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

**LỜI NÓI ĐẦU**

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

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

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

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

***Thư viện tỉnh Vĩnh Phúc***

**THƯ MỤC THUỐC & SỨC KHỎE QUÝ II/2019**

**(TRÍCH BÁO, TẠP CHÍ)**

# 1. Hoa ban trắng làm thuốc. PHÙNG TUẤN GIANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 34 .- Ngày 01/03/2019 .- Tr. 15

Hoa ban trắng còn gọi là ban Tây Bắc, ban sọc, móng bò sọc, tên khoa học là Bauhinia variegata L., thuộc họ đậu (Fabaceae).

***Bài thuốc chữa bệnh từ hoa ban***

*Trị ho, viêm họng*

Hoa ban (phơi khô) 15g sắc với 500ml nước đến khi còn lại 100ml, pha cùng 1 chút đường phèn. Chia làm 3 lần uống sáng, trưa, tối.

Lá hoa ban (phơi khô) 10 - 15g. Sắc uống chia 3 lần trong ngày.

*Trị đau bụng, lỵ và tiêu chảy*

Nụ hoa ban (phơi âm can) 15g hãm với nước sôi 57 phút, uống trước khi ăn sáng, uống liền 1 tuần.

Hoa ban tươi, nấu canh ăn hàng ngày, chú ý khi nấu không nên dùng quá nhiều dầu mỡ.

Vỏ thân cây hoa ban tươi cạo bỏ lớp vỏ bần bên ngoài, thái mỏng, giã nát, vắt lấy nước, uống ngày 3 lần, mỗi lần 2 thìa cà phê (khoảng 10ml).

Vỏ thân cây hoa ban phối hợp với lá búp ổi, vỏ tươi cây vối rừng, lượng bằng nhau, giã nát, vắt lấy nước cốt, mỗi lần uống 2 thìa cà phê, ngày uống 4 - 5 lần, cách nhau 3 - 4 giờ.

*Trị giun đũa*

Vỏ thân cây hoa ban tươi cạo bỏ lớp vỏ bần bên ngoài, thái mỏng, giã nát, vắt lấy nước, mỗi ngày uống 4 thìa cà phê, ngày 1 lần, uống 4 ngày liền.

*Làm lành vết thương, nhanh lên da non*

Vỏ thân cây hoa ban tươi cạo bỏ lớp vỏ bần bên ngoài, thái mỏng, phơi khô hoặc sao khô, tán thành bột mịn, thêm nước cất, trộn cho sền sệt, bôi đắp ngoài da.

*Trị sốt*

Hoa ban 50g đun sôi với 500ml nước trong 45 phút, chia uống ít một trong ngày, uống liên tục trong 2 - 3 ngày.

# 2. Trị chứng loét miệng, lưỡi do tâm vị hỏa thịnh. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 34 .- Ngày 01/03/2019 .- Tr. 15

Chứng tâm vị (tim và dạ dày) hỏa thịnh là do hỏa nhiệt nung nấu ở hai tạng này làm cho sự vận hóa mất bình thường, phần nhiều do vị khí không giáng xuống, hỏa tà ngày càng thăng lên, phần nhiều do ăn thức ăn cay nóng, uống nhiều rượu bia hoặc do tà khí (vi khuẩn) uất kết lâu ngày hóa hỏa. Tùy từng trường hợp mà dùng bài thuốc điều trị như sau:

**Do tâm vị hỏa thịnh sinh chứng thổ huyết.** Tâm chủ huyết, do tâm vị hỏa thịnh bức bách huyết đi càn mà sinh bệnh.

Biểu hiện: Bệnh nhân nôn ra huyết nhưng không có tổn thương ở vùng phế vị, huyết nôn ra có màu tươi, hoặc tía xám kèm theo thức ăn. Điều trị: Thanh nhiệt tà hỏa ở tâm vị.

Bài thuốc: “Tả tâm thang phối hợp với bài Thập hội tán”: Đại hoàng 12g, hoàng liên 8g, hoàng cầm 6g, đại kế 12g, tiểu kế 10g, hà diệp 10g, trắc bá diệp 12g, đan bì 10g, bạch mao căn 10g, thiên thảo căn 10g, chi tử 8g, tung lư bì 10g.

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

**Do tâm vị hỏa thịnh sinh chứng mụn nhọt ở miệng lưỡi**. Người lớn tuổi vốn tâm hỏa, huyết nhiệt lại hay ăn cay nóng, uống rượu bia, nên dễ sinh ra chứng loét miệng lưỡi.

Biểu hiện: Miệng lưỡi mọc mụn có màu đỏ hoặc loét từng đám, chân răng sưng đau làm trở ngại việc ăn uống.

Điều trị: Thanh nhiệt tả hỏa ở tâm vị, lương huyết.

Bài thuốc: “Thanh vị tán kết hợp bài địa hoàng thang”: Đương quy 12g, sinh địa 16g, đan bì 6g, hoàng liên 6g, thăng ma 8g, sừng trâu 12g,  bạch thược 8g.

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

# 3. Bài thuốc hỗ trợ điều trị đái tháo đường. THANH NGỌC // Sức khỏe và đời sống .- Số 35 .- Ngày 09/03/2019 .- Tr. 13

Đái tháo đường là một bệnh về chuyển hóa; biểu hiện chủ yếu là đường máu cao, do thiếu hụt insulin về số lượng hoặc chất lượng hoặc do cả hai. Để phòng ngừa và điều trị, cần kết hợp chặt chẽ chế độ ăn uống, luyện tập và dùng thuốc. Nguyên tắc điều trị chủ yếu là dưỡng âm sinh tân, thanh nhiệt nhuận táo. Sau đây là một số bài thuốc trị theo từng thể bệnh:

## ****Thể tân thương táo nhiệt****

Người bệnh phiền khát, hay uống, miệng khô, lưỡi táo, tiểu nhiều, ăn nhiều mau đói, người gầy kèm theo đại tiện táo, tứ chi vô lực, bì phu khô ráp; chất lưỡi đỏ, khô, rêu lưỡi mỏng, vàng hoặc ít rêu; mạch hoạt sác hoặc huyền tế hoặc tế sác. Dùng bài:

Bài 1 - Bạch hổ thang: thạch cao 30g, chích thảo 5g, tri mẫu 10g, ngạnh mễ 20g. Sắc uống. Tác dụng: thanh nhiệt sinh tân. Dùng tốt cho người bệnh táo nhiệt nhiều.

Bài 2 - Ngọc dịch thang: cát căn 10g, kê nội kim 10g, sơn dược 12g, hoàng kỳ 12g, thiên hoa phấn 12g. Sắc uống. Tác dụng: ích khí, sinh tân, trị tiêu khát. Dùng tốt cho người bệnh tổn thương tân dịch nặng.

## ****Thể âm tinh hư tổn****

Người bệnh tiểu nhiều, nhiều lần, nước tiểu đục như sáp; miệng khô muốn uống, người gầy khô kèm theo ngũ tâm phiền nhiệt, cốt chưng triều nhiệt; váng đầu, ù tai; đau lưng mỏi gối; vô lực, di tinh, mất ngủ, đạo hãn; bì phu khô ráp, ngứa. Chất lưỡi đỏ, khô, rêu lưỡi mỏng, trắng hoặc ít rêu; mạch tế hoặc tế sác. Dùng bài Lục vị địa hoàng hoàn: đan bì 10g, sơn thù 8g; thục địa, trạch tả, phục linh, hoài sơn mỗi vị 12g. Sắc uống. Tác dụng bổ can thận.

## ****Thể khí âm lưỡng hư****

Người bệnh miệng khát muốn uống, ăn nhiều chóng đói, tiểu nhiều, nhiều lần; người mệt mỏi vô lực kèm theo sắc mặt không nhuận hoặc miệng khô không muốn uống; hoặc váng đầu, ngủ hay mê, ngũ tâm phiền nhiệt; hoặc ăn ít, trướng bụng, đại tiện lỏng; hoặc đau lưng mỏi gối, chân tay tê bì; hoặc tự hãn, đạo hãn. Chất lưỡi đỏ hoặc đạm nhạt, rêu lưỡi trắng; mạch trầm tế. Dùng bài Sinh mạch tán hoặc Lục vị địa hoàng hoàn.

Sinh mạch tán: nhân sâm 8g, mạch môn 12g, ngũ vị tử 8g. Sắc uống. Tác dụng: ích khí, liễm hãn, dưỡng âm, sinh tân. Nếu âm hư hỏa vượng dẫn đến váng đầu, ngủ hay mê, ngũ tâm phiền nhiệt, gia tri mẫu, hoàng bá. Tinh thần mệt mỏi, vô lực, sắc mặt vàng héo, ăn kém, bụng trướng, đại tiện lỏng, gia Bổ trung ích khí thang hoặc Nhân sâm bạch truật tán. Tự hãn, đạo hãn, gia phù tiểu mạch, mẫu lệ nung.

**Thể âm dương lưỡng hư**

Người bệnh uống nhiều, tiểu nhiều, nước tiểu đục như sáp; sợ lạnh, tứ chi lạnh, sắc mặt tối, vành tai khô héo kèm theo vô lực, tự hãn hoặc ngũ canh tả hoặc thủy thũng, tiểu ít; hoặc liệt dương, xuất tinh sớm; chất lưỡi đạm, rêu lưỡi trắng khô; mạch tế vô lực. Dùng bài:*Kim quỹ thận khí hoàn:* phụ tử 4g, quế chi 4g, sơn thù 8g; đan bì, ngưu tất, ngũ vị tử mỗi vị 10g; phục linh, hoài sơn, thục địa 12g, trạch tả, xa tiền tử mỗi vị 12g. Sắc uống. Tác dụng: tư âm, ôn dương, ích thận.

**Thể ứ huyết trở trệ**

Người bệnh miệng khô, tiểu nhiều, sắc mặt ảm đạm kèm theo chân tay tê bì hay như có gai đâm, kiến bò, càng về đêm càng nặng; bì phu khô ráp, nứt nẻ; môi tím không nhuận; chất lưỡi tối, có điểm ứ huyết hoặc dưới lưỡi nổi gân xanh, to, ngoằn ngoèo hoặc tím đen, rêu lưỡi mỏng, trắng hoặc ít rêu; mạch huyền hoặc trầm sáp. Dùng bài *Huyết phủ trục ứ thang:*xuyên khung 12g, đương quy 12g, cát cánh 12g, đào nhân 8g, chỉ xác 6g, sài hồ 10g, ngưu tất 10g, đại hoàng 5g, hồng hoa 8g, xích thược 8g, cam thảo 4g. Sắc uống. Tác dụng: hoạt huyết, hóa ứ, hành khí, chỉ thống.

# 4. Món ăn thuốc từ cá quả. ĐÌNH THUẤN // Sức khỏe và đời sống .- Số 35 .- Ngày 03/03/2019 .- Tr. 13

Cá quả có vị ngọt, tính bình, không độc. Có tác dụng khử thấp, trừ phong, tiêu thũng, thông quan, tư âm, sinh tân dịch, bổ gân xương tạng phủ, chữa phụ nữ huyết khô và sau các phẫu thuật phụ khoa ít sữa, bổ khí huyết, ích thận tráng dương, dùng tốt cho người bị các bệnh phổi vì có tác dụng trừ đàm, bổ phế. Sau đây là một số món ăn thuốc từ cá quả.

Chữa thận hư nhiễm mỡ phù nề: cá quả 1 con (250g) bỏ ruột nấu với 200g đậu đỏ cho nhừ. Ăn hết 1 lần.

Lương huyết tiêu thũng, trừ thấp lợi thuỷ: cá quả 1 con (250g), đậu đỏ 500g, bí đao 200g, đường phèn 30g, nước vừa đủ. Tất cả nấu bằng lửa to cho sôi rồi bớt lửa hầm nhừ, đậu nở. Chia 2 lần ăn trong ngày. Ăn cả cái lẫn nước. Có thể ăn vã hoặc ăn với cơm.

Thanh nhiệt hòa vị, tiêu thũng: cá quả 1 con (250g), đậu đỏ 50g, vỏ bí đao 30g. Cho vỏ bí đao vào bụng cá rồi nấu với đậu đỏ (đã nấu chín), sau 30 phút là được. Ngày 2 lần, ăn cái lẫn nước. Ăn vã hoặc ăn với cơm.

An thần, ích trí, tiêu thũng: cá quả 1 con (500g), thịt lợn nạc 120g, long nhãn 6g, táo đỏ 6 quả, rượu 20g, muối, hành, gừng. Chiên cá, thịt lợn thái mỏng, táo bỏ hột, nước vừa đủ. Nấu nhừ, ăn nóng.

Chữa trĩ: cá quả 200g, trát đất quanh cá rồi lùi vào đống lửa. Khi thấy đất khô cứng, nứt nẻ là cá đã chín. Bóc lớp đất nung ở ngoài. Cá lóc ăn với lá dấp cá là món ăn khoái khẩu.

**Lưu ý:** Khi làm sạch cá phải nhớ bỏ mật cá vì nó tanh và có thể gây độc.

Chữa trĩ ra máu: cá quả 250g, bạch cập 5g, ít tỏi. Nấu canh ăn.

Chữa thấp nhiệt ở bàng quang, tiểu dắt, nóng đầu ngọc hành, nước tiểu ít và vàng: cá quả 1 con (khoảng 500g), giá đậu xanh 150g, cà chua 100g, me 70g, gia vị vừa đủ. Cá lọc thịt, thái mỏng ướp gia vị, phần đầu và xương luộc lấy nước bỏ bã. Quả me hoặc lá me giã nhuyễn lấy nước cho vào canh, thêm cà chua, gia vị và thịt cá. Nấu chín cho giá đỗ, ăn với cơm. Ngày ăn 2 lần trong 1-2 tuần.

Bổ nguyên khí, thông tiểu: cá quả 1 con (khoảng 400g), đông quỳ tử 24g, hồng sâm 9g, hoài sơn 30g, sinh hoàng kỳ 30g. Đông quỳ tử bọc trong vải mỏng, hồng sâm thái phiến, đổ nước vừa đủ, nấu lửa nhỏ trong 2 giờ là ăn được (có hoài sơn không nấu lâu). Món này rất tốt cho người sau phẫu thuật tuyến tiền liệt, suy yếu, mệt mỏi, đoản hơi, sắc mặt nhợt nhạt.

Dưỡng huyết chữa tiểu ra máu do tỳ hư: cá quả 250g thái mỏng, lá tỏi cắt đoạn hầm nhừ, nêm gia vị chia 2 lần ăn trong ngày.

Lao phổi suy nhược: cá quả 250g, táo đỏ 3 quả, gừng tươi 3 lát. Nấu canh ăn.

# 5. Dược thiện cho người mắc chứng hàn thấp. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 36 .- Ngày 04/03/2019 .- Tr. 8

Chứng hàn thấp hay gặp trong các bệnh: vị quản thống, hoắc loạn, tiết tả, lị tật, tý chứng. Sau đây là 11 món ăn thuốc hỗ trợ trị bệnh.

**Canh thịt dê:** Thịt dê 150g, củ cải trắng 200g, thảo quả 3g, trần bì 3g, riềng 6g, hành củ, lá lốt, tiêu bột, bột gia vị vừa đủ. Thịt dê làm sạch luộc chín thái lát; củ cải rửa sạch thái lát; thảo quả, trần bì, riềng đập giập gói trong vải màn. Tất cả cho trong nồi thêm nước đun sôi, vớt bọt, đun nhỏ lửa cho chín nhừ, bỏ gói dược liệu và  bã gừng hành, nêm gia vị, lá lốt, ăn nóng 1 - 2 lần trong ngày. Món này rất tốt cho người đau quặn bụng do tỳ vị hư hàn, nôn oẹ, tiêu chảy.

**Vịt tiềm đinh hương nhục quế thảo khấu:** vịt nửa con làm sạch; đinh hương 5g, nhục quế 5g, thảo khấu 5g. Dược liệu đun sôi trong 20 phút, lọc lấy 3 lít nước, bỏ bã. Cho vịt vào nồi nước dược liệu hầm nhỏ lửa cho chín và cạn nước. Thắng nước hàng, thêm bột gia vị, đường phèn trộn đều tưới lên vịt, tiếp tục đun nhỏ lửa, lật qua lật lại vịt cho ngấm nước đều và chín đỏ; cho ít dầu vừng láng đều chiên bóng là được, thái lát ăn. Món này tốt cho người tỳ vị hư nhược, kinh nguyệt không đều, đau bụng do lạnh, đầy bụng, nôn ra thức ăn do trúng hàn; đau nhức cơ xương khớp, viêm khí phế quản, phù nề.

**Cháo lá lốt:** Cành nụ lá lốt khô 30g, hạt tiêu 30g, quế 12g, gạo tẻ 80g, hành tươi một nắm. Lá lốt khô, hạt tiêu, quế tán mịn thành bột thuốc, mỗi lần dùng 9g. Cũng có thể dùng lá lốt tươi thái nhỏ 20 - 30g và bột quế, bột tiêu 6g. Đầu tiên nấu nước hành tươi gạn lấy nước bỏ bã, cho tiếp gạo tẻ nấu cháo, cháo chín cho bột thuốc vào khuấy đều, ăn khi đói. Dùng cho người bị đầy bụng không tiêu, chán ăn do hư hàn, hàn thấp.

**Cháo bạch truật, vỏ quất:** bạch truật 24g, vỏ quất 14g, gạo tẻ 80g. Bạch truật, vỏ quất gói trong vải màn, cùng với gạo tẻ cho vào nồi, đổ nước vừa đủ nấu cháo, cháo chín thì bỏ bã thuốc, thêm đường hoặc muối, bột gia vị là được. Món này thích hợp cho người bị tiêu chảy, đầy bụng chán ăn.

**Bánh khảo bạch truật:** sinh bạch truật 250g, đại táo 250g, bột gạo hoặc bột mì 500g. Bạch truật nghiền thái nhỏ, rang chín, đại táo đồ chín bỏ hạt, trộn đều, là với bột mì, làm bánh; hấp chín hay nướng, dùng ăn điểm tâm. Món này rất tốt cho người cao tuổi, người suy nhược, trẻ nhỏ ăn kém, tiêu chảy mạn tính.

**Thịt bò kho gừng:** thịt bò 200g thái lát; gừng tươi 30 - 40g gọt vỏ đập giập; các gia vị (tỏi, bột tiêu, mắm muối). Trộn bóp đều thịt bò thái lát với các gia vị, để 15 - 30 phút cho ngấm đều, đặt lên bếp đun nhỏ lửa cho đến khi chín nhừ. Món này thích hợp cho người ăn uống không tiêu, đầy trướng bụng.

**Canh cá diếc củ cải:** cá diếc 300g, củ cải 100g, cà rốt 100g, nước đậu nành 1 lít. Cá làm sạch, cắt khúc; củ cải, cà rốt rửa sạch thái miếng. Nước bột đậu đun sôi, thả cá vào, cho củ cải, cà rốt, thêm gừng, hành tươi đập giập và gia vị, hầm nhừ. Khi ăn thêm tương dấm hoặc vắt chanh (có thể cho khế cùng hầm). Ăn khi đói. Dùng rất tốt cho người bị đầy bụng, lạnh bụng không tiêu, ăn kém, suy nhược cơ thể.

**Cá diếc nướng:** cá diếc 1 con làm sạch bỏ ruột, để nguyên vẩy gỡ mang, cho ít phèn chua bằng hạt lạc đã đập vụn vào bụng cá, nướng chín. Ăn với dấm, mắm, gia vị. Dùng cho người mắc hội chứng lỵ, đại tiện nhiều lần trong ngày.

**Cá bống kho tiêu gừng:** cá bống làm sạch, thêm gừng tươi, tiêu ớt và gia vị; kho khô nhừ. Món này tốt cho người cao tuổi, trẻ em, phụ nữ có thai hoặc sau sinh ăn kém, chậm tiêu, tiêu chảy, kiết lỵ.

**Củ cải luộc:**củ cải 250 - 500g luộc chín, ăn nóng 1 -2 lần trong ngày. Thích hợp cho người đầy trướng bụng không tiêu.

**Thịt dê hấp ướp tỏi:** thịt dê nạc (bỏ da bì mỡ) hấp chín ăn với mắm tỏi khi đói. Dùng rất tốt cho người bị nôn do trào ngược thực quản.

# 6. Khổ sâm – Thuốc thanh nhiệt, táo thấp, sát trùng// Sức khỏe và đời sống .- Số 36 .- Ngày 04/03/2019 .- Tr. 8

Khổ sâm còn có tên dã hòe, khổ cốt. Khổ sâm là rễ khô của cây khổ sâm (Sophora flavescens Ait.), thuộc họ Đậu (Fabaceae). Theo Đông y, khổ sâm vị đắng, tính hàn. Vào các kinh: tâm, can, tiểu trường và đại trường. Tác dụng thanh nhiệt, táo thấp, khu phong, sát trùng. Chữa bệnh lỵ nhiệt ra máu, bệnh vàng da cam tích, nước tiểu vàng đỏ, ghẻ lở, mụn độc.

Cách dùng và liều lượng: 6 - 12g; dùng ngoài lấy liều lượng vừa đủ, sắc thành nước để rửa chỗ đau.

## ****Một số bài thuốc có dùng khổ sâm****

**Thanh nhiệt, trị cam:**Dùng cho trẻ em bị cam, tiêu hóa kém, bụng to, người gầy, đi lỵ phát sốt. Dùng bài Phì nhi hoàn: hồ hoàng liên 4g, khổ sâm 4g, đảng sâm 8g, bạch truật 8g, phục linh 8g, cam thảo 4g, sử quân tử 8g, thần khúc 12g, mạch nha 12g, sơn tra 8g, lô hội 2g, canh mễ 16g. Sắc uống. Trị các chứng trẻ em bị cam, tiêu hoá kém, bụng to, người gầy, đi lỵ phát sốt. Còn dùng cho trẻ tiêu hóa không tốt, có giun đũa nên bụng đau trướng, gầy gò, bực dọc, khô háo.

## Mát ruột, cầm lỵ, chảy máu:

Bài 1: khổ sâm 15g, cát cánh 12g, bạch thược 10g, thăng ma 8g, mộc hương 6g. Các vị sấy khô, tán bột, làm hoàn. Ngày uống 4 lần, mỗi lần 6g, uống với nước ấm. Trẻ em dùng nửa liều. Trị viêm ruột, lỵ cấp và mạn tính.

Bài 2: khổ sâm 12g, sinh địa 20g, đường phèn 10g. Khổ sâm tán bột mịn, sinh địa ninh nhừ, nghiền nát, thêm bột đường phèn và khổ sâm; làm viên hoàn. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 15g, uống với nước nóng. Chữa đại tiện ra máu.

## Lương huyết, tiêu ban chẩn:

Chữa chàm cấp tính thể thấp nhiệt: khổ sâm 12g, sinh địa 20g, kim ngân hoa 20g, hoạt thạch 20g, đạm trúc diệp 16g, hoàng bá 12g, hoàng cầm 12g, bạch tiên bì 12g, phục linh bì 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

Chữa chàm cấp tính thể phong nhiệt: khổ sâm 12g, thạch cao 20g, sinh địa 16g, kinh giới 12g, phòng phong 12g, ngưu bàng tử 12g, mộc thông 12g, tri mẫu 8g, thuyền thoái 6g. Sắc uống ngày 1 thang.

Chữa viêm da thần kinh thể phong nhiệt: khổ sâm 12g, sinh địa 16g, cúc hoa 12g, kim ngân hoa 12g, ké đầu ngựa 12g, đan bì 8g. Sắc uống ngày 1 thang.

Trị sốt cao hóa điên cuồng: khổ sâm tán bột, thêm mật, viên bằng hạt ngô. Ngày uống 10 viên với nước hãm bạc hà.

# 7. 3 bài thuốc hỗ trợ trị u xơ tuyến tiền liệt. THÁI HÒE // Sức khỏe và đời sống .- Số 36 .- Ngày 04/03/2019 .- Tr. 8

U xơ tuyến tiền liệt là bệnh thường gặp ở nam giới trung niên trở đi, tuổi càng cao tỷ lệ mắc càng nhiều.Tuyến tiền liệt to dần lên, chèn ép đường tiểu, tùy mức độ nặng nhẹ của bệnh làm cho người bệnh đi tiểu khó, tiểu nhỏ giọt, bí tiểu

Theo y học cổ truyền, nguyên nhân gây u xơ tuyến tiền liệt là do thấp nhiệt ứ trở, thấp nhiệt dồn xuống phía dưới, rót vào tinh cung, uẩn kết không tan làm cho khí trệ, huyết ngưng, kinh lạc bị ngăn cách. Nguyên tắc điều trị là chống viêm, nhuyễn kiên, khai thông dòng chảy, làm cho u xơ nhỏ đi. Sau đây là một số bài thuốc hỗ trợ trị bệnh:

*Bài 1:* phòng sâm 12g, hoàng kỳ 12g, đương quy 16g, bạch truật 12g, huyền sâm 12g, uất kim 10g, cỏ mực 16g, rễ cỏ tranh 16g, tam thất 6g, đinh lăng 16g, xuyên sơn giáp 3g, hoàng cung trinh nữ 6g, cát căn 12g, cam thảo 10g, hương phụ 10g. Sắc ngày 1 thang, sắc 3 lần uống 3 lần.

Gia giảm: Nếu nước tiểu đục, gia: rau dừa nước 16g, trạch tả 10g. Nước tiểu đỏ có lẫn máu, gia: a giao 5g, kinh giới sao đen 12g. Nếu có sỏi tiết niệu, gia: rau ngổ 20g, kê nội kim 10g, kim tiền thảo 16g. Tiểu không kiểm soát được, gia: thăng ma 12g, chè khô 6g. Có viêm nhiễm tiết niệu, tiểu đau buốt, gia: bồ công anh 16g, ngân hoa 10g, rau dấp cá 16g.

Bài 2: xuyên sơn giáp 3g, huyền sâm 12g, thương nhĩ tử (sao) 10g, hoàng cung trinh nữ 6g, phòng sâm 12g, hoàng kỳ 12g, đương quy 12g, nga truật 10g, tam thất 10g, trần bì 10g, bạch truật 10g, uất kim 10g, ích mẫu 12g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần. Uống thuốc 20 - 25 ngày, nghỉ 7 ngày, sau đó dùng tiếp đợt hai. Công dụng: chống u bướu, nhuyễn kiên, chống viêm nhiễm.

Bài 3 (thuốc ngâm): khi bàng quang đã căng đầy, dòng chảy bị tắc, nước tiểu không chảy ra được làm người bệnh rất khó chịu, đau đớn bứt rứt, không dám cử động, nằm ngồi không yên. Nên kết hợp dùng bài thuốc ngâm: thạch xương bồ 20g, trần bì 20g, lá đinh lăng 1 nắm, lá hương nhu 1 nắm, hoàng kỳ 20g, sài hồ 20g. Cho các vị vào nồi, đổ nước đun sôi 15 phút, sau đó đổ ra chậu, chờ cho nước nguội còn khoảng 35 độ thì cho bệnh nhân ngồi vào chậu nước để ngâm. Sau 5 - 10 phút là đi tiểu được.

# 8. 8 món ăn thuốc trị chứng nam tử bất dục. KHÁNH HIỀN // Sức khỏe và đời sống .- Số 37 .- Ngày 06/03/2019 .- Tr. 8

**Bài 1:** Dương vật trâu hoặc bò 25g, dương khởi thạch 25g, bột hạt dẻ 25g, gạo tẻ 100g. Đem dương khởi thạch sắc kỹ, lấy nước bỏ bã rồi cho dương vật trâu bò đã thái nhỏ, bột hạt dẻ và gạo tẻ vào nấu thành cháo, chế thêm gia vị, chia ăn 2 lần trong ngày. Công dụng: kiện tỳ ích vị, bổ thận ích tinh, dùng cho nam giới muộn con kèm theo liệt dương, không xuất tinh được, tinh hàn, tinh loãng...

**Bài 2:** Thịt hươu 12g, nhục thung dung 30g, gừng tươi, hành và gia vị vừa đủ. Thịt hươu rửa sạch, thái miếng, ướp với nước gừng tươi và gia vị; nhục thung dung rửa sạch, thái lát. Hai thứ đem hầm nhừ, khi được cho hành và gia vị vừa đủ, ăn nóng. Công dụng: ích khí huyết, bổ hư lao, bổ thận ích tinh, dùng thích hợp cho nam giới muộn con kèm theo liệt dương, tinh thiểu, chân tay lạnh, sợ lạnh, lưng đau gối mỏi, đại tiện táo kết...

**Bài 3:**Nhục thung dung 30g, lộc giác giao 5g, thịt dê 100g, gạo tẻ 150g. Thịt dê rửa sạch, thái miếng; gạo vo sạch; nhục thung dung thái vụn sắc kỹ lấy nước cốt rồi cho thịt dê, lộc giác giao và gạo tẻ vào hầm nhừ thành cháo, chế thêm gia vị, chia ăn nóng vài lần trong ngày. Công dụng: kiện tỳ dưỡng vị, bổ khí dưỡng huyết, ôn thận trợ dương, sinh tinh, dùng rất tốt cho nam giới muộn con thể trạng suy nhược, liệt dương di tinh, xuất tinh sớm, lưng gối mỏi lạnh, tinh hàn, tinh loãng...

**Bài 4:** Chim sẻ 5 con, thịt lợn nạc 250g, thỏ ty tử 15g, nhục thung dung 15g. Chim sẻ làm thịt, bỏ lông và nội tạng; thịt lợn rửa sạch, thái miếng; nhục thung dung thái vụn, đem sắc kỹ với thỏ ty tử rồi bỏ bã lấy nước, cho thịt chim và thịt lợn vào hầm thật nhừ, khi được chế đủ gia vị, chia ăn vài lần. Công dụng: kiện tỳ ích vị, bổ thận tráng dương, bổ ích tinh tủy, dùng thích hợp cho nam giới muộn con kèm theo lưng đau gối mỏi, đầu choáng mắt hoa, tai ù tai điếc, tiểu đêm nhiều lần, liệt dương di tinh...

**Bài 5:** Tôm nõn 250g, rau hẹ 100g, gia vị vừa đủ. Đem tôm nõn xào trước với dầu thực vật rồi bỏ rau hẹ vào đun thêm một lát là được, cho đủ gia vị dùng làm thức ăn hàng ngày. Công dụng: ôn trung khai vị, bổ thận tráng dương, ích huyết sinh tinh, dùng cho nam giới muộn con, di tinh, liệt dương, tinh dịch lượng ít, tiểu đêm nhiều lần. Sách Bản thảo cương mục còn dùng tôm nõn 500g, tắc kè 1 đôi, tiểu hồi hương 60g, hạt tiêu 60g, tất cả đem sao với 10g muối ăn và 200ml rượu trắng cho thơm rồi tán thành bột mịn, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 thìa với nước ấm để trị chứng muộn con nam giới.

**Bài 6:**Thịt chó 250g, tiên mao 15g, tiên linh tỳ (dâm dương hoắc) 15g. Thịt chó rửa sạch, thái miếng; tiên mao và tiên linh tỳ sắc kỹ lấy nước rồi cho thịt chó vào hầm thật nhừ, khi được chế đủ gia vị , ăn nóng. Công dụng: kiện tỳ ích vị, bổ thận ôn dương, sinh tinh, dùng thích hợp cho nam giới muộn con có biểu hiện suy giảm ham muốn tình dục, tinh lạnh và loãng, lưng gối đau lạnh, mệt mỏi, tiểu đêm nhiều lần...

**Bài 7:** Nhân sâm 6g, hoàng kỳ 10g, gạo tẻ 50g. Nhân sâm và hoàng kỳ rửa sạch, thái vụn rồi đem sắc kỹ, lấy nước bỏ bã, đoạn cho gạo tẻ vào nấu nhừ thành cháo, khi được cho thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày. Công dụng: đại bổ khí huyết, ích thận sinh tinh, dùng cho nam giới muộn con có biểu hiện khí huyết hư nhược, mệt như mất sức, hay có cảm giác khó thở, sắc mặt nhợt nhạt, hoa mắt chóng mặt, dễ vã mồ hôi, ăn kém, chậm tiêu, suy giảm ham muốn tình dục.

**Bài 8:** Tử thạch anh 30g, gạo nếp cẩm 100g, đường đỏ vừa đủ. Tử thạch anh đập vụn, sắc trong 60 phút, sau đó bỏ bã lấy nước, cho gạo nếp cẩm vào nấu nhừ thành cháo, khi được cho thêm đường đỏ, chia ăn 2 lần trong ngày. Công dụng: kiện tỳ ích vị, bổ thận tráng dương, sinh tinh, dùng cho nam giới muộn con kèm theo liệt dương, xuất tinh sớm, tinh dịch lỏng và loãng...

# 9. Củ lạc trị bệnh đường hô hấp. MAI THU THỦY // Sức khỏe và đời sống .- Số 37 .- Ngày 06/03/2019 .- Tr. 8

Lạc, tên khác đậu phộng, lạc hoa sinh, quả trường sinh, đường nhân đậu... Từ xa xưa, các bộ phận của lạc là cây, lá, củ (hạt) và vỏ lụa hạt lạc... đều được dùng làm thuốc có tác dụng dưỡng huyết, bổ tỳ, nhuận phế, hóa đàm. Sau đây là một số món ăn, bài thuốc chữa bệnh từ lạc:

**Chữa khàn tiếng:** Lạc nhân (để cả màng mỏng ngoài nhân) 100g, nấu ăn trong ngày hoặc cho mật ong lượng vừa phải vào ăn cùng.

**Chữa ho, hen và các bệnh đường hô hấp dùng một trong số món ăn bài thuốc sau:**

*Bài 1*: Lạc nhân 30g, nấu chín nhừ cho vào trong 30g mật ong, ngày ăn 2 lần.

*Bài 2*: Lạc nhân, táo tàu, mật ong, mỗi thứ 30g sắc lấy nước, ngày uống 2 lần.

*Bài 3*: Lạc nhân 30g, bối mẫu 10g, thái mỏng, nước 300ml, đun nhừ, thêm mật ong lượng vừa đủ chia ăn trong ngày.

**Chữa thiếu máu:** Lạc nhân 100g, táo tàu 20g, đường đỏ vừa đủ; nấu nhừ lên ăn trong ngày.

*Hoặc dùng bài:* Lạc nhân, đậu đỏ, đậu xanh, mỗi thứ 30g; đường phèn 30g; nấu nhừ ăn, mỗi ngày 1 thang.

**Chữa tăng huyết áp:** Lạc nhân (cả vỏ lụa) ngâm trong giấm, bịt kín miệng lọ, ngâm khoảng 10 ngày là dùng được, mỗi lần ăn 10 hạt, ngày ăn 2 lần.

