương khó lành.

Kiên kỵ: Phụ nữ có thai không dùng.

7. Ích khí thông mạch thang: ngưu tất, đương quy, mộc qua, mỗi vị 10g; đảng sâm 15g; hoàng kỳ 50g; xuyên khung 6g; đan sâm, bạch thược, kê huyết đằng, mỗi vị 20g, cam thảo 5g. Sắc uống ngày 1 thang, uống 3 lần, sau bữa ăn 1-1,5 giờ.

Công dụng: hoạt huyết, hóa ứ thông mạch, dưỡng khí, bổ huyết. Dùng cho bệnh nhân sau khi dùng Ngũ vị hoạt huyết thang thì bệnh đã thuyên giảm, song trong người mạch vẫn còn bế tắc, cần hóa ứ, thông mạch tiếp, đồng thời trị chứng huyết hư, khí yếu lâu ngày để hồi phục chính khí trong người.

8. Thiên ma câu đằng âm: ngưu tất, thiên ma, câu đằng, mỗi vị 12g; thảo quyết minh, chi tử, mỗi vị 8g; hoàng cầm, diêm đồ trọng, phục linh, ích mẫu thảo, thủ ô đằng, mỗi vị 10g; tang ký sinh 16g. Sắc uống ngày 1 thang, uống 3 lần, trước bữa ăn 30 phút - 1 giờ.

Công dụng: bình can, tức phong, thanh nhiệt, an thần. Trị tăng huyết áp dẫn đến đau đầu hoa mắt, tai ù, mất ngủ.

9. Ngưu tất 12g; hy thiêm, thổ phục linh, mỗi vị 16g; lá lót 10g. Sắc uống ngày 1 thang, uống 3 lần, trước bữa ăn 30 phút - 1 giờ.

Công dụng: khu phong, trừ thấp, chỉ thống. Trị phong, tê thấp, đau nhức xương khớp.

10. Ngưu tất 12g; thổ phục linh 20g; hy thiêm, cà gai leo, mỗi vị 15g; ích mẫu, hương phụ, ké đầu ngựa, mỗi vị 10g. Sắc uống ngày 1 thang, uống 3 lần trước bữa ăn 30 phút - 1 giờ.

Công dụng: khu phong, hoạt huyết thông mạch, chỉ thống. Trị đau nhức xương khớp, thấp khớp, lưng gối tê đau.

11. Ngưu tất, hoàng bá, sinh địa, huyền sâm, huyết dụ, mỗi vị 12g; tri mẫu, mạch môn, trắc bách diệp sao đen, mỗi vị 16g; thảo quyết minh sao đen, đan sâm, mẫu đơn bì, xích thược, mỗi vị 10g; cỏ nhọ nồi 16g. Sắc uống ngày 1 thang, uống 3 lần sau bữa ăn 1 - 1,5 giờ.

Công dụng: lương huyết, chỉ huyết, tư âm, bổ thủy. Trị sốt cao, sốt xuất huyết.

93. 10 loại rau giúp phòng chữa bệnh mùa lạnh. MINH PHÚC // Sức khỏe và đời sống. - Số 10. - Ngày 18/01/2021. - Tr. 15

Hẹ: vị hơi chua, cay, tính âm, không độc. Tác dụng chữa viêm họng, ho, hen, tiêu hoá kém, nhiệt lỵ, trĩ, đau lưng, di mộng tinh, lạnh ngứa dị ứng nổi mề đay... Hẹ bổ trăn tráng dương, rất tốt cho người dương khí hư sợ lạnh sợ gió. Dùng phối hợp rau hẹ non giá đậu xanh gia vị xào ăn, hoặc nấu canh óc heo, món hẹ hủ tiếu, mì xào, ăn sống với nhiều loại rau khác, hẹ đúc trứng, bánh bao nhân hẹ, thịt băm viên hẹ... đều tốt, ngon, bổ.

Củ kiệu: vị cay tính âm. Tác dụng thông dương, tán kết, hành khí, giảm đau, bổ trung, an thai, lợi thủy... Chữa chứng ho đàm, ho khan tức ngực khó thở, tiêu gát, tiêu đục, chứng phụ nữ có khí hư... Củ kiệu là vị thuốc quý cho người dương hư chịu lạnh kém. Kiệu non lấy lá xào hoặc nấu canh; củ kiệu già muối chua ăn kèm thịt mỡ, cá kho, hoặc xé nhỏ làm gỏi thịt gà, làm gỏi ăn.

Tía tô: vị cay, tính âm... Tác dụng trị ngoại cảm phong hàn, đầy bụng, nôn, tiêu đờm giảm ho, lý khí an thai... Có thể ăn sống, xay nước, phối hợp rau thơm khác ăn kèm với thịt, cá chấm mắm ăn, hoặc phơi khô sắc uống.

Gừng tươi (sinh khương): vị cay tính âm. Tác dụng giải biểu, tán hàn, hành thủy, chống nôn, ôn tỳ phế... Dùng giải cảm nên nấu cháo có gừng tươi, tía tô, hành, ăn nóng; hoặc nấu canh, xào rau củ cho nhiều gừng.

Hành ta: vị cay, tính âm. Tác dụng giải biểu, thông dương, hòa tỳ vị, sát trùng, thông kinh, lợi tiểu... Chữa cảm cúm, sổ mũi, nhức đầu, bụng đầy khó tiêu, nhiễm khuẩn đường ruột, bí tiểu tiện... Hành ta cùng tía tô, gừng tươi nấu cháo; hoặc hành xào với thịt, cá, muối chua, ăn sống.

Hành tây: vị cay, tính âm. Tác dụng giải biểu, kiện tỳ, hòa trung, tiêu thực, sát khuẩn, lợi tiểu tiện... Trị cảm cúm, sổ mũi, nhức đầu, bụng đầy, nhiễm khuẩn đường ruột, bí tiểu, mỡ máu cao, phong thấp nhức mỏi... Hành tây kết hợp thịt, cá, xào, làm gỏi, hầm, luộc hoặc sắc nước uống đều tốt.

Húng quế (húng dũi): vị cay tính âm... Tác dụng kiện tỳ, thông phế, sát khuẩn, an thần, thư cơ, lợi ngũ tạng... Trị cảm lạnh, ho sổ mũi, bụng đầy, viêm đại tràng co thắt, suy nhược, đau đầu khó ngủ, phụ nữ sau sinh ít sữa, viêm mũi dị ứng, ngạt mũi. Húng quế ăn sống hoặc phối hợp rau thơm khác quân thịt cá chấm mắm ăn; toàn cây phơi khô sắc uống.

Kinh giới: vị cay, thơm tính âm. Tác dụng giải biểu khu phong trừ thấp, cầm huyết, giải độc... Chữa cảm phong hàn sợ lạnh, sốt nhức đầu nghẹt mũi, ho,

mẩn ngứa, ban sởi, mụn nhọt, xuất huyết... Có thể ăn sống, phối hợp rau thơm khác quần thịt cá ăn, hoặc sắc uống, đều tốt.

Rau mùi (ngò rí): vị cay, tính ôn, không độc. Tác dụng giải biểu thăng dương, trừ tà khí, long đàm, phần chấn thần kinh, mạnh sinh lý, tăng trí nhớ... Trị cảm cúm, cảm lạnh, đau đầu, sổ mũi, nghẹt mũi... Rau mùi ăn sống, ăn lẩu, luộc, nấu canh, quần thịt cá ăn, sắc uống đều tốt.

Cải canh (cải xanh): vị cay, tính âm. Tác dụng thông khí trừ đờm, âm tỳ vị, lợi tiêu hoá. Trị ngoại cảm ho nhiều đờm, suyễn thở, bụng đầy đau, nôn mửa do lạnh... Cải canh nấu với cá, thịt, gừng, tiêu nấu canh, hoặc xào, ăn sống, sắc nước sắc uống đều tốt.

94. Mười một cây thuốc nam chữa bệnh đau lưng. ĐỖ THÔNG// Người Cao Tuổi. – Số 46.- Ngày 5/3/2021.-Tr.15

1. CÂY LƯỢC VÀNG - thuốc nam trị đau lưng hiệu quả

Chuẩn bị: tìm lá cây lược vàng, muối trắng

Cách làm: Rửa sạch lá lược vàng. Mỗi lần lấy 2-3 lá nhai kèm với vài hạt muối trắng sau đó nuốt lấy nước và bỏ bã. Ngoài ra chúng ta còn có thể đem lá này ngâm với rượu, dùng rượu xoa bóp ngoài da cũng mang lại hiệu quả rất tốt, những cơn đau nhức, tê buồn chân tay sẽ giảm thiểu ngay.

2. LÁ NGẢI CỨU - cây thuốc nam chữa đau lưng quen thuộc

Cách làm: Ngải cứu rửa sạch cho vào chảo rang với muối hạt to, nguyên liệu thu được đổ vào miếng vải mỏng sạch và chườm lên khu vực lưng bị đau nhức, nên làm một vài lần trong ngày đặc biệt là buổi tối trước khi đi ngủ, nó sẽ giúp bạn thoải mái và đi vào giấc ngủ được dễ dàng hơn.

3. RƯỢU GỪNG - thuốc nam chữa bệnh đau lưng hiệu quả

Cách làm: Gừng rửa sạch thái lát, cho gừng vào lọ thủy tinh và đổ rượu ngập mặt gừng. Ngâm rượu gừng sau 10 ngày là có thể sử dụng, tuy nhiên nên để lâu hơn. Mỗi lần lấy chút rượu gừng thoa lên vùng lưng đau và xoa bóp, massage nhẹ nhàng.

4. DÂY MƯỚP

Cách làm: tìm khoảng 2m dây mướp tươi, rửa sạch, thái nhỏ và đem sắc lấy nước uống, ngày 3 bát, chia đều ra uống trong ngày.

5. HẠT MƯỚP TƯƠI

Đối với cây mướp, từ thân, lá, hạt, gốc hay xơ mướp đều có tác dụng trị bệnh hiệu quả mà ít ai ngờ tới. Hạt mướp có khả năng trị nhanh chóng tê nhức xương khớp, đau chân tay. Người bệnh chỉ cần lấy khoảng 60g hạt mướp già, giã nát và đắp vào huyết mạch môn (huyệt này nằm ở giữa 2 gai đốt sống thắt lưng 3 và 4). Mỗi ngày đắp thuốc 1 lần, giữ trong khoảng vài tiếng. Kiên trì để thấy được tác dụng.

6. VỎ QUẢ BÍ NGÔ

Cách làm: lấy khoảng 60g vỏ quả bí ngô già, 60g rễ cây bông. Cho nguyên liệu này vào ấm sắc, ngày 1 thang chia ra làm 2 lần uống/ngày. Kiên trì để thấy kết quả.

7: ĐẬU ĐỎ

Cách làm: 30g đậu đỏ loại hạt nhỏ, 12g xơ mướp, 10g củ hành ta. Sắc uống ngày 1 thang, chia 2 lần uống trong ngày.

8. Cây thuốc nam chữa đau lưng - LÁ ỚT CAY

Cách làm: 50g lá ớt cay, rượu vừa đủ. Lá ớt rửa sạch, giã nát, xào nóng rồi cho thêm chút rượu, bọc trong túi vải đắp vào chỗ đau khi thuốc còn nóng. Mỗi ngày thay thuốc 1 lần. Khi thuốc nguội có thể xào lại 1-2 lần.

9. GỪNG

Cách làm: Gừng sống 20g, hành củ 15g, bột mì 30g. Dem gừng và hành giã nát rồi cho bột mì vào. Xào nóng, sau đó đắp vào chỗ đau, dùng băng vải cố định lại. Mỗi ngày thay thuốc 1 lần.

10. Chữa bệnh đau lưng bằng TRÀ XANH

Cách làm: Trà xanh 1g, bột vừng chín 5g, đổ vào nửa lít nước sôi, khuấy đều, chia 3 lần uống trong ngày. Mỗi ngày uống 1 thang.

11. HẠT CAM

Cách làm: Hạt cam sao vàng, xay nhỏ thành bột mịn. Ngày uống 10g, chia 2 lần, chiêu thuốc bằng rượu nhẹ. Bài thuốc này chủ trị đau lưng do chấn thương gây ứ huyết bên trong.

95. Mùoi thực phẩm hàng đầu tốt cho sức khỏe của mắt. ĐỒ THÔNG// Người Cao Tuổi. – Số 54.- Ngày 17/3/2021.-Tr.13

Cà chua

Cà chua có chứa lycopene và lutein rất tốt cho mắt. Bên cạnh đó, cà chua cũng cung cấp nguồn vitamin A và C tuyệt vời giúp ngăn ngừa bệnh quáng gà và tăng thị lực cho đôi mắt.

Cải xoăn và rau bina

Một chén rau bina hoặc cải xoăn chứa hơn 20 mg lutein và zeaxanthin, hai chất dinh dưỡng làm nên điều kỳ diệu cho đôi mắt của bạn. Cả hai đều được chứng minh là làm giảm nguy cơ thoái hóa điểm vàng do tuổi tác và đục thủy tinh thể, theo US News Health.

Bông cải xanh, đậu xanh, bắp, cải thìa, đậu Hà Lan

Tiến sĩ Howard R. Krauss, bác sĩ nhãn khoa phẫu thuật thần kinh tại Trung tâm Sức khỏe Providence Saint John ở Santa Monica, California cho biết, những thực phẩm này rất giàu lutein và zeaxanthin tốt cho sức khỏe của mắt.

Bên cạnh đó, chúng còn cung cấp lượng chất xơ lành mạnh và những chất dinh dưỡng khác rất tốt cho sức khỏe tổng thể.

Khoai lang

Khoai lang có nhiều vitamin A, đặc biệt là beta-carotene và hàm lượng lớn vitamin C giúp tăng thị lực cho đôi mắt của bạn.

Khoai lang và cà rốt là một trong những thực phẩm tuyệt vời tốt cho sức khỏe của mắt.

Ớt

Anna Kippen, chuyên gia dinh dưỡng tại Cleveland Clinic cho biết, ớt đỏ cung cấp vitamin C, A và E dồi dào. Những vitamin này rất tốt cho thị lực.

Cam và bưởi

Cam và các loại trái cây họ cam quýt khác có chứa vitamin C, đây là chìa khóa cho sức khỏe của mắt. Vitamin được tìm thấy chủ yếu trong trái cây tươi và rau quả góp phần giúp các mạch máu trong mắt bạn khỏe mạnh. Nó có thể chống lại sự phát triển của bệnh đục thủy tinh thể và bệnh thoái hóa điểm vàng do tuổi tác.

Một cốc nước cam cung cấp khoảng 124 mg vitamin C và 1 cốc nước ép bưởi chứa khoảng 94 vitamin C.

Bưởi chứa hàm lượng vitamin C cao.

Cá

Các axit béo thiết yếu mang lại rất nhiều lợi ích sức khỏe bao gồm cả mắt. Chúng giúp phát triển thị giác, chức năng võng mạc và có thể bảo vệ chống lại

bệnh khô mắt. Ăn các loại cá như cá hồi, cá ngừ, cá thu và cá cơm thường là những cách tốt nhất để nạp vào cơ thể các axit béo thiết yếu.

Hàu và gan

Nếu không có đủ kẽm đôi mắt của chúng ta có thể bị kém nhìn vào ban đêm và có thể bị đục thủy tinh thể. Hàu, gan, thịt đỏ, thịt gia cầm, sữa, động vật có vỏ, đậu nướng và ngũ cốc nguyên hạt là những nguồn cung cấp kẽm quý giá.

Các loại hạt

Vitamin E bảo vệ các tế bào trong mắt của chúng ta khỏi các gốc tự do và làm chậm sự tiến triển của bệnh đục thủy tinh thể và thoái hóa điểm vàng do tuổi tác. Hạt hướng dương, hạnh nhân, mầm lúa mạch, quả phỉ và bơ đậu phộng là những thực phẩm chứa rất nhiều vitamin E.

Cà rốt

Cà rốt được biết đến là thực phẩm tốt cho sức khỏe của mắt. Cà rốt cung cấp nhiều vitamin A và beta-carotene giúp tăng cường thị lực, bảo vệ giác mạc, ngăn ngừa nhiễm trùng mắt và các tình trạng mắt nghiêm trọng khác, theo US News Health.

N

96. Nâng cao sức đề kháng phòng ngừa Covid 19. HOÀNG KHÁNH TOÀN // Sức khỏe và đời sống. – số 21 . - Ngày 05/02/2021. - Tr. 15

Bài thuốc nâng cao chính khí Ngọc bình phong tán (còn gọi là Ngọc bình phong ẩm).

Ngọc bình phong tán là tên một bài trà thuốc cổ, được ghi lại trong y thư nổi tiếng Đan Khê tâm pháp của Chu Đan Khê, một trong tứ đại gia trứ danh đời Kim Nguyên (Trung Quốc), có công dụng ích khí, cố biểu và chỉ hãn, thường được dùng để chữa các chứng cảm mạo ở những người thể chất hư nhược. “Bình phong” có nghĩa là tấm chắn, “Ngọc bình phong” là tấm chắn được chế bằng ngọc có công dụng che chắn bảo vệ cơ thể nhằm phòng chống các nhân tố gây bệnh từ bên ngoài xâm nhập vào cơ thể.

Công thức gồm có 3 vị: hoàng kỳ sao 18-36g, bạch truật sao 12g, và phòng phong 6-12g.

Hoàng kỳ vị ngọt, tính âm, có công dụng bổ khí cố biểu, là một trong những dược liệu có tác dụng dược lý rất phong phú như tăng cường công năng miễn dịch của cơ thể, cải thiện quá trình chuyển hoá tế bào, điều tiết đường huyết, cường tim, nâng cao năng lực hoạt động của hệ thống tạo huyết, bảo hộ tế bào gan và thận, chống lão 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 các tế bào ung thư.

Bạch truật vị đắng ngọt, tính âm, 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 âm, 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.

Cách dùng: hoàng kỳ, bạch truật, phòng phong sấy khô, tán vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, uống thay trà hàng ngày. Cũng có thể dùng bài thuốc này dưới dạng sắc uống, mỗi ngày sắc 1 thang.

Kết quả nghiên cứu dược lý và lâm sàng của các nhà khoa học Trung Quốc cho thấy, với cấu trúc phối hợp 3 vị thuốc nói trên, Ngọc bình phong tán có tác dụng khá đặc biệt trên hệ 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.

Trong hoàn cảnh hiện nay, dịch bệnh do virus Corona trở nên hết sức cấp bách, thì việc sử dụng các vị thuốc và bài thuốc của y học cổ truyền Ngọc bình phong tán là một trong những loại trà dược cần được lưu tâm, khuyến khích sử dụng.

97. Ngải cứu trị rong huyết. HOÀNG DUY TÂN // Khoa học đời sống. – Số 11.- Ngày 25/1/2021.-Tr.7

Đề trị liệu, y học cổ truyền có cách rất đơn giản: Ngải cứu 20g, giã nát, thêm ít nước, vắt lấy 1 chén (200ml), ngày uống 2 lần. Uống liên tục 3 ngày, giúp

máu không rỉ ra nữa. Uống đến ngày thứ 7 thì máu ngưng hẳn, cơ thể có vẻ tỉnh táo, khỏe hơn.

Để ổn định và duy trì nên dùng thêm bài “Bát trân thang” gồm: Đảng sâm, bạch linh, bạch truật, cam thảo, đương quy, bạch thược, xuyên khung, thực địa, để bồi bổ khí huyết, kết hợp uống tiếp ngải cứu như cũ. Uống liên tục 30 ngày.

98. Nguru hoàng – vị thuốc quý trị sốt cao, trúng phong. PHẠM XUÂN SINH // Sức khỏe và đời sống. - Số 10. - Ngày 18/01/2021. - Tr. 15

Nguru hoàng là sạn mật hay sỏi mật của con trâu hoặc con bò thuộc họ trâu bò. Theo Y học cổ truyền, nguru hoàng có vị đắng, tính bình, hơi có độc. Quy vào 2 kinh tâm và can. Có tác dụng thanh nhiệt giải độc, tức phong chỉ kinh, hóa đàm khai khiếu. Nguru hoàng được dùng trị các chứng sốt cao mê man, phát cuồng, thần trí hôn mê, trúng phong bất tỉnh, chân tay co quắp; động kinh; đặc biệt chứng kinh phong co giật ở trẻ con; chứng hầu họng sưng đau, lở loét, miệng lưỡi lở, ung thư đỉnh độc, ôn nhiệt bệnh nói chung. Liều dùng chung 0,3-0,6g. Lưu ý: Không dùng cho phụ nữ có thai.

9 phương thuốc cổ truyền có nguru hoàng

1. Vạn thị nguru hoàng thanh tâm hoàn: nguru hoàng 0,3g, hoàng liên 5g, hoàng cầm 10g, chi tử 10g, uất kim 10g, chu sa 3g. Tất cả tán bột làm hoàn. Mỗi lần uống 1,5-3 g với nước sôi để nguội. Công dụng: thanh nhiệt, hóa đàm, an thần. Trị sốt cao, mê sảng, phát cuồng, co giật.

2. An cung nguru hoàng hoàn:

Nguru hoàng 10g, bột cô đặc của thủy nguru giác 200g, xạ hương 25g, trân châu 50g; chu sa, hùng hoàng, hoàng liên, hoàng cầm, chi tử, uất kim, mỗi vị 100g; băng phiến 25g. Các vị nghiền mịn chế với mật làm hoàn 3g. Công năng: thanh nhiệt giải độc, trấn kinh, khai khiếu. Trị nhiệt nhập tâm bào, sốt cao co giật, thần trí hôn mê, loạn ngữ.

Nguru hoàng, uất kim, thủy nguru giác, hoàng cầm, băng phiến, trân châu, chu sa, hoàng liên, sơn chi tử, xạ hương. Tất cả tán bột mịn, làm hoàn. Mỗi lần uống 4g (1 viên). Công dụng: thanh nhiệt, hóa đàm, hạ sốt. Trị sốt cao, mê sảng, co giật, nhất là đối với trẻ em.

3. Nguru hoàng tán: nguru hoàng 0,3g, chu sa 3g, thiên trúc hoàng 10g, yết vĩ 1,5g, câu đằng 15g. Các vị tán bột mịn làm hoàn, mỗi lần uống 1,5-3g, chiêu với nước đun sôi để nguội. Công dụng: hóa đàm, trấn kinh, an thần. Trị sốt cao, mê sảng, co giật.

4. Ngưu hoàng giải độc hoàn: ngưu hoàng 1,5g, cam thảo 5g, kim ngân hoa 30g, thất diệp nhất chi hoa 6g. Tất cả tán mịn làm hoàn. Mỗi lần uống 3g, ngày 2-3 lần, uống trước bữa ăn 30 phút - 1 giờ. Công dụng: thanh nhiệt giải độc, tiêu viêm, sát trùng. Trị viêm miệng, họng và các chứng nhọt độc.

5. Ngưu hoàng, uất kim, hoàng liên, hoàng cầm, chi tử, chu sa, hùng hoàng, mỗi vị 40g; thủy ngưu giác 1.600g; xạ hương, băng phiến, mỗi vị 10g; trân châu 20g. Tất cả nghiền bột mịn, làm hoàn 4g, bảo quản trong viên sáp. Mỗi lần uống 1 viên, chiêu với nước sôi để nguội. Trong ngày có thể uống tới 3 viên. Trẻ em giảm liều xuống một nửa. Công dụng: thanh nhiệt, trấn kinh, an thần. Trị sốt cao, mê sảng, co giật. Không dùng cho phụ nữ có thai.

6. Ngưu hoàng thượng thanh hoàn: ngưu hoàng, cúc hoa, chi tử, hoàng liên, hoàng cầm,... 19 vị, đồng lượng. Các vị tán mịn, làm hoàn mật. Ngày uống 1 lần 6g. Công dụng: thanh nhiệt tả hỏa, tán phong chỉ thống. Trị đau đầu, hoa mắt, mắt đỏ, tai ù, yết hầu sưng thũng, miệng lưỡi sinh mụn nhọt, lợi sưng thũng, đau răng, đại tiện táo kết.

7. Ngưu hoàng trấn kinh tán: ngưu hoàng, thiên nam tinh, thiên ma, bạch phụ tử, trân châu, hồ phách, xạ hương... 18 vị. Tất cả tán mịn làm hoàn. Công dụng: định kinh, an thần, khu phong, hóa đàm. Trị trẻ kinh phong, sốt cao, co giật, hàm răng cắn chặt, phiền táo, bất an.

8. Ngưu hoàng thiên kim tán: ngưu hoàng, bạch cương tằm, chu sa, toàn yết, băng phiến, hoàng liên, thiên ma, cam thảo, đờm nam tinh. Các vị tán mịn làm hoàn. Công dụng: thanh nhiệt giải độc, trấn kinh, chỉ thống. Trị trẻ em sốt cao, kinh phong, chân tay co quắp, nhiều đờm dãi, mê sảng, nói nhảm.

9. Ngưu hoàng giáng áp hoàn: ngưu hoàng, linh dương giác, trân châu, băng phiến, hoàng kỳ, bạch thược. Tất cả tán bột, chế thành viên tễ 3g. Công dụng: thanh tâm, hóa đàm, trấn kinh, hạ áp. Trị can hỏa vượng thịnh, đầu đau, hoa mắt, phiền táo, bất an, đờm hỏa nhiều, tăng huyết áp.

Chú ý: Người bị tiêu chảy không dùng phương này.

99. Nhân trần hỗ trợ chữa viêm gan. NGUYỄN NGỌC LAN // Sức khỏe và đời sống. – số 45. - Ngày 19/03/2021. - Tr. 15

Theo sách thuốc cổ, nhân trần vị hơi đắng, tính hơi hàn; vào được 4 đường kinh tỳ, vị, can và đờm; có công dụng thanh nhiệt lợi thấp, lợi mật thoái hoàng được dùng chữa các chứng hoàng đản, tiểu tiện bất lợi, viêm loét da do phong thấp.

Đông y dùng nhân trần đơn thuần hoặc phối hợp với một số vị thuốc khác hãm trong nước sôi theo kiểu pha trà trong phòng bệnh, chữa bệnh như sau:

Chữa viêm gan vàng da cấp tính: Nhân trần 300g, sinh đại hoàng 60g, trà 30g. 3 vị tán vụn, mỗi ngày lấy 30g hãm với nước sôi trong ấm hoặc bình giữ nhiệt, uống thay trà.

Chữa viêm gan vàng da cấp tính có sốt: Bạch hoa xà thiệt thảo 500g, nhân trần 150g, sinh cam thảo 50g. Tất cả tán vụn, mỗi ngày lấy 60g hãm với nước sôi trong ấm tích, bình giữ nhiệt, uống thay trà. Công dụng: thanh nhiệt giải độc, lợi thấp thoái hoàng.

Trị viêm gan giai đoạn di chứng có rối loạn tiêu hóa, chán ăn, đầy bụng chậm tiêu...: Mạch nha 500g, nhân trần 500g, quất bì 250g. Tất cả sấy khô tán vụn, ngày dùng 60g hãm với nước sôi trong ấm tích, bình giữ nhiệt, uống thay trà. Công dụng: sơ can lý khí, tiêu thực thoái hoàng.

Để phòng bệnh do thấp nhiệt gây ra và điều trị viêm gan cấp và mạn tính: Nhân trần 30g thái vụn, hãm với nước sôi trong ấm tích, bình kín, uống thay trà. Công dụng: thanh nhiệt lợi thấp, thoái hoàng.

Để phòng chống viêm gan, viêm túi mật, sỏi mật...: Râu ngô 300g, nhân trần 150g, bồ công anh 150g. Tất cả tán vụn, mỗi ngày dùng 50g hãm với nước sôi trong ấm tích, bình giữ nhiệt, uống thay trà. Công dụng: thanh nhiệt lợi thấp, lợi mật thoái hoàng.

Kinh nghiệm dân gian để trị vàng da dùng nhân trần 15g sắc uống, chữa viêm da lở loét dùng nhân trần với lượng thích hợp sắc đặc lấy nước ngâm rửa tổn thương; trị bệnh ngoài da: viêm nê và ngứa nhiều dùng nhân trần 30g, lá sen 15g, 2 thứ sấy khô tán bột, ngày uống 3g với nước đun sôi để nguội.

100. Những vị thuốc tên ngưu. PHẠM XUÂN SINH // Sức khỏe và đời sống. – số 22 . - Ngày 08/02/2021. - Tr. 15

Ngưu tất

Theo y học cổ truyền, ngưu tất có vị đắng, chua, tính bình, vào kinh can, thận. Công năng hoạt huyết, thông kinh, khứ ứ, chỉ thống, điều kinh, bổ can thận, mạnh gân cốt, lợi tiểu. Ngưu tất được dùng làm thuốc trị các chứng:

Chân tay co quắp, lưng gối và các khớp sưng đau, nhất là các khớp ngón tay, ngón chân: ngưu tất phối hợp tang ký sinh, độc hoạt, phòng phong, tục đoạn, đương quy, bạch thược...

Đau răng, sưng lợi, bệnh nha chu viêm; cholesterol máu tăng, tăng huyết áp: ngư tât, phối hợp với thảo quyết minh, hòe hoa, cỏ ngọt.

Xơ vữa động mạch; chứng ngũ lâm tiêu ra váng mỡ, tiêu ra máu, tiêu ra sỏi, tiêu nóng buốt, rất; phụ nữ bế kinh, đau bụng kinh: ngày dùng 9-12g ngư tât, bằng cách sắc hoặc ngâm rượu.

Lưu ý: không dùng ngư tât cho phụ nữ có thai hoặc băng huyết, đa kinh; những người bị xuất huyết hoặc có nguy cơ chảy máu.

Ngư tât nam

Theo y học cổ truyền, cỏ xước có vị đắng, chua, tính bình, vào kinh can, thận. Tác dụng hoạt huyết, khử ứ, bổ can thận, mạnh gân, cốt. Ngày dùng 6-12g, bằng cách sắc. Cỏ xước dùng trị các chứng:

Phong thấp, đau lưng, gối, xương khớp, chân tay co quắp: cỏ xước phối hợp với hy thiêm, ngũ gia bì, tang ký sinh.

Phụ nữ kinh nguyệt không đều: cỏ xước phối hợp với ích mẫu, ngải diệp.

Bí tiểu tiện, tiểu buốt đắt: cỏ xước phối hợp với râu mèo, thông thảo, xa tiền.

Tăng huyết áp: cỏ xước phối hợp với hòe hoa...

Lưu ý: không dùng cho phụ nữ có thai, người đại tiện lỏng.

Ngư bàng tử

Theo y học cổ truyền, ngư bàng tử vị cay, đắng, tính hàn, vào kinh phế, vị. Tác dụng sơ tán phong nhiệt, tuyên phế, thấu chẩn, giải độc, lợi tiểu, lợi hậu hống. Ngày dùng 6-12g, bằng cách sắc. Ngư bàng tử dùng trị các chứng:

Tiểu ngắn đỏ, buốt rất: ngư bàng tử phối hợp với xa tiền, kim tiền thảo, râu mèo.

Viêm hống sưng đau: ngư bàng tử phối hợp với bản lam căn, cát cánh, bạc hà, cam thảo.

Ban chẩn, sỏi đậu khó mọc: ngư bàng tử phối hợp cát căn, thuyền thoái, bạc hà, kinh giới.

Mụn nhọt: ngư bàng tử phối hợp kim ngân hoa, liên kiều, bạc hà hoặc lá ngư bàng đắp chữa mụn nhọt.

Ngư hoàng

Theo y học cổ truyền, ngư hoàng có vị đắng, tính bình, vào kinh tâm, can. Tác dụng thanh tâm, trừ phiền nhiệt, giải độc, thông khiếu, tiêu đờm, định kinh. Ngày dùng 0,3 - 0,6g, dạng thuốc bột. Ngư hoàng được dùng trị các chứng:

Sốt cao, phát cuồng, co giật, mê sảng, trúng phong, đột quy.

Hầu hống sung thũng, lợi sung thũng, miệng lưỡi sinh mụn nhọt, mắt đỏ sung thũng: ngư hoàng phối hợp với hùng hoàng, cam thảo, thạch cao,...