*Hoặc dùng bài:* Lá lạc, thân cây lạc non, mỗi thứ 30g, sắc uống ngày 1 thang.

**Chữa tiểu ra máu, xuất huyết tử cung, chảy máu chân răng**: Lạc nhân (cả vỏ lụa) 30g, hạt sen (bỏ vỏ cứng và tâm sen) 30g, táo đỏ 30g; đường đỏ vừa đủ, thêm nước hầm nhừ, ngày ăn 2 lần/ ngày, ăn liên tục 7-10 ngày.

**Nâng cao sức đề kháng cơ thể chống các bệnh nhiễm khuẩn, ký sinh trùng**: Lạc nhân cả vỏ lụa 30g, giã vỡ nhỏ, gan lợn 20g, rau ngót, nấu canh ăn trong ngày, nấu ăn trong quá trình dùng thuốc điều trị bệnh.

**Loét dạ dày và hành tá tràng**: Lạc nhân 100g, thịt lợn nạc 100g, nấu thành canh. Mỗi buổi sáng sau khi đánh răng, rửa mặt, ăn 2 thìa lạc đã nấu, 30 phút sau bắt đầu ăn sáng, dùng liên tục 10-15 ngày là 1 liệu trình.

**Chữa di tinh**: vỏ lụa lạc (màng bọc ngoài lạc) 6g, nấu lấy nước uống, ngày 2 lần.

**Chữa đau khớp**: Rễ cây lạc 60g, nấu với thịt lợn nạc thật nhừ, ăn nóng.

# 10. Xông thuốc chữa cảm cúm. CHU VĂN TIẾN // Sức khỏe và đời sống .- Số 37 .- Ngày 06/03/2019 .- Tr. 8

Trong Đông y có nhiều phương pháp chữa cảm cúm như xoa bóp, bấm huyệt, đánh gió, trích máu, châm cứu, cấy chỉ. Xin giới thiệu một liệu pháp xông thuốc hiệu quả để bạn đọc tham khảo và áp dụng:

**Nguyên liệu:** lá tre, lá sả, lá bưởi, ngải cứu, hương nhu, bạc hà, tía tô. Mỗi thứ 10 - 20g hoặc một nắm tay.

## ****Công dụng của từng loại lá:****

Lá tre: Giải nhiệt, thanh tâm, tiêu đờm; khiến mồ hôi ra, sát trùng, cảm sốt.

Sả: Làm cho ấm bụng tiêu hóa, sát trùng, khử uế, tiêu đờm, cảm sốt, đau bụng, ỉa chảy, đầy hơi, nôn mửa, ho, viêm phổi, giải độc rượu.

Lá bưởi: Giải cảm, tiêu thực. Uống trị sốt ho, nhức đầu.

Ngải cứu: Cầm máu, điều hòa khí huyết.

Hương nhu: Cảm nắng, sốt nóng, nhức đầu, làm cho ra mồ hôi.

Bạc hà: Sát trùng ngoài da và tai mũi họng, chống viêm. Nước xông bạc hà trị cảm cúm, nhức đầu, sổ mũi, đau họng.

Tía tô: Khu phong trừ hàn, trị cảm mạo.

Gia giảm: Nếu đau nhức mình mẩy, gân cốt, gia lá ruối hoặc ngũ gia bì; cơ thể không ra được mồ hôi, gia thân rễ cây cúc tần; đau họng nhiều; gia lá xoài; nếu ho nhiều kèm theo nhiều đờm, gia lá đại bi...

Cách dùng: Tất cả rửa sạch cho vào nồi (trừ bạc hà) đổ xâm xấp, nước đun nhỏ lửa sôi khoảng 10 phút, khi nào chuẩn bị xông thì cho bạc hà vào đun tiếp 1-2 phút. Chọn nơi thật kín gió, cởi quần áo, trùm chăn kín đầu, từ từ mở nồi nước lá để cơ thể thích nghi, xông trong 5 - 10 phút. Rồi từ từ mở chăn chút một cho cơ thể thích nghi rồi lấy nước xông đã nguội tắm nhanh rồi lau khô mặc quần áo, uống nước xông, đắp chăn nằm nghỉ.

Chú ý: Trước khi xông, múc để riêng một cốc nước; khi xông xong, uống để đề phòng cảm lạnh khi bỏ chăn ra và nâng cao hiệu quả điều trị. Môi trường để xông tuyệt đối kín gió, phòng tránh cảm lạnh, không nên xông quá lâu gây mất tân dịch (mất nước) gây hiện tượng ngộ hãn. Do thành phần dược liệu có nhiều tinh dầu, nhất là sả, bạc hà và sức nóng của nhiệt lớn, không dùng cho phụ nữ mang thai. Trong quá trình xông, đề phòng bỏng. Không xông khi cơ thể đang sốt cao hoặc đang hôn mê. Không cho trẻ nhỏ và người không điều khiển được hành vi sử dụng phương pháp này.

# 11. Trị chứng thấp nhiệt ở người cao tuổi. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 38 .- Ngày 08/03/2019 .- Tr. 15

Trong hệ thống lý luận Đông y, chứng thấp nhiệt không hoàn toàn giống nhau. Trong chẩn đoán điều trị, phải căn cứ vào đặc điểm sinh bệnh mà phân tích một cách thấu đáo để điều trị có kết quả.

Phương pháp điều trị như sau:

## Do thấp nhiệt sinh chứng tiết tả

Bài thuốc: “Cát căn hoàng cầm hoàng liên gia vị thang”: cát căn 12g, hoàng liên 4g, hoàng cầm 8g, cam thảo 4g. Tùy chứng trạng của bệnh nhân có thể gia giảm cho thích hợp.

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

## Do thấp nhiệt sinh chứng lỵ tả.

Bài thuốc: “Hương liên hoàn”: hoàng liên 240g, mộc hương 40g.

Cách dùng: Tán bột làm viên hồ bằng hạt đậu trắng, ngày uống 3 lần mỗi lần uống 10 viên trước khi ăn, uống với nước đun sôi để ấm, có thể làm bằng viên nén.

## Do thấp nhiệt sinh chứng hoàng đản (viêm gan, hoặc viêm túi mật)

Bài thuốc: “Nhân trần cao thang”: nhân trần 36g, đại hoàng 12g, sơn chi tử 8g. Có thể dùng bài “Nhân trần ngũ linh tán”: nhân trần 16g, bạch truật 8g, phục linh 12g, quế chi 6g, trạch tả 16g, trư linh 8g.

Cách dùng: Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn khi thuốc vừa nguội. Tùy chứng trạng của bệnh nhân có thể gia giảm cho thích hợp.

## Do thấp nhiệt sinh bệnh cổ trướng

Bài thuốc: “Trung mãn phân tiêu hoàn”: hậu phác 40g; hoàng liên, bán hạ chế, chỉ thực mỗi vị 20g; hoàng cầm 48g, trạch tả 12g, quất bì 12g, tri mẫu 15g, sa nhân 8g, phục linh 8g, can khương 8g; bạch truật, nhân sâm, trư linh, khương hoàng, cam thảo mỗi vị 4g.

Cách dùng: Ngày uống 1 thang sắc uống 3 lần trong ngày, uống lúc đói. Tùy chứng trạng của bệnh nhân có thể gia giảm cho thích hợp.

## Do thấp nhiệt sinh chứng thủy thũng

Bài thuốc: “Sơ tạc ẩm tử gia giảm thang”: xích tiểu đậu, khương hoạt, phục linh bì, tần giao, trạch tả, đại phúc bì, mộc thông mỗi vị 6g; thương lục, sinh khương, tiêu mục, tân lang mỗi vị 4g.

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

## Do thấp nhiệt sinh chứng lâm và long bế (sỏi thận và đái dắt)

Bài thuốc: “Bát chính tán”: chi tử 8g; xa tiền tử, hoạt thạch, cù mạch, biển xúc mỗi vị 12g; đại hoàng 6g, cam thảo 4g.

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

## Do thấp nhiệt sinh bệnh nuy (mềm yếu)

Bài thuốc: “Gia vị nhị diệu tán”: ngưu tất 6g; hoàng bá, tỳ giải, qui bản mỗi vị 12g; thương truật, qui vĩ, phòng kỷ mỗi vị 8g.

Cách dùng: Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống lúc đói, tùy chứng trạng của bệnh nhân có thể gia giảm cho thích hợp.

## Do thấp nhiệt sinh chứng tý (viêm đa khớp dạng thấp)

Bài thuốc: “Tuyên tý thang gia giảm”: phong kỷ, hạnh nhân, hoạt thạch mỗi vị 20g; tàm sa, xích tiểu đậu, chi tử, bán hạ chế, liên kiều, ý dĩ mỗi vị 12g.

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

## Do thấp nhiệt sinh chứng thấp chẩn (phát ban)

Bài thuốc: “Long đởm tả can thang”: sài hồ 4g; trạch tả, mộc thông, đương qui mỗi vị 8g; long đởm thảo, sinh địa, xa tiền tử mỗi vị 12g.

Cách dùng: Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống sau khi ăn. Tùy chứng trạng của bệnh nhân có thể gia giảm cho thích hợp.

# 12. Bài thuốc trị viêm dây thần kinh ngoại biên. NGUYỄN PHAN TRÚC NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 39 .- Ngày 10/03/2019 .- Tr. 13

Bệnh thần kinh ngoại biên là bệnh lý gây ra do các dây thần kinh ngoại biên bị tổn thương. Sau đây là 3 bài thuốc cổ phương có tác dụng bổ chính khí, trừ tà khí tăng cường máu nuôi dưỡng đến tứ chi giúp hệ kinh mau phục hồi, phòng trị viêm dây thần kinh ngoại biên, bạn đọc có thể tham khảo áp dụng:

Người bệnh đau ở phần dưới cơ thể, cảm thấy gặp lạnh bệnh tăng do hàn thấp tý. Dùng bài Độc hoạt ký sinh gia giảm: nhân sâm, quế chi, ngưu tất mỗi vị 12g; sinh địa 20g, độc hoạt 8g, tang ký sinh 16g, tế tân 6g, tần giao10g, phòng phong 10g, cam thảo 6g, đại táo 3quả; phục linh, đương quy, xuyên khung, xích thược, đỗ trọng, tam thất mỗi vị 14g. Sắc uống ngày 1 thang. Tác dụng: ích can thận, bổ khí huyết, thông kinh lạc trừ phong hàn thấp. Bài thuốc vừa bổ chính khí vừa khu tà, rất thích hợp với người viêm dây thần kinh ngoại biên, biểu hiện đau phần dưới cơ thể, đau cố định một chỗ, ít di chuyển nơi khác.

Người bệnh đau ở vai tay phần trên cơ thể, do khí hư huyết trệ. Dùng bài Quyên tý thang gia vị: xích thược16g, đương quy 16g, hoàng kỳ 14g, phòng phong 8g, cam thảo 6g, khương hoạt 10g, đại táo 10g, đỗ trọng 14g, khương hoàng 12g, tục đoạn 12g.  Sắc uống ngày 1 thang. Tác dụng: ích khí hoạt huyết khu phong trừ thấp. Trị vai gáy tay đau, tê mỏi tay chân, rất thích hợp người bệnh viêm dây thần kinh ngoại biên, biểu hiện đau mỏi vai tay do nội nhân khí huyết hư, ngoại nhân phong hàn ứ trệ.

Người bệnh viêm dây thần kinh ngoại biên kèm theo có bệnh đái tháo đường, bệnh gút, do huyết hư ứ trệ.Dùng bài Tứ vật gia giảm: đương quy, xích thược, tô mộc mỗi vị 16g; sinh địa 20g, uất kim 12g; ngưu tất, xuyên khung, đơn sâm, quế chi mỗi vị 14g. Sắc uống ngày 1 thang. Tác dụng: bổ huyết, hoạt huyết, điều kinh... Để bổ gan thận, mạnh gân xương, gia ngưu tất, tục đoạn; để thanh thấp nhiệt, gia thương truật hoàng bá; để thông kinh hoạt huyết, giảm đau tê, gia tô mộc 16g, đơn sâm 14g, uất kim 12g. Các vị hợp thành bài thuốc vừa bổ vừa thông, rất thích hợp với người nội tạng can tỳ thận âm hư sinh khí huyết ngưng trệ gây viêm dây thần kinh ngoại biên.

# 13. Huyền sâm – Thuốc bổ âm, giải độc. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 39 .- Ngày 10/03/2019 .- Tr. 13

Huyền sâm còn có tên hắc sâm, nguyên sâm, giác sâm, quảng huyền sâm. Huyền sâm là rễ phơi khô của cây huyền sâm (Scrophularia buergeriana Miq).

Theo Đông y, huyền sâm vị đắng mặn, tính hơi hàn; vào kinh phế và thận. Có tác dụng bổ âm, giáng hoả, trừ phiền muộn, giải độc. Chữa chứng nhiệt nhập phần dinh, thương âm, biểu hiện: miệng khô, phế táo, ho khan; nhiệt bệnh phát ban, hầu họng sưng đau, ung nhọt sang độc, loa lịch đàm thạch. Liều dùng: 8 - 63g.

## ****Một số bài thuốc có huyền sâm****

**Tư âm giáng hoả:**

Bài 1 - Thang Thanh dinh: huyền sâm 20g, tê giác 4g, sinh địa 24g, trúc diệp tâm 12g, đơn sâm 16g, mạch môn 12g, kim ngân hoa 16g, liên kiều 16g, hoàng liên 4g. Sắc uống. Dùng cho người nhiệt làm tổn thương âm, tim hồi hộp, miệng khát, đêm ngủ không yên; các chứng lao phổi, xương đau nóng, sốt nhẹ. Có thể dùng trị ung thư máu, tinh hồng nhiệt độc do đơn mà phát ban, phát sởi, hoặc tim hồi hộp mê man.

Bài 2 - Thang Tư sinh: huyền sâm 20g, sơn dược 63g, bạch truật 12g, ngưu bàng tử 12g, kê nội kim 8g. Sắc uống. Trị lao phổi mà cơ thể suy nhược, ho hen, sốt.



*Huyền sâm*

**Mát hầu họng, giảm đau:**

Bài 1: huyền sâm 20g, ngưu bàng tử 20g. Sắc uống. Dùng khi yết hầu sưng tấy đỏ sinh đau.

Bài 2 - Thang Dưỡng âm mát phổi: huyền sâm 20g, sinh địa 16g, mạch đông 12g, cam thảo 4g, bối mẫu 8g, đơn bì 12g, bạch thược 16g, bạc hà 2g. Sắc uống. Trị bạch hầu.

**Giải độc, tiêu ban:**

Bài 1 - Thang hoá ban: thạch cao sống 24g, tri mẫu 12g, cam thảo 8g, ngạnh mễ 8g, huyền sâm 12g, sừng trâu 15g. Sắc uống. Trị ôn bệnh phát ban.

Bài 2 - Thang Huyền sâm Thăng ma: huyền sâm 16g, thăng ma 12g, cam thảo 8g. Sắc uống. Trị phát ban đau họng.

**Kiêng kỵ:** Thuốc có tính hàn và ngưng trệ dễ làm hại đến khí của dạ dày. Người tỳ vị có thấp, hư và tiêu chảy kiêng dùng. Huyền sâm phản lê lô.

# 14. Món ăn thuốc hỗ trợ điều trị đau khuỷu tay. ĐÌNH THUẤN // Sức khỏe và đời sống .- Số 39 .- Ngày 10/03/2019 .- Tr. 13

Đau khuỷu tay thường gặp ở những vận động viên bóng chuyền, cầu lông, tennis... hay làm công việc đòi hỏi phải ngồi một chỗ và sử dụng cánh tay, bàn tay liên tục như nhân viên văn phòng, thợ may, thợ rèn... Sau đây là một số món ăn thuốc hỗ trợ điều trị:

Cháo đỗ đen hoạt huyết: đỗ đen 100g rửa sạch cho vào nồi, đổ nước vừa đun chín dở. Các vị tô mộc 15g, kê huyết đắng 30g, cho vào nước đang sôi đun trong 40 phút, lọc bỏ bã, cho đỗ đen chín dở vào, gạo lức 100g đã vo sạch, lại thêm nước cho vừa đủ, đun sôi rồi hạ nhỏ lửa nấu thành cháo, thêm đường đỏ tùy thích. Ăn, uống ngày 2 lần.

Cháo củ từ, hồng táo: củ từ tươi 100g, hồng táo 10 quả, gạo lức 250g. Ba vị rửa sạch cùng đổ vào nồi, nước vừa đủ đun to lửa cho sôi rồi đun nhỏ lửa ninh nhừ thành cháo. Ăn lúc nóng, ngày 2 lần.

Canh lá lách lợn nấu hoài sơn: hoài sơn 40g, hoàng kỳ 29g, ý dĩ 10g, lá lách lợn 1 bộ; muối, hành lá, rau mùi ta, tiêu bột mỗi thứ một ít. Hành rửa sạch, giã nhuyễn cộng hành trắng, lá hành cắt khúc, để sẵn. Ý dĩ rửa sạch ngâm nước cho nở. Hoàng kì, hoài sơn rửa qua để ráo. Lá lách lợn rửa sạch cắt miếng ướp với cọng hành trắng giã nhuyễn, chút muối, để khoảng 15 phút cho thấm. Ý dĩ, hoàng kì, hoài sơn rửa qua để ráo. Cho ý dĩ, hoàng kì, hoài sơn, lá lách, vào nồi, đổ nước vừa đủ, đun sôi hạ lửa đun riu riu cho đến khi hoài sơn nở mềm là được. Cho các gia vị vừa ăn. Ăn trong ngày.

**Kết hợp xông rửa đắp ngoài khuỷu tay bằng các bài thuốc:**

1. Hành củ 20g, gừng già 6g, lá hẹ 20g. Nghiền nát các vị thuốc, đắp chỗ đau ở khuỷu tay, băng chặt lại. Cách ngày thay thuốc 1 lần.

2. Gừng tươi 10g giã nhỏ vắt nước, hành củ tươi 5 cây giã nát nhuyễn, bột đại hoàng sống 4g, rượu trắng và bột mì một ít trộn đều đắp vết đau, ngày 1 lần.

3. Hành 1 nắm, gừng tươi 30g, xuyên khung 30g. Tất cả cho vào ấm sắc, đem xông khuỷu, cánh tay đau.

4. Chương mộc 60g, tô mộc 30g, lá ngải cứu 15g, sắc nước xông rửa mỗi ngày 1 lần.

# 15. Một số phương thuốc hay cho chị em. PHẠM XUÂN SÍNH // Sức khỏe và đời sống .- Số 40 .- Ngày 11/03/2019 .- Tr. 8

**Trị**[**đau bụng kinh**](https://suckhoedoisong.vn/dau-bung-kinh-nguyen-nhan-va-cach-dieu-tri-dau-bung-kinh-cn186/)**, rối loạn kinh nguyệt**

***Đau kinh, lượng kinh ít:***

*Bài 1:* diên hồ sách, đương quy, bạch thược, hậu phác, mỗi thứ 10g; nga truật, tam lăng, mộc hương, mỗi thứ 5g. Sắc uống ngày một thang, chia 3 lần, uống ấm, trước bữa ăn 1,5 giờ.

*Bài 2:*hương phụ (chích giấm) 20g, diên hồ sách (chích rượu) 80g. Cả hai tán bột mịn, trộn đều, mỗi lần uống 6g với nước ấm, hoặc rượu ấm.

***Trị đau bụng kinh, rối loạn kinh nguyệt, đau bụng, lạnh bụng dưới khi có kinh, sắc kinh xám nhạt do hàn ngưng khí trệ, huyết ứ:***

*Bài 1:*hồng hoa, đương quy, tam lăng, đan sâm, nga truật, mỗi vị 12g; nhục quế, mộc hương, mỗi vị 6g; ngũ linh chi, diên hồ sách, mỗi vị 9g. Sắc uống ngày một thang chia 2 lần, uống ấm trước bữa ăn 1,5 giờ. Uống trước kỳ kinh 1 tuần và sau hết kinh 3 ngày. Uống 3 liệu trình trong 3 tháng.

*Bài 2:* hương phụ 30g; đương quy 20g; bạch thược, thục địa, bạch truật, mỗi vị 100g; xuyên khung, trần bì, hoàng cầm, mỗi vị 50g; sa nhân 25g. Bào chế dạng hoàn, ngày dùng 9g trước bữa ăn 1,5 giờ.

**Thời kỳ mang thai, có thể sử dụng các vị thuốc mang tính kiện tỳ, ích khí, an thai**

*Động thai:*dùng phương *An thai hoàn*: cao ban long 16g; sa nhân, trần bì, hương phụ, mỗi vị 20g; hoài sơn 120g; thục địa, trư ma  căn, ngải cứu, mỗi vị 80g; tô ngạnh 12g; tục đoạn 42g; mật ong 1.000g.

Các vị thuốc trừ  cao ban long, thục địa, đem sấy khô giòn ở nhiệt độ dưới 70 độ rồi xay mịn thành bột thuốc. Thục địa nấu cao mềm. Lấy cao ban long hòa tan với cao thục địa thành hỗn dịch, trộn đều với bột thuốc và mật ong, làm viên hoàn 9g. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 viên, trước bữa ăn 1 giờ với nước ấm. Công dụng dưỡng huyết, chỉ huyết. Dùng khi động thai, rong huyết, mệt mỏi, nôn, hoa mắt chóng mặt, tiểu tiện vàng, đại tiện táo.

***Sau khi sinh bị ứ huyết gây đau bụng:***dùng bài: ích mẫu 48g; đương quy 240g; xuyên khung 12g; mộc hương 4,5g. Bào chế dạng hoàn, ngày uống 1-2 lần, mỗi lần 10g, uống trước bữa ăn.

**Trị chứng âm hư, hỏa vượng thời kỳ mãn kinh do chân âm suy giảm, khí huyết kém**

Chị em  thường bốc hỏa, nóng từng cơn, cơ thể choáng váng, mồ hôi vã ra, đau đầu, chóng mặt, miệng khô khát, họng đau, tai ù, tiểu tiện ngắn đỏ, hai mạng sườn đau căng, đau thắt lưng. Dùng một trong các bài:

*Bài 1:* mạch môn, sa sâm, mỗi vị 12g; xích thược 9g; tam thất 4g. Sắc uống ngày một thang, chia 3 lần, uống sau bữa ăn 1,5 giờ. Hoặc bào chế dạng viên hoàn, viên nang. Lưu ý kiêng các thức ăn cay, nóng như rượu, ớt, hạt tiêu...

*Bài 2:* thục địa 16g; hoài sơn, sơn thù du, mỗi vị 8g; mẫu đơn bì, bạch phục linh, trạch tả, mỗi vị 6g. Sắc uống ngày một thang chia 3 lần, uống sau bữa ăn 1,5 giờ.

# 16. Nấm kim châm – Món ngon chữa nhiều bệnh. ĐÌNH THUẤN // Sức khỏe và đời sống .- Số 40 .- Ngày 11/03/2019 .- Tr. 8

Nấm kim châm chứa protein, lipid, carbohydrate, chất xơ, canxi, sắt, phosphor, kali, natri, đồng, magne, kẽm, selen; các vitamin A, B1, B2, B6, C, D, E; carotene; folacin, pantothenic acid, niacin. Nấm kim châm có 16 loại axit amin trong đó có 8 loại cần thiết cho cơ thể con người. Đặc biệt giàu lisin và kẽm giúp tăng trí nhớ của trẻ; còn chứa kali, rất tốt với người tăng huyết áp, làm giảm cholesterol máu, thúc đẩy nhu động ruột và dạ dày, chống béo phì. Thường xuyên ăn nấm kim châm phòng trị bệnh gan và loét dạ dày. Sau đây là một số món ăn thuốc có nấm kim châm.

***Nấm kim châm trộn giá đậu xanh:*** nấm kim châm tươi 250g, giá đậu xanh 150g; gia vị, muối, xì dầu, mì chính, gừng, dấm, tiêu bột, dầu thực vật. Nấm kim châm bỏ gốc rửa sạch, giá đậu đãi vỏ rửa sạch. Chần giá và nấm bằng nước sôi, vớt ra để ráo, sau đó trộn với các gia vị trên. Tác dụng thanh nhiệt giải độc hạ huyết áp.

Canh nấm kim châm tôm nõn: nấm kim châm tươi 100g, tôm nõn 50g; lá cải thìa 20g; nước xương gà 750ml; dầu rán, bột gia vị, hành gừng. Nấm kim châm bỏ gốc rửa sạch, cải thìa rửa sạch thái sơ. Cho dầu vào chảo đun nóng, đổ tôm nõn, hành, gừng, lá cải vào xào qua rồi đổ nước xương gà vào cùng với nấm kim châm, bột gia vị, đun sôi là được. Món này rất tốt cho người bệnh gan, suy yếu tình dục.

Canh nấm kim châm thịt nạc: nấm kim châm nấu canh với thịt nạc hoặc cá, cho trẻ ăn trong bữa cơm, ăn hai lần một tuần sẽ có hiệu quả rõ rệt. Món này dùng cho trẻ hay bị chảy máu cam do hỏa táo hoặc nhiệt khí.

Nấm kim châm xào cua: 2 bìa đậu phụ thái miếng; 150g nấm linh chi, nấm rơm, nấm kim châm; 50g thịt cua biển, 2 thìa cà phê tỏi, hành băm nhỏ; 2 thìa canh nước dùng; 1 thìa cà phê bột năng; dầu ăn, bột gia vị, tiêu bột vừa đủ. Nấm rửa sạch thái nhỏ. Cho dầu vào chảo, phi hành, tỏi, cho thịt cua, nấm vào xào, nêm bột gia vị, bột tiêu, nước dùng, đun sôi, cho bột năng pha loãng vào, cho đậu phụ, hấp 5 phút. Công dụng: Phòng chữa loãng xương, tăng huyết áp.

Nấm kim châm trộn dưa giá: 200g nấm kim châm, 200g giá đậu xanh, nửa củ cà rốt, nửa quả dưa leo, 1 quả ớt sừng, rau mùi ta. Bát nước trộn gồm: 1 thìa canh giấm, 1 thìa cà phê nước mắm, nửa thìa canh đường, nửa thìa cà phê muối, nửa thìa cà phê ớt băm. Nấm kim châm cắt gốc, rửa sạch, để ráo nước. Giá đậu xanh rửa sạch, ngắt bỏ đầu và gốc. Cà rốt gọt vỏ, thái chỉ. Dưa leo bỏ ruột, cắt lát mỏng. Ớt sừng bỏ hạt, cắt miếng. Cho nấm kim châm, giá, dưa leo, ớt sừng, rau mùi vào âu, rưới nước trộn vào trộn đều. Công dụng: thanh nhiệt giải độc, phòng chữa béo phì.

# 17. Gia giảm những bài thuốc cổ phương trong điều trị. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 41 .- Ngày 13/03/2019 .- Tr. 8

**Bài Tiêu giao tán:**

*Thành phần:* Bạch truật 12g, bạch linh 12g, đương quy 8g, bạch thược 12g, sài hồ 6g, bạc hà 6g, cam thảo 4g.

Bài thuốc có tác dụng lý tỳ thanh can. Do huyết hư can khí uất, can và tỳ không điều hòa với nhau, sinh ra các chứng ngực sườn trướng đau, ho, sốt, nhiều đờm, phụ nữ kinh nguyệt không đều, mạch hư huyền. *Điều trị:* kiện tỳ bình can, thanh nhiệt. Cái hay của bài thuốc này là gia giảm. Nếu can khí nhiệt gia chi tử (sao) 8g, đan bì 8g. Nếu can khí trệ gia trần bì 12g. Nếu can khí uất gia xuyên khung 8g, hương phụ 12g. Nếu can khí uất tích nhiệt gia ngô thù du 6g, hoàng liên 8g, bạc hà 6g để dẫn thuốc. Bài thuốc đã điều trị cho 27 bệnh nhân có kết quả tốt.

**Bài địa hoàng ẩm tử.**

*Thành phần:* Thục địa 16g, sinh địa 16g, nhục quế 4g, hắc phụ tử (chế) 8g, nhục thung dung 12g, ba kích 16g, bạc hà 6g, phục linh 12g, viễn chí 6g, sơn thù nhục 16g, thạch hộc 12g, mạch môn 12g, ngũ vị tử 4g, thạch xương bồ 6g. Gia trạch tả 12g, thông thảo 6g.

*Bài thuốc có tác dụng:* Bổ nạp nguyên dương, hóa đờm, khai khiếu. Điều trị các chứng: Hạ nguyên hư suy, hư dương thượng phú, đờm nghịch, chân yếu không đi lại được, lưỡi rụt nói năng khó khăn, bí tiểu tiện. Gia giảm: bỏ vị ba kích, vì ba kích là vị thuốc cố tinh làm trở ngại thông tiểu tiện. Trong Đông y, tinh sinh ra khí, khi tinh bị hãm thì khí không lưu thông. Bệnh nhân uống 3 thang. Sau khi uống thang thứ nhất bệnh nhân đã đi tiểu tiện được, uống đến thang thứ 3 thì bệnh nhân đã đi tiểu bình thường.

**Bài Lục vị hoàn gia giảm.**

*Thành phần:* thục địa 16g, hoài sơn 12g, sơn thù 6g, trạch tả 8g, bạch linh 12g, đan bì 12g.

Nếu sốt cao thì gia tri mẫu 12g, hoàng bá 12g gọi là bài “Lục vị tri bá”. Nếu sốt về chiều thì gia ngũ vị tử 6g gọi là “Đô tấu thang”. Để dẫn hỏa quy nguyên thì gia nhục quế 6g gọi là “Thất vị địa hoàng thang”. Nếu hỏa vượng hình kim (tâm hỏa vượng làm tổn thương phế kim) gia nhục quế 4g, phụ tử (chế) 4g gọi là “Sinh mạch Địa hoàng thang”. Để chế dương nâng thủy gia tri mẫu 8g, hoàng bá 8g, xa tiền tử 12g, ngưu tất 8g, nhục quế 6g, phụ tử (chế) 6g gọi là “Thận khí thang”. Nếu gặp các chứng như thận khí hư không nhiếp được dịch, làm dịch dềnh lên biến thành đờm, sinh ra chứng đạo hãn (ra mồ hôi trộm), di tinh, chứng tiêu khát (uống nước vào tiêu ngay) rồi lại khát (chứng tiểu đường do phế âm hư) hoặc mắc một số chứng lâm như đái dắt, chứng trọc (đái đục). Thận âm hư hỏa bốc lên sinh ra chứng lở môi miệng, viêm họng đều có thể dùng bài Lục vị gia giảm này để điều trị.

# 18. 3 loại hạt làm thuốc và công dụng chữa bệnh. THANH HÀ // Sức khỏe và đời sống .- Số 41 .- Ngày 13/03/2019 .- Tr. 8

**Hạt gấc**

Hạt gấc chín, rửa thật sạch, để ráo, sao vàng hạ thổ (nướng trên than củi sao cho hạt gấc thật vàng, đổ ra báo trên nền đất khô ráo cho nguội). Sau đó, dùng dao tách vỏ, lấy ruột dập đều ngâm sâm sấp với rượu gạo 45-50 độ. Thời gian ngâm từ 10 ngày trở đi là có thể dùng được. Nhưng nếu ngâm càng lâu thì tác dụng sẽ càng tốt. Rượu gấc chữa đau khớp, vết thương sưng tấy do mụn nhọt, [quai bị](https://suckhoedoisong.vn/benh-quai-bi-cach-dieu-tri-va-phong-tranh-cn187/), tụ máu: dùng một miếng bông gạc tẩm rượu gấc cho ướt rồi đắp lên chỗ đau băng lại. Thời gian đắp thuốc từ 30 - 40 phút.

*Chữa trĩ:* Dùng hạt gấc giã nát trộn với giấm ăn, gói bằng vải đắp vào hậu môn. Sau 1 liệu trình 6-8 giờ thay thuốc 1 lần.

*Chữa viêm xoang:* Dùng tăm bông chấm vào dung dịch hạt gấc ngâm rượu, bôi lên sống mũi. Chờ 2 phút cho thuốc ngấm thì xì hết mủ đặc trong xoang mũi. Thuốc có tác dụng rất nhanh, chỉ cần 2 phút là có thể cảm nhận thấy cơn đau xoang mũi thuyên giảm rõ rệt

**Hạnh nhân (hạt của quả mơ chín).**

*Trị hen suyễn, chân phù nề, đái són:*Hạnh nhân 30g, bỏ vỏ, sao vàng, nghiền bột nấu chung với gạo thành cháo. Chia ăn trong ngày vào lúc đói bụng.

*Chữa đau đầu, đau mắt đỏ sưng rát, chứng* tăng huyết áp, hoa mắt, chóng mặt: Hạnh nhân 12g, hoa cúc 12g. Hạnh nhân bỏ vỏ và đầu nhọn, giã dập, hoa cúc rửa sạch. Đun sôi uống thay trà.

*Bổ phổi, giảm ho, trị ho khan, không có đờm, miệng khô:* 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.

*Bổ tỳ vị, hóa đờm, tiêu thấp, trị chóng mặt, buồn nôn, ăn uống kém, mệt mỏi, ngủ hay mơ, buồn bực trong lòng:* 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.

*Trị ho khan, hư lao, ho lâu ngày, đại tiện táo kết:*Hạnh nhân 30g, mật ong 100ml, sữa bò tươi 600ml. Hạnh nhân giã dập, bọc trong giấy ép bỏ dầu, đun sôi với 400ml nước, rồi cho mật ong và sữa bò vào. Uống ấm trong ngày.

**Hạt dưa hấu**

Trị ho, nhiều đờm dùng hạt dưa hấu bóc vỏ ăn sống hoặc lấy 20g hạt sắc lấy nước uống;

Trị đau đầu, chóng mặt, tăng huyết áp: dùng hạt dưa hấu ăn sống hoặc sau khi rang chín lúc bụng đói;

Đa kinh (kinh nguyệt quá nhiều) dùng nhân hạt dưa hấu 9g nghiền vụn chiêu uống với nước ấm mỗi ngày 2 lần;

Thổ huyết (nôn ra máu) dùng 50g hạt dưa hấu tươi sắc lấy nước uống;

Viêm bàng quang cấp tính dùng 40g hạt dưa hấu sắc uống...

# 19. Những bài thuốc trị bệnh gút. TRẦN XUÂN NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 42 .- Ngày 15/03/2019 .- Tr. 15

Bệnh gút còn gọi là bệnh thống phong trong y học cổ truyền. Dưới đây là một số bài thuốc Đông y với bệnh gút thể cấp tính để bạn đọc tham khảo và áp dụng khi cần thiết:

Đối với bệnh gút thể cấp tính chủ yếu dùng phép thông kinh lạc, thanh nhiệt, khu phong, trừ thấp, hành khí, hoạt huyết.

**Biểu hiện:** Sưng đau các khớp, cơ, xương. Đau cố định dữ dội, ít hoặc không di chuyển, chân tay lạnh, rêu lưỡi trắng. Mạch phù, trì hoặc nhu hoãn.

Bài 1: Độc hoạt 12g, đương quy 12g, ngưu tất 8g, tang ký sinh 8g, thục địa 12g, nhân sâm 8g, tần giao 8g, thược dược 12g, phục linh 12g, phòng phong 8g, xuyên khung 6g, cam thảo 4g, tế tân 4g, đỗ trọng 8g, quế tâm 6g. Các vị trên sắc với 1.700ml nước lọc bỏ bã, lấy 300ml. Uống ấm chia đều 5 lần. Ngày uống 4 lần, tối uống 1 lần.

Bài 2: Thổ phục linh 16g, ké đầu ngựa 16g, cỏ hy thiêm 16g, rễ cây vòi voi 16g, uy linh 12g, tỳ giải 12g, ý dĩ 12g, cam thảo đất cả cây khô 12g, quế chi 8g, bạch chỉ 8g. Rễ vòi voi sao vàng. Các vị trên sắc với 600ml nước còn 150ml, chia làm 2 lần, uống trước 2 bữa ăn chính đến khi bệnh khỏi.

Bài 3:Phòng phong 12g, khương hoạt 12g, bạch thược 12g, đương quy 12g, tần giao 8g, quế chi 8g, phục linh 8g, ma hoàng 8g, cam thảo 6g. Ngày một thang. Sắc với 600ml nước còn 15ml, chia đôi, uống trước khi ăn.

Bài 4: Thạch cao 40g (sắc trước), tri mẫu 12g, quế chi 6g, bạch thược 12g, xích thược 12g, dây kim ngân 16g, phòng kỷ 10g, mộc thông 12g, hải đồng bì 12g, cam thảo 6g. Sắc uống ngày một thang.

Bài 5: Nhẫn đông đằng 30g; hoàng bá 15g; ý dĩ 30g; thổ phục linh 30g; mao đông thanh 30g; huyền sâm 15g đương quy 12g; một dược 10g; ngưu tất 15g; phòng kỷ 15g; tần giao 15g; thất diệp liên 30g. Sắc uống mỗi ngày một thang.

Ngoài việc dùng thuốc sắc (thuốc uống trong), bạn có thể dùng một trong số bài thuốc từ thảo dược nghiền thành bột mịn làm thuốc bôi ngoài da để hỗ trợ điều trị.

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

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

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

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

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

# 20. Bài thuốc chữa viêm khớp dạng thấp. MINH PHÚC // Sức khỏe và đời sống .- Số 43 .- Ngày 17/03/2019 .- Tr. 13

Theo y học cổ truyền, viêm khớp dạng thấp thuộc hội chứng bệnh cơ khớp, có nhiều nguyên nhân, phần nhiều bên trong chức năng gan, thận, gân, xương bị suy yếu, bên ngoài ngoại cảm tà khí phong, hàn, thấp, tý gây ngưng đọng huyết dịch gây đau tại khớp. Sau đây là một số bài thuốc cổ phương phòng trị các chứng bệnh về đau nhức cơ khớp rất hiệu quả, hầu như không có tác dụng phụ.

***Người bệnh có biểu hiện đau các khớp phần dưới cơ thể, đau cố định một chỗ,  chân không ấm****.* Dùng bài Độc hoạt ký sinh thang gia giảm: sinh địa 20g; nhân sâm, ngưu tất, quế chi mỗi vị 12g; phục linh, đương quy, xuyên khung, xích thược, đỗ trọng mỗi vị 14g; tang ký sinh 16g, cam thảo 6g, tế tân 6g; độc hoạt, tần giao, phòng phong mỗi vị 10g; đại táo 3 quả. Nếu trời lạnh đau tăng, gia thiên niên kiện 12g hoặc xuyên ô 6g. Sắc uống ngày 1 thang. Công dụng: trừ phong thấp, chỉ thống, ích can thận, bổ khí huyết. Bài thuốc vừa bổ chính khí vừa khu tà, rất thích hợp với người viêm khớp dạng thấp do phong hàn thấp tý, đau nhiều phần dưới cơ thể.



Đương quy là vị thuốc trong bài “Quyên tý thang”gia giảm trị viêm khớp dạng thấp, biểu hiện đau các khớp phần trên cơ thể, khớp bàn tay, cổ tay sưng  đau nhiều.

***Người bệnh có biểu hiện đau các khớp phần trên cơ thể, khớp bàn tay cổ tay sưng đau nhiều****.* Dùng bài Quyên tý thang (Nghiêm dụng hoà) gia giảm: đương quy, xích thược, hoàng kỳ mỗi vị 14g; phòng phong 10g, khương hoạt 10g, khương hoàng 12g, quế chi 12g, cam thảo 6g. Nếu ăn kém tỳ hư, gia đảng sâm; người mập thấp trệ, thêm trần bì 12g, bán hạ 8g; nếu đau lâu ngày có thể gia địa long 12g. Sắc uống ngày 1 thang. Công dụng ích khí, hoạt huyết, khu phong, trừ thấp.Phòng trị viêm khớp dạng thấp đau các khớp phần trên cơ thể. Bài này còn được dùng chữa đau khớp vai gáy.

***Người bệnh có biểu hiện các khớp tay chân đều sưng nóng đỏ đau, có ngoại cảm phong hàn***. Dùng bài Cửu vị khương hoạt (Tự sự nan trị) gia giảm:sinh địa 20g, xuyên khung 14g, bạch chỉ 14g, phòng phong 10g, tế tân 6g, hoàng cầm 8g, khương hoạt 8g; thương truật, thông bạch, sinh khương mỗi vị 12g; cam thảo 6g. Nếu khớp đau nhiều, tăng vị khương hoạt 12g; nếu sợ lạnh, bỏ sinh địa, hoàng cầm, gia hậu phác hoặc chỉ xác. Công dụng: phát hãn, trừ thấp, thanh lý nhiệt. Bài này rất thích hợp với người viêm khớp dạng thấp nội thương thấp nhiệt có ngoại cảm phong hàn, khớp đang sưng nóng đỏ đau, người nóng lạnh. Lưu ý, bài này không dùng cho người mắc chứng âm hư người gầy.

# 21. Bạch phàn trị lở ngứa, viêm gan vàng da. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 43 .- Ngày 17/03/2019 .- Tr. 13

Bạch phàn còn có tên khác là minh phàn, phèn chua. Bạch phàn là loại đá minh phàn thiên nhiên, qua gia công chế biến thành thể kết tinh. Sau đây là một số cách dùng bạch phàn trị bệnh:

**Sát trùng, hết ngứa:** Trị chứng thấp sang, mẩn ngứa, cũng dùng trị ký sinh trùng đường ruột.

Bài 1: bạch phàn 150g tán bột mịn, tùng hương 200g, mỡ lợn mới 500g. Cho tùng hương vào mỡ lợn, đun cho tùng hương tan trong mỡ, để nguội, cho khô phàn vào, trộn đều. Bôi lên chỗ đau. Trị chốc đầu.

Bài 2: bạch phàn 12g, lưu huỳnh 12g, thạch cao nung 100g, thanh đại 63g, băng phiến 2g. Tất cả tán thành bột mịn, cho vào lọ sành, nút kín. Khi dùng, lấy bột thuốc trộn với dầu, bôi lên chỗ đau. Ngày 2 lần, bôi trong 5 - 7 ngày. Trị thấp ngứa (ngứa ngoài da do thấp).

**Trừ đờm, khai bế:** Trị chứng hầu tý (họng tê), điên giản, kéo đờm dãi. Dùng bài Hoàn bạch kim: uất kim 7 phần, phèn chua 3 phần. Nghiền 2 vị với nhau thành bột mịn, thêm nước làm hoàn. Mỗi lần dùng 4 - 8g, ngày uống 2 lần, chiêu với nước đun sôi còn ấm hoặc với nước sắc xương bồ. Trị động kinh.

**Táo thấp thoái hoàng:** Trị chứng vàng da do thấp nhiệt.

Bài 1 - Bột Tiêu thạch phàn thạch: tiêu thạch, bạch phàn liều lượng bằng nhau. Tán thành bột, ngày 3 lần, mỗi lần 4g, uống cùng nước cháo. Trị hoàng đản.

Bài 2: bạch phàn, thanh đại liều lượng bằng nhau. Tán thành bột mịn; cho vào viên nang. Ngày 3 lần, mỗi lần 2 - 4g. Trị viêm gan vàng da cấp tính hay lây.

**Liễm huyết, cầm máu:** Cầm máu khi nôn ra máu, chảy máu cam, băng huyết và các chứng chảy máu khác. Dùng bài: bạch phàn, hài nhi trà liều lượng bằng nhau. Tán thành bột mịn. Mỗi lần uống 1,2 - 1,5g, chiêu với nước. Trị ho ra máu.

**Giải độc, chữa mụn nhọt:** Trị chứng mụn nhọt do thấp nhiệt (nóng ẩm), mụn trong miệng và trên lưỡi, mủ chảy trong tai.

Bài 1: bạch phàn, chu sa liều lượng bằng nhau. Tán thành bột mịn; cho dầu vừng hoặc dầu ăn hoà đều. Bôi lên chỗ đau. Trị mụn lươn của trẻ em.

Bài 2 - Nhị vị bạt độc tán: bạch phàn, hùng hoàng liều lượng bằng nhau. Các vị tán bột mịn, dùng nước trà đặc, trộn đều, bôi lên chỗ đau. Trị thấp chẩn, ung nhọt sưng tấy.

**Kiêng kỵ:**người mắc chứng âm hư không dùng được bạch phàn. Không nên uống nhiều hoặc uống lâu ngày.

# 22. Bài thuốc trị viêm cầu thận mạn. THANH NGỌC // Sức khỏe và đời sống .- Số 44 .- Ngày 18/03/2019 .- Tr. 8

Bệnh viêm cầu thận mạn là một bệnh có tổn thương cầu thận, tiến triển từ từ, kéo dài nhiều năm, có nguy cơ biến chứng suy thận, ảnh hưởng rất lớn đến sức lao động và cuộc sống của người bệnh. Sau đây là một số bài thuốc trị.

**Thể tỳ dương hư:** Người bệnh phù ít, không rõ ràng, phù ở mi mắt, sắc mặt trắng xanh, tay chân mệt mỏi, ăn kém, hay đầy bụng, phân nát, tiểu tiện ít, chất lưỡi bệu, có vết răng, chân tay lạnh, mạch hoãn. Phép chữa là ôn bổ tỳ dương, lợi niệu. Dùng một trong các bài:

Bài 1: phụ tử chế 8g, can khương 4g, bạch truật 12g, cam thảo 4g, hậu phác 8g, mộc hương 8g, thảo quả 8g, đại phúc bì 8g, mộc qua 8g, phục linh 16g. Sắc uống.

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

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

**Thể thận tỳ dương hư:** Người bệnh phù không rõ ràng, phù ít, kéo dài (nhất là ở hai mắt cá chân), bụng trướng, nước tiểu ít, sắc mặt trắng xanh, lưỡi bệu, mệt mỏi, sợ lạnh, lưng mỏi lạnh, chân tay lạnh, mạch trầm tế. Phép chữa là ôn thận tỳ dương. Dùng một trong các bài:

Bài 1: thổ phục linh 16g, củ mài 16g, tỳ giải 16g, đại hồi 10g, nhục quế 8g, tiểu hồi 12g, mã đề 12g, đậu đỏ 20g, cỏ xước 20g, đậu đen 20g, gừng khô 6g. Sắc uống.

Bài 2: bồ hóng bếp 400g, ích mẫu 300g, mã tiền thảo 500g, nhục quế 200g, bạch phàn 200g, đại hồi 200g, thảo quả 200g, bích ngọc đơn (gồm diêm tiêu, lưu huỳnh). Ích mẫu và mã tiền thảo nấu cao, các vị khác tán bột làm viên bằng hạt tiêu, ngày dùng 40g.

Bài 3: bạch truật 12g, bạch thược 12g, bạch linh 12g, phụ tử chế 8g, sinh khương 6g, trạch tả 12g, sa tiền 12g, trư linh 8g, nhục quế 4g. Sắc uống ngày 1 thang.

**Thể âm hư dương xung:** Hay gặp ở người viêm cầu thận mạn có tăng huyết áp. Người bệnh phù không nhiều hoặc đã hết phù, nhức đầu chóng mặt, hồi hộp đánh trống ngực, miệng khát, môi đỏ, họng khô, chất lưỡi đỏ, mạch huyền sác. Phép chữa là bình can tư âm lợi thủy. Dùng bài: câu đằng 16g, tang ký sinh 16g, cúc hoa 12g, sa sâm 12g, ngưu tất 12g, đan sâm 12g, quy bản 12g, trạch tả 12g, xa tiền tử 16g. Sắc uống.

**Thể viêm cầu thận mạn có urê máu cao:**Do công năng của tỳ dương và thận dương giảm sút quá nhiều nên trọc âm nghịch lên, gây chứng urê huyết cao gọi là dương hư âm nghịch. Người bệnh lợm giọng, buồn nôn, sắc mặt đen, đau tức ngực, bụng trướng, đại tiện lỏng, tiểu tiện ngắn, ít, chất lưỡi bệu, rêu trắng dày, mạch huyền tế, nhu tế. Phép chữa là ôn dương giáng nghịch. Dùng bài: phụ tử chế 12 - 16g, đại hoàng 12-16g, trần bì 8g, phục linh 12g, bạch truật 12g, hậu phác 6g, bán hạ chế 12g, sinh khương 8g, đẳng sâm 20g. Sắc uống.

# 23. Cây sen làm thuốc. VŨ QUỐC TRUNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 45 .- Ngày 20/03/2019 .- Tr. 8

**Một số bài thuốc thường dùng:**

*Chữa mất ngủ:* lá sen non 50-100g rửa sạch, thái nhỏ, ép lấy nước uống làm nhiều lần trong ngày. Dùng khô 50g hãm hoặc sắc uống.

*Chữa băng huyết, chảy máu cam:* lá sen tươi 40g, rau má sao 12g, thái nhỏ, sắc uống làm 2 lần trong ngày.

*Chữa suy nhược cơ thể ở người bị viêm phế quản mạn tính:* tâm sen 10g; đan bì, ý dĩ, sinh địa, bạch thược, đảng sâm mỗi vị 12g; quy bản, mạch môn, ngũ vị tử mỗi vị 10g; trần bì, chích cam thảo mỗi vị 6g; đại táo 4 quả. Sắc uống ngày 1 thang.

*Chữa tiểu đường:* tâm sen 8g; thạch cao 20g; sa sâm, thiên môn, mạch môn, hoài sơn, bạch biển đậu, ý dĩ mỗi vị 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

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

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

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

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

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

*Chữa băng huyết:* ngó sen sao, tam lăng, nga truật, huyết dụ, bồ hoàng sao mỗi vị 8g; bách thảo sương 6g. Sắc uống.

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

*Chữa tiểu đường:* Gương sen 500g, cỏ may 1.000g thái nhỏ, sắc với nước thành cao lỏng (lấy 700ml), thêm 300ml rượu. Lắc đều được 1 lít thành phẩm. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20-30ml.

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

Chữa đại tiện ra máu: cỏ bấc 8g, vỏ bưởi (bỏ cùi trắng) 15g, mộc thông 8g; gương sen, tinh tre, cỏ seo gà, vỏ cây vải, hồng hoa mỗi vị 20g. Các vị thuốc thái nhỏ, phơi khô, sắc với 400ml nước, còn 50ml, thêm 15ml mật ong, uống vào lúc đói bụng.

**Món ăn thuốc:**

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

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

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

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

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

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

# 24. Độc hoạt tang ký sinh trị chứng phong hàn thấp. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 45 .- Ngày 22/03/2019 .- Tr.15

Các sách của Đông y đã giới thiệu 3 bài Độc hoạt tang ký sinh để điều trị một số chứng thấp khớp. Dưới đây là bài thuốc *Độc hoạt tang ký sinh*của tác giả Tôn Tư Mạo đăng trong bộ sách “*Bị cấp thiên kim yếu phương*” nhằm giúp bạn đọc tìm hiểu sự phối hợp của các vị thuốc cũng như kinh nghiệm trong điều trị.

**Bài Độc hoạt tang ký sinh của tác giả Tôn Tư Mạo**

*Bài thuốc gồm có 15 vị:* độc hoạt, phòng phong, ngưu tất mỗi vị 8g; xuyên khung 6g; tang ký sinh, tần giao, đương qui, phục linh, bạch thược, sinh địa, đỗ trọng mỗi vị 12g; nhân sâm, nhục quế, tế tân, cam thảo mỗi vị 4g.

*Tác dụng của các vị thuốc trong bài như sau:*

*Độc hoạt:* vị cay, tính ôn có tác dụng trừ phong tà, táo hàn thấp, trị các chứng phong, hàn, thấp làm đau lưng gối tê mỏi.

*Tang ký sinh:* vị đắng tính bình có tác dụng bổ can thận, làm mạnh gân cốt.

*Tần giao:* vị đắng tính bình có tác dụng trừ phong thấp, điều hòa khí huyết, thanh nhiệt, lợi tiểu, điều trị các chứng phong tê thấp, tay chân bị co rút.

*Phòng phong:* vị cay ngọt, tính ôn có tác dụng phát hãn giải biểu trừ phong thấp, trị đau các khớp, đau nhức mỏi toàn thân, các chứng tý do hàn thấp, phong tà.

*Tế tân:* vị cay tính ấm có tác dụng trừ phong tán hàn, giảm đau, trị các chứng đau nhức đầu, đau tức ngực, phong hàn thấp tý.

*Đương qui:* vị cay đắng ngọt thơm tính ấm có tác dụng bổ huyết, hoạt huyết, trị các chứng tê nhức, sinh cơ, đại tiện táo bón.

*Bạch thược (tẩm dấm sao):* vị chua đắng tính hơi hàn trị đau nhức mỏi.

*Xuyên khung:* vị cay tính ôn có tác dụng hoạt huyết, hành khí, khu phong giảm đau, trừ phong thấp, sưng đau các khớp, hành huyết, tán ứ, đau đầu chóng mặt.

*Sinh địa:* vị ngọt đắng, tính mát có tác dụng bổ chân âm, lương huyết, thông huyết mạch, bồi bổ ngũ tạng.

*Đỗ trọng:* vị ngọt hơi cay tính ấm có tác dụng bổ can thận, mạnh gân cốt.

*Ngưu tất (tẩm rượu sao):* vị đắng chua, tính bình có tác dụng bổ can thận mạnh gân cốt, trị chứng đau hai đầu gối đi lại khó khăn.

*Nhân sâm:* vị ngọt hơi đắng, tính hàn (nếu dùng sâm Cao Ly thì tính ôn, nếu dùng Cát lâm sâm của Trung Quốc tính hàn phải sao với nước gừng) có tác dụng bổ đại nguyên khí.

*Phục linh (bạch linh):* vị ngọt nhạt tính bình có tác dụng làm cường tráng cơ thể, nhuận táo, bổ tỳ, ích khí sinh tân dịch, trị các chứng đau do khí nghịch và các chứng lâm.

*Nhục quế:* vị ngọt cay tính đại nhiệt có tác dụng bổ chân hỏa trợ dương, khu hàn, giảm đau, trị các chứng mệnh môn hỏa suy yếu tay chân lạnh.

*Cam thảo:* vị ngọt tính bình có tác dụng bổ tỳ, nhuận phế, ích tinh điều hòa các vị thuốc, làm tỳ vị mạnh lên để hấp thụ các vị thuốc khác, đồng thời dẫn thuốc vào địa chỉ cần điều trị.

**Kinh nghiệm điều trị**

Trên đây là tác dụng của từng vị thuốc, nhưng trong một bài thuốc Đông y, việc phối hợp các vị thuốc là hết sức quan trọng. Trong bài *Độc hoạt tang ký sinh:* độc hoạt, tế tân, phòng phong, tần giao kết hợp với nhau để có đủ sức mạnh khu phong trừ thấp. Tang ký sinh, ngưu tất, đỗ trọng phối hợp với nhau để nâng cao tác dụng bổ can thận, mạnh gân cốt. Nhân sâm, phục linh, cam thảo phối hợp với nhau để đại bổ nguyên khí, làm thực vệ khí, tăng cường chính khí để tiêu diệt tà khí. Đương qui, bạch thược, xuyên khung phối hợp với nhau để dưỡng huyết điều doanh bổ can thận, ích khí huyết. Nhục quế có tác dụng ôn tán hàn tà, thông lợi huyết mạch có tác dụng tuyên tý chỉ thống. Toàn bộ bài thuốc có tác dụng: ích bổ can thận, bổ khí huyết, khu phong tán hàn, trừ thấp, thông kinh hoạt lạc, trị đau các khớp và đau khắp cơ thể  của người cao tuổi và người ở độ tuổi trung niên kể cả nam và nữ.

# 25. Đuôi công hoa trắng làm thuốc. PHẠM HINH // Sức khỏe và đời sống .- Số 50 .- Ngày 29/03/2019 .- Tr. 15

Đuôi công hoa trắng, tên khoa học Plumbago zeylanica L., thuộc họ đuôi công - Plumbaginaceae. Trong Đông y, để làm thuốc là rễ và lá. Rễ đào về, rửa sạch, cắt đoạn ngắn rồi phơi khô dùng dần. Lá thường được dùng tươi. Dược liệu có vị cay, tính nóng, có độc, có tác dụng thông kinh hoạt huyết, tán ứ, sát trùng tiêu viêm, khu phong trừ thấp. Thường dùng toàn cây và rễ dùng trị đau khớp, kinh bế, đòn ngã tổn thương, thũng độc, nhọt lở. Dùng riêng rễ trị phong thấp đau xương; Lá cũng dùng đắp làm tiêu sưng nhức khớp, vết thương ngoài da. Dưới đây là một số bài thuốc điển hình:

Trị bong gân, sai khớp, tê thấp nhức mỏi: rễ đuôi công hoa trắng 20g, cam thảo đất 16g. Sắc uống ngày 1 thang.

Hoặc dùng bài: rễ đuôi công hoa trắng 100g, rửa sạch, phơi khô, thái mỏng, sao vàng, ngâm với 500ml rượu trắng, trong 20-30 ngày là có thể dùng được. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15-20ml trước bữa ăn.

Chữa huyết áp cao: toàn cây đuôi công hoa trắng 16g, lá dâu 20g, hoa đại 12g, quyết minh tử 16g, cỏ xước 12g, ích mẫu 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

Trị đau dạ dày, mát gan: rễ đuôi công hoa trắng 12g, nhân trần 20g, cam thảo đất 16g. Sắc uống ngày 1 thang.

Phụ nữ chậm kinh: toàn cây đuôi công hoa trắng16g, lá móng tay 40g, củ nghệ đen 20g, cam thảo đất 16g. Sắc uống ngày 1 thang. Khi thấy kinh trở lại phải dừng uống thuốc ngay.

Chữa đại tiện táo: lá đuôi công hoa trắng nấu chín, ăn cái, uống nước (khoảng 1 bát 200ml), sau 1 giờ đi đại tiện được, người không mệt. Hoặc có thể giã nát hay vò lá bạch hoa xà lọc lấy nước uống.

Bệnh bạch huyết (ung thư máu): rễ đuôi công hoa trắng 15g (sắc trước), sau cho thêm hạt cọ xẻ, lưỡi rắn trắng (bạch hoa xà thiệt thảo), cỏ roi ngựa đều 30g; hạ khô thảo 15g. Sắc nước cô đặc làm hoàn chia uống 3 lần trong ngày.

***Thuốc dùng ngoài***

Chữa đau nhức xương, tê thấp: rễ đuôi công hoa trắng phơi khô, thái nhỏ, tán bột, trộn với dầu vừng để xoa bóp khi bị đau nhức xương.

Viêm da thần kinh, viêm da mạn tính, mụn nhọt, chốc lở: lá tươi hay rễ non, giã nát, đắp vào vết thương cách 2-3 lớp gạc.

Sưng đau do chấn thương: đuôi công hoa trắng 5 lá, thêm cỏ ban, lớp vỏ trong cây thông và lá xoan mỗi thứ 20g, giã chung thêm rượu trộn đều đắp vào chỗ đau trong 30 phút (không đắp lên vết thương hở).

# 26. Táo tâm thổ cầm nôn, chỉ huyết. HOÀI VŨ// Sức khỏe và đời sống .- Số 50 .- Ngày 29/03/2019 .- Tr. 15

Táo tâm thổ là vị thuốc được chế từ hoàng thổ (đất sét vàng) đem gia nhiệt, nghĩa là đốt nhiều lần như đun bếp nên có tên là táo tâm hoàng thổ. Theo Đông y, táo tâm thổ vị nhạt, tính ấm, quy kinh tỳ, vị có tác dụng ôn trung, sáp trường, cầm nôn, chỉ huyết. Điều trị các chứng nôn mửa, phiên vị (ăn vào nôn ra), các chứng thổ huyết, đổ máu cam, đại tiểu tiện ra máu, phụ nữ băng huyết, xích đới, bạch đới.

Liều dùng từ 12- 40g. Tùy từng trường hợp mà dùng bài thuốc phù hợp như sau:

Trường hợp có thai 2-3 tháng nôn ra đờm dãi hoặc bọt dính, hung cách đầy tức, hoa mắt chóng mặt, khát nước, mặt đỏ bừng, ưa uống nước lạnh do hàn, nhiệt lẫn lộn, trung hư khí nghịch. Phép trị: thanh vị, ấm tỳ, trấn nghịch, cầm nôn, hóa thấp, trừ đàm.

Dùng bàiCủng thị nhâm thần chỉ thổ phương gồm: Táo tâm thổ 40g, sa sâm 15g, phục linh 12g, can khương 6g, hoàng cầm 6g, cam thảo 4g, bạch truật 12g, bán hạ 10g, trần bì 12g, sinh khương 10g, hoàng liên 4g. Sắc uống.

Nếu mới thụ thai nôn mửa, không ăn được, nôn ra nước trong, vị quản trướng hoặc đau âm ỉ, ưa ăn đồ nóng, nằm co, chân tay lạnh, mặt nhợt, cảm giác ớn lạnh do vị hàn gây nên. Phép trị là ấm vị, trừ hàn, chống nôn.

Dùng bài Dương thị ố trở phương: Táo tâm thổ 30g, trần bì 15g, đại táo 10 quả, sinh khương 30g, trúc nhự 15g, Sắc uống.

Trường hợp thể trạng yếu, đầu choáng, hồi hộp, tâm tính ủy mị, do vị hàn kiêm thêm chứng hư.

Dùng bài Ngô thị sinh khương kê nhục thang:Táo tâm thổ 60g, sinh khương 60g, gà non 1 con. Cách chế: làm thịt gà, bỏ ruột cho sinh khương vào bụng gà, đặt vào nồi đất, dùng dịch lọc táo tâm thổ pha thêm chút muối, đậy kín, nấu chín, ăn cả gà lẫn nước, ngày 1 lần hoặc cách ngày.

Trong giai đoạn đầu của thai kỳ nôn ra nước chua hoặc nước đắng, ngực cồn cào, khó chịu, miệng đắng, ợ hơi do đàm nhiệt nung nấu bên trong, can, vị bất hòa. Phép trị: tả can, hòa vị, hóa đàm, thanh nhiệt, giáng nghịch, cầm nôn.

Dùng bài Gia vị ôn đởm thang: Táo tâm thổ 24g, trần bì 6g, chỉ xác 6g, hoắc hương 4g, bán hạ 10g, hoàng liên 6g, tô ngạnh 10g, trúc nhự 8g, phục linh 12g,  sa nhân 4g. Sắc uống ngày một thang chia 2-3 lần.

Chữa nôn ra máu, chảy máu cam, đại tiện có máu, phụ nữ rong kinh, băng huyết do tỳ khí hư hàn. Phép tri:̣  ôn dương, kiện tỳ, dưỡng huyết, cầm máu.

Dùng bài Hoàng thổ thang: Táo tâm thổ 24 g, hắc phụ tử 12g, hoàng cầm 12g, trích thảo 12g, bạch truật 16g, a giao 16g, sinh địa hoàng 16g, sắc uống.

# 27. 3 bài thuốc hay trị loãng xương. NGUYỄN PHAN TRÚC NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 51 .- Ngày 31/03/2019 .- Tr. 13

Theo Đông y, bệnh loãng xương thuộc về bệnh chứng của xương cốt. “Gan chủ gân, Thận chủ xương” có nghĩa là gan chủ về nuôi dưỡng gân cơ, thận chủ về nuôi dưỡng xương cốt, tạo xương... Nguồn cung cấp canxi, phốt pho và các dưỡng chất khác đều phải nhờ ở tỳ vị hấp thu chuyển hóa... Do đó, loãng xương do ăn uống thiếu canxi, tuổi tác, suy giảm hormon sinh dục, cần phải bồi bổ chức năng can, tỳ, thận.

Điều trị bệnh loãng xương có mất nhiều thời gian hay không còn phụ thuộc vào nguyên nhân, mức độ loãng xương. Cần phối hợp ăn uống, tập luyện, thuốc men để giảm đau nhức do loãng xương. Sau đây là 3 bài thuốc của Đông y điều trị loãng xương hiệu quả:

Bài 1 - Thập toàn đại bổ gia vị: nhân sâm, bạch thược, hoàng kỳ, phục linh, đương quy, tục đoạn mỗi vị 14g; xuyên khung 4g, cam thảo 4g, nhục quế 6g, thục địa 20g, bạch truật 12g, đỗ trọng 12g. Tác dụng bổ khí huyết, mạnh gân xương... Sắc uống. Thích hợp với người loãng xương, biểu hiện ăn uống kém, nhức mỏi, lạnh tay chân.

Bài 2 - Lục vị địa hoàng gia vị: thục địa 30g, hoài sơn 16g, đơn bì 14g, sơn thù 14g, phục linh 12g, trạch tả 12g, tục đoạn 12g. Sắc uống. Tác dụng bổ can thận âm, lợi gân cốt. Thích hợp với người loãng xương biểu hiện đau lưng mỏi gối, người gầy nóng nhiệt do thận âm hư.

Bài 3 - Hữu quy ẩm gia giảm: thục địa 32g; hoài sơn, đỗ trọng, thỏ ty tử, lộc giác giao, sơn thù mỗi vị 16g; phục linh 14g, đương quy 14g, trạch tả 8g, nhục quế 4g, phụ tử chế 4g. Sắc uống. Tác dụng ôn bổ thận dương, mạnh gân xương. Thích hợp với người loãng xương biểu hiện đau lưng mỏi gối, hay bị chuột rút, chân không ấm.

# 28. Món ăn thuốc từ củ súng. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 51 .- Ngày 31/03/2019 .- Tr. 13

Canh khiếm thực đại táo: khiếm thực 30g (sao vàng), đại táo 15g, cho nước vừa đủ nấu chín nhừ, thêm chút dấm rượu khuấy đều. Uống trước khi ngủ. Dùng cho người cao tuổi tiểu đêm, di niệu.

Canh tôm khiếm thực: khiếm thực 30g, trứng gà 2 quả, thịt lợn nạc 100g, tôm nõn 60g, cần tây, mộc nhĩ vừa đủ, thêm gia vị, nấu chín nhừ. Dùng tốt cho người tỳ vị hư nhược, ăn kém chậm tiêu, lão suy trước tuổi.

Khiếm thực nấu gan lợn: khiếm thực 30g, gan lợn 120 - 150g. Gan rửa sạch, thái miếng, nấu cùng khiếm thực, ăn 1 lần. Món này rất tốt cho người đái tháo đường.

Cháo hạt súng: bột khiếm thực 60g, gạo tẻ 150g nấu cháo, thêm muối hoặc đường. Dùng cho nam giới di tinh, phụ nữ huyết trắng, người tiêu chảy mạn tính, tiểu buốt, rắt, di niệu.

Cháo khiếm thực gạo lứt: khiếm thực 20g, kim anh 15g, gạo lứt 100g. Khiếm thực, kim anh sắc lấy nước, bỏ bã; cho gạo vo sạch vào nấu cháo, cháo chín, thêm đường, ăn trong ngày. Chữa thận hư, di tinh, đái dầm, tỳ hư, đại tiện lỏng.

Cháo khiếm thực gạo nếp: khiếm thực 30g, ngân hạnh 10g, gạo nếp 30g. Nấu cháo ngày ăn 1 lần. Ăn 7-10 ngày. Chữa khí hư, thận hư, di tinh, tiểu không tự chủ.

Chè liên nhục khiếm thực hoài sơn: khiếm thực 250g, liên nhục 250g, hoài sơn 250g, ngó sen 250g. Tất cả tán bột trộn đều, mỗi lần dùng 30g khuấy đều với nước sôi thêm đường, ngày ăn 3 lần, liên tục 10 ngày. Món này tốt cho trẻ suy dinh dưỡng, người cao tuổi bị tiêu chảy kéo dài do tỳ hư.

Chè khiếm thực liên nhục: khiếm thực 30g, liên nhục 15g. Hai thứ nấu chín nhừ, thêm đường; ngày ăn 2 lần, ăn 1 tháng. Dùng rất tốt cho người di tinh, hoạt tinh, khí hư, huyết trắng, tiểu buốt rắt (di niệu).

Chè ngũ vị: củ súng, củ mài, hạt sen, vừng đen, đậu đen mỗi thứ 100-200g. Tất cả sấy khô, tán bột, ngày ăn 3 lần, mỗi lần 30g khuấy đều với nước sôi, thêm đường. Ăn liên tục 10 ngày. Chữa di mộng tinh, bồi bổ khí lực, tăng sức khỏe.

# 29. Đông y chữa bệnh sởi. THÙY LINH // Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1271 .- Ngày 14/03/2019 .- Tr. 12

***Thời kỳ khởi phát:***

*Bài 1:*tang diệp 5g, đạm đậu xị 5g, bạc hà 2g, liên kiều 5g, cam thảo 2g, thuyền thoái 2g, sơn chi 2g, cúc hoa 3g, lô căn 6g. Thang thuốc dùng cho trẻ 3 tuổi. Tùy theo tuổi mà gia lượng.

*Bài 2:*tiền hồ 3g, kinh giới 3g, liên kiều 6g, bạc hà 3g, cúc hoa 3g, ngưu bàng tử 6g, kim ngân hoa 9g, thuyền thoái 2g, tang diệp 5g, lô căn 9g. Sắc uống.