Lưu ý: phụ nữ có thai không được dùng các chế phẩm có ngư hoàng.

Thủy ngư giác

Thủy ngư giác là sừng của con trâu, thường lấy phần đặc của sừng trâu. Thủy ngư giác chứa nhiều acid amin, muối khoáng. Trị thần chí hỗn loạn, lời nói không chuẩn, đờm dãi nhiều, choáng đầu, hoa mắt, điên giảo, kinh phong, hôn mê: ngư hoàng phối hợp với xạ hương, linh dương giác, chu sa, hoàng liên, hoàng cầm, chi tử, uất kim, băng phiến.

101. Những loại trái cây là “ thần dược” cho thận. XUÂN MIỄN // Người Cao Tuổi. – Số 3.- Ngày 5/1/2021.-Tr.15

- **Nho:** Nho chứa resveratrol - một hợp chất chống viêm và có tác dụng bảo vệ thận khỏi các tổn thương. Các chuyên gia, bác sĩ khuyến nghị, bạn nên ăn ít nhất 15 quả nho/ngày để cải thiện chức năng thận và duy trì sự cân bằng chất điện giải.

- **Dưa hấu:** Dưa hấu có tác dụng như 1 chiếc "rây" giúp thanh lọc thận của bạn khỏi các độc tố tích tụ trong cơ thể từ nhiều yếu tố khác nhau. Điều này làm cho nó trở thành một trong những trái cây mà bạn cần ăn để giữ cho thận khỏe mạnh.

- **Táo xanh:** Táo xanh rất giàu chất chống oxy hóa, các hợp chất chống viêm... đóng vai trò quan trọng trong việc cải thiện chức năng thận của bạn. Hơn nữa, pectin có trong táo cũng giúp làm giảm đáng kể nguy cơ tổn thương thận theo thời gian.

- **Dứa:** Người suy thận nên hạn chế các thực phẩm giàu kali, natri, phot pho và cholesterol. Một trong những gợi ý tuyệt vời cho người bệnh chính là quả dứa. Dứa nhiều nước, giàu khoáng chất và chất chống oxy hóa, ít Kali hỗ trợ tốt cho việc cải thiện tình trạng bệnh. Dứa cũng có khả năng làm sạch thận, chống viêm giúp các tổn thương bên trong cơ thể nhanh lành. Do đó, người bệnh nên bổ sung thực phẩm này vào bữa ăn hàng ngày để phòng và hỗ trợ điều trị bệnh tốt nhất.

- **Quả anh đào:** Quả anh đào chứa đầy đủ chất dinh dưỡng có thể bảo vệ thận. Bạn có thể bổ sung anh đào vào chế độ ăn uống hàng ngày hoặc thêm quả anh đào vào salad của bạn và tận dụng các lợi ích sức khỏe của chúng.
- **Chuối:** Chuối là một trong những loại quả bạn cần ăn để giữ cho thận khỏe mạnh. Điều này là do lượng kali và chất dinh dưỡng khác dễ dàng có sẵn trong loại trái cây này.
- **Đu đủ:** Đu đủ tính mát, vị ngọt, nhiều nước, vitamin, ít Kali và là một trong những loại trái cây mà người bệnh suy thận có thể sử dụng. Bạn có thể dùng đu đủ chín ăn giải nhiệt mỗi ngày hoặc dùng đu đủ sống để làm gỏi, trộn salad với các món ăn khác. Ngoài ra, có thể làm sinh tố đu đủ chín để dễ sử dụng hơn.
- **Cam:** Cam có khả năng làm giảm tính axit trong nước tiểu bằng cách tăng nồng độ citrate trong nước tiểu. Điều này sẽ làm giảm nguy cơ sỏi thận.

102. Núc nác trị thống phong. NGUYỄN VĂN PHÚC // Khoa học đời sống. – Số 6.- Ngày 13/1/2021.-Tr.7

Hạt núc nác có tác dụng thanh phế nhiệt, lợi hầu họng, chống ho, giảm đau, vỏ thân có tác dụng thanh nhiệt lợi thấp. Các flavonoid trong vỏ cây và hạt có tác dụng đối với bệnh mày đay và mẫn ngứa và còn có tính kháng trùng. Hạt núc nác dùng để trị viêm họng cấp và mạn tính, khan cổ, viêm phế quản cấp, ho gà, đau vùng thượng vị, đau sườn. Vỏ được dùng trị viêm gan, vàng da, viêm bàng quang, khô họng, ho khan tiếng, trẻ em ban trái, sỏi... Ngoài ra, dùng chữa dị ứng sơn, trị bệnh vẩy nến, hen phế quản trẻ em. Ở Ấn Độ, người ta dùng vỏ rễ trị ỉa chảy, lỵ, vỏ thân làm thuốc bổ, trị tê thấp cấp tính. Quả non lợi trung tiện và lợi tiêu hoá. Hạt để xỏ và làm thuốc trị rắn cắn.

Để chữa sốt nóng, người gầy yếu, đau mắt, nhức đầu, ù tai, đau răng, chảy máu cam, thổ huyết lấy vỏ núc nác 40g, tri mẫu 40g, thực địa 320g, sơn thù 160g, sơn dược 160g, phục linh 120g, đơn bì 120g, trạch tả 120g sắc uống. Chữa thống phong lấy vỏ núc nác 20g, điệp hạ châu 20g, ngư tấu sắc nước uống thường xuyên. Chữa miệng lở loét lấy bạch cương tàm (sao cho tới khi đứt tơ, khử hỏa độc), vỏ núc nác (tẩm mật, nướng khô, khử hỏa độc) tán bột bôi vào miệng và trên lưỡi. Chữa thương hàn, tam tiêu tích nhiệt, hỏa thịnh lấy đại hoàng, hoàng liên, vỏ núc nác các vị bằng nhau tán bột, chung thành bánh, làm viên to bằng hạt ngô, mỗi lần uống 20 - 30 viên với nước.

Ở một số nơi như miền Trung, nhân dân còn xào núc nác với thịt bò, thịt lợn, luộc chấm chẳm chéo, nộm chua, nấu canh măng chua với cà rừng rất ngon.

103. Nước cà rốt bổ dưỡng và chữa bệnh. HOÀNG KHÁNH TOÀN
// Người Cao Tuổi. – Số 9.- Ngày 13/1/2021.-Tr.13

Nước cà rốt, mã thầy: cà rốt 60g, mã thầy 60g, hành tây 30g, đổ nước vừa đủ, đun kỹ lấy nước uống như uống trà. Trị bệnh thủy đậu của trẻ nhỏ.

Súp cà rốt với táo: cà rốt 100g, táo 15 quả, nước 1.200ml. Tất cả cho vào nồi đun lên, khi còn 400ml thì mang ra uống như uống trà. Tác dụng: trị ho lâu ngày.

Nước cà rốt, táo, chanh: xay 200g cà rốt với 200g táo, 20ml nước cốt chanh và khoảng 15ml mật ong, uống. Tác dụng: tiêu tan mệt mỏi, tinh thần minh mẫn.

Cà rốt trộn dầu, giấm, mật ong: lấy 50g cà rốt bào, trộn với giấm, dầu thực vật, một chút mật ong, ăn. Tác dụng: chữa bệnh thiếu máu, huyết áp thấp, bệnh tim và chứng sợ lạnh.

Nước cà rốt với hoài sơn, mạch môn: cà rốt 30g thái mỏng, phơi khô, tẩm mật sao; cây vú bò thái khô tẩm mật sao 24g, mạch môn bỏ lõi 12g, ngư tấu 12g, thổ tam thất 12g. Sắc uống.

Hoặc ép 100g cà rốt tươi lấy nước cốt, uống vào sáng sớm lúc đói. Tác dụng: bồi dưỡng sau ốm dậy, giúp ăn uống ngon miệng, làm đẹp da.

Giải độc hóa chất: tăng súp cà rốt trong khẩu phần ăn của các công nhân tiếp xúc nhiều hóa chất độc hại.

Trị giun sán: bột cà rốt 15g uống vào lúc đói bụng.

Cai thuốc lá: khi thèm thuốc, ăn 2 - 3 củ cà rốt hoặc dùng cà rốt trộn xà lách, bắp cải ăn hàng ngày.

P

104. Phục linh trị viêm cầu thận cấp. DU' QUANG CHÂU// Khoa học
đời sống. – Số 10.- Ngày 22/1/2021.-Tr.7

Xích phục linh có tác dụng hành thủy, lợi thấp nhiệt. Phục linh bì tác dụng thiên về lợi tiểu, chống phù. Bạch phục linh ngoài lợi thủy trừ thấp còn có tác dụng bổ tỳ, chữa bụng đầy trướng, tiêu chảy, tỳ hư, kém ăn, thuốc bổ toàn thân

chữa suy nhược, hoa mắt, di mộng tinh, an thần, chữa hồi hộp, mất ngủ, tinh thần suy nhược. Vì vậy, phục linh dùng tốt trong các trường hợp kém ăn, khó tiêu hóa trong nhiều chứng bệnh, trong đó có chứng táo bón lâu ngày, táo bón chảy máu.

Trong điều trị về viêm cầu thận cấp, phù nhẹ dùng bài Ngũ bì ẩm gia giảm: Tang bạch bì 16g, Trần bì 12g, Sinh khương bì 12g, đại phúc bì 16g, Phục linh bì 16g. Gia giảm: Địa cốt bì 12g, Trư linh 12g, Bạch truật 12g, Trạch tả 12g, Kim ngân hoa 20g.

105. Phương thang khương hoạt chữa đau cổ vai gáy. DƯ QUANG CHÂU // Khoa học đời sống. – Số 2.- Ngày 4/1/2021.-Tr.7

Về tác dụng dược lý: Khương hoạt có tác dụng kháng khuẩn: Dùng rượu chiết xuất khương hoạt với nồng độ 1/50.000 có tác dụng ức chế sự sinh trưởng của vi khuẩn lao. Khương hoạt cùng với xuyên khung trị được chứng thương hàn thái dương kinh (đầu đau, cơ thể đau, lưng đau, sốt). Khương hoạt trừ phong thấp, có thể đi thẳng lên đỉnh đầu, đi ngang ra cánh tay. Độc hoạt cũng thiên về trị phong thấp, có thể sơ thông ngang lưng, đầu gối đi xuống đùi, chân. Khương hoạt trị phần trên, độc hoạt trị phần dưới, vì vậy, người xưa trị phong phần nhiều dùng độc hoạt,

Phương thang chữa đau khớp cổ gáy và hai cánh tay: Khương hoạt 12g, độc hoạt 12g, tòng tiết 8g, quế chi 6g, gừng tươi 3 lát, đại táo 8g, chích cam thảo 4g, phòng phong 8g, hoàng kỳ 12g, khương hoàng 6g, đương quy 10g, xuyên khung 12g, xích thược 12g, bạch chi 6g. Sắc uống

Q

106. Quả sung chữa nhiều bệnh. XUÂN MIỄN// Người Cao Tuổi. – Số 57.- Ngày 20/3/2021.-Tr.14

Quả sung còn có tên khác là vô hoa quả, thiên sinh tử, ánh nhật quả, văn tiên quả, phẩm tiên quả, nãi tương quả, mật quả... Theo nghiên cứu hiện đại, quả sung có chứa glucose, saccarose, quinic acid, shikimic acid, oxalic acid, citic acid, malic acid, auxin, các nguyên tố vi lượng như canxi, photpho, kali... và một số vitamin như C.

Kết quả nghiên cứu dược lý thực nghiệm bước đầu cho thấy quả sung có tác dụng nhuận tràng, hạ huyết áp và phòng chống ung thư.

Ung thư đại tràng: Để ngăn ngừa hoặc chữa khỏi bệnh ung thư đại tràng, điều quan trọng là phải có đường tiêu hóa khỏe mạnh. Quả sung (tươi hoặc khô) là nguồn cung cấp chất xơ phong phú, do vậy có vai trò lớn trong phòng ngừa ung thư đại tràng.

Ung thư vú: Sự hiện diện của các gốc tự do được coi là một trong những nguyên nhân quan trọng nhất gây ung thư. Quả sung giàu chất chống oxy hóa giúp chống lại các gốc tự do này.

Phụ nữ thời kỳ mãn kinh do mất cân bằng nội tiết tố nên có thể mang nhiều nguy cơ lớn hơn. Quả sung có vai trò cung cấp lớp bảo vệ chống lại các gốc tự do trong cơ thể qua đó giúp ngăn ngừa ung thư.

Ung thư não: Các nghiên cứu gần đây dần đề cập đến tác động của chiết xuất từ quả sung với tế bào ung thư não. Kết quả cho thấy khi chiết xuất được dùng, nó hạn chế sự phát triển của các tế bào tới gần 75%.

Ung thư gan: Tương tự như các tế bào ung thư não, chiết xuất từ quả sung được dùng cho các tế bào ung thư gan và mang lại kết quả tích cực. Sự tăng trưởng của các tế bào ung thư đã bị hạn chế gần như hoàn toàn.

Viêm họng: Sung tươi sấy khô, tán bột rồi lấy một chút thổi vào họng, hoặc sung tươi gọt vỏ, thái phiến, sắc kỹ lấy nước, cho thêm đường phèn rồi cô nhỏ lửa thành dạng cao, ngâm hàng ngày.

Ho khan không có đờm: Dùng sung chín đủ, rửa sạch, giã nát, ép lấy nước cốt uống mỗi ngày một lần.

Viêm loét dạ dày tá tràng: Sung sao khô, tán bột, mỗi ngày uống 2- 3 lần, mỗi lần 6-9 g với nước ấm.

Táo bón: Sung tươi 9g sắc uống hàng ngày. Hoặc sung chín ăn mỗi ngày 3- 5 quả. Hoặc sung tươi 10 quả rửa sạch bỏ đôi, ruột già lợn một đoạn làm sạch thái nhỏ, hai thứ đem hầm nhừ, chế thêm gia vị, ăn trong ngày.

Sản phụ thiếu sữa: Sung tươi 120 g, móng lợn 500 g, hai thứ đem hầm thật nhừ, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần. Bài này có công dụng bổ khí huyết, hạ ngũ chấp (làm ra sữa) dùng rất tốt cho sản phụ sau đẻ suy nhược, khí huyết bất túc, sữa không có hoặc có rất ít.

Viêm khớp: Sung tươi lượng vừa đủ đem hầm với thịt lợn nạc ăn. Hoặc sung tươi 2-3 quả rửa sạch thái vụn rồi tráng với trứng gà ăn.

Mụn nhọt, lở loét: Quả sung chín sao khô, tán bột rồi rắc lên tổn thương. Để đạt hiệu quả cao, trước đó có thể ngâm rửa tổn thương bằng nước sắc quả hay lá sung tươi, sau đó lau khô rồi rắc bột thuốc và băng lại.

107. Quế tán phong hàn, âm khí huyết. PHẠM MINH DƯƠNG // Sức khỏe và đời sống. - Số 13. - Ngày 22/01/2021. - Tr. 15

Theo y học cổ truyền, quế có vị cay hơi ngọt, tính ấm, vào 2 kinh can, thận. Các vị thuốc từ quế quan trọng là nhục quế, quế chi và quế tâm.

Vị thuốc quế chi

Quế chi là cành non phơi khô. Quế chi có vị cay, tính nóng, có độc nhẹ, quy vào 3 kinh phế, tâm và bàng quang, có công dụng phát tán phong hàn, thông kinh mạch, trừ độc khí bên ngoài xâm nhập, chữa cảm gió nhức đầu, đau mình, đau nhức xương khớp. Quế chi dùng trong chứng đờm ẩm, khí huyết lưu thông kém; các trường hợp bế kinh đau bụng, thống kinh; Quế chi làm ấm thận hành thủy: dùng cho chức năng thận suy yếu, tiểu tiện bí tức.

Chữa nhức đầu, sức đề kháng yếu, cơ thể mắc ngoại cảm phong hàn: Quế chi 8g, cam thảo 6g, đại táo 3 quả, sinh khương 6g, thực dược 6g. Sắc với 300 ml nước, còn 100ml. Uống khi thuốc còn nóng.

Trị chứng phong thấp đau khớp: Quế chi 12g, phụ tử 12g, cam thảo 8g, sinh khương 12g, đại táo 3 quả. Sắc nước uống ấm

Trị đau bụng kinh do huyết ứ: Quế chi, phục linh, đơn bì, bạch thực và đào nhân. Mỗi thứ 8g sắc nước uống hoặc tán bột mịn hoàn viên.

Bài thuốc trị u xơ tử cung: Quế chi, đào nhân, xích thực, hải táo, mẫu lệ, miết giáp mỗi thứ 160g, phục linh, mẫu đơn bì, quy vĩ mỗi thứ 240g, hồng hoa 100g, nhũ hương, một dược, tam lăng, nga truyệt mỗi thứ 80g. Tất cả tán bột mịn, luyện mật hoàn viên, mỗi lần uống 10g ngày 2 lần.

Vị thuốc nhục quế

Nhục quế vị cay ngọt, tính nhiệt, có tác dụng bổ mệnh môn hỏa, tán hàn, ôn tỳ, chỉ thống, làm ấm khí huyết. Dùng để hồi dương trong các trường hợp thận dương hư nhược, chân tay lạnh giá, co quắt. Khử hàn giảm đau, thông kinh hoạt lạc: Dùng cho người đau bụng dữ dội do hàn nhập lý, tiết tả, nôn mửa. Nhục quế

âm thận hành thủy: dùng cho trường hợp dương khí hư nhược, phù thũng tiểu tiện khó khăn, nhất là phù nặng bàn chân.

Trị các chứng đau thắt ngực và một số triệu chứng suy tim: Nghệ khô 40g, nhục quế 12g. Tán bột mịn, trộn đều. Mỗi lần uống 4g với nước ấm. Uống trước khi đi ngủ hoặc khi có triệu chứng đau.

Bổ khí huyết trị các chứng hư yếu, mệt mỏi, choáng váng, mất ngủ, ăn uống 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, đại táo 3g, gừng tươi 3 lát. Sắc với 300 ml nước, còn 100ml. Thêm 200ml nước sắc tiếp lần 2 còn 60ml. Trộn đều 2 lần thuốc, chia làm 2 lần uống trong ngày, uống ấm.

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, ngư tẩu 8g, phục linh 8g, cam thảo 6g, nhục quế 4g, bạch thược 12g, tế tân 4g, xuyên khung 8g, đương quy 12g, đại táo 3g, gừng tươi 3 lát. Sắc với 300 ml nước, còn 100ml. Thêm 200ml nước sắc tiếp lần 2 còn 60ml. Trộn đều 2 lần thuốc, chia làm 2 lần uống trong ngày, uống ấm.

Vị thuốc quế tâm

Quế sau khi gọt bỏ hết bì thô dày, lấy phần bên trong màu tía, có vị rất ngọt là quế tâm. Đây là vị thuốc tính ấm, vị ngọt, quy vào kinh tâm. Quế tâm thông kinh, hành huyết, có công năng bổ âm bổ dương, ôn bổ thận khí, chữa chứng đau vùng thượng vị và tinh hoàn sưng đau.

Phụ nữ sau sinh xong khí huyết tích tụ, cảm hàn nhiệt, sức khỏe yếu: can tât 30g, đương quy 20g, hậu phác 40g, đại hoàng 40g, đào nhân 40g, huyền hồ sách 40g, mẫu đơn bì 30g, miết giáp 40g, một dược 20g, quế tâm 40g, tam lăng 40g, tân lang 20g, thanh bì 30g, xích thược 20g. Tất cả tán bột mịn, hoàn viên. Ngày uống 8g.

R

108. Rau dại và những lợi ích bất ngờ. LÊ HU'ƠNG// Người Cao Tuổi.
– Số 58.- Ngày 23/3/2021.-Tr.15

Rau má

Dùng ăn sống hay nấu canh đều tốt. Nếu nấu cháo thì dùng rau má tươi 100 g, đậu xanh 50 g, gạo tẻ 50 g, nấu ăn nóng với ít muối hoặc đường. Những món này đều có vị ngọt, tính mát, tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, thường dùng trong các trường hợp sốt, chảy máu cam, nôn ra máu, ỉa, táo bón do nhiệt, đi tiểu buốt, mụn nhọt, rôm sảy, ho, dẫn tĩnh mạch, chức năng giải độc của gan suy yếu, sản phụ ít sữa...

Rau càng cua

Còn gọi là rau tiêu, mọc nhiều ở nơi ẩm thấp. Rau càng cua rửa sạch, chấm với các món kho hoặc mắm; làm gỏi bằng cách trộn với tép bạc tươi, thịt ba chỉ luộc, đậu phộng rang giã dập và rau húng quế, làm món xà lách với thịt bò, dầu giấm, trứng luộc; với cá mè đóng hộp và hành tây..., đều là những món giúp lợi tiểu, thanh nhiệt, giải khát. Tuy nhiên, lưu ý là loại rau này không thích hợp cho những người sỏi thận.

Chùm bao

Còn gọi là lạc tiên. Dân quê thường hái ngọn và trái, lá non dùng làm món luộc, xào, nấu canh với cá rô đồng. Những món này có tác dụng an thần, giải độc, chống dị ứng.

Lá lốt

Dùng ăn sống hoặc làm gia vị nấu canh cá, chả cá, lươn, ếch, ba ba, ốc, hến... vừa tạo hương vị thơm ngon vừa khử bớt khí hàn, khí thấp của thực phẩm, giảm bớt mùi tanh, giúp tiêu thực và chống dị ứng. Lá lốt gói các loại thịt như bò, heo, vịt, cua, cá, lươn, ốc... để nướng, chiên; làm rau xào thịt bò, heo, cá, lòng gà... rất ngon miệng, bổ dưỡng.

Bò công anh

Làm rau ăn tươi, hấp chín, nấu canh hoặc nấu cháo... giúp nhuận gan, mật, giải độc, lợi tiểu, tăng cường sức đề kháng, chống loãng xương.

Rau dền

Rau dền dại có vị ngọt, tính mát, có tác dụng lợi tiểu, sát trùng, giải độc. Trong lá rau chứa hàm lượng vitamin A, B, C, PP, nhiều protid đặc biệt là lysin với hàm lượng cao hơn bắp, lúa mì và đậu tương.

Mỗi ngày dùng 200 đến 500g rau dền luộc ăn và uống cả nước giúp thông tiểu, nhuận trường, chữa táo bón, kiết lỵ, dị ứng, mẫn ngứa, côn trùng đốt. Sử dụng hoa và hạt rau dền có tác dụng chữa phong nhiệt, mắt mờ.

Rau đắng đất

Rau đắng đất có vị đắng, tính mát, giúp nhuận gan, thông tiểu, trị kinh phong. Ngoài ra, rau được dùng để chữa các bệnh như viêm gan vàng da, nổi mề đay, sốt. Bạn nên hái lúc cây chưa ra hoa, rửa sạch, ăn sống hoặc làm rau ăn kèm với món cháo cá lóc. Mỗi ngày dùng 50-100 g nấu canh hoặc sắc lấy nước uống.

Rau tầm bóp

Tầm bóp vốn là cây rau dại mọc hoang, thường được các cụ ngày xưa hái về làm thực phẩm. Cây tầm bóp chứa nhiều chất đạm, chất béo, chất xơ, canxi, sắt, vitamin A, vitamin C...

Bên cạnh đó, đây cũng là một loại thảo dược nhờ có tính kháng khuẩn, chống ung thư, chống đông máu, chống bệnh bạch huyết, chống nấm và vi khuẩn, chống co, chống ung bướu, kháng siêu vi khuẩn, hạ huyết áp...

Tại đất nước mặt trời mọc Nhật Bản, cây tầm bóp rất được ưa chuộng, 1kg quả tầm bóp có giá bán lên tới hơn 700.000 đồng tính ra tiền Việt Nam.

Rau dớn

Rau dớn là một loại rau mọc dại và ít có giá trị sử dụng. Tuy nhiên, Lương y Vũ Quốc Trung, Hội Đông Y Hà Nội cho biết, rau dớn là một vị thuốc quý trong Đông Y, có tác dụng chữa bệnh rất hiệu quả. Loại rau này được sử dụng trong đông y để chữa giảm đau cơ xương khớp, đau xương vì nó có một số chất có thể ức chế vi khuẩn, giải độc và khử trùng, giảm đau.

Khi thu hái, người ta lấy lá non, ngọn non dùng luộc, nấu canh, xào thịt, làm nộm cũng có thể dùng ăn sống. Còn thân thì được phơi khô sắc lấy nước uống để giảm đau. Ngoài ra, loại cây này được xem là cây thuốc quý được dùng để chữa thận hư, tiêu chảy, bong gân, tụ máu sai khớp, phong thấp, cầm máu...

Rau sam

Rau sam có vị chua hơi đắng, tính mát, chứa nhiều glycosit, saponin, chất nhầy, axit hữu cơ, muối kali và nhiều vitamin như A, B1, B2, C, PP. Rau được xem là vị thuốc giải độc, ngăn ngừa chảy máu, giúp cầm máu nhanh, có thể làm giảm lượng đường trong máu, duy trì lượng đường trong máu liên tục.

Rau sam có vai trò rất lớn trong việc giải nhiệt, làm mát cơ thể, đường ruột, hỗ trợ điều trị bệnh tiểu đường. Rau sam tốt nhất nên luộc, nấu canh hoặc làm salad, xào lên để ăn.

Rau lủ rừng

Là loại rau mọc tự nhiên thường thấy ở vùng đồi núi Gia Lai hay vùng Trà My -Quảng Nam, rau lủi rừng có thân cây màu tím, lá hình răng cưa cùng vị rau thơm mùi thuốc bắc đặc trưng khá lạ miệng.

Theo Đông y, rau lủi rừng tính bình, có tác dụng thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu, tiêu viêm... Rau có thể chế biến thành nhiều món ngon như canh rau lủi nấu tôm, rau lủi xào thịt bò... đem lại màu xanh đẹp mắt cùng vị ngọt, hơi nhơn nhớt nhưng giòn sừn sựt hấp dẫn vô cùng.

Rau rút dại

Cũng là một trong các loại rau dại miền Tây đặc trưng, rau rút dại xuất hiện phổ biến trên các sông, hồ. Lá của loại rau này nhỏ hơn lá me còn thân thì có các đoạn xộp trắng giúp chúng nổi trên mặt các con nước.

Vào mùa hè, cây rau rút dại nấu canh với khoai sọ, riêu cua hay với tôm, thịt đều cho ra những món ăn bổ mát, ngon miệng và đưa cơm cho cả nhà.

109. Rau sam trị lý, sỏi tiết niệu. PHƯƠNG THẢO // Sức khỏe và đời sống. - Số 12. - Ngày 21/01/2021. - Tr. 13

Theo Đông y, rau sam vị chua, tính lạnh, vào đại tràng, can và thận. Tác dụng thanh nhiệt giải độc, mát máu, tán huyết tiêu thũng. Trị hội chứng lý, viêm đường tiết niệu, sỏi đường tiết niệu (tiểu giắt buốt, tiểu ra huyết và cặn sỏi), mụn nhọt lở ngứa. Ngày dùng 60 - 200g tươi (hoặc 15 - 40g khô); bằng cách nấu, luộc, ép nước. Sau đây là một số bài thuốc và thực đơn chữa bệnh có rau sam.

Chữa lý

Rau sam 100g, cỏ sữa nhỏ lá 100g, Sắc uống trong ngày; nếu đi ngoài ra máu, thêm cỏ nhọ nôi 20g, rau má 20g.

Rau sam 20g, cỏ nhọ nôi 20g, lá nhót 20g, búp ổi 20g. Phơi hay sấy khô, tán bột mịn, làm hoàn. Ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 15g.

Rau sam 50g, cỏ sữa nhỏ lá 50g, chỉ xác 20g, bình lang 20g, lá trắc bá 20g, vỏ rụt 20g, hoa hòe 20g. Sấy khô, tán bột. Mỗi ngày uống 20g với nước vối.

Cháo rau sam: rau sam tươi 100g - 200g, gạo tẻ 90g. Cả 2 nấu cháo, thêm bột gia vị, ăn khi đói. Dùng tốt cho người có hội chứng lý xuất huyết.

Rau sam xào: rau sam 250g xào với dầu thực vật, thêm bột gia vị. Dùng cho người có hội chứng lý.

Chữa tiểu buốt, tiểu ra máu

Nước ép rau sam: rau sam 100g rửa sạch để ráo, giã nát, thêm nước sôi để nguội vắt lấy 100ml, thêm ít đường trắng khuấy đều. Ngày làm 3 lần. Dùng tốt người bị viêm đường tiết niệu, mụn nhọt, lở ngứa.

Nước ép rau sam hoà mật: nước ép rau sam 60 - 100ml đun vừa sôi, thêm 20ml mật ong khuấy đều uống. Dùng tốt cho sản phụ sau đẻ đau quận bụng, tiểu rất buốt.

Chữa xích bạch đới

Rau sam 100g, lòng trắng trứng gà 2 quả. Rau sam giã nát vắt lấy nước, thêm lòng trắng trứng vào; hấp chín. Ăn trong ngày, dùng liền 3 - 5 ngày.

110. Rễ ma hoàng chữa bệnh ra mồ hôi sau sinh. NGUYỄN VĂN SÁU // Khoa học đời sống. – Số 7.- Ngày 15/1/2021.-Tr.7

+ Trị sinh xong mồ hôi ra liên tục do hư yếu: Cam thảo, đương quy, hoàng kỳ, ma hoàng (rễ), mẫu lệ, nhân sâm lượng bằng nhau tán bột, mỗi lần dùng 10 - 12g/3 lần. Tác dụng: Bổ khí, dưỡng khí, cố biểu, chí hãn.

+ Trị mồ hôi ra liên tục do dương hư: Đương quy 40g, hoàng kỳ 40g, rễ ma hoàng 80g tán bột, ngày uống 20 - 24g.

+ Chữa chứng tự hãn và đạo hãn: Mẫu lệ 40g, hoàng kỳ 40g, rễ ma hoàng, phù tiểu mạch 40g tán nhỏ, mỗi ngày uống 12g hoặc sắc uống. Phương thuốc có thể gia giảm nếu do dương hư thêm bạch truật, phụ tử; do âm hư thêm sinh địa, bạch thược. Bài này còn thích hợp người lao phổi gây ra mồ hôi trộm, phụ nữ sau đẻ sức yếu tự hãn hoặc đạo hãn, trẻ em khi ngủ ra nhiều mồ hôi, sờ thấy nóng.

+ Chữa đau nhức, sợ lạnh, huyết hư, can vượng: Rễ ma hoàng 8g, cỏ bản 4g, đương quy 2,4g, hoàng liên 4g, khương hoạt 6g, long đởm 6g, phòng phong 4g, sinh địa 8g, tế tân 2g, thảo đậu khấu 4g, thăng ma 4g, thực địa 2,4g, xương chân dê 8g, tất cả tán bột ngày uống 8 - 12g. Không dùng rễ ma hoàng cho các trường hợp hội chứng biểu chứng chưa giải. Không dùng chung rễ ma hoàng với thân cây ma hoàng.

111. Rét + Cam thảo trị tê mặt. HOÀNG DUY TÂN// Khoa học đời sống. – Số 7.- Ngày 26/2/2021.-Tr.7

Nhiều người sau khi thức dậy trên mặt có cảm giác như kiến bò, tê rần. Cảm giác tê rần như trên ngày càng nhiều hơn đến nổi véo mạnh vào da cũng không thấy đau như ngày trước. Da mặt thỉnh thoảng hơi gât.

Đi khám có thể được kết luận: Rối loạn cảm giác ở thần kinh mặt, liệt mặt ngoại biên, rối loạn dây thần kinh VII... Điều trị có thể bằng thuốc hoặc châm

cứu. Tuy nhiên, trong Đông y có bài thuốc khá đơn giản để trị liệu bệnh này như sau: **Rết (ngô công)** 2 con (khô), **cam thảo** 4g, tán bột. Hoà với nước ấm uống.

Uống liên tục đến ngày thứ 3 mặt sẽ bớt gât, cảm giác tê cũng giảm. Dùng tay véo thử vào da mặt đã có cảm giác hơi đau. Uống liên tục 2 tuần, các triệu chứng khỏi hết.