*Bài 3:*thăng ma 10g, cát căn 10g, hoàng cầm 10g, cam thảo đất 6g, bạch chỉ 6g, mạch môn 6g, sài hồ 4g, kinh giới 6g, bạc hà diệp 1 nắm, gừng tươi 3 lát. Sắc cho trẻ uống.

*Bài 4:*Dùng hạt mùi, tán nhỏ hòa với 2/3 chén rượu trắng, phun vào chăn hoặc quần áo của trẻ, cho trẻ trùm chăn hoặc mặc quần áo có phun rượu hạt mùi 1-2 giờ, sởi sẽ mọc.

***Thời kỳ sởi mọc:***

*Bài 1:*thuyền thoái 3g, liên kiều 10g, kinh giới tuệ 3g, tử thảo 3g, bạc hà 3g, đào nhân 3g, bối mẫu 6g, kim ngân hoa 10g, thiên hoa phấn 6g, lô căn 12g, mạch môn đông 10g, hạnh nhân 3g. Sắc uống.

*Bài 2:*Nếu sốt cao, khát nước, phiền táo, mắt đỏ nhiều dử, khí bế, suyễn khái dùng qua lâu nhân 6g, bối mẫu 6g, sa sâm 6g, sinh thạch cao 10g, bạch mao căn 9g, tỳ bà diệp 6g, hạnh nhân 3g, tri mẫu 6g, hoàng cầm 6g, lô căn 9g. Sắc cho trẻ uống chia 2-3 lần.

***Thời kỳ sởi bay:***

*Bài 1:* dùng sa sâm 10g, tang diệp 3g, thạch cao 4,5g, lô căn tươi 15g, mạch môn đông 10g, thiên hoa phấn 10g, sinh biển đậu 10g, sắc uống ngày 1 thang chia đều uống 2 lần.

*Bài 2:*sa sâm 10g, thiên hoa phấn 10g, hạnh nhân 3g, tỳ bà diệp 6g, mạch môn đông 10g, bối mẫu 4g, cam thảo 4g, địa cốt bì 6g. Sắc uống.

*Bài 3:*Nếu sởi độc làm tổn thương tới phần âm chủ yếu là phế dùng huyền sâm 6g, sinh địa hoàng 6g, ma hoàng 1,5g, sơn chi tử 5g, đại thanh diệp 6g, mạch môn đông 9g, tri mẫu 6g, lô căn tươi 10g. Sắc uống.

# 30. Bài thuốc từ cây lá bỏng. HẢI TIẾN // Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1271 .- Ngày 14/03/2019 .- Tr. 12

*Chữa bỏng nhẹ, bỏng nông:* Lá bỏng không kể liều lượng, rửa sạch, giã nát đắp lên vết bỏng 3-4 lần mỗi ngày.

*Cầm máu khi bị đứt tay, chân:* Lấy 3-4 lá bỏng rửa sạch, giã nát, đắp lên vết thương có tác dụng cầm máu rất tốt, có thể lấy một nắm lá rửa sạch, giã nát hòa với nước sôi để nguội, lọc lấy nước cốt để uống. Nếu vết thương bầm tím: Lấy một nắm lá bỏng rửa sạch, giã nhuyễn, cho thêm ít rượu và đường để uống.

*Hỗ trợ điều trị bệnh trĩ:* Rửa sạch hậu môn bằng nước muối. Lá bỏng rửa sạch, giã nát, vắt bớt nước và đắp vào hậu môn, dùng miếng gạc băng vào. Mỗi ngày làm 3 lần với liều lượng sáng 4 lá, chiều 4 lá và tối 2 lá. Làm liên tục trong khoảng 1 tháng.

*Chữa mụn nhọt khi chưa có mủ:* Lấy 30g lá bỏng, 15g lá đại, 20g lá táo. Tất cả rửa sạch, giã nát đắp vào mụn ngày 1-2 lần.

*Chữa viêm họng:* Lấy 3-4 lá bỏng, rửa sạch, nhai ngậm trong họng rồi nuốt dần. Ngày làm 3 lần có tác dụng giảm đau họng rất tốt. Hoặc: Lấy 10 lá bỏng rửa sạch, chia nhai sáng 4 lá, chiều 4 lá, tối 2 lá. Nhai kỹ, ngậm một lúc rồi nuốt cả bã, dùng khoảng 3-5 ngày sẽ có kết quả tốt.

*Giải rượu:* Khi bị say rượu dùng 10 lá bỏng rửa sạch, nhai sống rất hiệu nghiệm.

# 31. Cây thuốc chữa nước ăn chân. THÙY LINH // Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1272 .- Ngày 21/03/2019 .- Tr. 12

Đề phòng nước ăn chân trước hết chúng ta cần giữ vệ sinh: Rửa chân kỹ bằng nước sạch, đặc biệt chú ý các kẽ ngón chân không để bẩn và ẩm ướt. Khi thấy các kẽ ngón chân bị ngứa đỏ, không nên gãi nhiều, móng tay sắc và bẩn có thể làm sây xước chỗ ngứa, gây nhiễm khuẩn. Sau đây là một số bài thuốc phòng và trị nước ăn chân:

- Búp ổi cho thêm một nhúm muối giã nát, xát vào kẽ chân ngày 4-5 lần.

- Lá cây chút chít giã với một nhúm muối, xát vào kẽ chân ngày 4-5 lần.

- Lá lốt đun nóng xông chân, rồi ngâm rửa chân.

- Lá khoai lang giã với một nhúm muối, xát vào kẽ chân ngày 4-5 lần.

- Lá mướp non giã với một nhúm muối xát vào kẽ chân ngày 4-5 lần.

- Lá trầu không vò nát xát vào các kẽ ngón chân, hoặc lấy lá trầu không đun sôi với nửa lít nước để nguội, cho một cục phèn chua bằng đầu ngón tay cái đánh tan. Dùng nước này rửa kỹ các kẽ ngón chân bị loét, ngứa có thể kết hợp bôi thêm các loại thuốc mỡ sát khuẩn.

- Cây cóc mẳn 50g, rửa sạch, để ráo nước, cắt nhỏ, giã nát, thêm chút muối ăn, trộn đều, rồi cho tất cả vào mảnh vải gạc sạch, chấm nhẹ vào nơi tổn thương, khô lại chấm và lấy bã thuốc nhét vào các kẽ chân băng lại. Mỗi ngày làm một lần đến khi chỗ đau khô lại.

- Rau sam tươi 50-100g lấy phần cây trên mặt đất, rửa sạch, để ráo nước, cắt nhỏ, giã nát, thêm chút muối ăn, trộn đều, rồi cho tất cả vào mảnh vải gạc sạch, chấm nhẹ vào nơi tổn thương, khô lại chấm. Chỗ loét sẽ khô se lại và hết ngứa.

- Lá chè xanh và lá phèn đen, mỗi thứ 30g, nấu nước đặc, ngâm rửa chân trong 5-10 phút. Rồi lấy quả cà dại hoa trắng, lá lốt, mỗi thứ 20g, giã nát, thêm ít nước, dùng bông thấm thuốc bôi vào chỗ đau.

- Lá kim ngân 1 nắm, sắc đặc với nước rồi ngâm rửa chân. Mỗi ngày làm từ 2-3 lần.

# 32. Bài thuốc hỗ trợ điều trị lao phổi. HẢI TIẾN // Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1272 .- Ngày 21/03/2019 .- Tr. 12

Bài thuốc bổ âm mát phổi trị lao phổi: Gạo lứt 10g, hoa huệ khô 300g. Cách chế biến: Gạo vo sạch, hoa huệ ngâm nước ấm cho mềm, sau đó cho gạo lức, một ít đường nấu thành cháo ăn thường xuyên.

Bài thuốc thanh nhiệt giải độc, bồi bổ sức khỏe, thanh phế lợi hầu hết ho, trị lao phổi: Gạo lứt 100g, quả trám 50g, cà rốt 100g, đường trắng 100g. Cách chế biến: Gạo vo sạch cho vào nồi, đổ 1 lít nước, trám rửa sạch luộc sôi, bỏ hạt, thái nhỏ, cà rốt rửa sạch thái hạt lựu. Ninh cháo cho hạt gạo nở ra rồi cho trám, cà rốt, đun nhỏ lửa cho nhừ. Thêm đường trắng, để nguội ăn, ngày chia 2 lần, dùng liền 7 ngày.

Bài thuốc bổ âm trị lao phổi: Trứng gà 1-2 quả, trà xanh 1g, mật ong 25g. Cho cả ba thứ vào nồi, đổ 300ml nước, cho nhỏ lửa, đun sôi, trứng chín tới là được. Ngày dùng 1 lần sau khi ăn sáng. 7 ngày một liệu trình.

Bài thuốc bổ phổi khỏi ho, chữa lao phổi, viêm khí quản mạn: Gạo lứt 100g, phổi lợn 250g. Cách chế biến: Gạo vo sạch để ráo, cho gạo, đun nhỏ lửa, ninh cháo chín nhừ. Sau đó cho phổi đã thái nhỏ vào, thêm gia vị, gừng, hành hoa, bột canh. Ngày ăn 1 bát chia 2 lần, 7 ngày một liệu trình.

Bài thuốc dưỡng âm, thanh nhiệt, nhuận phổi, khỏi ho: Gạo lứt 100g, bách hợp khô 50g, đường trắng 100g. Cách chế biến: Vo gạo kỹ cho vào nồi, bách hợp đãi sạch cho vào cùng với gạo đổ 1 lít nước, ninh cháo chín nhừ cho đường vào là được. Ngày 1 bát, chia ăn 2 lần, dùng liền 5 ngày.

Bài thuốc giúp phổi hồi phục, hô hấp ổn định: Đảng sâm, hoài sơn, bạch truật mỗi vị bằng nhau khoảng 15g. Tất cả rửa sạch, cho vào ấm, đổ 400ml nước sắc còn 150ml, uống thay trà hằng ngày.

# 33. Cách tẩy giun tại nhà đơn giản. THÙY LINH // Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1273 .- Ngày 28/03/2019 .- Tr. 12

Tẩy giun bằng rau sam: Lấy một nắm rau sam, rửa sạch, giã nát chắt lấy nước uống, uống liền trong 3-5 ngày. Đặc biệt với những trẻ nhỏ bị nhiễm giun “vị thuốc” này sẽ cực kỳ công hiệu.

Hạt bí ngô: Hạt bí ngô giúp điều trị ký sinh trùng như giun, sán rất hiệu quả. Cụ thể:

*Tẩy giun đũa:* Hạt bí rang lên ăn vào sáng sớm và lúc đói. Trẻ em mỗi lần ăn từ 30-50g, người lớn từ 60g.

*Tẩy giun móc:* Dùng khoảng 120g hạt bí và hạt cau nghiền thành bột, mỗi ngày uống 2 lần vào sáng, chiều lúc đói, uống liền trong 3-4 ngày.

*Tẩy giun kim:* Dùng khoảng 30-50g hạt bí giã nát. Ngày uống 2 lần với nhiều nước, liên tục trong 7 ngày, lúc đói.

*Tẩy giun sán:* Dùng hạt bí bóc vỏ, nghiền nát, thêm nước và trộn với mật hoặc đường khi uống. Người lớn dùng 100g, trẻ em 3-4 tuổi dùng 30g, trẻ 5-7 tuổi dùng 50g, 7-10 tuổi dùng 75g. Uống vào sáng sớm, lúc đói.

# 34. Bài thuốc từ rau mồng tơi. HẢI TIẾN // Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1273 .- Ngày 28/03/2019 .- Tr. 12

*Đại tiện táo bón:* Dùng mồng tơi 500g, thêm mắm muối, tương, giấm, nấu thành món canh ăn trong bữa cơm; sau vài ngày đại tiện sẽ thông.

*Đại tiện xuất huyết kinh niên:* Rau mồng tơi 30g, gà mái già 1 con (bỏ đầu, chân, nội tạng), hầm lên ăn; sau khi thịt gà chín, mới cho mồng tơi vào, nấu thêm 20 phút là được.

*Tiểu tiện không thông suốt, đái rắt, đái nhỏ giọt:* Dùng rau mồng tơi tươi 70-100g, sắc nước uống thay trà trong ngày.

*Chảy máu mũi do huyết nhiệt:* Dùng mồng tơi tươi giã nát, dùng bông thấm nước cốt, nhét vào lỗ mũi.

*Ngực bồn chồn, đầy tức:* Rau mồng tơi 60g, sắc lấy nước đặc, hòa thêm chút rượu trắng vào uống, uống ấm.

*Khớp xương tay chân đau nhức do phong thấp:* Rau mồng tơi cả cây 50-100g, móng chân giò 1 cái, hầm với nước và rượu cho chín, làm món ăn trong bữa cơm hàng ngày.

*Chữa bỏng:* Dùng mồng tơi tươi, giã nát, lấy nước bôi lên chỗ da bị bỏng.

*Lợi sữa:* Phụ nữ sau khi đẻ ít sữa, thường ăn rau mồng tơi, sữa sẽ nhiều.

*Chữa đinh nhọt:* Dùng lá rau mồng tơi tươi, giã nát, đắp vào chỗ bị bệnh, ngày thay thuốc 2-3 lần.

*Ban xuất huyết:* Mồng tơi 100g, mã lan 50g, tề thái 25g, sắc lấy nước, chia 3 lần uống trong ngày.

# 35. Món ăn thuốc từ cua biển. PHÓ THUẦN HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 52 .- Ngày 01/04/2019 .- Tr. 8

***Giảm béo phì, mỡ máu cao, hỗ trợ trị tăng huyết áp, đái tháo đường***

*Thịt cua biển nấu măng tây:*Dùng măng tây ít lạnh (theo Đông y) và ít độc vì hàm lượng axit cyanhidric (HCN) thấp hơn nên an toàn hơn. Nấu thịt cua với măng là phối ngũ cộng hưởng cho hiệu quả cao hơn.

*Thịt cua biển nhồi:* Thịt cua biển, thịt lợn nạc băm, miến, nấm đông cô, bột sắn dây. Tất cả xay nhuyễn, nhồi vào mai cua, đem hấp, đút lò hoặc nướng chín. Ăn riêng hoặc kèm các loại rau sống như hoa so đũa, bông điên điển, rau càng cua, rau đắng, rau thiên lý...

***Bổ thận tráng dương, chữa yếu sinh lý, bồi bổ cơ thể***

*Cua rang me:* me chín 100g, cua 10 con, bột năng (bột đao) 20g, gia vị, tiêu hạt, tỏi, rau thơm đủ dùng. Cua làm sạch, để ráo nước ướp gia vị, hạt tiêu, tỏi băm nhỏ khoảng 30 phút rồi cho lên rán chín. Me cho nước vào bỏ hạt gạn lấy khoảng nửa bát ăn cơm nước, pha cùng với bột năng đã hòa với nước lạnh, nêm chua ngọt, sau đó đổ hỗn hợp nước trên vào cua đã rang chín, đun nóng lên là dùng được. Ăn nóng.

*Thịt cua nướng:* thịt cua 200g, thịt lợn nạc 100g, trứng gà (vịt) 2 quả, mỡ lợn, hành, bột gia vị đủ dùng. Xay nhuyễn thịt cua cùng với thịt nạc sau đó trộn với trứng, hành, bột gia vị rồi đem nướng khoảng 20 phút là chín. Ăn nóng.

*Súp cua ngô non:* thịt cua 100g, ngô non tươi 50g, xương lợn 300g, hành tây, bột gia vị, bột năng, nước đủ dùng.  Cho xương lợn vào nồi, đổ nước đun sôi, hớt bọt, ninh khoảng 1 giờ làm nước dùng. Bột năng hòa với ít nước cho vào nồi  nước xương đun đến khi sền sệt, cho thịt cua, ngô non đã bào nhỏ vào nấu tiếp, ngô  chín, nêm gia vị vào là dùng được. Ăn nóng.

*Cua xào miến dong:* miến 100g, thịt cua 100g, tôm tươi 100g, hạt tiêu, bột gia vị, hành, tỏi đủ dùng. Miến ngâm trong nước ấm khoảng 10 phút, vớt ra để ráo nước. Tôm hấp hoặc rang chín, bóc vỏ. Cho chảo lên bếp, chảo nóng đổ dầu, phi thơm tỏi rồi cho cả tôm, cua vào xào chín tới, nhắc xuống để riêng. Miến xào chín, đổ các thứ trên vào trộn đều, ăn khi còn nóng.

**Hỗ trợ điều trị ung thư vú và ung thư xương**

*Mai cua uống với rượu:* Mai cua sống, tươi 10 cái, dùng nồi đất sao cháy đen, nghiền thành một mịn. Mỗi lần uống 6g với rượu để lâu năm. Ngày 3 lần, uống liên tục.

*Canh cua biển nấm hương:* Thịt cua 200g, nấm hương 20g ngâm nở rửa sạch, dầu thực vật 10ml, hạt tiêu, rượu, bột gia vị, bột năng lượng vừa đủ. Bắc nồi lên bếp, dùng lửa to đun nóng nồi, đổ dầu thực vật, để bốc khói cho gạch và thịt cua vào xào qua, thêm rượu trắng, nấm hương, bột gia vị, đun sôi, cho bột năng hòa với ít nước vào, đun nhỏ lửa 10 phút, thêm dầu vừng, hạt tiêu, ăn nóng.

*Ung thư xương:* Những thực phẩm có tác dụng giảm viêm và đau nhức, rất tốt cho người bệnh ung thư xương là cua, măng tây, nấm hương, mộc nhĩ... Cách chế biến tương tự như đã nói ở các phần trên.

# 36. Hòe hoa hỗ trợ trị tăng huyết áp, xuất huyết. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 52 .- Ngày 01/04/2019 .- Tr. 8

**Một số bài thuốc có dùng hòe hoa**

***Lương huyết, cầm máu:***

*Bài 1:* hòe hoa sao, tán bột. Mỗi lần dùng 12g, uống với nước gạo nếp (ngậm trong miệng vài phút trước khi nuốt). Trị ho ra máu, khạc ra máu.

*Bài 2:* hoè hoa 12g, bách thảo sương 4g. Các vị nghiền bột, chiêu bằng nước sắc bạch mao căn. Trị nôn ra máu.

*Bài 3:* hòe hoa, ô tặc cốt, liều lượng bằng nhau, nửa để sống, nửa sao. Tán bột thổi hoặc rắc vào. Trị chảy máu không cầm.

***Thanh tràng, tiêu trĩ:***

*Bài 1:* hòe hoa 40g (nửa để sống, nửa sao), chi tử 20g. Các vị tán bột, mỗi lần dùng 8g, uống với nước. Trị tiểu ra máu do ngộ độc rượu.

*Bài 2:* hòe hoa sao, tán bột. Ngày 3 lần, mỗi lần uống 12-15g với 1 chén rượu. Trị lỵ ra máu, trĩ ra máu.

*Bài 3:* hoè hoa 12g, than trắc bách 12g, kinh giới 8g, chỉ xác 12g. Các vị nghiền thành bột, chiêu với nước đun sôi hoặc sắc uống. Trị đại tiện ra máu.

*Bài 4:* hòe giác sao đen 100g, kim ngân hoa 100g, cam thảo dây 12g, nghệ vàng 12g. Tán bột. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 8g, uống lúc đói. Chữa trĩ nội, viêm ruột.

***Trị tăng huyết áp***

*Bài 1:* hoè hoa 20g, hy thiêm thảo 20g. Sắc uống. Trị tăng huyết áp.

*Bài 2:* hòe hoa 10g, lá sen 10g, ngó sen 5g, cúc hoa 5g. Các vị sắc với 700ml nước lấy 300ml, uống 2 lần trong ngày. Dùng  10 ngày. Tác dụng hỗ trợ điều trị tăng huyết áp

***Trị băng huyết***

*Bài 1:* hòe hoa thán 15g, tề thái 15g, mã xỉ hiện 15g, ô tặc cốt nung 12g, xuyến thảo (sao đen) 12g, địa du thán 12g, tiểu kế 12g, bồ hoàng thán 10g, cam thảo 5g. Sắc uống. Trị băng huyết cơ năng tốt hơn băng huyết có tổn thương thực thể.

*Bài 2:* hòe hoa sao 100 -120g, hoàng cầm 80g. Các vị tán bột, mỗi lần uống 20g với 1 chén rượu nóng. Trị băng huyết không cầm.

***Kiêng kỵ:*** Người hư hàn và phụ nữ có thai không được dùng.

# 37. Cách dùng trà dược thanh nhiệt, trị mất ngủ. THANH HÀ // Sức khỏe và đời sống .- Số 53 .- Ngày 03/04/2019 .- Tr. 8

**Trà dược thanh nhiệt, mát gan**

*Thanh nhiệt lợi thấp, mát gan lợi mật:*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.

*Thanh nhiệt giải độc, mát gan lợi mật*: Bạch hoa xà thiệt thảo (cỏ lưỡi 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.

*Thanh nhiệt giải độc, mát gan lợi mật*: 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.

## *Thanh nhiệt giải độc, mát gan lợi niệu*: 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.

## Trà dược trị mất ngủ

*Mất ngủ do thói quen sinh hoạt không có giờ giấc khoa học* (ở người trẻ tuổi) hay căng thẳng lo nghĩ: Long nhãn 12g, thảo quyết minh 20g, tâm sen 6g. Đun sôi với một cốc nước 400ml trong vòng một giờ, uống trước khi đi ngủ.

Hoặc dùng bài: Hoa nhài 10g, tâm sen 10g, hạt muồng 12g. Đun lấy nước uống thay trà hàng ngày.

*Mất ngủ, thể chất suy nhược, hay vã mồ hôi, trong lòng có cảm giác bồn chồn không yên:* Toan táo nhân sao thơm 15-30g hãm với nước sôi trong bình kín khoảng 15-20 phút uống sau bữa cơm tối.

*Mất ngủ có kèm theo tăng huyết áp, bệnh tim, ho hen:* Nấm linh chi mỗi ngày 3g, thái nhỏ, nghiền vụn hãm với nước sôi, uống trong ngày.

*Mất ngủ miệng khô, họng khát, trống ngực, tinh thần buồn phiền, bất an:* Tâm sen 2g, cam thảo sống 3g, hai thứ sấy khô, tán vụn, hãm với nước sôi, uống trong ngày.

# 38. “Quy tỳ thang” bổ tâm và tỳ. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 53 .- Ngày 03/04/2019 .- Tr. 8

Bài Quy tỳ thang là bài thuốc điều trị được nhiều chứng bệnh thuộc 2 tạng tâm và tỳ mà thầy thuốc Đông y nào cũng quan tâm sử dụng.

Bài thuốc gồm: phục linh 8g, đương quy 4g; bạch truật, hoàng kỳ, nhân sâm, long nhãn mỗi vị 10g; hắc táo nhân 4g, viễn chí 4g, mộc hương 2g, cam thảo (chích) 2g, nhục quế 2g.

Bài thuốc bổ cả khí và huyết ở 2 tạng tâm và tỳ nhưng mục đích chính là trị chứng huyết hư. Trong bài chủ yếu dùng nhiều vị thuốc kiện tỳ, bổ khí vì “khí năng nhiếp huyết”, “khí năng sinh huyết” đó là phương pháp trị chứng tỳ hư không thống huyết sinh ra chứng băng huyết, thổ huyết, chảy máu cam. Tỳ là nguồn không ngừng sinh hóa khí huyết để phục hồi khi bị tổn thương. Trong Đông y, tâm chủ huyết dịch, dựa vào huyết dịch để hoạt động, người huyết hư tâm hồi hộp, ít ngủ hay quên.

Toàn bộ bài thuốc có tác dụng: điều trị chứng tâm và tỳ đều hư, hồi hộp, mất ngủ, hay quên, ăn kém, mệt mỏi, kinh nguyệt không đều, rong huyết, xuất huyết dưới da, cơ thể suy nhược, thần kinh suy nhược dẫn đến suy tim.

# 39. Bài thuốc trị chứng thiếu máu não. TRẦN XUÂN NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 54 .- Ngày 05/04/2019 .- Tr. 15

Thiếu máu não còn gọi là thiểu năng tuần hoàn não, là tình trạng thiếu máu nuôi não do vữa xơ động mạch. Tùy từng trường hợp mà dùng bài thuốc phù hợp.

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

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

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

**Nếu đau đầu, choáng váng hoa mắt, cắn buốt 2 thái dương, lưng đau, ù tai, phiền khát, ít ngủ, ra mồ hôi trộm, miệng đắng, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi ít. Mạch tế sác.**

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

Cách dùng: Thiên ma cám sao, thạch quyết minh sống + 1.800ml nước, sắc còn 900ml. Các vị còn lại cho vào sắc lọc bỏ bã lấy 250ml, chia đều 5 phần, uống trong ngày.

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

Bài thuốc: Nhân sâm 8g, hoàng kỳ 16g, bạch truật 16g, phục linh 12g, cam thảo 6g, trần bì 8g, quế tân 6g, thục địa 24g, đương quy 16g, bạch thược 12g, viễn chí 6g, ngũ vị tử 6g.

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

**Nếu đầu choáng, hoa mắt, đau đầu từng cơn, chân tay lạnh, đầu nóng, mặt nóng bừng bừng. Ăn uống kém, sôi bụng. Nặng thì choáng váng có thể ngã ngất kèm theo ngũ canh tiết tả, chất lưỡi bệu. Mạch trầm tế, vô lực.**

Bài thuốc: Hoài sơn 16g, trạch tả 12g, đan bì 12g, sơn thù 16g, bạch linh 12g, thục địa 32g, nhục quế 4g, hắc phụ tử 4g,

Cách dùng: Các vị trên sắc với 1.700ml nước, lọc bỏ bã lấy 250ml. Uống ấm, chia đều 5 phần, uống trong ngày.

# 40. Những vị thuốc tên rồng. PHẠM MINH DƯƠNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 54 .- Ngày 05/04/2019 .- Tr. 15

Cây vẩy rồng: còn gọi là cây mắt rồng, đồng tiền lông, tên thuốc là kim tiền thảo. Tác dụng lợi thủy, thông lâm, trị đái buốt, đái dắt, thanh nhiệt tiêu kết tụ. Chủ trị các trường hợp sỏi gan, mật, sỏi thận, sỏi bàng quang, các chứng nhiệt lâm, đái buốt, đái dắt, chữa hoàng đản, tiêu sưng, giải độc, trị mụn nhọt lở loét, viêm da, bỏng lửa. Liều dùng 20-40g dưới dạng thuốc sắc. Trường hợp tỳ hư, đại tiện lỏng thì không nên dùng.

Cây xương rồng: Dân gian thường dùng làm thuốc chữa đau nhức răng, lấy cành xương rồng cạo bỏ gai, đem nướng cho nóng, mềm, rồi giã nát, loại bỏ xơ, thêm ít muối vào. Khi đau răng lấy ít thuốc trên, đặt vào nơi răng đau, ngậm chặt lại, nước dãi tiết ra thì nhổ đi, ngày ngậm 3-4 lần sẽ khỏi, súc sạch miệng không được nuốt nước. Ngoài ra, dân gian còn dùng chữa mụn độc, lấy cành xương rồng bổ dọc làm hai đem hơ nóng, áp mặt cắt lúc còn đang nóng vào chỗ sưng đau, sang độc sẽ tự tiêu.

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

Cỏ răng rồng: Tên thuốc là long nha thảo còn gọi tiên hạc thảo. Vị đắng chát, tính hơi ôn; quy kinh can, tỳ. Là vị thuốc cầm máu, chữa ho ra máu, nôn ra máu, đổ máu cam, đại, tiểu tiện ra máu, lỵ tật, băng huyết. Liều dùng 6-12g dưới dạng thuốc sắc. Ngoài ra còn dùng làm thuốc bổ tâm, chữa mụn nhọt, sang lở.



Vị thuốc long nha thảo cầm máu, chữa ho ra máu, nôn ra máu, đổ máu cam, đại, tiểu tiện ra máu, lỵ tật, băng huyết.

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

# 41. Bài thuốc trị nhiệt miệng. THANH NGỌC // Sức khỏe và đời sống .- Số 55 .- Ngày 07/04/2019 .- Tr. 13

**Nhiệt miệng do tâm hỏa cang thịnh:**  Phép trị là tả tâm hỏa, bổ thận thủy kèm chống viêm thanh nhiệt. Dùng một trong các bài:

Bài 1: cỏ mần trầu, bồ công anh, sâm đại hành mỗi vị 16g; rau diếp cá 20g; liên kiều, chi tử, sinh địa, đương quy, huyền sâm mỗi vị 12g; ngân hoa, nhân sâm, mơ muối mỗi vị 10g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

Bài 2: cỏ mực 20g, rau má 20g, tang diệp 16g, cam thảo đất 16g, sài hồ 12g, thục địa 12g, hoàng liên 10g, hoàng bá 10g, trúc diệp 10g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 3 lần.

Bài 3: đào nhân, hồng hoa, phục thần mỗi vị 10g; mạch môn, hắc táo nhân, thiên môn, sa sâm mỗi vị 16g; bồ công anh 20g, đinh lăng 20g; bạch thược, đương quy, sinh địa, cát căn mỗi vị 12g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

**Nhiệt miệng do tỳ vị bị tích nhiệt:**  Phép trị là thanh nhiệt lương huyết, chống viêm kết hợp dưỡng tâm tỳ. Dùng 1 trong các bài:

Bài 1: cát căn 20g, đinh lăng 20g; chi tử, liên kiều, sinh địa, huyền sâm, sài hồ mỗi vị 12g; sâm đại hành, mạch môn, thiên môn mỗi vị 16g; đào nhân, hồng hoa, trần bì mỗi vị 10g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

Bài 2: liên kiều, hoàng bá, bạch thược, sinh địa mỗi vị 12g; cỏ mực 20g, cát căn 20g; ngân hoa, tri mẫu, hồng hoa, trần bì, đại táo, trúc diệp mỗi vị 10g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

Bài 3: sinh địa, bạch thược, chi tử, huyền sâm mỗi vị 12g; đại táo 10g; cỏ mực, mã đề, trúc diệp, rau má, sa sâm, đinh lăng, lạc tiên mỗi vị 16g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

*Người bệnh nên kết hợp ăn uống các món sau giúp tăng hiệu quả điều trị:*

Chè bí đỏ - đậu đen: bí đỏ 150g, đậu đen 80g, đường trắng vừa đủ. Bí đỏ gọt vỏ thái miếng to. Đậu đen vo sạch cùng bí đỏ cho vào nồi nấu thật chín mềm, thêm đường, múc ra bát, để nguội ăn. Công dụng: thanh nhiệt, bổ âm, mát huyết, chống viêm.

Canh rau cần - óc lợn: óc lợn 1 cái, táo tàu 10 quả, rau cần 100g, gia vị vừa đủ. Óc lợn và đại táo nấu trước cho chín mềm, sau đó cho rau cần đã rửa sạch thái ngắn vào, đun thêm một lát, nêm gia vị là được. Ăn trong bữa cơm. Công dụng: dưỡng não, bổ tâm tỳ, thanh nhiệt chống viêm, trừ phiền.

# 42. Huyết kiệt – Thuốc hoạt huyết, trừ ứ, giảm đau. THẢO NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 55 .- Ngày 07/04/2019 .- Tr. 13

Huyết kiệt là nhựa khô phủ lên quả của cây kỳ lân kiệt (Calamus draco Wild.) hoặc một số cây song mây khác cùng chi (Calamus propinquus Becc.), thuộc họ dừa (Palmaceae). Theo Đông y, huyết kiệt vị ngọt mặn, tính bình; vào kinh Tâm bào và Can. Có tác dụng hoạt huyết, trừ ứ, sinh tân, giảm đau; thu mụn nhọt, lên da non. Chữa chấn thương huyết tụ, kinh nguyệt bế tắc gây đau; cầm máu chữa lành vết thương; trừ tà khí trong ngũ tạng. Liều dùng: 3 - 4g. Dùng ngoài liều lượng vừa đủ.

Một số bài thuốc có dùng huyết kiệt:

**Trừ ứ, giảm đau.** Dùng cho phụ nữ tắc kinh, ứ trệ sau khi đẻ, ngã chấn thương ứ đau.

Bài 1 - Bột thất ly: nhũ hương 6g, chu sa 6g, một dược 6g, huyết kiệt 8g, hồng hoa 8g, nhi trà 12g, xạ hương 2g, băng phiến 4g. Tất cả nghiền bột mịn. Mỗi lần 2,4 - 3g, chiêu với đồng tiện và rượu. Trị đau do chấn thương do đánh ngã.

Bài 2: huyết kiệt 20g, quế chi 20g, đại hồi 20g, địa liền 20g, thiên niên kiện 20g. Các vị tán nhỏ, ngâm với 500ml rượu 350 trong 1 tuần, chắt nước thuốc ra chén nhỏ, dùng bông thấm bôi lên vết thương. Tác dụng thông huyết ứ, giảm đau. Trị bong gân, tụ máu.

**Lên da non, thu mụn nhọt.** Dùng khi mụn nhọt lâu không khỏi.

Bài 1: huyết kiệt 4g, nhi trà 6g, nhũ hương 6g, một dược 6g. Các vị nghiền bột mịn, rắc ngoài da. Trị mụn nhọt lâu không khỏi.

Bài 2: huyết kiệt 6g, colophan 20g, một dược 20g, hạt thầu dầu 20g, nhân ba đậu 0,6g; hạt gấc 6 hạt, hạnh nhân sống 63g, khinh phấn 63g. Các vị chế thành thuốc cao, phết lên vải gạc, đắp chỗ đau. Cứ 10 - 15 ngày thay cao 1 lần (nếu trên cao có mủ, lấy nước rửa sạch sau đó hơ nóng, đắp lại lên chỗ đau). Trị lao hạch.

Bài 3: huyết kiệt, bồ hoàng liều lượng bằng nhau. Các vị tán bột mịn. Mỗi lần uống 10 - 12g. Hoặc rắc bột lên vết thương. Chữa xuất huyết do chấn thương. Ngoài ra, bột thuốc này còn trị chảy máu cam bằng cách thổi bột thuốc vào mũi.

Bổ máu: huyết kiệt, hà thủ ô đỏ, hoài sơn, thỏ ty tử, đỗ đen (sao cháy) , vừng đen (sao) mỗi vị 100g; ngải cứu 20g. Các vị tán bột, trộn với mật làm hoàn. Ngày uống 15 - 20g.

# 43. Món ăn thuốc cho người bệnh hàn thấp. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 55 .- Ngày 07/04/2019 .- Tr. 13

Chứng hàn thấp là tên gọi cho các chứng do tà khí từ ngoài xâm phạm hoặc thể trạng vốn tỳ dương không mạnh dẫn đến thủy thấp ứ đọng ở trong gây nên. Sau đây là một số món ăn thuốc tốt cho người bệnh.