Con rết, Đông y gọi là ngô công. Tên khoa học là *Otostigmus Sp.* Theo Đông y, ngô công vị cay, mặn, tính ôn, có độc. Có tác dụng tức phong, chống co gât, giải độc, tán kết, thông lạc, giảm đau.

Cam thảo, tên khoa học là *Glycyrrhiza uralensis Fisch.* Thuộc họ Cánh bướm (Fabaceae). Theo Đông y, cam thảo vị ngọt, tính bình, không độc, có tác dụng thông hành 12 kinh, ích khí, hoãn cấp, giải độc.

112. Rượu thuốc xoa bóp trị bệnh khớp. MINH ĐỨC // Sức khỏe và đời sống. - Số 1+2. - Ngày 01-04/01/2021. - Tr. 7

Một số vị thuốc Y học cổ truyền ngâm rượu có thể dùng xoa bóp xương khớp hoặc vị trí tổn thương đau mà da không có vết thương hở nhằm mục đích hỗ trợ điều trị các chứng đau mỏi các khớp xương, đau cơ, tê cánh tay, đau nhức chân, đau thắt lưng...

Bài viết dưới đây chúng tôi xin giới thiệu một số phương thuốc xoa bóp đơn giản, dễ làm, hiệu quả để bạn đọc có thể tham khảo và vận dụng:

Bài 1: hồng hoa 12g, đào nhân 20g, xuyên khung 50g, đương quy 50g, thảo ô 20g, hạt tiêu 50g.

Bài 2: khương hoạt, độc hoạt, quế chi, tần giao, đương quy, dây đau xương, nhũ hương, mộc dược, mộc hương mỗi vị 15g; tang chi 30g.

Bài 3: đương quy, tần giao, huyết giác, tô mộc, khương hoạt, độc hoạt mỗi vị 12g, thiên niên kiện 10g, hồng hoa 8g, nhục quế 8g, ngải cứu 6g, mộc qua 10g.

Cách dùng: Dùng một trong số bài thuốc trên.

Các vị thuốc tán vụn, ngâm với 1 lít rượu gạo 45-50 độ. Thời gian ngâm từ 20 ngày trở đi là có thể dùng được. Ngâm càng lâu thì hiệu quả trị bệnh càng cao. Để việc điều trị đạt kết quả tốt hơn, chúng ta có thể dùng một miếng bông gạc tẩm rượu xoa bóp cho ướt rồi đắp lên chỗ đau băng lại. Thời gian đắp thuốc từ 30 - 40 phút.

Bạn đọc lưu ý là rượu thuốc này không dùng để uống nên bạn hãy để xa tầm tay trẻ em. Bên cạnh đó, không bôi rượu thuốc này lên các vết thương hở.

113. Rượu thuốc bổ khí huyết tuổi trung niên. NGUYỄN NGỌC LAN
// Sức khỏe và đời sống. – 29 . - Ngày 19/02/2021. - Tr. 15

Bài Thập bổ hoàn: Lộc nhung loại tốt 1 cặp, câu kỷ tử 160g, đỗ trọng (sao muối) 160g, mạch môn 80g, ngũ vị tử 40g, ngưu tất 160g, hoài sơn 160g, sơn thù 160g, thỏ ty tử 160g, thực địa 320g. Lộc nhung tươi đã bào chế thái lát ngâm với 3 lít rượu (ngâm riêng); thuốc Đông y ngâm với 5 lít rượu (ngâm riêng). Sau 60 ngày lấy 2/3 rượu thuốc, 1/3 rượu nhung trộn lẫn với nhau. Cách dùng: Ngày uống 2 lần, mỗi lần uống 20- 30ml lúc ăn trưa và ăn tối (không uống vào buổi sáng).

Kiêng kỵ: Người âm hư hỏa vượng, người mắc chứng cường dương không được dùng. Người gan nóng, huyết nhiệt thì không được ngâm rượu mà làm viên hoàn mật ong dùng (uống liên tục trong cả mùa đông và mùa xuân).

Bài Thập toàn đại bổ còn gọi là Bát trân thang gia vị, Thiên kim tán: Nhân sâm 12g, bạch truật 12g, bạch thực 12g, cam thảo 4g, chích hoàng kỳ 12g, đương quy 16g, nhục quế 4g, phục linh 12g, thực địa 16g, xuyên khung 8g, đại táo 12g. Bài thuốc có tác dụng tiêu thực, bồi bổ khí huyết. Cách dùng: Mỗi lần dùng 3 thang ngâm với 3 lít rượu, ngâm sau 30 ngày là dùng được. Ngày uống 30 ml vào buổi tối trước khi ăn.

Kiêng kỵ: Người gan nóng hay mẩn ngứa, người huyết nhiệt, huyết áp cao không được dùng. Người không có bệnh uống để bồi bổ sức khỏe có thể uống đều trong năm.

Bài Thập tinh hoàn: Lộc nhung 1 bộ, ba kích 60g, bá tử nhân 30g, nhân sâm 100g (nên dùng sâm cao ly để đảm bảo an toàn), thạch斛 60g, bạch truật 80g, cúc hoa 20g, ngũ gia bì 60g, nhục thung dung 80g, thỏ ty tử 80g. Bài thuốc có tác dụng: bổ thận tráng dương sinh tinh ích khí bổ huyết, dùng điều trị chứng thận khí hư, tâm huyết và can huyết kém, chứng mỗi mệt ăn ngủ kém, dương sự yếu, di tinh hoạt tinh, kinh nguyệt không đều, tinh huyết suy sinh ra chứng hoa mắt...

Lộc nhung tươi sau khi bào chế ngâm với 2 lít rượu. Bài thuốc ngâm với 3 lít rượu sau 30 ngày rót ra trộn lẫn 1/3 rượu nhung, 2/3 rượu thuốc, uống trước khi ăn hoặc uống trong bữa ăn mỗi lần 10-15ml. Đối với phụ nữ và người không uống được rượu thì tán bột làm viên hoàn mật ong mỗi viên 5g, ngày uống 2 lần, mỗi lần uống 2 viên trước khi ăn sáng và ăn tối.

Bài Thập cửu vị hoàn gia giảm: Nhân sâm 12g, chỉ thực 8g, đại hoàng 8g, đan sâm 12g, sinh địa 16g, huyền sâm 12g, khương hoạt 8g, mạch môn (bỏ lõi)

8g, mộc hương 6g, ngưi tất 8g, ngũ gia bì 12g, phục thần 12g, quế tâm 8g, bạch thược 12g, tòng tử nhân 12g, ý dĩ 12g, từ thạch 8g, binh lang 12g. Bài thuốc có tác dụng điều trị người mắc chứng phong hàn đau khắp mình mẩy, đau nhức các khớp, cơ thể nặng nề mệt mỏi, ăn ngủ kém, hay đi tiểu ban đêm.

Các vị thuốc ngâm với 2 lít rượu, sau 30 ngày là dùng được, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 10-15 ml trước bữa ăn và trước khi đi ngủ.

Kiên kỵ: Người bị bệnh tim mạch, tăng huyết áp, người gan nóng hay nổi mụn ngứa, người cơ thể kém, gây yếu suy nhược không được dùng.

S

114. Sa sâm trị phế, vị âm hư. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống. - Số 14. - Ngày 25/01/2021. - Tr. 15

Theo Đông y, sa sâm vị ngọt đắng, tính hơi hàn; vào các kinh phế và vị. Công năng chủ trị: dưỡng âm, thanh phế, hoá đàm chỉ khát. Chữa phế tảo, âm hư, vị âm hư. Liều dùng cách dùng: 9-25g; nấu, hầm, rang, nướng, phối hợp với các vị thuốc khác.

Một số cách dùng sa sâm làm thuốc:

Nhuận phế chỉ khát:

Thang sa sâm mạch đông:

Sa sâm 12g, mạch môn 12g, ngọc trúc 12g, thiên hoa phấn 12g, tang diệp 12g, cam thảo 4g. Sắc uống. Ngày uống 1 thang. Trị chứng phế vị tảo nhiệt, ho khan ít đờm, họng khô, miệng khát. Nếu trong người nóng quá thì gia thêm địa cốt bì 2g.

Thang thanh kim ích khí:

Sa sâm 20g, hoàng kỳ 4g, sinh địa 20g, tri mẫu 12g, huyền sâm 12g, ngưi bàng tử 12g, xuyên bối mẫu 6g. Sắc uống. Trị chứng hư nhược khí ngắn, phổi yếu, mất tiếng.

- Sa sâm 20g, mạch môn 20g. Sắc uống, Trị hư lao, thổ huyết, nóng sốt, phổi yếu, mạch nhanh, khó thở.

- Sa sâm nam 15g, tía tô 10g, gừng nướng 5 lát, cứu lý hương sao 4g, chè mạn 2g, chanh non 1 quả (thái miếng). Sắc uống 2 lần trong ngày. Chữa viêm phổi, ho đờm, tức ngực.

Sinh tân chỉ khát:

Thang ích vị:

Sa sâm 16g, sinh địa 20g, ngọc trúc 12g, mạch đông 12g. Sắc uống. Trị bệnh nhiệt về cuối kỳ phạm đến tân dịch, còn sốt lai rai, họng khô, miệng khát.

Hoặc sa sâm nam 20g, rễ vú bò 20g, hà thủ ô 20g, bạch truật nam 20g, rễ cà gai 20g, hoài sơn 12g, rễ cây lứt 12g, cam thảo nam 12g, trần bì 8g, gừng 4g. Sắc uống 2 lần trong ngày. Có thể sấy bột làm viên, ngày 2 - 3 lần, mỗi lần 20g. Làm thuốc bổ mát, chữa cảm sốt.

Một số món ăn – bài thuốc có sa sâm:

Nước đường sa sâm:

Sa sâm 25g, đường phèn 15g, nước lượng thích hợp, đun nhỏ lửa 15 phút. Dùng cho trường hợp ho sốt (phế nhiệt khái tấu).

Sa sâm hầm thịt nạc:

Sa sâm 12g, thịt nạc 100g, hầm nhừ, thêm gia vị (hạn chế dùng tiêu ớt). Dùng cho sản phụ ít sữa.

Canh thịt gà sa sâm:

Sa sâm 15 - 60g, trứng gà 3 quả. Nấu dạng canh trứng. Dùng cho trường hợp đau nhức răng.

Kiên kỵ:

Không dùng khi ho do cảm cúm (cảm mạo phong hàn).

Ở Việt Nam, sa sâm chủ yếu từ cây (*Launaca pinnatifida* Cass.), thuộc họ cúc (*Asteraceae*). Được dùng thay bắc sa sâm và nam sa sâm, tác dụng chữa sốt, ho khan háo phổi, ho có đờm, nhuận tràng, lợi tiểu nhưng chưa có tài liệu nghiên cứu về hoá học. Cần chú ý nguồn gốc vị thuốc.

115. Sạm da và thuốc trị. PHẠM ĐỨC DƯƠNG // Sức khỏe và đời sống. – số 49. - Ngày 26/03/2021. - Tr. 15

Sạm da do tỳ vị suy yếu

Biểu hiện: Da nhợt nhạt, ngực bụng đầy tức, người mệt mỏi, ăn không tiêu, đau bụng khi hành kinh, tiểu tiện đỏ, rêu lưỡi vàng mỏng

Bài thuốc: Đảng sâm 12g, hoàng kỳ 15g, bạch truật 10g, sơn dược 15g, bạch biển đậu 12g, phục linh 12g, hoàng bá 10g, hoàng cầm 10g, trạch tả 10g, hoạt thạch 8g, cam thảo 3g. Sắc uống.

Sạm da do can khí uất kết

Biểu hiện: thường hay tức ngực, miệng khô, hỏa nhiệt bốc lên mặt, đau bụng dưới, kinh nguyệt không đều, đau đầu khi hành kinh, tâm trí bất an.

Bài thuốc: Sinh địa 15g, thực địa 15g, huyền sâm 10g, thiên hoa phấn 10g, tri mẫu 10g, hoàng bá 10g, quy bản (nướng) 10g, cát cánh 8g, hạnh nhân 8g. Sắc uống.

Sạm da do khí hư

Biểu hiện: Người mệt mỏi, kinh nguyệt không đều, sợ lạnh, nước tiểu trong, đại tiện lỏng, rêu lưỡi trắng.

Bài thuốc: Đảng sâm 16g, đậu ván 12g, lạc tiên 10g, nhân trần 10g, hương phụ 10g, ngải cứu 10g, trần bì 6g, rễ cỏ tranh 8g, cam thảo nam 8g. Sắc uống.

Sạm da do huyết hư

Biểu hiện: Người gầy yếu, da khô, sắc mặt vàng, hoa mắt, chóng mặt, đại tiện táo, tiểu vàng, nóng, người bứt rứt, mất ngủ, ra mồ hôi trộm, lưỡi nhạt, rêu vàng.

Bài thuốc: Đương quy 12g, hương phụ 10g, ngải cứu 10g, đậu đen 10g, rau má 12g, nhân trần 10g, lá dâu 8g, lạc tiên 12g, mã đề 8g, cam thảo nam 8g. Sắc uống.

Các bài thuốc trên sắc uống ngày 1 thang. Uống liền trong 7-10 ngày là 1 liệu trình. Nghỉ 5 ngày lại tiếp tục 1 liệu trình mới. Kiên trì điều trị chứng sạm da hoàn toàn có thể cải thiện được. Ngoài ra cần duy trì trạng thái tâm lý vui, ngủ đủ giấc, ăn nhiều rau củ quả, tránh các thức ăn cay nóng, khó tiêu.

T

116. Tác dụng của củ hành. NGUYỄN NGHĨA // Khoa học đời sống. – Số 10.- Ngày 22/1/2021.-Tr.7

- Hành có công năng kháng vi khuẩn, virus, nấm trong cơ thể. Người bị cảm cúm, tim mạch, huyết áp, đái tháo đường, viêm nhiễm, béo phì thừa cân, ngoại cảm phong hàn, nội thương thấp trệ đều có thể dùng hành. Các chất phytochemicals có trong củ hành là chất kích thích cơ thể hấp thu vitamin C, nhờ vậy hệ miễn dịch sẽ được tăng cường khi ta ăn hành.

- Hành được ví như thuốc chống đông máu, còn được gọi là chất làm loãng máu, giúp ngăn ngừa các tế bào hồng cầu hình thành cục. Những khối và cục máu đông này có thể dẫn đến các dạng rối loạn tim mạch hoặc bệnh tim mạch. Người bị tiểu đường được khuyên ăn hành vì hành có chứa crom, là khoáng chất tương đối khó tìm thấy trong các loại thực phẩm tự nhiên. Crom giúp cơ thể kiểm soát lượng đường trong máu và đảm bảo sự phóng thích glucose chậm, do đó, ăn hành củ có thể giúp điều chỉnh lượng đường trong máu. Để chữa đái tháo đường, người bệnh được khuyên ăn các món xào, nấu canh, nấu súp, hủ tiếu, phở, cháo cho nhiều hành. Để chữa chóng mặt, khi nằm cũng chóng mặt do đàm thấp huyết ứ dùng hành xào giá đậu thịt lợn hoặc các món ăn cho nhiều hành. Chữa bí tiểu, tiểu khó phải rặn lấy hành cả cây già, xào nóng đắp chườm bụng dưới cho ấm vào trong, kết hợp sắc nước cho uống. Để chữa đau đầu, nghẹt mũi lấy 4 - 5 khía hành, 20g đậu xị nhạt, 20g gừng tươi đun sôi uống. Người cảm mạo, tưa lưỡi dùng hành nấu canh cá chép làm món khai vị, giúp ăn ngon, dễ tiêu.

117. Tăng cường đề kháng, bổ thận tráng dương nhờ kim anh tử. MAI THỦY // Sức khỏe và đời sống. – số 47. - Ngày 23/03/2021. - Tr. 15

Cây kim anh tên khác là thích lê tử, đường quán tử. Tránh nhầm lẫn với một loài cây gọi là kim anh hoa đỏ. Cây này không được dùng làm thuốc.