Cháo trần bì: gạo tẻ 100g, trần bì 15 - 20g. Trần bì hãm lấy nước. Gạo vo sạch. Cho gạo vào nồi, đổ nước sắc trần bì vào nấu cháo, khi ăn thêm chút đường, bột gia vị. Thích hợp cho người đầy bụng đau quặn, buồn nôn, nôn, ho có đờm.

Cháo thịt chó đậu hạt: thịt chó 200g, gạo tẻ 60g, đậu xanh (hoặc đậu đen) 60g. Thịt chó làm sạch thái lát, cùng gạo đậu đã vo sạch,  hầm nhừ, thêm gia vị, chia ăn nhiều bữa trong ngày. Món này rất tốt cho người tỳ vị hư hàn, đầy trướng bụng, đau bụng.

Canh cá diếc: cá diếc 1 con, bột hạt hẹ 20g (hoặc rau hẹ 40 - 50g). Cá diếc làm sạch, nấu canh với bột hạt hẹ, ăn trong ngày; dùng trong 7 - 10 ngày. Thích hợp  cho người bệnh có hội chứng lỵ, đại tiện nhiều lần trong ngày.

Gà hầm thảo quả, bột nghệ, hồ tiêu, vỏ quýt: gà sống 1 con (500 - 1.000g), thảo quả 2 quả, bột nghệ 3g (hoặc nghệ tươi), hồ tiêu 6g, vỏ quýt 3g. Gà làm sạch. Dược liệu cho vào túi vải. Gà và túi thuốc cho vào nồi, thêm hành, dấm, nước mắm, đổ nước vừa đủ hầm nhừ, ăn khi đói. Thích hợp cho người suy nhược cơ thể, đầy bụng, không tiêu.

Đầu chân dê hầm lá lốt: thịt đầu dê và chân dê 1kg, lá lốt 30g, gừng tươi 30g, hạt tiêu 10g, hành trắng 50g, đậu xị lượng tùy ý. Thịt dê làm sạch cho vào nồi, đổ nước luộc chín, cho lá lốt, gừng, hạt tiêu, hành trắng, đậu xị, bột canh và các gia vị, tiếp tục nấu nhỏ lửa cho chín nhừ, chia ăn nhiều lần trong ngày. Dùng tốt cho người có bệnh mạn tính, cơ thể suy nhược, tỳ vị hư hàn, đau quặn bụng, ăn kém, chậm tiêu, đại tiện lỏng.

Vằn thắn thịt dê: thịt dê 300g, thảo quả 5g (đập giập), gừng tươi đập giập. Các vị cho vào nồi, thêm nước đun to lửa (luộc chín thịt dê). Bột mì 500g, bột đậu 500g, thêm nước nhào cán thành lá mỏng để sẵn. Thịt dê đã luộc chín thái lát, cho bột mì lá, thịt dê, bột tiêu, muối và các gia vị khác cùng nấu thành món vằn thắn hoặc sủi cảo thịt dê. Ăn hằng ngày. Thích hợp cho người tỳ vị hư hàn, đau quặn bụng, tiêu chảy.

# 44. Bài thuốc trị rối loạn kinh nguyệt hiệu quả. ĐÀO MINH // Sức khỏe và đời sống .- Số 55 .- Ngày 07/04/2019 .- Tr. 7

Bài 1: ích mẫu 30g, hồng hoa 15g, sơn trà 15g, trứng gà, đường đỏ đem sắc cùng với 300ml nước uống mỗi ngày 2 lần cũng mang lại hiệu quả cao trong việc điều trị kinh nguyệt không đều.

Bài 2: vỏ quýt khô 10g, củ gấu 20g, ích mẫu 30g, đường đỏ, 2 quả trứng gà. Bỏ tất cả vào nồi đất đun cho tới khi chín trứng gà và thêm 1 chút đường đỏ để dễ uống. Bóc trứng gà ra ăn như thường và lấy nước thuốc để uống. Sử dụng liên tục, bạn sẽ thấy có công dụng trị liệu chứng kinh nguyệt không đều và an thần rất tốt. Ngay cả khi bạn bị [đau bụng kinh](https://suckhoedoisong.vn/dau-bung-kinh-nguyen-nhan-va-cach-dieu-tri-dau-bung-kinh-cn186/) cũng có thể dùng thuốc này.

Bài 3: thương truật, hương phụ, chỉ xác, chỉ từ, hữu phát mỗi loại 8g, thần khúc 6g, sài hồ và xuyên khung 12g đem sắc với 300ml nước để uống mỗi ngày. Bài thuốc này không những điều trị kinh nguyệt thất thường mà còn có tác dụng giảm căng tức ngực và giảm đau bụng. Đây cũng là thuốc chữa thống kinh, rong kinh vô cùng hiệu quả.

Bài 4: đương quy, hương phụ (chế giấm), đan sâm, sơn tra mỗi vị 12g; diên hồ sách, bạch thược, ngũ linh chi mỗi vị 9g; thanh bì, mộc hương, nhục quế, bào khương mỗi vị 4g; sung úy tử, hồng hoa, xuyên khung mỗi vị 6g; ích mẫu 20g; thục địa 18g. Sắc uống ngày 1 thang, uống ấm trước bữa ăn 1,5 giờ. Uống liền 3 tuần, sau khi sạch kinh 3 ngày. Bài thuốc này trị kinh nguyệt không đều, lượng kinh nhiều hoặc ít kèm theo các cục máu đông hoặc bế kinh, bụng dưới đau, lạnh bụng dưới khi có kinh.

Bài 5: hoài sơn, ý dĩ, đảng sâm khoảng 16g mỗi loại, ngưu tất và đan sâm mỗi loại khoảng 12g, táo nhân, biển đậu mỗi loại khoảng 8g đem sắc thành thuốc uống 2 lần hàng ngày. Đây là bài thuốc rất hiệu quả trong việc điều hòa chu kỳ kinh.

# 45. Ăn uống, xoa bóp hỗ trợ trị hen phế quản. NGUYỄN MINH // Sức khỏe và đời sống .- Số 56 .- Ngày 08/04/2019 .- Tr. 8

Hen phế quản là tình trạng phản ứng cao độ ở phế quản trước nhiều kích thích khác nhau, biểu hiện đặc trưng là cơn khó thở với tiếng rít cò cử do co thắt cơ trơn phế quản, phù nề niêm mạc và tăng tiết dịch nhày phế quản. Sau đây là một số món ăn thuốc và cách xoa bóp phòng trị bệnh.

Bài 1: Rau hẹ 100g, rửa sạch cắt đoạn; trứng gà 2 quả đập vào bát đánh đều. Cho dầu thực vật vào chảo đun sôi, đổ trứng và rau vào xào chín, ăn với cơm.

Bài 2: Tỏi 10 củ giã nát, cho đường đỏ vào nồi cùng tỏi, đổ nước vừa đủ nấu thành cao. Mỗi lần ăn 1 thìa, ăn 2 lần vào sáng và tối.

Bài 3: Lạc nhân 15g, đường phèn 15g, lá dâu 15g. Cho tất cả vào nồi, đổ nước vừa đủ nấu khi lạc nhân nhừ thì bỏ lá dâu, ăn lạc uống canh.

Bài 4: Dấm gạo 100ml, đường đỏ 30g, hòa chung đun sôi, chia uống trong ngày, mỗi lần  20ml.

Bài 5: Gừng tươi 200g giã vắt lấy nước, đường phèn 200g nấu chảy ra, vừng đen 200g rang vàng, để nguội trộn với nước gừng, sao khô, thêm mật ong và nước đường phèn vào trộn đều, cho vào lọ đậy kín. Ngày uống hai lần sáng tối, mỗi lần 1 thìa với nước nguội. Dùng tốt cho người già bị hen suyễn.

Bài 6: Sữa đậu nành 1 bát, đường phèn 60g, đun sôi để nguội.  Ngày uống 1 lần.

Bài 7: Lá táo ta 100g, lá chanh 50g, hạt cải canh 10g. Hoặc lá dâu 200g, lá khế 500g, hạt tía tô 10g. Hoặc lá ngải cứu 150g, dây tơ hồng 100g, hạt bìm bìm 10g. Các vị tán bột dùng nước sôi hãm trong phích nước để uống trong buổi sáng có thể ngăn cơn hen trong cả ngày.

**Kết hợp xoa bóp các huyệt giúp giảm co thắt phế quản**

- Bấm huyệt đại chùy, định suyễn, phế du.

- Bóp vùng gáy, phần trên của lưng và cánh tay.

- Xoa bụng theo chiều kim đồng hồ 3 phút.

-  Ấn day huyệt túc tam lý, phong long.

- Véo dọc cột sống cả 2 bên từ sống đốt sống cổ 7 đến đốt sống cùng cụt.

- Ấn day huyệt đản trung, thiên đột, chà xát 2 bên gáy, 2 bên động mạch cảnh cổ.

# 46. Đỗ trọng, bổ can thận, mạnh gân cốt, an thai. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 56 .- Ngày 08/04/2019 .- Tr. 8

## Đỗ trọng còn có tên mộc miên. Theo Đông y, đỗ trọng vị ngọt, hơi cay, ấm; vào kinh Can và Thận. Có tác dụng bổ can thận, mạnh gân cốt, an thai. Chữa lưng gối đau nhức, âm đạo ướt ngứa ngáy, tiểu tiện són nhỏ giọt, có thai ra máu muốn truỵ thai. Ngày dùng 8 - 12g. Dùng nhiều có thể đến 63 - 125g. Bảo quản nơi khô ráo và mát. Một số bài thuốc có dùng đỗ trọng:

***Ôn thận tráng dương:*** Dùng trong trường hợp thận hư, liệt dương, di tinh. Bài Hoàn thập bổ: lộc nhung 12g, đỗ trọng 25g, ngũ vị tử 60g, thục địa 50g, mạch môn 25g, sơn thù nhục 24g, thỏ ty tử 25g, ngưu tất 25g, câu kỷ tử 25g, sơn dược 25g. Các vị nghiền bột mịn, luyện với mật làm hoàn. Ngày dùng 2 lần, mỗi lần 12g, chiêu với nước muối nhạt.

***An thai:*** Dùng cho phụ nữ có thai người yếu mệt, thai không an, có nguy cơ sảy thai.

*Bài 1:* đỗ trọng 63g, xuyên tục đoạn 12g, sơn dược 12g, cam thảo 4g, đại táo 40 quả. Sắc uống. Chữa sảy thai.

*Bài 2:* đỗ trọng sao 20g, tục đoạn 20g, tang ký sinh 20g, bạch truật 20g, a giao 12g, đương quy 12g, thỏ ty tử 6g. Sắc uống. Trị sảy thai nhiều lần.

***Chắc xương khoẻ lưng:*** Dùng cho người thận hư xương mềm, lưng gối đau, không có lực.

*Bài 1 - Hoàn ôn thận:*đỗ trọng 16g, ngưu tất 16g, thỏ ty tử 16g, nhục thung dung 16g, hồ lô ba 16g, nhục quế 8g, bổ cốt chỉ 16g, đương quy 16g, tỳ giải 16g, bạch tật lê 16g, phòng phong 16g, bồ dục lợn 1 đôi. Bồ dục lợn đun chín, nghiền nát, sấy khô. Các dược liệu khác nghiền bột, trộn với bột bồ dục lợn, nghiền lại, luyện với mật làm hoàn. Ngày 2 lần, mỗi lần uống 12g, chiêu với nước đun sôi. Trị thận hư, đau lưng, tứ chi mỏi.

*Bài 2 - Rượu đỗ trọng:* đỗ trọng 12g, đan sâm 12g, xuyên khung 6g, quế tâm 4g, tế tân 6g. Các vị ngâm rượu uống. Trị thận hư, đau lưng.

***Trị tăng huyết áp:***

*Bài 1:* đỗ trọng 125g, hạ khô thảo 125g, đơn bì 63g, thục địa 63g. Các vị tán mịn, làm hoàn. Ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 12g, chiêu với nước.

*Bài 2:*đỗ trọng 16g, tang ký sinh 16g, sinh mẫu lệ 20g, cúc hoa 12g, câu kỷ tử 12g. Sắc uống.

***Kiêng kỵ:*** Người âm hư có nhiệt không được dùng.

# 47. Quảng đậu căn – Thuốc thanh nhiệt, giải độc, tiêu thũng. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 56 .- Ngày 08/04/2019 .- Tr. 8

Quảng đậu căn còn có tên sơn đậu căn. Quảng đậu căn là rễ khô của cây quảng đậu căn (Sophora subprostrata Chun. et T.Chen.), thuộc họ đậu (Fabaceae). Theo Đông y, sơn đậu căn vị đắng, tính hàn; vào kinh tâm, phế, đại trường. Có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tiêu thũng chỉ thống. Chữa mụn nhọt, đau cổ họng, răng lưỡi sưng đau, hen suyễn đầy tức, đau bụng đi kiết lỵ, ngũ trĩ, bệng hoàng đản cấp tính; dùng ngoài trị nhiệt thũng, ghẻ lở và những vết rắn, chó, nhện cắn. Ngày dùng 6 - 12g. Dùng ngoài nghiền một lượng vừa đủ, hòa với dầu hoặc giã lấy nước cốt bôi lên chỗ đau.

**Một số bài thuốc có sơn đậu căn**

**Giải độc, trị nhọt:**

*Bài 1:* sơn đậu căn 10g sắc uống. Trị các chứng mụn nhọt do nhiệt độc; còn có tác dụng giải độc do rắn rết, côn trùng cắn...

*Bài 2:* sơn đậu căn tán bột mịn, trộn với nước đun sôi thành hồ nhão. Hoặc sơn đậu căn 12g, hàn the 4g, băng phiến 0,8g, tán bộ mịn, thêm nước sôi thành hồ nhão, bôi đắp lên vết thương. Trị côn trùng, rắn, rết cắn.

**Mát họng dịu đau. Chữa chứng hỏa độc ở phế vị**

*Bài 1 - Thang sơn đậu căn:* sơn đậu căn 12g, kinh giới 8g, phòng phong 8g, cương tằm 12g, xích thược 12g, bạc hà 4g, quy vĩ 8g, cát cánh 8g, cam thảo 8g, chi tử 12g. Sắc uống. Trị cổ họng sưng đau.

*Bài 2:* sơn đậu căn 20g sắc lấy nước, ngậm nhiều lần trong miệng, mỗi lần vài phút thì nhổ ra. Trị răng lợi sưng đau.

*Bài 3:* sơn đậu căn 12g, cương tằm 12g, chi tử 12g, huyền sâm 8g, cát cánh 8g, cam thảo nam 8g, bạc hà 6g, kinh giới 6g. Sắc uống. Chữa sưng họng, sưng chân răng.

*Bài 4:* sơn đậu căn 12g, kim ngân hoa 12g, hoàng liên 4g, hoàng bá 8g. Sắc uống.

Ở Trung Quốc, người ta nghiên cứu dùng sơn đậu căn trị ung thư. Một số nước khác dùng sơn đậu căn chữa viêm họng, ho, vàng da, táo bón, sưng mộng răng. Dùng ngoài chữa bỏng và rắn cắn.

# 48. Đông y trị chứng ù tai. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 57 .- Ngày 10/04/2019 .- Tr. 8

Ù tai là khi người bệnh tự cảm thấy tiếng ve kêu trong tai, khi mệt mỏi thì trong tai có tiếng ù khó chịu. Nếu thuộc hư chứng: đầu choáng váng, mắt hoa, tim hồi hộp, eo lưng đau mỏi, lưỡi đỏ nhạt, mạch hư tế. Nếu thuộc thực chứng: mặt đỏ tai nóng, có khi đau nhức, hay tức giận, trong người luôn thấy bứt rứt, ngủ kém hoặc ngủ không sâu giấc, lưỡi đỏ, rêu vàng, mạch huyền. Tùy từng nguyên nhân sinh bệnh mà dùng thuốc phù hợp như sau:

**Nếu do thận âm hư:** Dùng phương pháp bổ âm tiềm dương.

Bài thuốc “Nhĩ lung tả từ hoàn”: thục địa 16g, sơn thù nhục 8g, đan bì 8g, ngũ vị tử 8g, trạch tả 8g, phục linh 12g, hoài sơn 12g, từ thạch 12g. Cách dùng: Ngày 1 thang sắc uống 3 lần trong ngày.

Nếu người cao tuổi, dùng bài “Đại bổ âm hoàn”: hoàng bá 12g, tri mẫu 12g, thục địa 16g, quy bản 16g, tủy sống lợn 1 bộ, tán bột làm viên hoàn mật ong, mỗi viên 5g, ngày uống 2 lần, mỗi lần uống 2 viên với nước đun sôi để ấm, uống trước khi ăn sáng và tối.

**Nếu do hạ nguyên hư tổn:** dùng phương pháp ôn bổ thận dương.

Bài thuốc: “Bổ cốt chỉ hoàn” thục địa 20g, đương quy 12g, xuyên khung 8g, từ thạch 12g, nhục quế 8g, thỏ ty tử 12g, xuyên tiêu 12g, bổ cốt chỉ 16g, bạch tật lê 12g, hồ lô ba 12g, đỗ trọng 12g, bạch chỉ 12g, thạch xương bồ10g. Sắc uống.

**Nếu người cao tuổi hạ nguyên hư suy**

Bài thuốc:  “Hà xa đại tảo hoàn”: tử hà xa 1 bộ, đảng sâm 120g, thục địa 160g, đỗ trọng 120g, ngưu tất 80g, mạch môn đông 80g, thiên môn đông 80g, quy bản 160g, hoàng bá 120g, phục linh 120g. 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.

**Nếu do can khí uất, can hỏa bốc lên:**dùng phương pháp thanh can tả hỏa. Bài thuốc “Long đởm tả can thang”: long đởm thảo 20g, hoàng cầm 12g, mộc thông 12g, xa tiền tử 12g, đương quy 12g, sinh địa 12g, sài hồ 8g, cam thảo 4g. Cách dùng: Ngày uống 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn hoặc lúc đói.

# 49. Nhung hươu bổ huyết, trợ tim. LÊ THỊ HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 57 .- Ngày 10/04/2019 .- Tr. 8

Nhung hươu là sừng non của con đực loài hươu sao hoặc hươu ngựa. Nhung hươu có thể làm tăng lượng hồng cầu; dùng với liều lượng vừa phải có tác dụng trợ tim; thúc đẩy quá trình tái sinh vết thương ngoài da, xương gãy mau liền...

Bột nhung hươu tăng cường sức khỏe: nhung hươu 200g nghiền thành bột mịn. Ngày  uống 1 lần, mỗi lần 1-3g. Dùng cho các bệnh thiếu máu, nhức đầu, hoa mắt, ù tai, sức khỏe yếu.

Hoàn viên nhung hươu bổ huyết: nhung hươu 30g, hoàng kỳ 150g, long nhãn 500g. Nhung hươu đem ngâm với rượu, sấy khô, nghiền chung với long nhãn, hoàng kỳ thành bột mịn luyện với mật ong, hoàn viên. Uống bằng nước sôi ấm, ngày 2 lần, mỗi lần 10g. Dùng cho người thiếu máu, nhức đầu thể hư hàn, sợ lạnh.

Cao nhung hươu mạnh xương, phát dục: nhung hươu 30g, đương quy 45g, hoàng kỳ 90g, nhân sâm 10g, địa hoàng 100g. Nhung hươu và nhân sâm nghiền thành bột. Địa hoàng, hoàng kỳ, đương quy: sắc lấy nước (sắc 3 lần, lấy 3 nước trộn với nhau, bỏ bã), hòa bột nhân sâm, nhung hươu vào, thêm mật ong, luyện nhuyễn thành cao. Uống ngày 2-3 lần, mỗi lần 5ml, dùng cho trẻ em còi xương, chậm lớn, phát dục kém.

Thuốc trợ dương: nhung hươu 50g, đương quy 100g, hồng sâm 100g, hoàng kỳ 250g, dâm dương hoắc 250g, bạch thược 250g.

Nhung hươu có thể ngâm rượu cho nhuận, sấy khô rồi nghiền chung với 5 vị thuốc trên, tán bột mịn, uống ngày 2 lần, mỗi lần 5g chiêu với rượu. Chữa liệt dương, di tinh, hoạt tinh.

Rượu nhung hươu: nhung hươu 6g, sơn dược 30g, rượu trắng 500ml. Ngâm trong 10-15 ngày là dùng được. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10-20ml. Dùng cho nam giới liệt dương, hoạt tinh, đau mỏi lưng; nữ giới không có thai, băng huyết (rong kinh, băng kinh) khí hư.

Hoặc dùng bài: nhung hươu 20g, đông trùng hạ thảo 90g, rượu 1.500ml.

Ngâm trong 15-30 ngày là dùng được. Ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 10ml. Dùng cho người thận dương hư, liệt dương, đau lưng, ăn uống kém.

# 50. Cây tên đơn trị phong nhiệt. ĐẶNG VĂN NAM // Sức khỏe và đời sống .- Số 57 .- Ngày 10/04/2019 .- Tr. 8

Theo y học cổ truyền, đơn là màu đỏ, biểu hiện ở một số triệu chứng như sưng nóng, đỏ, đau, ngứa..., thực chất đó là các chứng viêm: viêm cơ nhục, viêm vú, mụn nhọt, dị ứng,mẩn ngứa, ban chẩn...thuộc chứng phong nhiệt.Mỗi cây mang tên đơn đều mang tính vị và công dụng chữa bệnh riêng biệt.

**Đơn mặt trời**

Đơn mặt trời còn gọi là đơn lá đỏ hay liễu đỏ. Dược liệu vị đắng ngọt, tính mát có tác dụng thanh nhiệt, khu phong trừ thấp, lợi tiểu, giảm đau, chữa mẩn ngứa, mụn nhọt, đi lỵ, đái ra máu, đại tiện ra máu. Liều 10 - 20g/ngày, sắc uống.

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

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

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

Hoặc dùng bài: đơn lá đỏ 16g, kim ngân, ké đầu ngựa, vỏ núc nác mỗi vị 10g, sắc uống.

Đơn tướng quân có vị hơi chát, có tác dụng giải độc, tiêu viêm chữa dị ứng, mẩn ngứa, mày đay, viêm họng, thấp khớp có sưng nóng đỏ đau.

Chữa mẩn ngứa, mày đay, dị ứng, nhọt độc, sưng tấy: lá đơn tướng quân 10g cắt thái nhỏ, sắc với 400ml nước còn 100ml, chia làm 2 phần uống trong ngày.

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

Dùng ngoài: Lá đơn tướng quân tươi 100g nấu lấy nước tắm rửa.

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

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

**Đơn lưỡi hổ**

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

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

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

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

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

**Đơn rau má**

Đơn rau má còn gọi là rau vẩy ốc, vẩy ốc đỏ. Theo YHCT, đơn rau má có vị chát, tính hơi ấm, có tác dụng cố tinh, tiêu tích, tán ứ, hoạt huyết, tiêu sưng, giải nhiệt, hạ sốt. Ngày dùng 20-30g.

Dùng ngoài: lấy cây tươi giã đắp trị vết thương phần mềm, áp-xe vú, đinh nhọt, viêm da có mủ;

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

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

# 51. Một số bài thuốc trị bệnh đường hô hấp ở trẻ. KHÁNH MAI // Sức khỏe và đời sống .- Số 58 .- Ngày 12/04/2019 .- Tr. 15

**Viêm đường hô hấp trên cấp tính**

*Biểu hiện:* sợ lạnh, không ra mồ hôi, đau đầu, nghẹt mũi, chảy nước mũi, ngứa họng, ho, không sốt hoặc sốt nhẹ, lưỡi hồng nhạt, rêu lưỡi trắng mỏng, mạch khẩn.

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

*Biểu hiện:* phát sốt, ra mồ hôi, nghẹt mũi, chảy nước mũi, đau đầu, đau mình mẩy, hầu họng đỏ đau, ho khạc đờm vàng, mặt đỏ, họng khô, lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, mạch phù sác.

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

**Viêm khí phế quản cấp tính**

*Biểu hiện:* ho nhiều, khạc đờm trong loãng, chảy nước mũi trong, sợ lạnh, không vã mồ hôi, sốt, đau đầu, ngứa họng, mình mẩy đau nhức nặng nề, chất lưỡi hồng nhạt, rêu lưỡi trắng mỏng, mạch nhu khẩn.

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

*Biểu hiện:* phát sốt, ho tiếng nặng, đờm nhiều vàng dính và khó khạc, miệng khô họng đau, mồ hôi dâm dấp, lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, mạch phù sác.

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

**Viêm phổi**

*Biểu hiện:* phát sốt, ho, khó thở, khạc đờm trắng loãng, không có mồ hôi, không khát, rêu lưỡi trắng mỏng, mạch phù khẩn hoặc phù sác.

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

*Biểu hiện:* sốt cao, ho nhiều, khó thở, vã mồ hôi, miệng khát, ngực đau, lưỡi đỏ, rêu vàng, mạch sác.

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

# 52. Đậu ván – Thuốc bổ tỳ, trừ thấp. PHAN THỊ THẠNH // Sức khỏe và đời sống .- Số 59 .- Ngày 14/04/2019 .- Tr. 13

Đậu ván còn gọi là bạch biển đậu, được trồng khắp nơi lấy quả non ăn, hạt già là vị thuốc rất quý. Theo y học cổ truyền, đậu ván có vị ngọt, tính bình không độc. Tác dụng bổ tỳ, trừ thấp hoà trung. Trị nôn, tiêu chảy, phiền khát, xích bạch đới, giải độc rượu, giải độc thịt cá, viêm ruột, lỵ, tiêu chảy, phù thũng, phụ nữ động thai, trẻ em ra mồ hôi trộm, ban sởi. Kinh nghiệm nhân dân dùng hạt đậu ván sao vàng phối hợp nhiều vị thuốc khác chữa trẻ em kém ăn chậm lớn rất tốt. Sau đây là một số bài thuốc từ đậu ván:

Chữa trẻ em ăn kém chậm lớn: dùng bài “Sâm linh bạch truật tán gia giảm”: bạch truật, phục linh, đảng sâm, hạt sen mỗi vị 4g; hạt đậu ván 8g, ý dĩ nhân 8g, sơn dược 6g, cát cánh 2g, sa nhân 2g, cam thảo 2g. Sắc uống ngày 1 thang. Trị ǎn uống không ngon, bụng đầy tiêu chảy mạn tính, thể lực giảm sút sau khi ốm dậy, người mệt mỏi rã rời. Những người thể trạng gầy, sắc mặt kém dùng rất tốt.

Chữa trúng nắng phát sốt vật vã: đậu ván cả vỏ tươi hoặc khô nấu nước uống 2-3 lần trong ngày.

Chữa bụng nóng đi cầu (nhiệt tả): đậu ván, lá hoắc hương mỗi vị 30g; gừng tươi 3 lát. Sắc uống 2-3 lần trong ngày.

Chữa đi lỵ phát sốt: hoa đậu ván, lá mơ lông mỗi vị 30g. Sắc uống.

Chữa trẻ em ăn kém, ra mồ hôi tay chân: hạt đậu ván sao vàng tán nhỏ ngày uống 20-30g, chia 2-3 lần.

Chữa nôn, lỵ, do thương thử: đậu ván 16g, hoắc hương 8g. Sắc uống. Hoặc chỉ dùng 30 hạt bạch biển đậu giã lấy nước uống cũng được.

Chữa sinh non (bán sản): đậu ván 20g, sinh khương 20g, bạch mao căn 30g; bạch truật, bán hạ, nhân sâm, tỳ bà diệp mỗi vị 8g. Các vị tán bột, mỗi lần dùng 4g hoặc sắc nước uống.

Chữa  thiếu máu, vàng da, bổ gan: hoài sơn, đậu ván, bố chính sâm mỗi loại 12g, hạt keo đậu 6g, mẫu lệ 6g, ý dĩ 6g. Sắc uống.

Chữa hắc loạn thổ tả: sa nhân, bán hạ, hạnh nhân, nhân sâm, bạch truật, hoắc hương, mộc qua, hậu phác, phục linh mỗi vị 8g; bạch biển đậu 12g, cam thảo 4g, đại táo 3 quả, sinh khương 3 lát. Sắc uống. Tác dụng: hòa trung, hóa thấp, thăng thanh, giáng trọc.

Chữa  thổ tả vọp bẻ: đậu ván tán bột uống với giấm.

Chữa bụng đau, tiêu chảy vào mùa hè do nội thương thử thấp: bạch biển đậu 4g, hoắc hương, thương truật mỗi thứ 8g. Sắc uống.

# 53. Bài thuốc chữa bệnh niệu huyết. THANH NGỌC // Sức khỏe và đời sống .- Số 59 .- Ngày 14/04/2019 .- Tr. 13

Bệnh niệu huyết (tiểu ra máu) do nhiều nguyên nhân ở đường tiết niệu gây ra như viêm đường tiết niệu, sỏi đường tiết niệu, u bàng quang, u thận, lao thân...

Sau đây là một số bài thuốc hiệu quả trị bệnh theo từng nguyên nhân.

Tiểu ra máu do viêm nhiễm cấp tính đường tiết niệu, viêm cầu thận cấp, viêm bàng quang cấp (thể tâm hỏa vọng động). Dùng bài thuốc:

Bài 1: sinh địa, cam thảo đất, mộc hương mỗi vị 12g; tam thất 4g; cỏ nhọ nồi, lá tre, kim ngân mỗi vị 16g. Sắc uống.

Bài 2 - Tiểu kế ẩm tử: sinh địa 20g, hoạt thạch 16g, chích thảo 6g, đương quy 6g; bồ hoàng (sao), đạm trúc diệp, ngẫu tiết, tiểu kế, mộc thông, sơn chi mỗi vị 12g. Gia kim ngân, liên kiều, bồ công anh để thanh nhiệt giải độc. Sắc uống.

***Tiểu ra máu do viêm nhiễm mạn tính đường tiết niệu, viêm bàng quang mạn, lao thận (thể âm hư hỏa động)***

*Bài 1 - Đại bổ âm hoàn gia giảm:*hoàng bá, quy bản, rễ cỏ tranh mỗi vị 12g; thục địa 16g, cỏ nhọ nồi 16g, tri mẫu 8g, chi tử (sao đen) 8g. Sắc uống.

*Bài 2:* a giao 8g, cỏ nhọ nồi 16g; sinh địa, thạch hộc, sa sâm, mạch môn, kỷ tử, rễ cỏ tranh, trắc bá diệp mỗi vị 12g. Sắc uống.

***Tiểu ra máu do sỏi đường tiết niệu, sang chấn (thể huyết ứ)***

Dùng bài: đan sâm, ích mẫu, huyết dư, ngưu tất, uất kim mỗi vị 12g; chỉ thực 6g, bách thảo sương 4g, cỏ nhọ nồi 16g, ngẫu tiết 16g. Sắc uống.

***Tiểu ra máu kéo dài do tỳ hư không thống huyết***

Dùng bài thuốc:

*Bài 1 - Bổ trung ích khí thang gia giảm:* cam thảo 6g, trần bì 8g, đương quy 8g, thăng ma 8g, cỏ nhọ nồi (sao) 16g; ngải cứu (sao) , xích thạch chi, hoàng kỳ, sài hồ, đảng sâm, bạch truật, ngẫu tiết (sao) mỗi vị 12g. Sắc uống.

*Bài 2:*cỏ nhọ nồi 16g, đảng sâm 16g; hoài sơn, bạch truật, thạch hộc, ngẫu tiết (sao đen), trắc bá diệp, ngải cứu mỗi vị 12g. Sắc uống.

**Ngoài uống thuốc, người bệnh nên dùng các món canh thuốc sau:**

*Canh rau muống:* rau muống 500g, mật ong 50g. Rau rửa sạch thái nhỏ, đổ 500ml nước nấu chín nhừ, bỏ bã, tiếp tục nấu còn 400ml, cho mật ong vào là được. Ngày uống 2 lần. Công dụng: lương huyết chỉ huyết, chữa tiểu ra máu, đi ngoài ra máu, chảy máu cam.

*Canh hồng:* hồng khô 2 quả, cỏ bấc đèn 6g, mao căn 30g, đường trắng vừa đủ. Các thứ rửa sạch cho vào, đổ nước vừa đủ, nấu 20 phút, vớt bỏ bã, cho đường vào. Ăn hồng uống nước. Ăn ngày 1 thang chia 2 lần sáng và tối, ăn liên tục 4-5 ngày. Công dụng: thanh nhiệt lợi tiểu cầm máu.

*Nước ô mai:* quả ô mai 10 quả đập nát, cho vào nồi, đổ 2 bát nước đun sôi 20 phút, thêm ít đường trắng quấy tan, mỗi ngày uống 1 lần. Công dụng: dưỡng âm sinh tân dịch, bổ nội tạng.

*Nước hạt sen:* hạt sen 30g cho vào nồi, thêm 3 bát nước sắc còn 1 bát, ăn cái, uống nước.

*Nước gừng mật ong:* gừng tươi 8 lát, mật ong 60g, rễ cỏ tranh 20g. Gừng, cỏ tranh sắc lấy nước bỏ bã, cho mật ong vào pha uống.

*Nước ép rau cần:*rau cần tươi lượng vừa phải rửa sạch giã nát, vắt lấy nước. Mỗi lần uống 100-150ml.

# 54. Bài thuốc trị mụn nhọt mùa nóng. THẢO NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 60 .- Ngày 15/04/2019 .- Tr. 8

Mụn nhọt rất hay gặp và mùa hè và gây nhiều phiền toái. Chúng có thể mọc ở khắp mọi nơi trên cơ thể, thậm chí cả những vùng nhạy cảm nhất. Xin giới thiệu một số bài thuốc trị tùy từng giai đoạn.

**Giai đoạn  đầu:** mụn mới phát, sưng đau, nóng đỏ, đại tiện táo, tiểu tiện vàng mạch sác có thể kèm theo biểu chứng như phát sốt, mạch phù sác... Phép trị: Thanh nhiệt giải độc, hoạt huyết tiêu viêm.

**Bài thuốc uống:**

Bài 1: thanh hao 8g, kim ngân 12g, liên kiều 12g, đạm trúc diệp 12g, xích thược 12g, lá sen 16g. Sắc uống. Nếu có sốt cao gia hoàng liên 8g, hoàng cầm 12g, chi tử 12g; tiểu tiện sẻn đỏ gia thêm xa tiền tử 12g hoặc táo bón gia đại hoàng 4g.

Bài 2: thổ phục linh 40g, thương nhĩ tử sao vàng 20g. Sắc uống.

Bài 3: kinh giới 8g, kim ngân 20g, thương nhĩ tử 16g, thổ phục linh 12g, đỗ đen sao 40g, cam thảo nam 8g, vòi voi 8g, cỏ xước 12g. Sắc uống.

**Giai đoạn hóa mủ:** mụn từ màu đỏ, rắn sưng nóng đỏ đau dần dần đầu mụn mềm dần. Nếu mụn sắc nhạt, khó làm mủ thì nên dùng thuốc uống hỗ trợ rút ngắn quá trình nung mủ. Phép trị là thác độc bài nùng.

Bài thuốc uống: kim ngân hoa 20g, liên kiều 12g, hoàng cầm 12g, gai bồ kết 12g, bồ công anh 16g, trần bì 6g, bối mẫu 8g, cam thảo 4g. Sắc uống.

**Thuốc dùng ngoài:**

Bài 1 -  Cao dán tiêu độc: Trong khi dán cao, nên cho uống ít nước có cồn loãng. Không dùng cao dán khi đang dùng kháng sinh.

Bài 2: dọc ráy, lá xoan, muối ăn, liều lượng bằng nhau. Giã nhỏ, đắp vào chỗ nhọt cho phá vỡ mủ.

**Giai đoạn vỡ mủ:** mụn đã rất mềm, có thể chọc nặn mủ, hoặc đã vỡ mủ còn đang chảy, vết thương chậm lành. Phép chữa là khứ hủ sinh cơ, bài trừ các tổ chức hoại tử, sinh cơ nhục.

Bài thuốc uống: Hoàng liên giải độc thang: kim ngân hoa 12g, liên kiều 12g, bồ công anh 16g, xích linh 12g, hoàng liên 12g, hạ khô thảo 12g, sừng trâu 10g. Sắc uống.

Thuốc dùng ngoài: Cao dán tiêu độc: cắt thủng miếng cao 1 lỗ rộng hơn chỗ mủ vỡ; sau 1 giờ, dùng tay ấn nhẹ cho cục mủ (ngòi) bên trong đẩy ra; dùng miếng bông tiệt trùng đặt lên chỗ mủ vỡ.

**Giai đoạn huyết nhiệt:** Mụn nhọt thường tái phát (cơ địa dị ứng dễ nhiễm trùng). Phép trị là thanh nhiệt lương huyết giải độc, đề phòng tái phát.

Bài 1: kim ngân hoa 80g, bồ công anh 40g, sinh cam thảo 12g. Sắc uống. Nếu nhọt chưa vỡ thì uống 2 thang; nếu nhọt đã vỡ uống 3 thang.

Bài 2 - Chè lương huyết: hắc chi ma 40g, thổ phục linh 60g, kim ngân hoa 40g, hà thủ ô 60g, huyền sâm 60g, sinh địa 60g, mạch môn 50g, thương nhĩ tử 50g, khổ sâm 50g, phù bình 40g, có mực 50g, bột nếp 0,5g. Ngày dùng 15g-20g, hãm với nước sôi, chia uống 2 lần. Uống trong 15-30 ngày.

# 55. Giò lợn tăng tiết sữa, giúp da tươi nhuận. PHÓ THUẦN HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 60 .- Ngày 15/04/2019 .- Tr. 8

**Chân giò lợn**

Theo Đông y vị ngọt mặn tính bình, có tác dụng bổ huyết, thông sữa, tươi nhuận da.

*Chân giò lợn đường phèn nấu đông (món ăn nổi tiếng của người Trung Quốc:*Chân giò trước của lợn 1 cái  khoảng 1kg, đường phèn 200g, xì dầu, rượu hành, gừng, quế, hoa hồi, gia vị, mỗi thứ lượng vừa đủ. Chân giò sau khi làm thật sạch bên ngoài da, lóc lấy thịt. Xương được chẻ đôi chặt miếng. Nồi được đặt vỉ để tránh dính, bỏ thịt xương và ít bì lợn cho sôi. Vớt bỏ váng nổi, cho gia vị vào, đun lửa nhỏ cho sôi nhẹ ninh nhừ. Sau đó mới cho đường phèn, hồi, quế vào, tiếp tục đun nhỏ lửa, tưới xì dầu lên thịt đang trong nước sôi. Lật thịt cho ngấm đều gia vị và xì dầu tạo ra tất cả có màu của xì dầu. Đậy vung nấu tiếp nhỏ lửa cho đến khi nước chỉ còn độ 1/4 ban đầu, đun to lửa cho sánh lại là được. Công dụng: làm da hồng hào tươi trẻ.

*Chân giò lợn nấu dấm, gừng:*Đó là món ăn dân dã còn ít được để ý. Công dụng bổ huyết, khu phong, lưu thông khí huyết, trục huyết ứ trong người.

**Móng giò lợn**

Theo y học cổ truyền, móng giò lợn (4 cẳng chân tính từ móng lên khoảng 8cm) vị mặn ngọt, tính bình. Có tác dụng bổ huyết, thông sữa, tăng tiết sữa, đẹp da, mau lành vết thương.

*Móng giò lợn hầm quy táo:* móng giò lợn 3 chiếc, đương quy 40g, kỷ tử 100g, táo đen 10 quả, rượu gạo 4 thìa canh, muối, đường. Móng giò lợn làm sạch, rửa để ráo, chặt miếng. Các vị thuốc làm sạch, táo bỏ hột, móng giò lợn ninh lửa nhỏ. Sắc các vị thuốc, chắt lấy nước rồi đổ vào nồi móng lợn cùng rượu gạo, đun tiếp lửa nhỏ độ 2 tiếng. Ăn nóng. *Công dụng:* bổ máu, làm da tươi nhuận, tốt cho phụ nữ sau sinh, nhức đầu, hoa mắt, chóng mặt, suy nhược, bồi dưỡng cho phụ nữ và người già.

*Cháo móng giò*: Móng giò lợn 1 - 2 chiếc, thông thảo 15g cho vào túi vải, gạo xay vỡ 150g, gừng hạt tiêu vừa đủ. Cho gạo đã vo sạch vào nồi cùng  móng giò lợn, túi thuốc, đổ nước vừa đủ ninh nhừ thành cháo, vớt bỏ túi thuốc, chia ăn trong ngày. *Công dụng:* bổ huyết, thông sữa.

# 56. Dược thiện chữa rối loạn nhịp tim. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 61 .- Ngày 17/04/2019 .- Tr. 8

Theo Đông y: “Tâm tàng thần, là đại chủ của lục phủ ngũ tạng, là nguồn gốc của sinh mạng, tâm là nơi biến hóa của thần”.

Chẩn đoán: Do tỳ vị hư hấp thụ thức ăn kém, dẫn đến khí huyết suy, huyết dịch không đủ để cung cấp cho tim hoạt động.

Bài thuốc: “Bổ trung ích khí thang gia vị”: Hoàng kỳ (chích) 20g, nhân sâm 16g bạch truật 20g, xuyên quy 12g, thăng ma 12g, trần bì 12g, cam thảo (chích) 8g, sài hồ 4g, gia: Thục địa 16g, nhục quế 12g, (dùng quế tâm) hắc phụ tử (chế) 8g, can khương 6g. Sắc uống.

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

Cách dùng: Bệnh nhân uống 7 thang đầu nhịp tim lên 65 lần/phút, uống tiếp đợt 2 nữa, nhịp tim tăng lên 80 lần/phút. Sau đó giảm nhục quế xuống 6g, hắc phụ tử xuống 4g, can khương xuống 4g, uống tiếp 20 thang các triệu chứng khác cũng hết theo.

Châm cứu các huyệt: A thị huyệt liên sườn 3-4 châm xiên, nội quan, thần môn, khí hải, túc tam lý, tam âm giao. Châm 2 liệu trình, mỗi liệu trình 10 ngày, mỗi lần châm lưu kim 30 phút.Thực tế điều trị cho 5 bệnh nhân có nguyên nhân đưa đến nhịp tim chậm khác nhau (chỉ có một nguyên nhân chung là rối loạn thần kinh giao cảm) nhưng đều cho kết quả như nhau: bệnh nhân hiện nay sống khỏe mạnh, làm việc tốt, nhịp tim luôn duy trì 80- 82 lần/phút.

# 57. Hạt ý dĩ kiện tỳ, trừ thấp. PHAN THỊ THU HIỀN // Sức khỏe và đời sống .- Số 61 .- Ngày 17/04/2019 .- Tr. 8

Hạt ý dĩ có tên gọi khác là dĩ mễ, dĩ nhân, hạt bo bo, hạt bo bo cườm gạo, ý dĩ nhân, ý mễ, lục cốc tử, mễ nhân. Trong y học cổ truyền hạt ý dĩ có vị ngọt, tính hơi hàn đi vào 3 kinh tì, vị, phế, có tác dụng kiện tỳ, thẩm thấp, trừ tê, trị tiêu chảy, thanh nhiệt, tẩy mủ. Hỗ trợ điều trị các chứng bệnh phù nề, cước khí, tiểu tiện khó, tê thấp, co gân, tỳ hư, ung thư phổi, [ung thư cổ tử cung](https://suckhoedoisong.vn/ung-thu-co-tu-cung-cn192/). Rễ có vị đắng, ngọt nhẹ, tính hàn có tác dụng sát trùng, tiêu viêm. Dưới đây là một số bài thuốc điển hình:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# 58. Hạ huyết khi mang thai và bài thuốc chữa trị. TRẦN VĂN BẢN // Sức khỏe và đời sống .- Số 61 .- Ngày 17/04/2019 .- Tr. 8

Khi đã có thai ra máu kiểu hành kinh hoặc ra một ít máu đen thẫm Đông y gọi là nhâm thần lậu thai hạ huyết.

**Do tỳ khí hư**

Biểu hiện: Phụ nữ khi tắt kinh có thai một vài tháng, tự nhiên thấy ra một ít máu như kinh nguyệt, ăn uống kém, cơ thể mệt mỏi, da nhợt, môi nhợt, da xanh. Mạch tế sác.

*Bài thuốc:* Hoàng kỳ 12g, cam thảo 08g, nhân sâm 2g, đương quy 10g, trần bì 10g, thăng ma 10g, sài hồ 10g, bạch truật 12g.

*Cách dùng:* Hoàng kỳ mật sao; cam thảo chích; nhân sâm bỏ cuống; đương quy tửu tẩy; trần bì khứ bạch. Các vị trên + nước 1.800ml, sắc lọc bỏ bã lấy 200ml. Ngày sắc 1 thang, uống ấm chia đều 3 lần.

**Do can hỏa vượng**

*Biểu hiện:*Phụ nữ khi tắt kinh có thai một vài tháng, tự nhiên thấy ra  một ít máu như kinh nguyệt, hay cáu gắt, ngực sườn đầy tức, hoặc giận dữ nhiều gây ra các triệu chứng người lúc nóng, lúc lạnh thất thường. Mạch sác.

Bài thuốc: Sài hồ 10g, đương quy 10g, bạch thược 10g, bạch truật 16g, phục linh 10g, cam thảo 6g, Bạc hà 8g, sinh khương 3 lát.

*Cách dùng:* Đương quy và Bạch thược tẩm rượu, bạch truật đông bích thổ sao, cam thảo chích. Các vị trên tán mạt + 1.200ml nước sắc lọc bỏ bã lấy 120ml. Sắc ngày 1 thang, uống ấm chia đều 3 lần.

Uống 3-5 thang khi hết ra huyết, sau đó uống tiếp bài thuốc cho thể tỳ khí hư.

**Can khắc tỳ**

*Biểu hiện:*Phụ nữ khi tắt kinh có thai một vài tháng, tự nhiên thấy ra  một ít máu như kinh nguyệt, khát nước, ăn kém, người gày yếu, chân tay mỏi, ngũ tâm phiền nhiệt, hai mạng sườn đầy tức; Rêu lưỡi vàng dày. Mạch sác.

*Bài thuốc:*Nhân sâm 12g, bạch truật 12g, phục linh 10g, cam thảo 12g, sài hồ 10g, sơn chi 10g

*Cách dùng:* Bán hạ khương chế sau đó bào. Các vị trên + nước 1.200ml sắc lọc bỏ bã lấy 120ml. Sắc ngày 1 thang, uống ấm chia đều 3 lần.

Uống 3-5 thang khi hết ra huyết, sau đó uống tiếp bài thuốc sau:

Nhân sâm 12g, bạch truật 12g, phục linh 10g, cam thảo 12g, sài hồ 10g, sơn chi 10g, thăng ma 8g, trần bì 8g, bán hạ 8g.

*Cách dùng:* Bán hạ khương chế sau đó bào. Các vị trên + nước 1.500ml sắc lọc bỏ bã lấy 150ml. Sắc ngày 1 thang, uống ấm chia đều 3 lần.

**Do huyết nhiệt**

*Biểu hiện:* Phụ nữ khi tắt kinh có thai một vài tháng, tự nhiên thấy ra một ít máu như kinh nguyệt, đầu thông, huyễn vựng, phiền táo, khẩu khát. Mạch trầm sác.

*Bài thuốc:* Sinh địa hoàng 12g, thục địa hoàng 12g.

*Cách dùng:* Hai vị trên tán mạt (dập nát) + bạch truật 10g + chỉ xác 8g + nước 1.200ml sắc lọc bỏ bã lấy 120ml. Sắc ngày 1 thang, uống ấm chia đều 3 lần.

# 59. Tầm gửi lợi khí huyết, giảm đau. MAI THU THỦY // Sức khỏe và đời sống .- Số 62 .- Ngày 19/04/2019 .- Tr. 15

**Tầm gửi cây dâu:** là loại thông dụng hơn cả, với tên thuốc là tang ký sinh.Tang ký sinh có vị đắng, tính bình, không độc. Có tác dụng bổ gan, thận, mạnh gân cốt, an thai. Theo tài liệu nước ngoài, tang ký sinh là thuốc kích thích sự tạo máu, điều trị thiếu máu và chứng chảy máu ở phụ nữa mang thai và sau sinh.

*Dùng riêng tang ký sinh:* sao vàng (12-16g) sắc uống hoặc để tươi (30g) giã nát, lọc lấy nước, uống vào lúc đói.

Tang ký sinh phối hợp với các vị thuốc khác để điều trị trong những trường hợp sau:

*Chữa đau lưng, tay chân tê bại:* Tang ký sinh 16g, cẩu tích 12g, ngưu tất 12g. Sắc uống trong ngày.

*Chữa ho ra máu:* Tang ký sinh 16g, thài lài tía 16g, rễ chuối hột 10g, rễ cỏ tranh 10g, thái nhỏ. Sắc uống.

*Chữa đau bụng, động thai:* Tang ký sinh 16g, cao ban long 10g, nướng cho thơm, lá ngải cứu 10g. Sắc uống 2-3 lần trong ngày.

*Chữa tắc tia sữa:* Tang ký sinh 16g, ngưu tất 10g. Sắc với 400ml nước còn 100ml, uống làm 2 lần trong ngày.

*Trị chứng tăng huyết áp:* Tang ký sinh 32g, thạch quyết minh 20g, thiên ma 6g, câu đằng 16g, chi tử 8g, hoàng cầm 12g, đỗ trọng 14g, phục linh 12g, ngưu tất 12g, ích mẫu 16g. Nếu nhức đầu thêm cúc hoa vàng 12g, mạn kinh tử 12g. Nếu mất ngủ, khó ngủ, ngủ ít thêm toan táo nhân 8g, bá tử nhân 8g. Sắc uống làm 2 lần, uống trong ngày.

*Chữa đau thần kinh tọa, thuốc bổ huyết, ích thận:* Tang ký sinh 18g, độc hoạt 9g, tần cửu 9g, phòng phong 9g, đương quy 9g, bạch thược 9g, đỗ trọng 9g, ngưu tất 12g, tế tân 3g, sinh địa 15g; đảng sâm 12g, phục linh12g; nhục quế 1,5g, cam thảo 6g. Sắc uống ngày một thang, chia làm 3 lần, uống trước bữa ăn.

**Tầm gửi cây chanh**

*Chữa ho khan, ho có đờm:* Sao chế như tang ký sinh phối hợp với lá táo, sao vàng, sắc với 200ml nước, còn 50ml, uống làm 2 lần trong ngày.

**Tầm gửi cây mít:** dùng riêng hoặc phối hợp với cỏ sữa lá nhỏ, sắc uống có tác dụng tăng tiết sữa.

**Tầm gửi cây táo:** phối hợp với củ sả, củ chuối hột thái nhỏ, sao vàng sắc uống chữa kiết lỵ ra máu.

**Tầm gửi cây xoan:** sắc uống chữa bệnh đường ruột, kiết lỵ, táo bón.

**Tầm gửi cây cúc tần:** cho hạt là vị thuốc thỏ ty tử tác dụng bổ thận tráng dương, chữa di tinh, liệt dương: hạt tơ hồng (thỏ ty tử) 8g, thục địa 16g, lục giác giao 12g, đỗ trọng 12g, kỷ tử 10g, nhục quế 10g, sơn thù du 8g, phụ tử chế 6g, đương quy 8g. Sắc uống ngày một thang.

**Tầm gửi cây gạo:** phối hợp với tầm gửi cây chanh, vỏ cây lai: sao vàng, hạ thổ, sắc uống chữa động kinh. Phối hợp với xương quạ đen sắc uống chữa hen suyễn.

**Tầm gửi cây nhót:** sắc uống chữa tiêu chảy.

**Tầm gửi cây hồi:** nấu nước uống thay trà, chữa ho.

**Tầm gửi cây đại bi:** sắc uống chữa viêm gan, sưng phổi.

**Tầm gửi cây đào:** nấu lấy nước đặc rồi chấm vào vết thương trị bệnh ngoài da, dị ứng, mẩn ngứa.

**Tầm gửi cây khế:** giã nhỏ, trộn với nước vo gạo, hơ nóng, đắp chữa bong gân. Nếu sao vàng chữa ho gà, sốt rét; phối hợp với tầm gửi cây ruối 20g, rau má 20g, lá bạc hà 10g, lá hẹ 10g. Sắc uống chữa ho, hen sữa ở trẻ em.

# 60. Cà pháo nhuận tràng, tiêu đờm. PHAN THỊ HIỀN // Sức khỏe và đời sống .- Số 62 .- Ngày 19/04/2019 .- Tr. 15

Theo Đông y, cà pháo có vị ngọt tính hàn, có tác dụng nhuận tràng, lợi tiểu, trị thũng, tán huyết tiêu viêm, chỉ thống... được ứng dụng làm thức ăn vị thuốc chữa bệnh. Tuy vậy, cà pháo tính hàn, hơi độc do đó cần chú ý khi phối hợp với các thức ăn hàn, nên ăn kèm các gia vị có tính ôn như: tỏi, ớt, sả... người mới ốm dậy, sức khỏe kém, người bị bệnh tăng nhãn áp... không nên dùng. Dưới đây là một số bài thuốc điển hình:

*Trị bệnh đường tiêu hóa, đại tiểu tiện ra máu:* cà pháo già sao vàng, tán bột mịn, ngày uống 3 lần, mỗi lần uống 8g.

*Trị mụt nhọt, côn trùng đốt chống sưng, cầm đau nhức và không làm mủ:* cà pháo tươi giã nát, cho vào một ít đường đắp vào vết thương.

*Trị phụ nữ huyết hư, da vàng:* cà pháo già bổ ra phơi trong bóng râm cho khô, rồi tán bột mịn, ngày uống 2 lần, mỗi lần 8g chiêu với rượu hâm nóng.

*Trị bệnh ngoài da, chảy máu chân răng, chín mé ở tay, nứt đầu vú:*  cà pháo đốt thành than, tán nhỏ lấy bôi vào chỗ đau.

*Trị ho, viêm họng mạn tính:* cà pháo tươi 50g, đun chín, thêm mật ong. Ngày ăn 2 lần.

*Trị đau thắt lưng, đau dạ dày, đau răng; bế kinh:* rễ cà pháo 15g, sắc uống trị chân tay nứt nẻ: cà pháo giã nát với lá lốt, lấy nước bôi hoặc dùng rễ và cả cây cà khô nấu nước ngâm rửa.

*Trị nhọt lở loét:* tai quả cà đun kỹ lấy nước uống.

# 61. Chứng phong ôn và thuốc trị. TRẦN XUÂN NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 62 .- Ngày 19/04/2019 .- Tr. 15

Trong Đông y, chứng phong ôn (khái suyễn, mã tỳ phong) lúc mới phát bệnh thường có sốt, sợ gió, đau đầu, khát nước, ho - đặc trưng bệnh lý của phế và vệ khí. Tùy từng thể bệnh mà dùng bài thuốc phù hợp như sau:

**Thể Phong tà bế phế**

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

**Thể Phong nhiệt bế phế**

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

**Thể Phong ôn bế phế**

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

**Thể Đàm nhiệt bế phế**

*Bài thuốc:* Dùng bài Ma hạnh thạch cam thang hợp với Đình lịch đại táo tả phế thang gia giảm gồm: ma hoàng 3g, hạnh nhân 8g, thạch cao 15g, cam thảo 5g, ngư tinh thảo 15g, ngưu bàng tử 6g, thiên trúc hoàng 8g, tang bạch bì 10g, hầu táo tán 1g (uống cùng nước thuốc sắc), sắc uống mỗi ngày 1 thang, uống thêm trúc lịch lượng vừa đủ.

# 62. Dược thiện cho người tỳ dương hưu. THẢO NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 63 .- Ngày 21/04/2019 .- Tr. 13

Theo y học cổ truyền, dương hư phần nhiều do tiên thiên bất túc; do ốm lâu ngày làm cho chức năng nội tạng suy giảm; do ăn uống không phù hợp, lạm dụng các thực phẩm chua đắng, mát lạnh gây nên chứng cảm lạnh, tiêu chảy, phát hãn, sinh lý yếu. Xin giới thiệu 9 món ăn thuốc hỗ trợ trị bệnh.

**Cháo bạch truật vỏ quýt:** bạch truật 24g, vỏ quýt 14g, gạo tẻ 100g. Bạch truật, vỏ quýt gói trong vải mà cho vào nồi cùng gạo tẻ vo sạch, đổ nước vừa đủ nấu cháo, khi cháo được bỏ bã thuốc, thêm đường hay bột gia vị tuỳ ý. Món này tốt cho người đầy bụng chán ăn, tiêu chảy.

**Cháo củ mài ý dĩ:**củ mài 30g, ý dĩ 30g, hạt sen (bỏ tâm) 15g, đại táo 10 quả, gạo tẻ 50 -100g. Tất cả nấu cháo thêm đường hoặc muối. Ăn khi đói. Thích hợp cho người tỳ vị hư, ăn kém chậm tiêu, trướng bụng, tiêu chảy, người mệt mỏi.

**Cháo hoàng tinh:**hoàng tinh 15 - 30g, gạo tẻ 100g. Hoàng tinh sắc lấy nước bỏ bã. Dùng nước hoàng tinh nấu với gạo thành cháo, khi ăn thêm chút đường (hoặc muối). Dùng cho bệnh nhân tỳ vị hư ăn kém, phế hư ho khan dài ngày.

**Chim câu hầm hoàng kỳ câu kỷ tử:** chim câu 1 con làm sạch bỏ ruột, hoàng kỳ 60g, kỷ tử 30g. Tất cả hầm cách thủy cho chín. Khi ăn thêm muối, bột ngọt, gia vị khác. Món này tốt cho người sa trực tràng, sa dạ dày, sa tử cung, sa thận, các trường hợp xổ bụng, thoát vị.

**Chân giò hầm đẳng sâm đại táo:**hoàng tinh 12g, đảng sâm 12g, đại táo 5 quả, gừng tươi 15g, chân giò 750g. Đại táo thái lát, cùng với hoàng tinh, đảng sâm gói trong vải màn; chân giò làm sạch, nướng qua trên bếp than, chặt miếng. Cho tất cả vào nồi, thêm nước vừa đủ, đun to lửa cho sôi, vớt váng bọt ra, tiếp tục đun nhỏ lửa hầm chín nhừ, bỏ bã thuốc, cho gia vị phù hợp. Món này rất tốt cho người tỳ vị hư, ăn kém, gầy sút, lao phổi, ho khan, họng khô, khát nước.

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

**Cơm thịt bò nước gừng:** thịt bò 100 - 150g, gừng tươi 16g, gạo tẻ 80 - 100g, tương, dầu ăn vừa đủ. Thịt bò thái lát nhỏ; gừng giã nát thêm nước khuấy lọc lấy khoảng 40ml nước bỏ bã. Gạo tẻ nấu cơm, khi cơm chín cho thịt bò, nước gừng, tương dầu trộn đều, cho vào nồi hấp 15 phút cho chín thịt bò và thành món cơm thịt bò nước gừng. Ăn bữa chính, rất tốt cho người tỳ vị hư nhược, cơ thể gầy yếu, phù nề, đại tiện lỏng.

**Bánh khảo bạch truật:** sinh bạch truật 250g, đại táo 250g, bột gạo (hoặc bột mì) 500g. Bạch truật nghiền nhỏ, rang chín. Táo đồ chín bỏ hạt; trộn với bột gạo làm thành bánh; hấp chín. Ăn điểm tâm. Món này rất tốt cho người cao tuổi, người suy nhược, trẻ nhỏ ăn kém, tiêu chảy mạn tính.

**Cao lỏng mật sâm khương:** gừng tươi 240g ép lấy nước, mật mía 300g, bột sâm 120g. Tất cả nấu thành cao lỏng, mỗi lần uống một thìa, ngày 2 lần uống với nước cơm. Món này thích hợp với người tỳ vị hư nhược ăn kém chậm tiêu.

# 63. Cảo bản – Thuốc giải biểu, tán hàn, chỉ thống. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 63 .- Ngày 21/04/2019 .- Tr. 13

Cảo bản là thân rễ và rễ dưới đất khô của cây cảo bản (Ligusticum sinense Oliv.) hay cây cảo bản bắc (Ligusticum jecholense Nakai et Kitaga.), thuộc họ hoa tán (Apiacerae). Theo Đông y, cảo bản vị cay, tính ôn, không độc; vào kinh bàng quang. Tác dụng giải biểu, tán hàn, khu phong thắng thấp chỉ thống. Trị phong hàn đầu thống (nhức đầu do cảm lạnh); hàn thấp san hạ (thoát vị, sưng phù do lạnh); đau bụng tiêu chảy; dùng ngoài chữa ghẻ ngứa. Ngày dùng 2,5 - 6g. Dùng ngoài liều lượng vừa đủ, đun sôi lấy nước rửa chỗ đau.

Một số bài thuốc có cảo bản:

**Giải biểu tán hàn, khu phong chỉ thống**

Bài 1: cảo bản, xuyên khung, tế tân, hành tây. Sắc uống. Chữa đau đầu do hàn tà.

Bài 2: cảo bản 12g, phòng phong 12g, bạch chỉ 12g, cam thảo 6g. Sắc uống. Chữa đau khớp do phong thấp.

Bài 3 - Khương hoạt thắng thấp thang: cảo bản 4g, phòng phong 4g, khương hoạt 8g, độc hoạt 8g, chích cam thảo 4g, xuyên khung 4g, mạn kinh tử 3g. Sắc uống ấm trước khi ăn. Trị phong thấp ở biểu (vai lưng đau cứng, nhức đầu, nặng mình, cột sống đau nhức).

**Chữa đau bụng tiêu chảy**

Bài 1: cảo bản 20g, thương truật 12g. Sắc uống. Chữa đau bụng, đau dạ dày do hàn.

Bài 2: cảo bản 4g, khương hoạt 15g, tần giao 8g, hoàng kỳ 8g, phòng phong 6g, sài hồ 6g, thăng ma 4g, ma hoàng 5g, cam thảo 4g, tế tân 2g, hồng hoa 2g. Sắc uống. Công dụng thăng dương tiêu trĩ. Trị trĩ kèm ngứa.

**Chữa bệnh ngoài da**

Bài 1: cảo bản sắc lấy nước, lau người hoặc tắm và giặt quần áo. Trị ghẻ lở.

Bài 2: cảo bản, bạch chỉ; liều lượng bằng nhau. Các vị nghiền bột mịn. Dùng buổi tối, lấy lượng vừa đủ, xát lên da đầu, xoa kỹ, sáng hôm sau gội đầu. Chữa vảy gàu trên đầu.

# 64. Bài thuốc bổ thận cố tinh. SƠN MINH // Sức khỏe và đời sống .- Số 63 .- Ngày 21/04/2019 .- Tr. 13

Đông y cho rằng, thận chứa tinh. Thận tinh hóa tạo ra thận dương và thận âm, có tác dụng bổ dưỡng, giữ ấm cho lục phủ ngũ tạng. Các bài thuốc dưới đây giúp bổ thận cố tinh, tăng cường sức khỏe và nhu cầu sinh cho nam giới.

Mẫu lệ tang phiêu tiêu thang: mẫu lệ (nung chín) 10g, tang phiêu tiêu 10g, phụ tử chế 6g, ngũ vị tử 6g. Chủ trị: dương hư, thận yếu, di tinh, hoạt tinh. Cách dùng: các vị cho vào 400ml nước, sắc lấy 200ml nước thuốc, chia uống 2 lần trong ngày. Ngày uống 1 thang.

Tật lê mẫu lệ thang: tật lê 10g, mẫu lệ (nung chín) 10g, liên tu 10g, khiếm thực10g, kim anh tử (bỏ hạt, lông) 10g, liên nhục10g. Chủ trị: bổ thận cố tinh, chữa nam di tinh, hoạt tinh; phụ nữ bạch đới, chảy máu tử cung. Cách dùng: các vị cho vào 600ml nước, sắc lấy 200ml nước thuốc, chia uống 2 lần trong ngày. Ngày uống 1 thang.

Thuốc bổ con tằm: tằm chín 1.500g, tang diệp (bỏ hết gân) 1.000g, hà thủ ô đỏ 1.000g, lạc tiên 5.000g, vừng đen 800g, kim anh tử (bỏ hạt, lông) 500g, thạch xương bồ 300g, lộc giác sương, 500g, liên nhục 400g. Chủ trị: bổ khí huyết, cơ thể suy nhược. Cách dùng: lạc tiên, kim anh nấu cao lỏng sánh. Tằm chín để riêng, nhúng vào nước sôi sấy khô, tẩm nước gừng sao thật khô giòn tán bột mịn. Vừng đen lót giấy bản trên chảo rang hết nổ. Các vị khác phơi sấy khô giòn. Vừng rang tán bột mịn. Trộn đều bột tằm chín và cao lạc tiên kim anh. Phơi sấy khô, tán bột mịn, rây lại cho đều luyện với mật ong làm hoàn 10g. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 hoàn với nước nguội.

# 65. Bài thuốc trị thoái hóa khớp cổ, thắt lưng. MINH PHÚC // Sức khỏe và đời sống .- Số 64 .- Ngày 22/04/2019 .- Tr. 8

**Thuốc uống**

***Nếu đau khớp cổ gáy đau lan xuống vai tay, gặp lạnh đau tăng:*** Phép trị chủ yếu bổ khí huyết khử hàn trừ thấp thông kinh lạc. *Dùng bài:* khương hoạt 10g, xích  thược 16g, đương quy16g, hoàng kỳ 14g, khương hoàng 14g, phòng phong 10g, tang chi 18g, cam thảo 6g, đại táo 3 quả. *Tác dụng:* bổ khí huyết, dưỡng gân cơ, trừ phong hàn thấp... *Gia giảm:* gặp lạnh đau nhiều gia phụ tử, tế tân, mỗi vị 6g. Trị đau tê đau mỏi cổ gáy dọc ra vai tay, tiền sử có thoái hóa khớp, thoát vị đĩa đệm, hẹp lỗ liên đốt cột sống cổ khi gặp lạnh đau tăng. Chữa đau cổ gáy, tê mỏi chi trên, viêm quanh khớp vai rất hiệu quả.

**Nếu thoái hóa khớp thắt lưng có khi đau lan chi dưới, đau cố định một chỗ, lạnh đau tăng:** Phép trị chủ yếu bổ khí huyết, dưỡng gân xương, trừ phong hàn thấp. Dùng bài: sinh địa 20g, đương quy 16g, xuyên khung 16g, xích thược 14g, đảng sâm 14g, phục linh 16g, đỗ trọng16g, ngưu tất 12g, độc hoạt10g, tang ký sinh16g, tần giao10g, tế tân 6g, phòng phong10g, quế chi 12g, cam thảo 6g, đại táo 3quả. Sắc hoặc làm hoàn uống, mỗi đợt dùng 5-10 thang hoặc hơn.

**Phương pháp chườm**

Nếu vùng thắt lưng thường lạnh nên chườm ấm, tùy theo dược liệu sẵn có thể dùng những bài sau:

**Chườm lá ngải:** dùng lá ngải cứu, hoặc lá lốt, lá đại tướng quân tươi xào nóng với muối, bọc trong túi vải đắp lên nơi đau vùng thắt lưng khi nguội lại xào ấm lại ngày làm vài lần.

**Chườm lát gừng:** lấy củ gừng to cắt lát mỏng 2-5mm đắp lên vùng thắt lưng đau,vài tiếng thay gừng mới, nếu thấy nóng quá cắt lát mỏng hơn.

**Chườm muối hạt:** lấy muối hạt rang nóng bọc vào túi vải, chườm lên vùng lưng đau.

**Cứu điếu ngải:** dùng điếu ngải hơ nóng huyệt thận du, mệnh môn, a thị huyệt chổ đau vùng thắt lưng mỗi huyệt cứu 5-10 phút cho ấm là được.

Các phương pháp trên đều có tác dụng khử hàn, trừ thấp, thư cơ thông khí lạc, bớt đau, tăng vận động khớp.

# 66. Bài thuốc trị chứng phế thận âm hư. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 66 .- Ngày 26/04/2019 .- Tr. 15

Chứng phế thận âm hư thường gặp trong các bệnh: khái thấu, suyễn chứng, thất âm, hư lao, tiêu khát. Dưới đây là một số bài thuốc điều trị:

**Do phế thận âm hư sinh chứng khái thấu**

Bài thuốc: Nguyệt hoa hoàn: thiên môn 40g, mạch môn 40g, sinh địa 40g, a giao 40g, cúc hoa 80g, lãi can 20g, bách bộ 40g, sa sâm 40g, phục linh 20g, tam thất 20g, tang diệp 80g, hoài sơn 40g. Tán bột mịn làm viên hoàn mật, mỗi viên 5g ngày uống 3 lần mỗi lần uống 2 viên với nước đun sôi để ấm. Nếu làm thuốc sắc thì tùy chứng trạng của bệnh nhân mà dùng liều lượng và gia giảm cho thích hợp. Ngày uống 1 thang sắc uống 3 lần trong ngày.