Đông y dùng quả kim anh làm thuốc bổ thận, ích tinh, tráng dương, thu liễm, chỉ tả. Quả kim anh hái về chà xát sao cho rụng hết gai rồi bổ đôi, nạo sạch hạt và lớp lông tơ bên trong quả, phơi hoặc sấy khô (không để sót hạt). Dược liệu có vị chua chát, hơi ngọt, tính bình, với liều dùng hằng ngày là 6-12g dưới dạng thuốc bột hoặc phối hợp với một số vị thuốc khác trong trường hợp phong thấp, thận hư, viêm ruột, suy nhược thần kinh...

Chữa thận hư, liệt dương, di tinh: kim anh 15g, ba kích 12g, thực địa 12g, sơn thù du 12g. Tất cả phơi khô, thái nhỏ, sắc với 400ml nước còn 100ml, uống làm 2 lần trong ngày.

Chữa tiểu đường, di tinh: kim anh, thạch học, mạch môn, sa sâm, khiếm thực, liên nhục, mỗi vị 12g, quy bản 8g, sắc uống ngày 1 thang.

Hoặc dùng bài: kim anh 16g, thạch học 16g, sắc uống với bột hoài sơn, khiếm thực, mỗi vị 12g, chia làm 3 lần trong ngày.

Chữa suy nhược thần kinh, di mộng tinh, hoạt tinh, viêm ruột: kim anh 500g, ba kích 250g, tua sen 50g. Kim anh và ba kích thái mỏng, sao vàng, tán nhỏ cho vào một túi vải cùng với tua sen, sắc kỹ với 3 lít nước lấy 1 lít, lọc kỹ, để riêng, tiếp tục sắc với 2 lít nước nữa cho đến khi còn 0,5 lít, lọc lấy nước, bỏ bã. Trộn 2 nước, thêm đường, khuấy tan, cô đặc còn 1 lít là được. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.

Hoặc dùng bài: kim anh 100g, khiếm thực 100g, phơi khô, tán nhỏ, rây bột mịn, trộn với mật hoàn viên. Ngày uống 8-12g.

Chữa tiểu són, tiểu rất: kim anh 10g, tang phiêu tiêu 10g, tua sen 10g, sơn dược 12g. Sắc uống.

Chữa tỳ hư, đại tiện lỏng: kim anh 10g, phục linh 10g, đẳng sâm 10g, bạch truật 10g, hạt sen 15g. Sắc uống trong ngày.

Chữa ra mồ hôi trộm, ù tai, chân tay tê mỏi: cao quả kim anh 184g, hoàng bá, khiếm thực, mỗi thứ 180g; sa sâm nam, sơn dược, mỗi thứ 120g; hạt sen, tảo dương, táo nhân, mạch môn, liên tu, tri mẫu, long cốt, mẫu lệ, mỗi thứ 75g. Tất cả tán bột, rây mịn, trộn đều, hoàn viên. Ngày uống 6g.

Ngoài ra rễ và lá kim anh cũng được dùng làm thuốc. Rễ rửa sạch, bỏ lớp vỏ đen bên ngoài, thái nhỏ, sao vàng, ngâm rượu cho đặc để càng lâu càng tốt, chữa chứng phong tê bại, đau nhức chân tay (Nam dược thần hiệu), Lá cây kim anh, dùng ngoài, giã nát đắp vào nơi tổn thương sưng tấy, lở loét, bỏng.

118. Thảo dược chữa hôi miệng. ĐÌNH THUẬN // Sức khỏe và đời sống. - Số 16. - Ngày 28/01/2021. - Tr. 13

Hôi miệng là mùi hôi từ hơi thở do nhiều nguyên nhân gây ra. Do khoang miệng có bệnh như sâu răng, viêm nha chu...

Hôi miệng là mùi hôi từ hơi thở do nhiều nguyên nhân gây ra. Do khoang miệng có bệnh như sâu răng, viêm nha chu, viêm nhiễm từ chân răng, viêm lợi trùm, mảnh vụn thức ăn và lớp bọt trên lưỡi; mùi hôi do ruột và dạ dày tích nhiệt, các bệnh mạn tính ở đường tiêu hóa như viêm dạ dày, táo bón; mùi hôi do bệnh

lý hô hấp: viêm mũi dị ứng, nghẹt mũi, viêm xoang kéo dài, viêm amidan mãn... do thói quen sinh hoạt như hút thuốc lá.

Ngoài giải pháp tích cực điều trị các bệnh nêu trên dẫn đến chứng hôi miệng, bạn có thể dùng một trong số những phương thuốc chữa hôi miệng bằng y học cổ truyền và kinh nghiệm dân gian như sau:

Thuốc uống

Bài 1: lá trúc 15g, rễ cây qua lâu 12g, sinh địa 10g, mộc thông 2 g. Sắc uống.

Bài 2: hạt dành dành 15g, thạch cao sống 15g, hoàng liên 5g. Sắc uống.

Bài 3: rễ lau tươi rửa sạch 100g, đường phèn vừa đủ, đun uống thay trà.

Bài 4: tâm sen 3g hãm với nước sôi, để nguội uống.

Bài 5: trúc diệp 9g, thạch cao 30g, bán hạ chế 4g, mạch môn 18g, nhân sâm 5g, cam thảo 3g. Sắc uống.

Bài 6: hoàng liên 5g, quy thân 6g, sinh địa 12g, đơn bì 6g, thăng ma 6g. Sắc uống.

Thuốc dùng để súc miệng

Mỗi buổi sáng và buổi tối ngâm mấy lá chè nhai từ từ, tạm thời khử mùi hôi trong miệng.

Hương nhu 40g sắc với 200ml ngâm và súc miệng nhiều lần trong ngày.

Húng chanh 100g sắc lấy nước đặc để ngâm và súc miệng.

Rau mùi tàu 200g, một chút muối, sắc lấy nước đặc, súc miệng.

Chú ý vệ sinh răng miệng, trước khi đi ngủ không nên ăn. Tạo thói quen khám định kỳ răng miệng 6 tháng/lần; điều trị bệnh nha chu nếu có, lấy cao răng, điều trị bệnh viêm mũi xoang, bỏ thuốc lá và các bệnh nội khoa khác. Ăn nhiều rau xanh, hoa quả, không ăn thực phẩm chiên rán, thức ăn cay, nóng khó tiêu, đại tiện táo, tiêu hóa không tốt gây hôi miệng.

119. Thảo dược trị viêm gan. THANH HÀ // Sức khỏe và đời sống. - Số 5. - Ngày 08/01/2021. - Tr. 15

Để dự phòng và điều trị, y học cổ truyền xin được giới thiệu 12 bài thuốc dưới đây có công dụng kiện tỳ lợi thấp, lương huyết thanh nhiệt, sơ can hòa vị, để hỗ trợ chữa trị:

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

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

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

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

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

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

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

Thanh can giải tửu ẩm: Nhân trần 20g, cát căn 20g, thiết quan âm trà 20g, bạch mao căn 20g, bạch linh 15g, sơn tra 15g, trạch lan 10g. Nếu thấp nhiệt uất kết can vị bất hòa gia bồ công anh 15g, đại hoàng 6g, chi tử 10g; nếu thấp trệ tỳ hư, can khí uất kết gia bán hạ chế 10g, hậu phác 10g, bạch truật 15g, thảo quyết minh 15g; nếu thấp ứ hiệp trở, can tỳ lưỡng hư gia xích thực 12g, đương quy 10g, đào nhân 10g, hồng hoa 8g, manh trùng 6g, sâm cao ly 3g, sắc uống mỗi ngày 1 thang. Công dụng: thanh lợi tửu thấp, hòa can khứ tích.

Thanh can giải độc thang: Sài hồ 10g, hoàng cầm 10g, bán hạ chế 10g, tam thất 10g, bồ công anh 30g, sơn tra 30g, hồ trượng căn 30g, căn hoa 30g, ý dĩ 30g, đan sâm 15g, bản lam căn 15g, bạch linh 15g, sinh cam thảo 6g. Nếu bụng đầy đi lỏng, rêu lưỡi trắng nhờn gia thương truật 15g, bạch truật 15g, thần khúc 15g, trần bì 10g; nếu vàng da gia nhân trần 30g; nếu có cổ trướng hoặc phù chi dưới gia xa tiền tử 30g, trạch tả 15g. Sắc uống mỗi ngày 1 thang. Công dụng: thanh nhiệt hóa thấp, hoạt huyết giải độc, chuyên dùng cho bệnh gan do rượu, men gan tăng cao.

Giải tử hộ can âm: Căn hoa, cát căn, tích tương tử, nhân trần, hồ trượng, đan sâm, đẳng sâm, bạch truật, bạch mao căn lượng bằng nhau, sắc uống mỗi ngày 1 thang. Công dụng: thanh nhiệt trừ thấp, kiện tỳ hòa vị, chuyên dùng cho bệnh gan do rượu.

Sơn tra trà diệp thang: Sinh sơn tra đan sâm 15g, trà diệp 15g, thảo quyết minh 15g, hà diệp 10g, bạch truật 10g, đại hoàng 10g, lộ lộ thông 10g, hương phụ 10g, uất kim 10g, quy vĩ 12g, xích thược 12g, bạch phàn (tán bột uống) 1,5g, hà thủ ô 30g, sắc uống mỗi ngày 1 thang, 3 tháng là 1 liệu trình. Công dụng: tiêu tích lợi thấp, sơ can kiện tỳ, chuyên dùng chữa bệnh gan do rượu.

Thanh nhiệt lương huyết giải tử phương: Nhân trần 30g, cát căn 30g, bạch mao hạ khô thảo 30g, bạch mao căn 30g, bạch hoa xà thiệt thảo 30g, tiêu sơn tra 30g, thanh cao 10g, trạch lan 10g, xích thược 15g, đan sâm 20g. Nếu thấp nhiệt uất kết, can hỏa phạm vị gia bồ công anh 30g, đại hoàng 6g, kim ngân hoa 15g; nếu thấp khôn tỳ hư, can khí uất trệ gia hậu phác 10g, bán hạ chế 10g, thương truật 10g; nếu thấp nhiệt hiệp ứ, can tỳ lưỡng hư gia đương quy 10g, đào nhân 10g, địa miết trùng 6g. Sắc uống mỗi ngày 1 thang, 7 tuần là 1 liệu trình. Công dụng: kiện tỳ lợi thấp, lương huyết thanh nhiệt, sơ can hòa vị, chuyên dùng cho bệnh gan do rượu.

120. Thuốc từ cây thiên môn. NGUYỄN THỊ HỒNG // Sức khỏe và đời sống. – số 35. - Ngày 02/03/2021. - Tr. 15

Trong y học cổ truyền, thiên môn đông có vị ngọt, đắng nhẹ, tính hàn; quy vào 2 kinh phế, thận. Có công năng tư âm, nhuận táo, thanh phế, chỉ khái, hoá đàm, sinh tân. Chủ trị ho khan do phế táo, tân dịch thương tổn, miệng háo khát, đại tiện táo kết. Liều dùng 6-12g/ngày. Thiên môn đông được dùng làm thuốc trong các trường hợp: Hoả suy do Phế và Thận âm hư biểu hiện như đờm ít nhưng dính hoặc ho ra đờm lẫn máu; Phần âm và dương hư biểu hiện sốt nóng, háo khát, thờ nông và tiểu đường, táo bón do trường vị bị táo... Sau đây là những bài thuốc điều trị:

Trị chứng tâm loạn nhịp, hồi hộp, đoản hơi, vô lực, mồ hôi nhiều, mụn nhọt, táo bón, kém ngủ:

Thiên môn đông 16g, liên tâm, đẳng tâm thảo mỗi thứ 8g, liên nhục, thảo quyết minh, bá tử nhân mỗi thứ 12g; sinh địa, thực địa mỗi thứ 20g, đạm trúc điệp 30g. Sắc uống ngày 1 thang ngay sau khi ăn 1 giờ.

Trị các trứng tân dịch hao tổn, miệng khô khát sau ốm dậy, da xanh, gầy, người mệt mỏi:

Nhân sâm 4g, thiên môn đông 10g, thực địa 10g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 3 lần trong ngày sau khi ăn 1 giờ.

Trị các chứng ho nhiệt, đờm đặc, ho lâu ngày, ho gà:

Thiên môn đông, mạch môn đông mỗi vị 20g; bách bộ 12g, trần bì, cam thảo mỗi thứ 8g. Sắc uống ngày 1 thang. Chia uống 3 lần trong ngày sau khi ăn 1 giờ.

Trị các chứng ho thể nhiệt mạn tính:

Thiên môn đông, khoản đông hoa, tang bạch bì (tẩm mật sao), hạnh nhân, qua lâu nhân, tử uyển, tỳ bà điệp, bối mẫu mỗi vị 12g. Sắc uống ngày 1 thang. Chia uống 3 lần trong ngày sau khi ăn 1 giờ.

Trị chứng tâm phiền mất ngủ, nội nhiệt tiêu khát:

Thiên môn đông (bỏ lõi) 12g; nhân sâm, ngũ vị tử mỗi vị 4g. Sắc uống ngày 1 thang.

Trị chứng lở lưỡi, lở miệng:

Thiên môn, mạch môn đều bỏ lõi, huyền sâm cùng lượng 12g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần sau khi ăn 1 giờ.

Trị nôn ra máu, chảy máu cam:

Thiên môn đông, sinh địa mỗi vị 30g. Sắc uống ngày 1 thang. Uống nhiều ngày tới khi các triệu chứng thuyên giảm.

Trị tiêu khát (tiểu đường):

Thiên môn, mạch môn, ngũ vị tử (lượng bằng nhau) nấu thành cao, thêm ít mật ong để dùng dần mỗi lần uống 20ml, ngày 3 lần sau khi ăn 1 giờ.

Trị phế nuy, hư lao, phong nhiệt, trị chứng nóng, khát:

Thiên môn, bỏ vỏ, bỏ lõi, nấu chín, ăn hoặc phơi khô, tán bột, luyện với mật làm thành viên, to bằng hạt ngô (1g). Mỗi lần uống 20 viên ngày 3 lần, sau khi ăn 1 giờ.

Trị phụ nữ bị cốt chung, trong xương nóng, buồn phiền, bút rút, mồ hôi trộm, miệng khô, khát mà không uống được nhiều, suyễn:

Thiên môn đông, thanh hao, miết giáp, mạch môn, sài hồ, ngư tấu, bạch thược, địa cốt bì, ngũ vị tử lượng bằng nhau 12g. Sắc uống ngày 1 thang. Chia uống 3 lần trong ngày sau khi ăn 1 giờ.

Trị các trứng tân dịch hao tổn, miệng khô khát sau ốm dậy, da xanh, gầy, người mệt mỏi:

Nhân sâm 4g, thiên môn đông 10g, thực địa 10g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 3 lần trong ngày sau khi ăn 1 giờ.

Trị các chứng ho nhiệt, đờm đặc, ho lâu ngày, ho gà:

Thiên môn đông, mạch môn đông mỗi vị 20g; bách bộ 12g, trần bì, cam thảo mỗi thứ 8g. Sắc uống ngày 1 thang. Chia uống 3 lần trong ngày sau khi ăn 1 giờ.

Trị các chứng ho thể nhiệt mạn tính:

Thiên môn đông, khoản đông hoa, tang bạch bì (tẩm mật sao), hạnh nhân, qua lâu nhân, tử uyển, tỳ bà diệp, bối mẫu mỗi vị 12g. Sắc uống ngày 1 thang. Chia uống 3 lần trong ngày sau khi ăn 1 giờ.

121. Thực phẩm bổ dưỡng cho phái mạnh. SƠN MINH // Sức khỏe và đời sống. – số 28 . - Ngày 18/02/2021. - Tr. 7

Cà chua tăng khả năng sinh sản cho đàn ông: Đàn ông ở độ tuổi 40 ăn mỗi ngày 400gram súp cà chua liên tục trong 2 tuần. Kết quả cho thấy, hàm lượng lycopene trong tinh dịch của đàn ông tăng từ 7-12%. Việc lycopene tăng cao có liên quan tới việc khả năng sinh sản ở đàn ông được nâng lên. Ngoài ra, chất lycopene có khả năng chống oxy hóa cao, nhờ vậy có thể tiêu diệt các chất có hại cho khả năng sinh sản trong cơ thể.