**Do phế thận âm hư sinh hen suyễn**

Dùng bài Sinh mạch tán phối hợp với bài Thất vị đô khí hoàn

Bài Sinh mạch tán gồm: nhân sâm 20g  ngũ vị tử 12g, mạch môn 12g.

Bài Thất vị đô khí hoàn gồm: thục địa 12g, sơn thù 8g, hoài sơn 12g, ngũ vị tử 6g, phục linh 12g, đan bì  8g, trạch tả 12g.

Tùy chứng trạng của bệnh nhân mà gia giảm và dùng liều lượng cho thích hợp. Ngày 1 thang sắc uống 3 lần trong ngày, trước khi ăn.

**Do phế thận âm hư sinh chứng thất âm (mất tiếng)**

Bài thuốc: Bách hợp cố kim thang: sinh địa 16g, mạch môn 12g, đương quy 12g, huyền sâm 12g, bối mẫu 8g, thục địa 24g, bách hợp 20g, bạch thược 12g, cát cánh 8g, cam thảo 4g. Ngày một thang, sắc uống 3 lần. Tùy chứng trạng của bệnh nhân có thể gia giảm và dùng liều lượng cho thích hợp.

**Do hư lao xuất hiện chứng phế thận âm hư**

Bài thuốc: Chững âm lý lao thang phối hợp với bài Bổ nguyên tiễn.

Bài Chững âm lý lao thang gồm: đan bì 8g, đương quy 8g, cam thảo 4g, liên tử 12g, mạch môn 8g, quất bì 8g, ý dĩ 12g, bạch thược 6g, ngũ vị tử 6g, sinh địa 12g, nhân sâm 12g, đại táo 3 quả.

Bài Đại bổ nguyên tiễn gồm: hoài sơn  8g, thục địa 20g, sơn thù nhục 4g, đỗ trọng 12g, cẩu kỷ tử 8g, đương quy 8g. Tùy triệu chứng của bệnh nhân mà gia giảm. Ngày 1 thang sắc uống 3 lần, uống trước khi ăn.

**Do phế thận âm hư sinh bệnh tiêu khát (đái tháo đường)**

Bài thuốc: Nhị đông thang phối hợp với bài Lục vị địa hoàng hoàn gia giảm: thiên môn 8g, mạch môn 12g, thiên hoa phấn 12g, cam thảo 2g,  hoàng cầm 8g, tri mẫu 8g, nhân sâm 4g, hà diệp 8g. Tùy chứng trạng của bệnh nhân mà gia giảm và dùng liều lượng cho thích hợp. Ngày 1 thang, sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn.

# 67. Cá bống – Món ăn, vị thuốc trị nhiều bệnh. MINH PHÚC // Sức khỏe và đời sống .- Số 67 .- Ngày 28/04/2019 .- Tr. 13

Cá bống ít chất béo, rất giàu protein, các vitamin B2, D, E, PP và khoáng chất Ca, P, Fe, S, Fe, P, Ca... Cá bống là thực phẩm lý tưởng cho người bị chứng tỳ hư bụng đầy, đàm thấp ho khó thở, đau tức ngực sườn, nhức mỏi. Người bị hư nhược liên quan tỳ phế hư đàm thấp trệ dùng đều tốt... Sau đây là một số món ăn thuốc từ cá bống:

*Trị trẻ em tỳ hư ăn kém, người già mệt mỏi do thiếu đạm, người mắc chứng ngoại cảm, nội thương, mệt mỏi ăn kém.* Dùng bài Cháo cá bống: cá bống mú, gạo ngon, đậu xanh, hành hoa, giá đậu, rau mùi, gừng hành, gia vị vừa đủ nấu cháo ăn. Công dụng: kiện tỳ hóa thấp, bổ khí huyết...

*Trị ăn ngủ kém, đau lưng tiểu đêm, sinh lý yếu.* Dùng bài Canh cá bống hoa lý:cá bống, hoa lý, hành, gừng gia vị vừa đủ nấu canh ăn. Công dụng: bổ tâm tỳ, dưỡng khí huyết, an thần...

*Chữa ho đau tức ngực sườn do đàm thấp huyết ứ, di mộng tinh, người sợ lạnh sợ gió...* Dùng bài Canh cá bống rau hẹ: cá bống, rau hẹ, thịt lợn, gia vị vừa đủ. Thịt, cá băm nhỏ tẩm gia vị trộn đều viên nấu canh rau hẹ. Công dụng: kiện tỳ, hóa thấp, ích dương...

*Chữa phong thấp, đau nhức xương khớp; đổ mồ hôi tay chân; đầy bụng chậm tiêu, tiêu chảy, nôn.* Dùng bài Cá bống nấu lá lốt: cá bống, lá lốt, hành, gừng gia vị vừa đủ nấu canh ăn. Công dụng: kiện tỳ hóa thấp, liễm hãn, bổ khí huyết...

*Chữa tức ngực, đầy bụng chậm tiêu, phong thấp nhức mỏi.* Dùng bài Canh chả cá bống rau cải: thịt cá bống băm nhỏ, hành, tiêu, gia vị vừa đủ trộn đều làm chả nấu canh với rau cải cay. Công dụng: kiện tỳ hóa thấp, dưỡng khí huyết...

*Trị ngoại cảm nội thương, ho đờm nhiều, ăn kém bụng đầy chậm tiêu. Dùng bài Cá bống om mộc nhĩ:* cá bống tượng, mộc nhĩ, gừng, dầu ăn, hành củ, đường, tiêu, gia vị mắm muối vừa đủ om ăn. Công dụng: kiện tỳ hóa đàm, dưỡng khí huyết...

*Trị tỳ phế hư ăn kém, ho khan, mệt mỏi, đàm thấp đau tức ngực sườn, người gầy khó lên cân.* Dùng bài Cá bống cuốn mỡ chài: cá bống tượng làm sạch, xẻ dọc bụng cá từ đầu đến sát đuôi. Thịt lợn băm nhỏ, mộc nhĩ ngâm nở rửa sạch, tỏi, hành, tiêu bột, gia vị vừa đủ trộn đều, nhồi vào bụng cá, cuốn mỡ chài, nướng ăn. Công dụng: bổ tỳ thận, dưỡng khí huyết...

*Chữa đau ngực sườn do huyết ứ; tỳ phế khí hư, ho đàm, cảm lạnh, viêm mũi dị ứng, bụng đầy, tiểu đục, phụ nữ nhiều khí hư.*Dùng bài Cá bống kho củ kiệu: cá bống, củ kiệu tươi, ớt, hành khô, hành lá, mắm muối, đường, mắm, tiêu gia vị vừa đủ kho ăn tuần vài lần. Công dụng: kiện tỳ hóa ứ, thông huyết mạch...

*Trị bụng đầy chậm tiêu, đau tức ngực sườn, ho hen đàm nhiều, thừa cân...* Dùng bài Cá bống kho củ cải: cá bống, củ cải, hành, gừng, tiêu, đường, gia vị vừa đủ kho ăn. Công dụng: kiện tỳ tiêu trệ, hóa thấp.

*Trị bụng đầy khó tiêu, ho hen đàm nhiều, ngực sườn đầy tức, chứng liên quan hư nhược, đàm thấp trệ.* Dùng bài Cá bống kho dứa: cá bống, dứa, củ cải, hành củ, ớt, đường, tiêu, dầu ăn, gia vị vừa đủ kho ăn. Công dụng: kiện tỳ vị, tiêu trệ, thanh thấp nhiệt...

# 68. 7 bài thuốc trị chóng mặt, ù tai. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 67 .- Ngày 28/04/2019 .- Tr. 13

Để điều trị, Đông y dùng phép bình can tức phong, tiềm dương hoặc bổ thận âm, bổ can huyết tiềm dương. Sau đây là một số bài thuốc trị:

Bài 1 - Thiên ma câu đằng ẩm: thiên ma, phục linh, dạ giao đằng, hoàng cầm mỗi vị 12g; câu đằng 16g, tang ký sinh 16g, chi tử 8g, cửu khổng 20g. Sắc uống ngày 1 thang. Chữa chóng mặt ù tai, nôn mửa ở người tăng huyết áp, xơ cứng động mạch, rối loạn giao cảm.

Bài 2 - Lục vị hoàn gia giảm: thục địa 16g, sơn thù, phục linh, trạch tả, đan bì, bạch thược, đương quy mỗi vị 8g; hoài sơn, long cốt, mẫu lệ, cúc hoa, kỷ tử mỗi vị 12g. Sắc uống.

Bài 3: thục địa, câu đằng, mẫu lệ mỗi vị 16g; quy bản, miết giáp, kỷ tử, long cốt, táo nhân mỗi vị 12g. Sắc uống.

Bài 4 - Long đởm tả can thang gia giảm: long đởm thảo, hoàng cầm, địa long, chi tử, mộc thông, sài hồ mỗi vị 12g; đương quy 8g, trạch tả 8g, cam thảo 4g; sinh địa, sa tiền tử, mẫu lệ sống mỗi vị 16g. Sắc uống. Chữa huyết áp tăng gây chóng mặt, phiền táo ít ngủ, tiểu tiện đỏ, táo bón, rêu lưỡi vàng, mạch huyền sác (can hỏa vượng).

Bài 5: tang ký sinh, thục địa, hà thủ ô mỗi vị 16g; xuyên khung, kỷ tử, ngưu tất, long nhãn, cỏ nhọ nồi, hoài sơn mỗi vị 12g. Sắc uống. Chữa chóng mặt, hồi hộp, ngủ ít, mệt mỏi, hay quên ở người thiếu máu, xơ cứng động mạch.

Bài 6: tang ký sinh 16g, hà thủ ô 16g; thục địa, đương quy, bạch thược, kỷ tử, long nhãn, ngưu tất mỗi vị 12g; xuyên khung 8g, a giao 8g. Chữa chóng mặt, hồi hộp, ngủ ít, mệt mỏi, hay quên ở người thiếu máu, xơ cứng động mạch.

Bài 7: tang ký sinh, đảng sâm, mẫu lệ sống mỗi vị 16g; thục địa, bạch thược, bạch truật, địa long mỗi vị 12g; xuyên khung 10g, phục linh 8g, thạch quyết minh 20g, cam thảo 4g. Chữa chóng mặt, hồi hộp, ngủ ít, mệt mỏi, hay quên ở người thiếu máu, xơ cứng động mạch.

# 69. Diệp hạ châu – Thuốc tiêu độc, lợi mật, lợi tiểu. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 67 .- Ngày 28/04/2019 .- Tr. 13

Diệp hạ châu còn có tên chó đẻ răng cưa, chó đẻ, cam kiềm. Bộ phận dùng làm thuốc là toàn cây khô của cây chó đẻ răng cưa (Phyllanthus urinaria L.), họ thầu dầu (Euphorbiaceae).

Theo Đông y, diệp hạ châu vị ngọt đắng, tính bình; vào kinh can và phế. Có tác dụng tiêu độc, thông huyết, thanh can lợi mật, lợi tiểu. Chữa viêm gan hoàng đản, viêm họng, mụn nhọt, viêm da thần kinh, viêm thận, phù thũng, sốt rét, viêm ruột tiêu chảy. Ngày dùng 8 - 12g.

**Một số bài thuốc có diệp hạ châu**

**Tiêu độc:**

*Bài 1:* diệp hạ châu 1 nắm, giã hoặc xay nát với ít muối, ép nước uống, bã đắp vào chỗ đau. Chữa nhọt độc sưng đau.

*Bài 2:* lá chó đẻ, lá thồm lồm liều lượng bằng nhau; đinh hương 1 nụ. Tất cả giã nát, đắp chỗ đau. Chữa lở loét không liền miệng

**Thanh can lợi mật:**

*Bài 1:*diệp hạ châu 24g, nhân trần 12g, chi tử 8g, sài hồ 12g, hạ khô thảo 12g. Sắc uống; uống liên tục 3 tháng. Trị viêm gan virut B.

*Bài 2:* diệp hạ châu 30g, mã đề thảo 20g, chi tử 12g. Sắc uống. Chữa viêm gan vàng da, viêm ruột tiêu chảy.

*Bài 3:* diệp hạ châu 16g, bồ bồ 16g, vỏ bưởi khô 5g, hậu phác 8g; thổ phục linh, tích huyết thảo, chi tử, rễ đinh lăng mỗi vị 12g; vỏ cây đại 8g. Sắc uống. Chữa viêm gan virut.

**Thông huyết, hoạt huyết:**

*Bài 1:* lá chó đẻ, mần tưới mỗi thứ 1 nắm, có thể thêm bột đại hoàng 8g. Tất cả giã nhỏ, thêm đồng tiện, vắt lấy nước uống; bã đắp. Chữa vết thương ứ máu.

*Bài  2:* lá chó đẻ 1 nắm, giã nhỏ, thêm ít vôi tôi, đắp lên vết thương khi bị thương, bị chém chảy máu.

**Chữa sốt rét:**

*Bài 1:* cây chó đẻ 8g, dạ giao đằng 10g, thường sơn 12g, thảo quả 10g, lá mãng cầu tươi, dây gân 10g, dây cóc 4g, binh lang 4g, ô mai 4g. Sắc uống trước khi lên cơn 2 giờ. Chữa sốt rét.

*Bài 3:* diệp hạ châu 12g, cam thảo đất 12g. Sắc uống hàng ngày. Chữa suy gan, sốt rét, nhiễm độc nổi mẩn mụn do nhiệt.

*Bài 4:* cây chó đẻ 10g, cỏ nhọ nồi 20g, xuyên tâm liên 10g. Các vị tán bột. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 4 - 5g. Chữa sốt rét.

Ngoài cây chó đẻ răng cưa trên, người ta còn dùng cây chó đẻ răng cưa thân xanh - diệp hạ châu đắng (Phyllanthus amarus Schum. et Thonn.). Cây cao hơn, cành có màu xanh, vị đắng; tác dụng như cây trên.

***Kiêng kỵ:*** phụ nữ có thai không dùng.

# 70. Dược thiện trị đau bụng kinh, rối loạn kinh nguyệt. MINH SƠN // Sức khỏe và đời sống .- Số 67 .- Ngày 28/04/2019 .- Tr. 7

**Đau bụng kinh, lượng kinh ít:**

*Bài 1:* ngải cứu, bạch đồng nữ, ích mẫu, hương phụ (tứ chế) mỗi vị 12g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 3 lần, uống ấm trước bữa ăn 1,5 giờ. Phương thuốc này ngoài tác dụng điều hòa kinh nguyệt còn dùng trong trường hợp rong kinh kéo dài kèm theo tăng huyết áp.

*Bài 2:*hương phụ 16g; xuyên khung, đương quy mỗi vị 12g; diên hồ sách 10g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 3 lần uống ấm trước bữa ăn 1,5 giờ.

*Bài 3:* diên hồ sách, đương quy, bạch thược, hậu phác mỗi thứ 10g; nga truật, tam lăng, mộc hương mỗi thứ 5g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 3 lần, uống ấm trước bữa ăn 1,5 giờ.

*Bài 4:*hương phụ (chích giấm) 20g, diên hồ sách (chích rượu) 80g. Cả hai tán bột mịn, trộn đều, mỗi lần uống 6g với nước ấm hoặc rượu ấm.

**Trị đau bụng kinh, rối loạn kinh nguyệt**

*Bài 1:* hồng hoa, đương quy, tam lăng, đan sâm, nga truật mỗi vị 12g; nhục quế, mộc hương mỗi vị 6g; ngũ linh chi, diên hồ sách mỗi vị 9g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần, uống ấm trước bữa ăn 1,5 giờ. Uống trước kỳ kinh 1 tuần và sau hết kinh 3 ngày. Uống 3 liệu trình trong 3 tháng.

*Bài 2:*hương phụ 30g, đương quy 20g; bạch thược, thục địa, bạch truật mỗi vị 100g; xuyên khung, trần bì, hoàng cầm mỗi vị 50g; sa nhân 25g. Bào chế dạng hoàn, ngày dùng 9g trước bữa ăn 1,5 giờ.

# 71. Bài thuốc hay trị chứng mất ngủ. TRẦN LẬP CÔNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 68+69 .- Ngày 29/04/2019 .- Tr. 6

Đông y thường quy nạp chứng mất ngủ dựa theo công năng tạng phủ, từ đó có những bài thuốc điều trị phù hợp.

**Mất ngủ do tâm âm suy và tâm thận âm suy**

Bài 1 - Thiên vương bổ tâm đan gia giảm: đảng sâm 16g (hoặc nhân sâm 10g), huyền sâm 12g, đan sâm 12g, sinh địa 16g, phục thần 8g, viễn chí 8g, ngũ vị tử 8g, mạch môn 12g, thiên môn 12g, đương quy 10g, bá tử nhân 12g, táo nhân 12g, cát cánh 6g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần.

Bài 2 - Hoàng liên a giao thang kết hợp Giao Thái hoàn: hoàng cầm 8g, a giao 12g, thược dược 12g, kê tử hoàng 2 quả, hoàng liên 8g, nhục quế 8g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần. Trị mất ngủ do tâm thận bất giao.

**Mất ngủ do tâm tỳ đều hư**

Bài 1 - Quy tỳ thang: nhân sâm 10g (hoặc đảng sâm 16g), hoàng kỳ 12g, bạch truật 12g, mộc hương 4g, cam thảo 8g, sinh khương 3 lát, viễn chí 5g, phục linh 10g, đương quy 10g, long nhãn 10g, táo nhân 10g, đại táo 3 quả. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần.

Bài 2 - Bát trân thang gia giảm: nhân sâm 10g (hoặc đảng sâm 16g), bạch truật 12g, thục địa 12g, đương qui 10g, phục linh 12g, xuyên khung 10g, bạch thược 12g, cam thảo 4g. Gia thêm táo nhân 12g, viễn chí 8g, dạ giao đằng 12g... Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần.

**Mất ngủ do can đởm uất nhiệt và đàm nhiệt nhiễu tâm**

Bài 1 - Long đởm tả can thang: long đởm thảo (rượu sao) 12g, hoàng cầm 8g, trạch tả 8g, mộc thông 8g, đương quy (rượu sao) 8g, cam thảo 2g, chi tử (rượu sao) 12g, xa tiền tử 6g, sài hồ 8g, sinh địa hoàng 8g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần. Trị mất ngủ do can đởm uất nhiệt.

Bài 2 - Hoàng liên ôn đởm thang: bán hạ (chế) 8g, cam thảo 4g, chỉ thực 12g, hoàng liên 8g, phục linh 12g, đại táo 5 quả, trần bì 8g, trúc nhự 8g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần. Trị mất ngủ do đàm nhiệt nhiễu tâm.

# 72. Những bài thuốc trị ho từ mật ong. THÙY LINH // Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1274 .- Ngày 04/04/2019 .- Tr. 12

**Mật ong và chanh đào**

Mật ong cùng với chanh đào từ lâu đã là bài thuốc quý được lưu truyền trong dân gian do tính hiệu quả của nó đối với các bệnh về hô hấp. Với chanh đào ngâm mật ong có sẵn, gia đình nên pha mật ong với nước ấm và uống vào buổi sáng ngay sau khi ngủ dậy.

**Mật ong và quất xanh**

Phương pháp này phù hợp với mọi đối tượng, kể cả cho người già và trẻ nhỏ. Cách làm vô cùng đơn giản, chỉ cần 2- 3 quả quất xanh, rửa sạch, bổ đôi quả. Sau đó, cho vào quất khoảng 3 thìa mật ong nguyên chất. Tiếp theo, đem hỗn hợp đã chuẩn bị ở trên đi hấp cách thủy trong khoảng 20-30 phút. Sau đó, để cho nguội là có thể dùng được ngay.

**Mật ong hấp tỏi**

Cách làm: Giã dập một vài nhánh tỏi, cho vào chiếc bát thêm chút mật ong hấp cách thủy. Đến khi hỗn hợp hấp được khoảng 20 phút thì lấy ra, để ấm và mỗi ngày cho người bệnh uống 3 lần, mỗi lần 2 thìa mật ong.

**Mật ong hấp lá hẹ**

Lấy 1 nắm lá hẹ rửa sạch thải nhỏ, cho vào bát, trộn đều với mật ong, sau đó đem hấp cách thủy cho tới khi thành hỗn hợp nhuyễn thì chắt lấy nước và nuốt từ từ trong miệng. Lá hẹ kết hợp với mật ong sẽ giúp tiêu đờm rất tốt.

**Mật ong và gừng**

Lấy một cốc nước nóng thêm 1 thìa gừng, 1 thìa mật ong sau đó khuấy đều lên và nhấp từng ngụm. Sử dụng ngày 3-4 lần để mang lại tác dụng, giảm cảm giác đau rát, giảm ngứa cổ và bớt ho.

# 73. Mẹo chữa nấc cụt. VŨ MINH // Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1276 .- Ngày 18/04/2019 .- Tr. 12

Ngậm và nuốt từ từ một thìa đường: Ăn một chút đường sẽ giúp bạn hết nấc nhanh chóng. Hãy bỏ một thìa đường vào miệng, nhai chậm và nuốt.

Đặt ngón tay vào bên trong tai: Đặt ngón tay vào bên trong tai đồng thời giữ yên 5 phút. Đẩy nhẹ ngón tay vào trong tai, tránh đẩy mạnh vì nó có thể gây hại cho tai. Các nhánh của dây thần kinh phế vị cũng mở rộng trong tai và các ngón tay sẽ kích thích chúng để làm ngừng cơn nấc.

Ho, ợ hơi hoặc hắt hơi: Ho, ợ hơi, hắt hơi khiến cơ hoành co lại và từ đó làm ngừng cơn nấc. Vì vậy, nếu có thể, hãy tạo ra những phản xạ này.

Tự làm mình sợ hãi: Sợ hãi kích thích dây thần kinh gây nấc. Vì vậy hãy làm việc bạn sợ làm. Nếu không có cách làm ngưng nấc nào tốt cho bạn, hãy thử áp dụng cách này. Cách này nghe có vẻ lạ nhưng là một cách hiệu quả có tác dụng chữa nấc nhanh chóng.

# 74. Chữa đau dạ dày bằng thuốc Nam. HẢI TIẾN // Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1275 .- Ngày 11/04/2019 .- Tr. 12

*Tinh bột nghệ:* Trong nghệ chứa khoảng 4% chất curcumin với nhiều hoạt tính sinh học quý hiếm như chống oxy, kháng viêm, kháng khuẩn và giúp làm lành tổn thương cực hiệu quả.

*Cách làm:* Dùng 2 muỗng bột nghệ với 250ml nước ấm. Pha kèm với sữa chua hoặc sữa tươi giúp dễ uống hơn. Dùng 3 lần/ngày, sau ăn 15 phút.

*Mật ong:* Có tính kháng khuẩn tự nhiên rất cao giúp ngăn chặn vi khuẩn gây bệnh, giảm đau và làm lành vết thương nhanh chóng. Do đó mật ong được xem là kháng sinh tự nhiên cực tốt trong việc trị đau dạ dày.

*- Dùng trực tiếp:* Dùng1 thìa mật ong pha với nước ấm, uống vào buổi sáng và tối trước khi đi ngủ sẽ nhanh chóng cải thiện cơn đau dạ dày.

*- Mật ong + trứng gà:* Đánh đều hỗn hợp gồm 1-2 lòng đỏ trứng gà cùng với 20ml mật ong nguyên chất. Dùng mỗi tuần 2 lần, uống vào buổi sáng.

*Lá cây tía tô:* Tía tô chứa một lượng tanin và glucosid có tác dụng làm se vết loét, liền sẹo và giảm tiết axit trong dạ dày hiệu quả.Để sử dụng tía tô trị đau dạ dày, bạn có thể dùng tía tô tươi hoặc khô với một lượng tùy ý sau đó đem sắc lên để uống sẽ nhanh chóng đánh bay những cơn đau.

# 75. Nấm linh chi giải nhiệt, lợi phế. NGUYỄN NGỌC LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 70 .- Ngày 03/05/2019 .- Tr. 15

Theo Đông y, nấm linh chi vị đắng tính hàn, lợi về kinh tâm, phế, can, thận, có tác dụng thanh nhiệt giải độc, ngày dùng 6-12g. Dưới đây là một số cách dùng nấm linh chi phổ biến nhất để bạn đọc tham khảo:

**Nấm linh chi uống thay trà hàng ngày**

Nấm linh chi 30g, thái lát, cho vào ấm đun cùng với 500ml nước, đun khoảng 3 phút rồi tắt lửa. Để ngâm như vậy trong vòng 5-10 phút rồi đun nhỏ lửa liu riu khoảng 30 phút, còn 300ml. Chắt nước ra. Dùng kéo cắt nhỏ lát linh chi, thêm nước, đun tiếp lấy nước 2 và nước 3: Hòa lẫn 3 nước với nhau và bảo quản trong tủ lạnh. Chia uống trong ngày, uống lúc đói bụng, có thể thêm mật ong, đường phèn cho dễ uống. Công dụng giải nhiệt cho cơ thể, nâng cao thể lực, bồi bổ sức khỏe. Bã linh chi phơi khô đun lấy nước dùng để tắm, rất tốt cho da và tóc.



*Nấm linh chi*

**Nấm linh chi nghiền thành bột**

Linh chi tán bột mịn, ngày uống 2 lần, mỗi lần uống 3g chiêu với nước ấm. Hoặc cho vào tách hãm bằng nước thật sôi trong 5 phút sau đó uống hết cả bã. Tuy hơi khó uống, vì dược liệu không tan trong nước nhưng đây là cách dùng tốt nhất theo khuyến cáo của các nhà nghiên cứu có công dụng trị chứng mất ngủ, hồi hộp, trị chứng phế hư, hen suyễn, tốt cho người bị viêm gan, suy nhược cơ thể.

Nấm linh chi có thể phối hợp với các thảo dược khác như nhân sâm, hồng táo, tam thất, ngân nhĩ, cam thảo làm thức uống bổ dưỡng trong phòng và chữa bệnh:

*Bài 1:* Linh chi 10g và nhân sâm 5g, tán bột mịn trộn đều, ngày uống 2 lần, mỗi lần uống 3g, chiêu với nước ấm. Công dụng trị suy nhược thần kinh, huyết áp thấp, bổ não, ích trí, nhuận phế; Người bị tăng huyết áp không nên dùng.

*Bài 2:* Linh chi 9g, tam thất 6g. Sắc uống. Công dụng bổ huyết, dưỡng tâm, an thần, người huyết áp cao, xơ vỡ động mạch.

*Bài 3:* Linh chi 9g, lá vông 12g, lá sen 12g, cúc hoa 10g. Các vị thuốc hãm với nước sôi hoặc sắc uống trong ngày. Công dụng trị mất ngủ, suy nhược thần kinh.

*Bài 4:* Linh chi, ngân nhĩ, lượng bằng nhau, tán nhỏ, ngày dùng 10g, hãm với nước sôi 30 phút là dùng được. Công dụng: tư âm, nhuận phế, trừ đờm, dùng cho người bị viêm phế quản, suy nhược cơ thể.

*Bài 5*: Linh chi 6g, hồng táo 4g, cam thảo 2g. Các vị thuốc hãm với nước sôi uống như trà. Công dụng trị rối loạn giấc ngủ, làm đẹp da, mát gan.

*Bài 6:* Linh chi 10g, bách hợp 10g, trần bì 8g. Sắc uống trong ngày. Công dụng: trị viêm khí phế quản, hen suyễn, ho gà.

*Bài 7:* Linh chi 10g, tang thầm 10g, long nhãn 10g. Sắc uống trong ngày. Công dụng: trị ăn uống kém, mất ngủ, suy nhược thần kinh.

# 76. Dược thiện trị trào ngược dạ dày – thực quản. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 71 .- Ngày 05/05/2019 .- Tr. 13

## ****Trào ngược dạ dày - thực quản do thần kinh căng thẳng (stress)****

Dùng 1 trong các bài:

Bài 1: hoài sơn, liên nhục, cát căn, ngưu tất, bạch truật mỗi vị 16g; hắc táo nhân, phòng sâm mỗi vị 20g; viễn chí, trần bì, cam thảo mỗi vị 12g; bán hạ chế, chỉ xác mỗi vị 10g. Sắc uống 2 ngày/thang, ngày uống 2 lần sau bữa ăn.

Bài 2: thảo quyết minh (sao vàng), mẫu lệ chế, long nhãn, phòng sâm mỗi vị 16g; hắc táo nhân, bạch biển đậu, hạt sen mỗi vị 20g; bạch linh, bán hạ, hậu phác mỗi vị 10g; trần bì, cam thảo mỗi vị 12g; chỉ xác 8g; đại táo 5 quả. Sắc uống 2 ngày/thang, ngày uống 2 lần sau bữa ăn. Công dụng bình tâm an thần, điều khí, dưỡng tỳ vị.

## ****Trào ngược dạ dày - thực quản do thức ăn lạ, không phù hợp****

Dùng 1 trong các bài:

Bài 1: tía tô, cây ngũ sắc (sao vàng hạ thổ), biển đậu, hoài sơn, bạch truật (sao hoàng thổ), sâm đại hành, lá đắng mỗi vị 16g; xương bồ, đương quy, lá lốt mỗi vị 12g; chỉ xác, trần bì mỗi vị 10g; sinh khương 4g. Sắc uống 2 ngày/thang, ngày uống 2 lần sau bữa ăn. Công dụng: giải độc, bổ tỳ vị, thuận khí, ổn định bộ máy tiêu hóa.

Bài 2: hoài sơn, liên nhục, ngũ gia bì, bạch truật, phòng sâm, cây ngũ sắc (sao vàng hạ thổ) mỗi vị 16g; tía tô 20g; lương khương, bạch linh, hà thủ ô chế, lá đinh lăng (sao thơm) mỗi vị 12g; cam thảo, bán hạ mỗi vị 10g; chỉ xác 8g; sinh khương 4g. Sắc uống 2 ngày/thang, ngày uống 2 lần sau bữa ăn. Công dụng: giải độc, thông khí, hòa khí, dưỡng tỳ, bình vị.

## ****Trào ngược dạ dày - thực quản do can mộc khắc tỳ thổ quá mạnh****

Dùng 1 trong các bài:

Bài 1: rau má 20g; bạch truật, đương quy, cam thảo, hoài sơn, liên nhục, mã đề mỗi vị 16g; bạch thược, đan bì, râu ngô mỗi vị 12g; chi tử, bán hạ, hậu phác, trần bì mỗi vị 10g. Sắc uống 2 ngày/thang, ngày uống 2 lần trước bữa ăn.

Bài 2: tang diệp, mã đề thảo, rau má mỗi vị 20g; cỏ mực, hoài sơn, phòng sâm, củ đinh lăng, đương quy, bạch truật, hắc táo nhân mỗi vị 16g; bạch thược, thục địa, cam thảo mỗi vị 12g; hạ liên châu, hậu phác, bán hạ, trần bì mỗi vị 10g; chỉ xác 8g. Sắc uống 2 ngày/thang, ngày uống 2 lần trước bữa ăn.

# 77. Đại táo – Vị thuốc quý dưỡng tâm, an thần. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 73 .- Ngày 08/05/2019 .- Tr. 8

Đại táo còn gọi táo đen, táo đỏ, táo tàu. Đại táo là quả chín đã sấy khô của cây đại táo, thuộc họ táo ta (Rhamnaceae). Theo Đông y, đại táo vị ngọt, tính ôn; vào tỳ, vị. Công năng bổ khí kiện tỳ, hoà vị sinh tân dịch, điều hòa các thứ thuốc. Trị tỳ vị hư nhược, khí huyết hư, tân dịch bất túc, ăn kém chậm tiêu, hồi hộp đánh trống ngực, mất ngủ... Đại táo cũng như cam thảo là những vị thuốc hỗ trợ điều hoà của y học cổ truyền, vì vậy, có mặt trong rất nhiều bài thuốc và dược thiện. Liều dùng 10 - 30g, có thể dùng đến 63 - 125g/ngày. Nên thái lát hoặc xé nát thịt quả trước khi sắc hoặc ngâm rượu.



Đại táo tác dụng bổ khí kiện tỳ, hoà vị sinh tân dịch. Trị tỳ vị hư nhược, khí huyết hư,…

Một số bài thuốc có đại táo

**Kiện tỳ, cầm tiêu chảy:**

Dùng bài “Bánh ích tỳ”: kê nội kim 100g, bạch truật 100g, gừng khô 100g, đại táo nhục 200g, hấp chín. 3 vị kê nội kim, bạch truật, gừng khô sao, nghiền thành bột, thêm táo nhục, giã nát làm bánh, sấy khô. Mỗi lần dùng 12g, ngày 2 lần, ăn khi đói. Trị tỳ hư tiêu chảy, tiêu hoá khó.

**Bổ huyết, cầm máu:** Dùng trong trường hợp giảm tiểu cầu hoặc dị ứng mẩn tím đỏ.

Bài 1: đại táo 63g, lá sen nửa cái. Sắc uống. Trị giảm tiểu cầu máu.

Bài 2: đại táo 50g, cam thảo 6g. Trị chứng dị ứng nổi mẩn tím đỏ.

## Dưỡng tâm, an thần:

Thang cam mạch đại táo: phù tiểu mạch 24g, cam thảo 12g, đại táo 20g. Sắc uống. Dùng trong trường hợp lo lắng, mất ngủ, tự ra mồ hôi, tinh thần thất thường (thần kinh suy nhược).

Một số món ăn thuốc có đại táo

Cơm nếp hấp nhân sâm, đại táo: đại táo 20g, nhân sâm 6g, gạo nếp 80g. Hãm nhân sâm và đại táo trong nước sôi khoảng 30 phút, gạn lấy nước nấu cơm, nhân sâm và đại táo để riêng. Cơm chín, đơm lên đĩa, đặt nhân sâm và đại táo lên trên. Dùng cho những người khí hư, cơ thể suy nhược, ăn kém chậm tiêu.

Cháo đại táo: đại táo 7 quả, gạo nếp 60g. Xé hoặc cắt quả đại táo, nấu lấy nước, bỏ bã. Gạo nếp vo sạch nấu cháo, cháo chín, cho nước đại táo khuấy đều, đun sôi là được. Dùng tốt cho người bệnh trúng phong, bại liệt, kinh giật.

Gà hầm đại táo, nấm hương: đại táo 20g, nấm hương 20g, gà 1 con nhỏ, ít tinh bột ướt. Thịt gà làm sạch chặt miếng, đại táo bỏ hạt, nấm hương ngâm mềm. Tất cả cho vào nồi, thêm gia vị (dấm, tương, muối, đường, bột ngọt, hành, rượu, tinh bột ướt) đảo đều, chưng cách thuỷ khoảng 15 phút. Món này thích hợp cho người thiếu máu, ăn kém, chậm tiêu.