Bí đao ngừa suy giảm tình dục: Bí đao già nhuyễn, lọc nhưng thái mỏng ngâm rồi hấp. Tất cả đánh đều hấp chín ăn cách ngày 1 lần trong 1 tháng giúp quý ông tránh tình trạng “chưa đến chợ đã hết tiền” khi quan hệ tình dục.

Khi bị thận khí hư suy, lưng đau gối mỏi, suy giảm tình dục, các quý ông có thể cải thiện tình trạng này bằng cách áp dụng công thức sau: bí đao 100g, lọc nhưng 5g, trứng bò câu 5 quả lấy lòng đỏ, dầu, muối, gia vị. Bí đao già nhuyễn, nhưng thái mỏng ngâm rồi hấp. Tất cả đánh đều hấp chín ăn cách ngày 1 lần trong 1 tháng.

Chạch bổ thận tráng dương: Chạch rất bổ cho nam giới. Theo đông y, chạch có vị ngọt tính bình, có tác dụng bổ khí, tráng dương, thanh nhiệt, trừ thấp. Chạch

thường dùng để chữa bệnh liệt dương, suy giảm tình dục, viêm gan vàng da, mụn nhọt, lở loét, cơ thể suy nhược...

Cần tây giúp tăng ham muốn tình dục: Bổ sung cần tây vào chế độ ăn cũng giúp ích cho đời sống tình dục. Ăn cần tây có thể làm tăng hormon androsterone - một loại hormon không mùi được tiết ra trong quá trình phái mạnh đổ mồ hôi và làm hấp dẫn phái yếu. Cần tây cũng chứa các hóa chất có thể giúp làm giãn các mạch máu, làm tăng ham muốn tình dục.

Hàu giúp sung mãn: Kẽm là yếu tố vi lượng rất cần thiết cho cơ thể trong việc tạo ra tinh dịch, vì thế việc bổ sung kẽm qua chế độ ăn hàng ngày là rất cần thiết. Hàu chứa nhiều kẽm nhất trong các loại thực phẩm. Ngoài ra, hàu còn bổ sung cho cơ thể những dưỡng chất cần thiết như magie, canxi, đồng, sắt, mangan, kali và natri rất tốt cho cơ thể.

122. Tìm hiểu về tinh dầu sất khuẩn, giải cảm, giảm đau. VŨ MINH // Cựu chiến binh Việt Nam. – số 1337. – Ngày 25/03/2021. – Tr. 12

Để hỗ trợ điều trị chăm sóc sức khỏe nói chung và phòng chống cảm mạo nói riêng - tinh dầu trầm, tinh dầu quế, tinh dầu bạc hà, tinh dầu long não và tinh dầu hương nhu thường được dùng hơn cả.

Tinh dầu trầm: chứa cineole đạt ít nhất trên 60%. Ngoài ra còn giàu các terpineol, linalool, limonen. Có tác dụng sát khuẩn đường hô hấp, giảm đau, chống viêm, long đờm... thường được dùng trong xoa bóp chữa đau nhức, ho, cảm mạo, dạng xông chữa viêm họng, chữa cảm cúm, hen suyễn, ho gà...

Tinh dầu quế: là tinh dầu 1-3% (Dược điển Việt Nam III quy định không dưới 1%) có thành phần chính là aldehyd cinnamic (không dưới 85%). Ngoài ra, thành phần của tinh dầu quế còn gồm các hợp chất như diterpenoid, phenylglycosid, flavonoid, tanin và coumarin. Tinh dầu quế vị cay ngọt, tính ấm, có tác dụng phát hãn giải biểu (làm ra mồ hôi), ôn kinh thông dương, sát khuẩn, kích thích hệ thống thần kinh, tiêu hóa, tăng cường lưu thông máu, thúc đẩy nhu động ruột, dùng đặc biệt tốt cho những trường hợp cảm mạo không ra mồ hôi.

Tinh dầu bạc hà: có màu vàng nhạt, mùi hương the mát tinh khiết và đem lại cảm giác sảng khoái khi sử dụng, được chiết xuất hoàn toàn từ cây bạc hà qua phương pháp chưng cất hơi nước, thành phần chính của nó bao gồm có menthol, menthyl acetat, L-pinen, L-menthon, L-limonen, flavonoid. Loại tinh dầu này vị cay, tính mát có công dụng giải biểu, thanh lợi đầu mắt, sát khuẩn, giảm đau thần kinh, hạ sốt làm lỏng chất nhầy, giúp tiêu hóa, kích thích tiết mật, dùng chữa các

chứng bệnh: cảm mạo, ngạt mũi, nhức đầu, đau họng, ho có đờm, đau răng. Ngoài ra, còn dùng để kích thích tiêu hóa, chữa đau bụng đi ngoài.

Tinh dầu long não: có thành phần chính là camphor > 40%, ngoài ra còn có d-camphor, a-pinen, cineol, safrol, campherenol, caryophyllen, terpineol, phellandrene, carvacrol, azullen, d-limone, cadinen. Loại tinh dầu này vị cay, tính ấm, có tác dụng làm ấm cơ thể, giảm đau nhức, mỏi cơ, làm tan vết bầm tím, kích thích hoạt động của thần kinh, cơ tim, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp nói chung.

Tinh dầu hương nhu: có thành phần chủ yếu là eugenol > 60%, ngoài ra còn có cacvacrola, o.xymen, p.xymen, camphen, limonen, alpha và beta pinea. Tinh dầu này vị cay, tính hơi ôn, có tác dụng sát khuẩn, làm ra mồ hôi, giảm đau, hạ sốt, cầm máu, tăng lượng máu tới thận lợi thấp, hành thủy, kích thích tiêu hóa, thường được dùng chữa cảm mạo, cảm nắng, nhức đầu, đau bụng, nôn, tiêu chảy, thủy thũng.

**123. Trà dược bổ can thận, dưỡng âm huyết. TRẦN THANH TRÀ //
Sức khỏe và đời sống. – số 31 . - Ngày 23/02/2021. - Tr. 15**

Trà dược bổ thận, kiện tỳ, cố tinh

Bài 1: Cà rốt sấy khô 120g, phá cố chỉ 60g, thỏ ty tử 60g, sơn thù nhục 60g. Tất cả đem tán vụn, mỗi ngày lấy 30g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được.

Bài 2: Dâm dương hoắc 15g, thực địa 15g, sơn thù nhục 10g, ba kích thiên 12g, trạch tả 9g. Tất cả đem sấy khô, tán vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được.

Bài 3: Kim anh tử 300g bỏ hết lông, sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 30g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được.

Bài 4: Trạch tả 10g, hoài sơn 15g. Hai thứ thái vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

Bài 5: Thỏ ty tử 30g, kỷ tử 30g, đường đỏ 60g. Đem thỏ ty tử và kỷ tử hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, chắt nước ra cốc, pha thêm một chút đường đỏ.

Trà dược mát gan lợi mật, dưỡng âm

Bài 1: Nhân trần, xa tiền thảo (bông mã đề), bán biên liên, mỗi thứ 150g, tất cả sấy hoặc phơi khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 50g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống trong ngày.

Bài 2: Bạch hoa xà thiệt thảo (cỏ lười rắn) 500g, nhân trần 150g, cam thảo sống 50g, tất cả sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 60g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống trong ngày.

Bài 3: Nhân trần 150g, chi tử 90g, trần bì 70g, tất cả sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 30g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống trong ngày.

Bài 4: Bán biên liên 300g, nhân trần 15g, rễ cỏ tranh 400g, tất cả sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 50g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống trong ngày.

Bài 5: Linh chi 60g, cam thảo 50g, nhân trần 150g, tất cả sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 20g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống trong ngày.

Bài 6: Linh chi 60g, cam thảo 50g, nhân trần 150g, tất cả sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 20g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống trong ngày.

Bài 7: Râu ngô 300g, vỏ bí đao khô 150g, đậu đỏ sao thơm 300g, tất cả đem sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 50g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống trong ngày

Bài 8: Râu ngô 300g, nhân trần 150g, bồ công anh 150g, tất cả sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 50g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống trong ngày.

Bài 9: Rau má 300g, hoa hòe 150, hai thứ sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 30g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống trong ngày.

Bài 10: Nhân trần 150, hạ khô thảo 150g, mạch môn 200g, tất cả sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 50g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống trong ngày.

124. Trà dược bồi bổ tế bào máu. HOÀNG KHÁNH TOÀN // Sức khỏe và đời sống. – số 43. - Ngày 16/03/2021. - Tr. 15

Dưới đây là một số loại trà dược mà thành phần của nó có công dụng tư bổ can thận, ích huyết, dưỡng tinh phòng và điều trị suy giảm tế bào máu để bạn đọc tham khảo.

Thành phần: nữ trinh tử, kỷ tử, thái tử sâm mỗi vị 10g, kê huyết đằng 15g

Công dụng: tư bổ can thận, ích huyết.

Cách dùng: các vị đem sấy khô, tán vụn, trộn đều rồi đựng trong lọ kín dùng dần, mỗi lần lấy 30g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống thay trà hàng ngày.

Trong phương, thái tử sâm bổ sinh tân, sinh huyết; kỷ tử tư bổ can thận, nhuận phế minh mục; kê huyết đằng hoạt huyết sinh huyết; nữ trinh tử tư bổ can thận, thanh nhiệt minh mục. Các vị thuốc đều được chứng minh có tác dụng nâng cao năng lực hoạt động của hệ thống tạo huyết, tăng số lượng và chất lượng các tế bào máu, cải thiện sức miễn dịch của cơ thể. Trong đó, đặc biệt là thái tử sâm và nữ trinh tử có khả năng tăng tạo số lượng bạch cầu và tế bào lympho, phòng chống hữu hiệu tình trạng suy giảm lượng bạch cầu ở các bệnh nhân ung thư được trị liệu bằng hóa chất và tia xạ. Kê huyết đằng khi dùng với liều cao có thể ngăn ngừa và hỗ trợ trị liệu tình trạng suy giảm số lượng tiểu cầu, rất thích hợp với bệnh lý thiếu máu do nhiều nguyên nhân khác nhau.

Thành phần: sinh hoàng kỳ, nữ trinh tử, linh chi, đương quy, đan sâm, đẳng sâm và sơn thù, mỗi vị 6g

Công dụng: ích khí, dưỡng huyết, phù chính, dùng cho các trường hợp suy giảm tế bào máu, đặc biệt là giảm bạch cầu do dùng hóa chất và tia xạ trị liệu ung thư.

Cách dùng: các vị thuốc có thể bội lượng theo tỷ lệ như trên, sấy khô, tán vụn, trộn đều rồi đựng trong lọ kín dùng dần, có thể đóng dưới dạng trà túi, mỗi túi 50g. Mỗi lần dùng 50g bột thuốc hoặc 1 túi đem hãm với nước sôi trong bình kín, uống thay trà trong ngày. Khi bị cảm sốt không dùng.

Trong phương, hoàng kỳ và đẳng sâm ích khí sinh huyết; đương quy và đan sâm hoạt huyết sinh huyết; sơn thù và nữ trinh tử dưỡng âm ích tinh; linh chi tư bổ cường tráng. Các vị phối hợp với nhau tạo nên công năng phù chính bồi bản (nâng cao chính khí và bồi bổ cơ thể). Kết quả nghiên cứu hiện đại cho thấy, tất cả các vị trong phương đều có tác dụng cải thiện công năng tạo máu của tủy xương, nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể. Trong đó đặc biệt là hoàng kỳ có tác dụng làm tăng chất lượng và số lượng hồng cầu trưởng thành và hồng cầu lưới, nâng cao lượng bạch cầu trên mô hình động vật thí nghiệm làm giảm số lượng bạch cầu bằng phương pháp chiếu xạ. Nữ trinh tử cũng được chứng minh có khả năng tăng số lượng bạch cầu trên bệnh nhân ung thư trị liệu hóa chất.

Thành phần: hoàng kỳ 300g, kê huyết đằng 300g, phá cố chỉ, thổ ty tử, đương quy và kỷ tử mỗi vị 200g, trần bì 150g

Công dụng: ích khí bổ huyết, dưỡng tinh.

Cách dùng: các vị đem sấy khô, tán vụn, trộn đều rồi đựng trong lọ kín dùng dần, mỗi lần lấy 30g hãm với nước sôi trong bình kín, uống thay trà hàng ngày.

Trong phương, hoàng kỳ bổ khí sinh huyết; đương quy và kỷ tử bổ huyết sinh huyết; kê huyết đằng hoạt huyết sinh huyết, bồi bổ can thận, gân xương; phá cố chỉ và thỏ ty tử bổ thận dưỡng tinh mà sinh huyết. Ngoài các vị thuốc thường dùng để làm tăng số lượng và chất lượng tế bào máu như hoàng kỳ, đương quy và kỷ tử, kê huyết đằng là một vị thuốc Nam nhưng cũng đã được các tác giả Trung Quốc chứng minh có tác dụng cải thiện năng lực hoạt động của hệ thống tạo máu, làm tăng số lượng hồng cầu và lượng huyết sắc tố trong trường hợp thiếu máu do các nguyên nhân khác nhau, đồng thời vị thuốc này còn có khả năng nâng lượng tiểu cầu ở những bệnh nhân mắc chứng xuất huyết do giảm tiểu cầu. Phá cố chỉ và thỏ ty tử cũng được chứng minh có tác dụng làm tăng số lượng bạch cầu.

125. Trái mơ: thanh nhiệt trị ho/ THANH NGỌC // Sức khỏe và đời sống. - Số 14. - Ngày 25/01/2021. - Tr. 15

Theo y học cổ truyền, thối mơ tính mát, vị ngọt chua, giúp bổ phổi, cắt cơn suyễn, giải khát, tạo dịch tiết. Hạnh nhân được chia ra hai loại:

Cam hạnh nhân (hạt mơ ngọt) có tính bình, vị ngọt, giúp nhuận trường trị ho; dùng trị các chứng ho do phổi yếu, táo bón...

Khổ hạnh nhân (hạt mơ đắng) có tính hơi ấm, vị đắng, hơi độc; có tác dụng trị ho cắt cơn suyễn, nhuận trường thông tiện, dùng trị ho suyễn dạng cấp tính (thực chứng) và đại tiện táo do khô dịch.

Mơ và hạnh nhân có những ứng dụng như sau:

Họng khô phiền khát: Dùng quả mơ tươi hay khô 2 – 3 quả mỗi sáng, chiều ăn 1 lần.

Lỵ trực khuẩn, viêm ruột, sốt cao không rõ nguyên nhân: Mơ xanh, rửa sạch bỏ hạt, vắt nước. Cho vào nồi đất nấu đặc thành cao, mỗi lần dùng 1 muống canh, ngày 2 lần.

Suy nhược cơ thể, ón lạnh, kèm ho mạn tính: Cam hạnh nhân 5 – 10 hạt, lột vỏ nhai nuốt. Mỗi sáng ngủ dậy 1 lần, lâu ngày đạt hiệu quả.

Táo bón tuổi già, sản hậu: Cam hạnh nhân 15g (bỏ vỏ), gạo 30g, đường cát trắng 30g, thêm một ít nước. Mài thành dạng hồ nấu chín; mỗi sáng, chiều ăn 1 lần.

Ho do phổi táo (khô): Khô hạnh nhân 6g, tán nhuyễn, lê 1 – 2 quả, bỏ vỏ và tim, nhét khô hạnh nhân vào trong lê, sau khi chung cách thủy nửa giờ thì dùng; hay dùng 3 quả mơ khô có cả hạt băm nhuyễn, sắc uống, mỗi sáng, chiều 1 lần.

Ho do phổi hàn (lạnh), đàm loãng nhiều bọt: Khô hạnh nhân 10g, gừng tươi 6g, chà là 2 quả; sắc uống 2 lần vào buổi sáng, chiều.

Sốt cao miệng khô, sốt cao do lao, ho kèm mồ hôi trộm: Mơ rửa sạch bỏ vỏ, hạt, băm nhuyễn, vắt lấy nước bỏ bã, dùng lửa nhỏ nấu đặc thành dạng cao, chứa trong keo dầy kín. Một tuần sau thì dùng. Người lớn mỗi lần dùng 10 ml (trẻ con thì giảm liều), mỗi sáng, chiều 1 lần, tùy theo bệnh trạng, dùng vài ngày cho đến vài tuần.

Viêm phế quản ở người cao tuổi: Khô hạnh nhân băm nhuyễn cùng đường phèn với lượng tương ứng, nấu thành dạng kẹo. Mỗi lần dùng 10ml, mỗi sáng, chiều 1 lần, 10 ngày là 1 liệu trình. Lê 1 quả, khoét một lỗ nhỏ, hạnh nhân 15g băm nhuyễn nhét vào trong lê, bịt kín, nấu chín để ăn, mỗi ngày 1 lần, dùng liền 3 – 7 ngày.

Ho suyễn, phù thũng, đại tiện không thông: Cam hạnh nhân 30g, bỏ vỏ, cùng gạo và đường phèn với lượng vừa nấu thành chè, làm điêm tâm sáng, dùng liền 1 – 3 tuần.

Nám, tàn nhang trên mặt: Mơ bỏ vỏ, bỏ hạt, vắt lấy nước trộn đều với lòng trắng trứng. Thoa mặt trước khi đi ngủ, giúp trừ tàn nhang.

126. Trâu – thực phẩm dinh dưỡng và chữa bệnh. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống. – số 30 . - Ngày 22/02/2021. - Tr. 15

Một số bài thuốc và món ăn chữa bệnh từ trâu

Chữa phong thấp, tay chân đau nhức (Nam dược thần hiệu): da trâu 40g, ngâm nước cho mềm, thái nhỏ, thêm nửa chén nước cốt gừng (15-20ml), đun nhỏ lửa cho đặc quánh. Để nguội, phết lên giấy, dán vào chỗ đau.

Chữa tiểu són: cao da trâu, vỏ hào nung, lộc nhung, tổ bọ ngựa (tâm rượu sao), liều lượng bằng nhau. Sấy khô tán bột, trộn hồ nếp làm viên, viên bằng hạt ngô đồng. Ngày uống 50 viên, chia làm 2 lần, uống với nước muối loãng pha rượu, vào lúc đói.

Chữa đau vú, nhũ ung: cao da trâu nấu với ít giấm cho tan, dán vào chỗ đau.

Chữa động thai: cao da trâu 20g, tang ký sinh 50g, ngải diệp 12g. Sắc uống 2 lần trong ngày.

Chữa rong kinh, chảy máu nhiều như băng huyết: cao da trâu 10g, bách thảo sương 8g, cao ích mẫu 3g. Trộn đều, uống với nước sạch.

Chữa đau tai: sữa trâu trộn với nước ép lá màn màn hoa vàng. Nhỏ vào tai.

Chữa sốt cao, phát cuồng, viêm họng, ho: sừng trâu mài với nước hay tán bột. Ngày dùng 4-8g.

Chữa băng huyết (Nam dược thần hiệu): sừng trâu (đốt tồn tính), than tóc rôi 40g, bồ hóng bếp 40g. Tất cả nghiền mịn, trộn đều. Mỗi lần dùng 8g. Uống với nước sắc lá ngải. Hoặc sừng trâu, mai mực, liều lượng bằng nhau, trộn thêm ít xạ hương; mỗi lần uống 4g với ít rượu vào lúc đói.

Chữa liệt dương, đau ngang thắt lưng, đi tiểu nhiều lần: lõi trong sừng trâu 50g, ba kích 250g, hà thủ ô chế 50g, kỷ tử 50g, rễ cỏ chi 25g. Tất cả sao khô, tán bột mịn, luyện với mật ong làm hoàn bằng hạt nhãn. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 3 viên.

Các thầy thuốc y học cổ truyền coi tác dụng của sừng trâu như sừng tê giác nên còn có tên Thủy tê giác. Có tài liệu coi 8 sừng trâu bằng 1 sừng tê giác nên liều dùng thay tê giác thường cao gấp 6-8 lần.

Chữa kinh phong trẻ em: bột sừng trâu 5g, câu đằng 15g, bọ cạp 2,5g, nam tinh chế 5g, chu sa 1,5g. Sắc uống.

Chữa thủy thũng, tiểu dắt: đuôi trâu cạo bỏ lông, thái nhỏ, nấu canh.

Chữa nóng trong, miệng khô khát, nước tiểu đỏ ở người cao tuổi: thịt trâu 250-300g, nấu với ít gừng, vỏ quýt, hành, giấm, muối. Ăn lúc đói.

Chữa huyết hư, nóng trong xương, mồ hôi trộm: thịt trâu hoặc xương tủy hầm với ngó sen hoặc củ cải, củ sừng cùng các vị rau thơm.

Tác dụng làm tăng tiết sữa, chữa tắc sữa: thịt mũi lỗ trâu, gạo nếp 50g, lá sung tất 30g, quả mít non 30g. Nấu cháo.

127. Tre chữa ho khan đờm rát. NGUYỄN NGHĨA // Khoa học đời sống. – Số 14.- Ngày 1/2/2021.-Tr.7

Các bộ phận của cây tre đều có thể dùng làm thuốc như trúc nhự (vỏ cây tre), trúc điệp (lá tre non), trúc lịch (cây tre non nướng, vắt lấy nước dùng), trúc hoàng (màng màu trắng hoặc vàng bên trong cây tre).

Theo sách Tuệ Tĩnh, tre làm thuốc tốt nhất là tre gai, thuộc họ tre trúc. Các bộ phận cây tre nói chung đều có vị ngọt hơi đắng, tính mát. Măng tre là

mầm non cây tre chứa nhiều chất dinh dưỡng, măng thường dùng tươi thái lát muối chua, xào thịt, nấu canh, kho cá, phơi khô... Trúc diệp tác dụng thanh nhiệt, hạ sốt, giảm nôn, cầm huyết, giải cảm cảm nhiệt, ôn bệnh... chữa trị nóng sốt, cảm nắng, cảm ho, viêm nhiễm đường hô hấp, sốt cao phiến nhiệt. Lá tre chứa nhiều chất khoáng như selen, silic, magne, kali, canxi... là chất bù lại sự mất nước và muối khoáng do ra nhiều mồ hôi. Liều dùng tươi 50g, khô bằng 1/2 sắc uống.

Trúc lịch tác dụng thanh nhiệt, tiêu khát, trừ đờm, chữa trị sốt cao phiến nhiệt, kinh phong ứ đờm, trúng phong cảm khẩu. Lấy măng vùi tre non hơ qua lửa, vắt lấy nước, người lớn khoảng 40 - 50ml uống hoặc pha ít nước gừng uống, trẻ em dùng liều 1/2 liều. Trúc nhự tác dụng thanh nhiệt, trừ phiến, chữa trị nóng sốt, buồn nôn, xuất huyết, chảy máu cam, tiểu ra máu, băng huyết. Dùng 15 - 20g tẩm nước gừng sao qua sắc uống. Để chữa cảm cúm, sốt cao người ta lấy 16g lá tre, 12g cam thảo đất, 16g kim ngân hoa, 8g kinh giới và 8g bạc hà sắc thuốc uống ngày 1 thang. Chữa ho khan, đờm rát, đau rát cổ họng lấy lá tre, vỏ rễ dâu và rau má mỗi thứ 12g, quả dành dành 8g, lá chanh 8g, cam thảo 6g, đem sắc thuốc uống 2 lần/ngày sau bữa ăn. Để trị ho suyễn hoặc trúng phong cảm khẩu lấy gừng sống cạo vỏ, rửa sạch, giã vắt lấy nước cốt tầm 1 chén, sau đó hòa với 1 chén trúc lịch uống đều đặn hàng ngày.

V

128. Vị thuốc từ cây hoa gạo. HOÀNG KHÁNH TOÀN // Người Cao Tuổi. – Số 50.- Ngày 11/3/2021.-Tr.14

Một số bài thuốc dùng hoa gạo như:

- + *Viêm loét dạ dày:* Có thể lấy rễ, hoa hoặc vỏ thân cây gạo 15-30g, sắc uống.
- + *Trẻ bị sốt cao vào mùa hè:* Dùng bài thuốc sắc từ 6g hoa gạo chế thêm chút đường phèn, chia uống vài lần trong ngày khá hiệu quả.
- + *Khi bị ho khạc nhiều đờm do phế nhiệt:* lấy 15 g hoa gạo, rau diếp cá 15g, tang bạch bì 10 g, sắc uống.

+ *Mun nhọt sưng tấy*: lấy hoa gạo tươi, giã nát đắp ngày 1 - 2 lần sẽ đỡ đau nhức, chóng khỏi. Chữa tiêu chảy, kiết lị: dùng 20 - 30 g hoa gạo thái mỏng, sao vàng, sắc lấy nước uống, ngày 1 thang, chia 2 lần.

+ *Bong gân*: lấy 16g vỏ cây gạo, 16g lá lốt. Vỏ gạo cạo sạch lớp vỏ ngoài rồi sao với rượu, lá lốt sao vàng. Đổ 750ml nước sắc còn 250ml, chia uống 2 lần trong ngày. Hoặc vỏ thân cây gạo, rau má, cây vòi voi, bồ công anh, tất cả đều tươi với lượng bằng nhau, rửa sạch, giã nát, đắp bó vào chỗ bong gân.

+ *Viêm khớp, đau lưng, đau gối mạn tính*: vỏ thân cây gạo 15g, sắc lấy nước bỏ bã, cho thêm chút rượu vang, uống làm 2 lần trong ngày.

+ *Sưng nề do chấn thương*: Vỏ thân hoặc rễ cây gạo ngâm rượu xoa ngoài hoặc giã nát đắp vào vị trí tổn thương. Hoặc: Vỏ thân cây gạo 100 g, củ nghệ vàng già 100 g. Vỏ gạo cạo bỏ vỏ bên ở ngoài, băm nhỏ, giã nát với nghệ thái mỏng, dùng dấm thanh và rượu cho vào sao rồi chườm hoặc đắp vào vết thương khi còn nóng.

X

129. Xác ve + Mai mực chữa ù tai. HOÀNG ANH TUẤN // Khoa học đời sống. – Số 13.- Ngày 29/1/2021.-Tr.7

Đông y có cách chữa ù tai như sau: *Xác ve* 10 cái, *mai mực* 12g, *cật heo* 2 quả. Cật heo, lột bỏ màng trắng, bỏ ra. Nang mực, cạo lấy bột mịn. Xác ve tán thật nhuyễn. Cho 2 thứ này vào cật heo, cho vào 1 cái tô, chưng cách thủy cho chín. Ăn cả nước lẫn cái, mỗi tuần ăn 3 lần. Ăn như vậy đến tuần thứ 2, tai dần nghe rõ lại, không ù và kêu như trước. Ăn khoảng 3 – 4 tuần, ù tai có thể khỏi hẳn.

Xác ve Đông y gọi là thuyên thoái, thiên thoái, thuyên xác, thiên xác, thuyên thuế, thiên thuế. Tên khoa học là *Leptopsaltria tuberosa* Sigr. Thuộc họ Ve sào (*Cicadae*). Theo Đông y, xác ve vị nhạt, tính mát, có tác dụng trừ phong nhiệt.

Đông y gọi mai mực là ô tặc cốt, hải phiêu tiêu. Tên khoa học là *Sepia esculenta* Hoyle. Thuộc họ Cá mực (*Sepiidae*). Theo Đông y, mai mực vị mặn, tính mát, có tác dụng làm giảm nước chua ở bao tử, cầm máu.

Y**130. Y thư cổ và các bài thuốc từ dê. LÊ THỊ HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống. – số 49. - Ngày 26/03/2021. - Tr. 15**

Cổ nhân đã dùng thịt dê, gan dê, dạ dày dê, phổi dê, thận dê, tinh hoàn dê, tiết dê, xương dê để làm thuốc như sau:

Thịt dê: Vị ngọt, tính ấm có công dụng bổ huyết ích khí, ôn trung noãn thận. Chữa các chứng suy nhược cơ thể, đau bụng do hư hàn... Sách Kim quỹ yếu lược dùng thịt dê 250g thái miếng hầm thật nhừ với 30g đương quy và 15g sinh khương rồi chắt nước cốt uống.

Trị tỳ vị hư nhược, chán ăn, nôn và buồn nôn do hư hàn: sách Âm thực chính yếu dùng thịt dê 250g thái vụn rồi nấu với 180g gạo thành cháo, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

Trị liệt dương, di tinh, di niệu, lưng đau gối mỏi do thận dương hư: sách Thực y tâm kính dùng 250g thịt dê luộc chín, thái miếng, trộn đều với 15g tỏi giã nát và các gia vị khác vừa đủ rồi ăn.

Gan dê: Vị ngọt, tính bình có công dụng bổ huyết ích can và làm sáng mắt. Chữa chứng suy nhược cơ thể, hoa mắt chóng mặt, thị lực giảm sút do can huyết hư, sách Bản thảo cương mục dùng gan dê 150g thái miếng nấu với 50g gạo tẻ thành cháo, chế đủ gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

Chữa đau đầu, hoa mắt chóng mặt, mắt đỏ... cổ nhân dùng gan dê 60g, cúc hoa 10g, cúc tinh thảo 10g, tất cả sắc kỹ, bỏ bã lấy nước, chia uống 3 lần trong ngày.

Thận dê: Vị ngọt, tính bình, có công dụng bổ thận khí, ích tinh tủy. Chữa chứng liệt dương, xuất tinh sớm... cổ nhân dùng thận dê 1 đôi làm sạch thái miếng, đem hầm với nhục thung dung 12g, kỷ tử 10g, thực địa 10g và ba kích 8g được gói trong túi vải, khi chín bỏ bã thuốc, chế thêm gia vị, ăn nóng.

Chữa chứng suy nhược, tai ù tai điếc, di tinh, liệt dương, hậu sản hư lạnh, cổ nhân dùng thận dê 100g, thịt dê 100g, kỷ tử 50g, gạo tẻ 50g, gia vị vừa đủ, tất cả đem nấu thành cháo, chia ăn vài lần.

Chữa đau lưng mạn tính, sách Trừu hậu bị cấp phương dùng thận dê 1 đôi thái miếng hầm với đậu đen 60g, đỗ trọng 12g, tiểu hồi hương 3g, sinh khương 3 lát, khi chín bỏ bã thuốc, chế thêm gia vị, chia ăn 2 lần trong ngày.

Tinh hoàn dê: Vị ngọt mặn, tính bình, có công dụng bổ thận, tráng dương, ích tinh. Chữa các chứng đau lưng do thận hư, di tinh, liệt dương, tiểu đường, khí hư, sa đì... cổ nhân thường dùng tinh hoàn dê nấu cháo ăn thường xuyên;

Trị liệt dương dùng tinh hoàn dê 1 đôi và nhung hươu 3g ngâm với 500ml rượu trắng, sau 15 ngày có thể dùng được, uống mỗi ngày từ 15-20ml hoặc dùng tinh hoàn dê 1 đôi làm sạch, bỏ màng, thái miếng, nấu với nước dùng xương lợn trong 5 phút, chế thêm gia vị, ăn nóng.

Dạ dày dê: Vị ngọt, tính ấm, có công dụng bổ hư, kiện tỳ, ích vị. Chữa viêm đại tràng và dạ dày mạn tính thể tỳ vị hư hàn cổ nhân dùng dạ dày dê 1 cái hầm với gừng tươi, gừng và nhục quế (lượng vừa đủ), chia ăn vài lần trong ngày.

Phổi dê: Vị ngọt, tính ấm, có công dụng bổ phế khí, điều thủy đạo. Chữa chứng ho kéo dài do phế hư, tiểu tiện bất lợi, sách Phở tế phương dùng phổi dê 500g thái vụn luộc kỹ lấy nước bỏ bã rồi cho thêm 150g thịt dê thái miếng và 100g gạo tẻ nấu nhừ thành cháo, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

Xương dê: Vị ngọt, tính ấm, có công dụng bổ thận, cường gân cốt. Trị chứng phong thấp, gầy yếu do lao lực, đầu choáng mắt hoa, sách Thiên kim dược phương dùng xương dê 1.000g hầm.

Tiết dê: Vị mặn, tính bình, có công dụng chỉ huyết, khứ ứ. Chữa chứng thổ huyết, chảy máu cam, sách Thái bình thánh huệ phương dùng tiết dê tươi cho uống 1-2 chén nhỏ.