Đại táo đậu phộng ướp đường phèn: đại táo, đậu phộng (lạc nhân), đường phèn mỗi thứ đều 30g. Trước tiên, cho lạc nhân (để cả áo vỏ) vào nồi với một lượng nước vừa đủ nấu chín, cho tiếp đại táo và đường phèn vào đảo đều, nấu tiếp trong vài phút. Ăn trước khi đi ngủ. Món này rất tốt cho người bệnh viêm gan có các men SGOT, SGPT tăng.

# 78. Một số bài thuốc trị viêm bờ mi. NGUYỄN NGỌC LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 73 .- Ngày 08/05/2019 .- Tr. 8

Theo y học cổ truyền, viêm bờ mi chủ yếu do trong cơ thể vốn có thấp nhiệt ứ đọng ở 2 kinh tỳ, vị hoặc do tạng tâm quá nóng lại bị cảm nhiễm phong tà xâm nhập vào gây nên bệnh. Tùy theo từng chứng trạng cụ thể mà dùng bài thuốc phù hợp như sau:

**Nếu bờ mi bị sung huyết, lở ngứa, bong nhiều vảy, chân mi trắng xám**

Phương pháp điều trị: Trừ phong thắng thấp

Bài thuốc: Kinh giới 12g, thương truật 9g, khổ sâm 12g, hoạt thạch 12g, xa tiền tử 12g. Sắc uống mỗi ngày 1 thang, uống liên tục 7-10 ngày là một liệu trình.

**Nếu bờ mi đỏ tấy, lở loét, ngứa, có mủ, nhức mắt**

Phương pháp điều trị: Thanh hóa thấp nhiệt, tả hỏa giải độc.

Bài thuốc: Nhẫn đông đằng 12g, kim ngân hoa 9g, bồ công anh 15g, cành lá bọ mẩy 10g, vỏ núc nác 9g. Sắc uống mỗi ngày 1 thang, uống liên tục 7-10 ngày là một liệu trình.

**Nếu bờ mi đỏ ửng, ẩm, ngứa dai dẳng**

Phương pháp điều trị: Thanh nhiệt hóa thấp

Bài thuốc: Thương truật 6g, vỏ núc nác 6g. Sắc uống thay trà trong ngày, uống liên tục 7-10 ngày là một liệu trình.

**Nếu bờ mi đỏ ửng, đau nhấm nhói, ngứa.**

Phương pháp điều trị: Thanh tâm tả hỏa, hóa thấp

Bài thuốc: Hoàng đằng 6g, kim ngân hoa 9g, sinh địa 12g, trúc diệp 15g, hạt mã đề 15g, rễ cỏ tranh 12g. Sắc uống mỗi ngày 1 thang, uống liên tục 7-10 ngày là một liệu trình.

# 79. 5 cách dùng trà nhân trần chữa bệnh. HOÀNG KHÁNH TOÀN // Sức khỏe và đời sống .- Số 73 .- Ngày 08/05/2019 .- Tr. 8

Xin được dẫn ra một số công thức trà nhân trần điển hình dưới đây để bạn đọc có thể tham khảo và vận dụng khi cần thiết.

**Công thức 1:** Nhân trần 30g thái vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút có thể dùng được, pha thêm một chút đường phèn uống thay trà trong ngày. Công dụng: thanh nhiệt lợi thấp, thoái hoàng; dùng để phòng bệnh do thấp nhiệt gây ra và điều trị viêm gan cấp và mạn tính.

**Công thức 2:** Nhân trần 300g, sinh địa hoàng 60g, trà 30g. Ba vị tán vụn, mỗi ngày lấy 30g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 10 - 15 phút có thể dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: thanh nhiệt lợi thấp, thông phủ thoái hoàng; dùng để chữa viêm gan vàng da cấp tính.

**Công thức 3:** 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 bình kín, sau 15 phút có thể dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: thanh nhiệt giải độc, lợi thấp thoái hoàng; dùng để chữa viêm gan vàng da cấp tính có sốt.

**Công thức 4:** Mạch nha 500g, nhân trần 500g, quất bì 250g. Tất cả sấy khô tán vụn, mỗi ngày dùng 60g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: sơ can lý khí, tiêu thực thoái hoàng; dùng để trị viêm gan giai đoạn di chứng có rối loạn tiêu hóa, chán ăn, đầy bụng chậm tiêu...

**Công thức 5:** Râu ngô 300g, nhân trần 150g, bồ công anh 150g. Tất cả tán vụn, mỗi ngày dùng 50g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: thanh nhiệt lợi thấp, lợi mật thoái hoàng; dùng để phòng chống viêm gan, viêm túi mật, sỏi mật...

# 80. Thuốc Nam trị bệnh tiết niệu. PHẠM HINH // Sức khỏe và đời sống .- Số 74 .- Ngày 10/05/2019 .- Tr. 15

Bệnh tiết niệu thuộc phạm vi chứng lâm trong Đông y, biểu hiện của bệnh là chứng tiểu dắt, tiểu buốt; nặng hơn có thể tiểu ra máu, nước tiểu có màu vàng sẫm, đỏ... Sau đây là một số bài thuốc nam điều trị bệnh tiết niệu:

Tiểu tiện khó khăn, nhỏ giọt, đái buốt, đái dắt: Biển súc 16g độc vị sắc uống hàng ngày.

Hoặc dùng bài: Biển súc 16g, hải kim sa (bòng bong) 10g, bông mã đề 10g, cam thảo 6g, sắc uống.

*Chữa viêm bàng quang:* Long đởm thảo 10g, hoàng cầm 10g, chi tử 10g, trạch tả 10g, mộc thông 10g, xa tiền tử 10g, đương quy 10g, sài hồ Bắc 10g, sinh địa 12g, cam thảo 4g. Sắc uống.

Hoặc dùng cây trầu nước (hàm ếch) cả cây, sắc uống.

*Chữa các bệnh tiết niệu do nhiệt:* Cụm hoa mào gà 15g, biển súc 15g, thài lài 30g.

*Chữa các bệnh tiết niệu do thấp nhiệt đi tiểu khó khăn, nhỏ giọt, nước tiểu đục:* Tỳ giải 10g, ích trí nhân 10g, thạch xương bồ 10g, cam thảo 6g, ô dược 6g, sắc uống.

*Chữa viêm đường tiết niệu đái buốt, đái dắt:* Hải kim sa 30g, hoạt thạch 30g, ngọn cành cam thảo 10g, tán thành bột mịn, ngày uống 6g với nước sắc 10g mạch môn.

*Chữa tiểu tiện khó:* Rễ cối xay 30g, rễ cây ngái 30g, rễ cỏ xước 20g, bông mã đề 20g, thổ phục linh 50g, sắc uống.



Cây biển súc có tác dụng trong trị bệnh tiết niệu.

*Chữa đái buốt, đái đục:* Vỏ rễ cây duối, rễ cây nhót rừng mỗi thứ 20g, sao vàng, sắc uống ngày 1 thang.

*Nếu kèm đái dắt, nước tiểu vàng đỏ, có cặn, sỏi dùng bài:* Bạch mao căn 30g, râu ngô 30g, bông mã đề 30g, cỏ nhọ nồi 20g, sắc uống.

*Chữa viêm tiết niệu đái ra máu:* Bạch mao căn 30g, rễ cây đại kế 15g hoặc có thể dùng cỏ nhọ nồi 30g, bông mã đề 30g. Sắc uống.

*Nếu kèm theo có sỏi đường tiết niệu:* Cỏ nhọ nồi 20g, sinh địa 20g, lá tre 20g, mộc thông 16g, cam thảo đất 16g, sắc uống ngày 1 thang.

*Chữa  đái ra máu, đau buốt, nhỏ giọt:* Địa phu tử (cây chổi xuể) 10g, đông quỳ tử 10g, phục linh 10g, tri mẫu 10g, cỏ lá tre 10g, thông thảo 6g, hoàng bá 6g, cam thảo 6g sắc uống.

# 81. Trái bơ tăng cường hệ miễn dịch. NGUYỄN NGỌC LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 74 .- Ngày 10/05/2019 .- Tr. 15

Bơ là cây ăn quả bổ dưỡng, phòng bệnh, dễ tiêu hóa, cân bằng hệ thần kinh, hạ cholesterol trong máu. Dưới đây là một số bài thuốc từ quả bơ có công dụng chữa bệnh:

*Chữa đái tháo đường:* Lá bơ tươi sắc với 1.500ml nước, lấy 500ml. Chia uống hàng ngày. Mỗi ngày uống 3 lần vào sáng, trưa và tối.

*Chữa đau dạ dày:* Quả bơ 300g, nghệ vàng 150g, mật ong 50ml. Quả bơ gọt vỏ, bỏ hạt, hấp chín, sấy khô, nghệ vàng phơi khô, tán bột mịn, trộn đều, thêm mật ong hoàn viên, phơi khô. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 5g, uống với nước sôi để nguội.

*Trị tiêu chảy, lị, trừ giun sán, ngộ độc thức ăn, giảm ho:* Lá bơ, vỏ, cành non cây bơ phơi khô: 40g sắc với 750ml nước còn 300ml nước. Chia làm 3 lần uống trong ngày trước bữa ăn (phụ nữ trong thời kỳ mang thai không nên dùng).

*Tăng cường năng lượng, cải thiện hệ thần kinh và cơ bắp:* Quả bơ gọt vỏ, bỏ hạt 200g (hấp chín, sấy khô), hoa nhài đã phơi khô 20g, tán bột mịn, trộn đều, thêm mật ong hoàn viên. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 5g, uống với nước sôi để nguội.

*Món ăn, bài thuốc kích thích tiêu hóa, giải nhiệt:* Quả bơ gần chín, gọt vỏ, thái miếng mỏng 1cm, trộn với rau xà lách, đường, gia vị, dầu ăn, giấm, hồ tiêu thành món rau ngũ vị (ngọt, mặn, béo, chua, cay) dùng trong bữa ăn hàng

# 82. Cây thuốc, vị thuốc an, dưỡng thai. PHẠM HÀ // Sức khỏe và đời sống .- Số 74 .- Ngày 10/05/2019 .- Tr. 15

Đông y có nhiều vị thuốc tốt với phụ nữ, các bà mẹ mang thai và em bé trong bụng. Có thể kể ra như: trữ ma căn, tô ngạnh, bạch truật, tục đoạn, tang ký sinh, ngải diệp, đỗ trọng, a giao... là những vị thuốc dưỡng thai, giảm đau, an thai trong trường hợp thai động, không yên, đau bụng trong thời kỳ mang thai...

*Trữ ma căn:* Trữ ma căn vị đắng, tính hơi hàn quy kinh phế, tỳ, can. Tác dụng thanh giải nhiệt độc, tán ứ, thông lâm, an thai dùng trong các trường hợp đơn độc, sang lở, đái buốt, đái dắt, phụ nữ có thai đau bụng, ra huyết, xích bạch đới, viêm cổ tử cung. Liều dùng 10-20g.

*Bạch truật:* Tác dụng kiện tỳ vị, tiêu thực, lợi thủy, ráo thấp, cố biểu, liễm hãn, an thai, chỉ huyết. Trường hợp động thai, ra huyết có thể dùng bạch truật. Liều dùng 6-12g.

*Tục đoạn:* Tác dụng bổ can thận, mạnh gân cốt, thông điều huyết mạch, chỉ thống, trị phong thấp, chấn thương, xương khớp sưng đau, an thai, chỉ huyết. Dùng tốt trong các trường hợp động thai, đau bụng, ra huyết. Liều dùng  6-12g.

*Tang ký sinh:* là toàn thân của cây tầm gửi cây dâu. Tác dụng trừ phong thấp, kiện cân, cường cốt, hạ huyết áp, dưỡng huyết, an thai. Dùng cho thai phụ huyết hư dẫn đến động thai, ra huyết. Liều dùng 8-12g.

*Sa nhân:* Tác dụng lý khí hóa thấp, trừ thấp, giảm đau. Làm an thai trong trường hợp thai động, không yên, ra máu. Liều dùng 2-4g.

*Ngải diệp* là lá của cây ngải cứu. Tác dụng điều hòa khí huyết, ôn kinh, tán hàn, giải cảm, giảm đau, an thần, kiện vị, an thai. Liều dùng 6-12g.

*Đỗ trọng:* Tác dụng bổ can thận, mạnh gân cốt, bình can, hạ áp, dưỡng huyết, an thai. Dùng trong trường hợp thai động, ra huyết. Liều dùng 8-16g.

# 83. Bài thuốc trị viêm tắc động mạch chi. TRẦN LẬP CÔNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 75 .- Ngày 12/05/2019 .- Tr. 13

## ****Các vị thuốc hay dùng cho trị viêm tắc động mạch chi:****

Thuốc hoạt huyết hóa ứ: đào nhân, hồng hoa địa long, thủy diệt, ích mẫu thảo, đan sâm, xuyên khung, ngưu tất... Nhóm thanh nhiệt tiêu viêm: bồ công anh, kim ngân hoa, rau má, sài đất, liên kiều, ngưu bàng tử , thương nhĩ tử, hoàng cầm, hoàng bá, tạo giác thích... Nhóm trừ thấp lợi niệu: thổ phục linh, tỳ giải, bạch linh, trư linh, độc hoạt... Nhóm ôn kinh tán hàn: quế chi, phụ tử, sa nhân, xuyên khung... Nhóm bổ dưỡng: đảng sâm, hoàng kỳ, bạch thược, đương quy, kỷ tử, sinh địa, thục địa, bạch truật, mạch môn... Sau đây là một số bài thuốc trị theo từng thể.

**Thể khí trệ huyết ứ:**ngoài đau ở chi bị tổn thương, sắc mặt u ám, da khô trắng nhợt, chi teo nhẽo, lưỡi hồng hay xám tía, mạch huyền tế, trầm huyền.

Phép trị là hoạt huyết khứ ứ, hành khí giải uất. Dùng bài thuốc:

Bài 1 - “Tứ diệu dũng an thang” gia giảm: nhân sâm 8g, đương quy 10g, kim ngân hoa 16g, cam thảo 4g. Gia giảm: xuyên khung 8g; bạch truật, bạch linh, bạch thược, mạch môn, bồ công anh mỗi vị 12g... Sắc uống.

Bài 2 - “Hoạt huyết thông mạch ẩm” gia giảm: đan sâm, thương truật, ý dĩ nhân, xích thược, đương quy, địa long mỗi vị 12g; hoàng bá 10g, đào nhân 8g, ngưu tất 16g, thổ phục  linh 16g, cam thảo 4g. Sắc uống.

**Thể hàn thấp:** sờ chi lạnh, da bợt trắng bệch, đi lại đau, hay bị chuột rút, nhất là về đêm, lưỡi nhợt có điểm ứ huyết.

Bài 1 - “Quế chi thang”: quế chi 6g, bạch thược 12g, cam thảo 4g, đại táo 3 quả. Sắc uống.

Bài 2 - “ Tứ vật đào hồng” gia giảm: đương quy 10g, xuyên khung 8g, đào nhân 8g, hồng hoa 8g, bạch thược 12g, thục địa 12g. Sắc uống.

**Thể thấp nhiệt:** người bệnh hoại tử đầu ngón chân, hoại tử khô hay chảy nước, ngón chi có khi sưng nề, có khi sốt, rêu lưỡi vàng, mạch huyền sác hay hoạt sác.

Bài 1 - “Tứ diệu dũng an thang” gia giảm: nhân sâm 8g, đương quy 8g, kim ngân hoa 12g, cam thảo 4g. Gia giảm: xuyên khung 8g, bạch truật 12g, bạch linh 12g, bạch thược 12g... Sắc uống.

Bài 2 - “Giải độc tế sinh thang”: cam thảo (sống) 4g; đương quy, hoàng bá, hoàng cầm, thiên hoa phấn mỗi vị 10g; kim ngân hoa, mạch môn, ngưu tất, phục linh mỗi vị 12g; tri mẫu, sài hồ, viễn chí, hồng hoa, xuyên khung mỗi vị 8g. Sắc uống.

**Thể khí huyết lưỡng hư:** Bệnh lâu ngày cơ thể suy sụp, loét lâu liền, đau kéo dài mất ăn, mất ngủ, toàn thân gầy sút, rêu trắng mỏng, mạch nhược tế vô lực.

Bài 1 - “Thập toàn đại bổ”: cam thảo 4g, nhân sâm 8g, xuyên khung 8g, đương quy 10g, quế chi 6g; bạch linh, bạch thược, hoàng kỳ, bạch truật, thục địa mỗi vị 12g. Sắc uống.

Bài 2 - “Bát trân thang”: cam thảo 4g, nhân sâm 8g, xuyên khung 8g, đương quy 10g; bạch thược, bạch linh, bạch truật, thục địa mỗi vị 12g. Sắc uống.

# 84. Món ăn thuốc cho người viêm phế quản. ĐÌNH THUẤN // Sức khỏe và đời sống .- Số 76 .- Ngày 13/05/2019 .- Tr. 8

**Thời kỳ viêm phế quản cấp**

*Cháo lá sơn trà:*lá sơn trà 15g, gạo 100g, đường phèn vừa đủ. Gói lá sơn trà trong túi vải, cho vào nồi, đổ 200ml nước còn 100ml, bỏ bã, cho gạo đã vo sạch vào, thêm nước vừa đủ nấu cháo. Ăn hằng ngày, 4-5 ngày là 1 liệu trình.

*Cháo quả lê ý dĩ:* quả lê 500g, ý dĩ nhân 100g, đường phèn vừa đủ. Nhân ý dĩ rửa sạch ngâm nước vớt ra để ráo; lê bỏ hạt cắt quân cờ. Tất cả cho vào nồi, thêm nước vừa đủ nấu cháo. Ngày 1 bát chia ăn 2 lần.

*Cháo bách hợp hạnh nhân:* gạo nếp 100g, bách hợp 30g, hạnh nhân ngọt 30g. Tất cả rửa sạch cho vào nồi, thêm nước vừa đủ nấu cháo ăn.

Cháo phổi bò: phổi bò 150g rửa sạch, gạo nếp 100g vo sạch, nước vừa đủ nấu cháo, thêm lát gừng và gia vị, ăn trong ngày.

Canh đậu phụ hạt sen: hạt sen 30g bỏ tâm rửa sạch, đậu phụ 150g, nước vừa đủ nấu chín ăn.

Gà hầm sa sâm: gà 1 con nhỏ làm sạch bỏ nội tạng, sa sâm 30g cho vào bụng gà, đổ nước vừa đủ ninh nhừ. Ăn gà uống canh trong ngày.

Tỏi chưng mật ong: tỏi 1 củ bỏ vỏ, mật ong vừa đủ đem hấp hoặc chưng cách thủy khoảng 1 giờ. Ăn mỗi ngày 2 lần sau bữa ăn. Ăn liên tục vài tháng

Chim sẻ nấu phổi lợn: chim sẻ 2 con, phổi lợn 1 cái. Chim sẻ làm sạch lông, bỏ nội tạng rửa sạch cho cùng phổi lợn với nước đun chín kỹ. Ngày ăn 1 lần.

Trứng gà nấu dấm: trứng gà 3 quả rán bằng dầu vừng, cho 60g giấm đun sôi vào, ăn 2 lần sáng và tối.

**Thời kỳ viêm phế quản mạn tính**

*Cháo vỏ quýt:* vỏ quýt tươi 30g rửa sạch, gạo ngon 50-100g vo sạch. Vỏ quýt cho vào nồi nấu kỹ, bỏ bã, cho gạo vào nấu cháo loãng. Ngày ăn 2 lần.

*Cháo hạt đay:* hạt đay 10g, gạo 50g vo sạch. Hạt đay loại bỏ tạp chất, sao nhỏ lửa có mùi thơm, cho vào nồi, đổ nước vừa đủ, đun sôi thật kỹ, lọc bỏ bã rồi cho gạo vào, thêm nước nấu cháo, chia ăn ngày 2 lần.

*Cháo hạt mã đề:* hạt mã đề 15g, gạo ngon 50g. Hạt mã đề bọc trong túi vải cho vào nồi,  đổ 300ml nước, đun còn 150ml, bỏ túi thuốc, cho gạo vào, thêm nước nấu cháo loãng. Ăn nóng ngày 2 lần.

*Cháo tứ nhân:* bạch quả nhân, cam hạnh nhân đều 25g; hạch đào nhân, lạc nhân đều 50g; trứng gà 1 quả. Bốn vị đều nghiền nhỏ, mỗi lần dùng lấy 20g thuốc và cho 1 quả trứng gà vào nấu chín, ăn buổi sáng hằng ngày.

*Canh bách hợp:* bách hợp 100g rửa sạch cho vào nồi cùng với đường trắng 50g, đổ nước vừa đủ đun sôi sau nhỏ lửa khoảng 60 phút. Ăn trong ngày.

*Canh phổi lợn lá chanh:* phổi lợn 200g rửa sạch, lá chanh 15g. Cả hai cho vào nồi, đổ nước vừa đủ đun nhỏ lửa cho chín, nêm gia vị. Ăn trong ngày.

*Nước phật thủ:*phật thủ 30g cho vào nồi, đổ nước đun sôi kỹ, chắt lấy 200ml nước, hòa 20ml mật ong, uống thay nước trà.

*Nước củ cải ngó sen:* củ cải 250g, ngó sen tươi 250g, lê 2 quả rửa sạch thái nhỏ. Tất cả đem xay nhỏ, vắt lấy nước, cho mật ong vào trộn đều, chia uống trong ngày.

# 85. Cháo, canh thuốc cho chị em đau bụng khi mang thai. ĐÌNH THUẤN // Sức khỏe và đời sống .- Số 72 .- Ngày 06/05/2019 .- Tr. 8

Theo Đông y, nguyên nhân do tử cung hư hàn hoặc do khí uất hoặc do khí huyết đều hư. Xin giới thiệu một số món ăn thuốc bổ dưỡng, an thai cho chị em.

Cháo đậu đen gạo nếp: đậu đen 30g, gạo nếp 100g. Gạo nếp và đậu đen vo sạch, cho vào nồi, đổ nước vừa đủ nấu cháo loãng, ăn theo bữa. Tác dụng: bổ thận an thai, hết đau bụng.

Cháo cá chép lá gai: Cá chép 500g, lá gai 30g, gạo nếp 100g, gia vị vừa đủ. Cá chép bỏ mang, ruột, rửa sạch, nấu canh. Lá gai sắc lấy nước hòa chung với nước canh cá chép, cho vào gạo nếp đã vo sạch vào nấu cháo, nêm gia vị. Ăn theo bữa. Tác dụng an thai. Chữa có thai đau bụng.

Cháo đậu đen dây tơ hồng: đậu đen 50g, dây tơ hồng 30g, gạo 100g. Tất cả vo rửa sạch, cho vào nồi, đổ nước vừa đủ nấu cháo loãng. Ăn theo bữa. Tác dụng: bổ thận an thai. Chữa có thai đau bụng dọa sẩy thai.

Cháo mạch môn sinh địa: mạch môn tươi 50g giã lấy nước, sinh địa 50g giã lấy nước, gừng tươi 10g, ý dĩ nhân 10g, gạo 100g. Gạo vo sạch cho vào nồi, cho ý dĩ nhân, gừng tươi vào, đổ nước vừa đủ nấu cháo loãng, cháo chín cho nước mạch môn và sinh địa vào, nấu thêm một lát là được. Ngày ăn 2 lần lúc đói. Tác dụng an thai. Chữa mang thai đau bụng, hay nôn.

Cháo bí ngô: bí ngô 30g, đường mạch nha 20g, gạo ngon 50g. Gạo vo sạch, bí ngô rửa sạch thái miếng cho vào nồi cùng đường mạch nha, thêm nước nấu cháo loãng. Ngày ăn 1 bát, ăn nóng. Tác dụng: bổ trung an thai. Chữa mang thai đau bụng.

Mì sợi nấu xuyên tiêu: xuyên tiêu 10g, mì sợi 150g, gia vị vừa đủ. Xuyên tiêu sao tán bột mịn; mì sợi cho vào nồi nước sôi luộc chín rồi cho bột gia vị, bột xuyên tiêu vào là được, ăn bữa chính. Tác dụng: ôn vị tán hàn giảm đau trừ nôn. Chữa đau bụng khi có thai do lạnh tổn thương tỳ vị.

Canh cật dê đỗ trọng ngũ vị tử: cật dê 2 quả, đỗ trọng 15g, ngũ vị tử 6g, bột gia vị, hành vừa đủ. Cật dê bổ đôi lọc bỏ màng hôi, rửa sạch thái miếng cho vào nồi. Đỗ trọng, ngũ vị tử đựng trong túi vải cho vào nồi, đổ nước vừa đủ nấu cật dê chín thấu thì cho gia vị, đun sôi lại là được. Ăn lúc đói. Tác dụng: bổ gan thận dưỡng gân cốt. Trị có thai đau bụng, thai động bất an.

Nước hạt sen sa nhân: sa nhân 8g, tô ngạnh 5g, hạt sen 60g. Hạt sen bỏ tâm, các vị rửa sạch cho vào nồi, đổ nước vừa đủ đun hạt sen trước, sau cho sa nhân, tô ngạnh vào đun tiếp, chín hạt sen là được. Ăn hạt sen uống nước. Tác dụng: hành khí bổ thận bổ gan, an thai, hết đau bụng.

# 86. Chứng phế âm hư và phép chữa. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 72 .- Ngày 06/05/2019 .- Tr. 8

Phế âm hư làm tân dịch bị suy giảm gây ho không có đờm, đờm ít vàng và dính, ngứa họng, tiếng nói khàn, mạch tế sác, chất lưỡi đỏ, ít rêu. Nếu âm hư nhiều, hư hỏa bốc lên gây sốt về chiều, hai gò má đỏ, khát nước, trong đờm có máu, chất lưỡi đỏ, rêu ít, mạch tế sác. Phương pháp chữa là tư dưỡng phế âm, tư âm giáng hỏa. Sau đây là một số bài thuốc trị bệnh hiệu quả.

**Bài 1 - Thanh táo cứu phế thang:**tang diệp 8-12g, đảng sâm 10-15g, hồ ma nhân 8-12g, mạch môn 8-12g, tỳ bà diệp 8-12g, thạch cao 20-30g, a giao 8-12g, hạnh nhân 8-10g, cam thảo 4g. Sắc uống. Công dụng: thanh phế nhuận táo. Chữa táo nhiệt thương phế, thở gấp, ho khan không có đờm hoặc ít đờm, mồm khô miệng ráo, lưỡi khô rêu ít.

**Bài 2 - Nguyệt hoa thang gia giảm:** a giao 12g, bối mẫu 8g, ngọc trúc 8g, bách bộ 10g, hoài sơn 12g, phục linh 12g, bách hợp 8g, mạch môn 12g, sinh địa 12g, thiên môn 12g. Sắc uống. Trị phế âm hư, lao phổi.

**Bài 3 - Chửng âm lý lao thang:** đan bì 12g, quy bản 10g, ý dĩ 12g, sinh địa 12g, bạch thược 12g, trần bì 6g, mạch môn 10g, chích thảo 6g, ngũ vị tử 10g, đảng sâm 12g, liên tử tâm 10g, đại táo 4 quả. Công dụng: dưỡng âm bổ phế. Trị họng khô, ho khan, ít đờm.



Bách bộ (rễ khô của cây bách bộ) vị thuốc trong bài Nguyệt hoa thang gia giảm trị phế âm hư, lao phổi.

**Bài 4 - Chữa lao phổi, hỗ trợ sức khỏe sau điều trị lao:**bắc sa sâm 20g, bạch cập 8g, trần bì 12g, cam thảo 12g, bách bộ 16g, bạch truật 16g, ngũ vị tử 12g.

**Bài 5 - Chữa mất ngủ, hay mơ, tim đập nhanh, hơi thở ngắn:** toan táo nhân sao 40g, viễn chí 20g, sinh long cốt (sắc trước) 40g, hà thủ ô đằng 40g, phục linh 20g, sinh mẫu lệ (sắc trước) 40g. Sắc uống.

**Bài 6:** hạ khô thảo 40g, tri mẫu 20g, chư nha tạo giác (quả bồ kết) 12g, hoàng cầm 40g, cát cánh 20g. Sắc uống. Chữa lao phổi mạn tính, ho suyễn nhiều đờm.

**Bài 6 - Chữa lao phổi phát sốt:** địa cốt bì 40g, thiên hoa phấn 20g, sài hồ 20g, chế miết giáp 40g, thanh hao 20g. Sắc uống.

# 87. Đậu tương tươi – Món phụ bổ dưỡng. THANH TRÀ // Sức khỏe và đời sống .- Số 72 .- Ngày 06/05/2019 .- Tr. 8

Đậu tương hay còn có tên gọi khác là đậu nành đã được biết đến như là nguồn đạm thực vật không chỉ cho người ăn chay, ăn kiêng mà là thực phẩm được khuyên dùng cho mọi người. Đậu nành không chứa gluten và ít calo nên rất được những người ăn kiêng, ăn chay ưa chuộng, nhất là những người dị ứng gluten. Loại hạt này không chứa cholesterol và là nguồn cung cấp protein, sắt và canxi tuyệt vời, ngoài ra còn có  vitamin C và các chất dinh dưỡng quan trọng khác.

Một cốc đậu nành tươi đã bóc (khoảng 1,5 lạng) chứa: 188 kcalo, 18,46g protein, 8,06g chất béo, 8,1g chất xơ, 13,81g carbohydrate bao gồm 3,38g đường, 98mg canxi, 3,52mg sắt, 99mg magiê, 262mg phốt pho, 676mg kali, 9,5mg vitamin C, 482mg folate, 41,4mcg vitamin K. Một cốc hạt đậu tương tươi cung cấp 10% nhu cầu canxi của người trưởng thành, 16% vitamin C, 20% chất sắt, 52%vitamin K và 121% lượng folate được đề nghị hàng ngày.

Nói về protein thì đậu nành tươi là một nguồn protein hoàn chỉnh. Giống như thịt và sữa, nó cung cấp tất cả các axit amin thiết yếu cần thiết trong chế độ ăn uống mà con người không thể tự tạo ra. Chất béo mà đậu nành cung cấp là chất béo không bão hòa đa lành mạnh, đặc biệt là axit alpha-linolenic omega-3. Đậu nành có chứa isoflavone - một loại hợp chất được gọi là phytoestrogen có liên quan đến nguy cơ loãng xương và phòng ngừa ung thư.

Đậu nành tươi còn chứa choline - một chất dinh dưỡng tương tự như vitamin B. Nó góp phần vào giấc ngủ lành mạnh, chuyển động cơ bắp, học tập và trí nhớ. Vì thế, nó xứng đáng là món ăn vặt mà các bậc phụ huynh khuyến khích cho con trẻ ăn. Choline cũng giúp duy trì cấu trúc của màng tế bào, hỗ trợ trong việc truyền các xung thần kinh, hỗ trợ quá trình hấp thụ chất béo và giảm viêm mạn tính.

# 88. Bài thuốc chữa thận dương hư. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 76 .- Ngày 13/05/2019 .- Tr. 8

Theo y học cổ truyền, phương pháp chữa là ôn bổ thận dương (mệnh môn). Sau đây là một số bài thuốc trị bệnh.

Bài 1 - Thận khí hoàn (Bát vị quế phụ): thục địa 16g, hoài sơn 12g, sơn thù 12g, đan bì 8g, phục linh 8g, trạch tả 8g, quế nhục 4g, phụ tử chế 8g. Sắc uống. Tác dụng ôn bổ thận dương. Trị thận dương bất túc, đau lưng mỏi gối, nửa người dưới thường thấy lạnh, bụng dưới đau, tiểu tiện khó hoặc tiểu tiện quá nhiều, nước tiểu trong nhạt, lưỡi nhạt mập, rêu trắng, xích mạch hư nhược.

Bài 2 - Hữu quy hoàn: lộc giác giao 12g, thục địa 16g, sơn thù 8g (hoài sơn 8g), đỗ trọng 12g, đương quy 8g, kỷ tử 10g, thỏ ty tử 8g, nhục quế 8g, phụ tử chế 8g. Các vị tán bột, luyện với mật làm hoàn. Ngày uống 2 lần (sáng tối), mỗi lần 12-15g. Có thể làm thang sắc uống. Tác dụng ôn bổ thận dương, điền bổ tinh huyết. Chữa dương khí suy, tinh thần uể oải, sợ rét, chân tay lạnh, lưng đau gối mỏi, di tinh, liệt dương, lưỡi nhạt, mạch trầm tế vô lực; tăng cường chức năng miễn dịch, chống lão suy.

Bài 3: kim anh tử 12g, đỗ trọng 12g, long nhãn 12g, khiếm thực 10g, quy bản 10g, hoài sơn 12g, hà thủ ô 12g, ba kích 10g, cao ban long 10g, thục địa 12g. Sắc uống.

Bài 4 - Vô tỷ sơn dược hoàn: nhục thung dung 150g, thỏ ty tử 150g, đỗ trọng 150g, ba kích 75g, ngưu tất 75g, hoài sơn 150g, bạch linh 75g, thục địa 75g, ngũ vị tử 200g, xích thạch chi 75g, trạch tả 75g, sơn thù du nhục 150g, bạch mật lượng thích hợp. Các loại thảo dược tán bột trộn đều, thêm mật làm hoàn cỡ bằng quả táo chua, cho lọ kín. Mỗi lần dùng 10 - 15g (3 - 5 viên), ngày 2 - 3 lần, uống khi đói với rượu nếp hâm nóng hoặc nước sôi nóng. Có thể giảm liều lượng làm thang, sắc uống. Tác dụng bổ thận cố tinh dưỡng huyết kết hợp với điều bổ tâm can tỳ phế, dinh dưỡng da cơ, làm đẹp, ích thọ. Dùng cho người bị thận dương hư kết hợp với thận âm hư. Không dùng thuốc này cho người béo mập, người có chứng âm hư hoả vượng.

# 89. Một số bài thuốc tốt từ sinh vật biển. MAI THU THỦY // Sức khỏe và đời sống .- Số 77 .- Ngày 15/05/2019 .- Tr. 8

**Sứa**

Theo Đông y, con sứa vị mặn, tính hàn, có công dụng tiêu đờm, trừ ho, bình suyễn, thanh nhiệt, lợi thủy, tiêu mỡ, hạ áp, nhuận tràng tiêu tích. Bạn đọc có thể tham khảo và áp dụng một trong số những món ăn bài thuốc sau để hỗ trợ điều trị các bệnh viêm khí phế quản, đau họng, thở khò khè, tăng huyết áp, mỡ trong máu, đại tiện táo kết...

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

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

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

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

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

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

**Tôm càng**

Dược liệu có vị ngọt, tanh, tính ấm, không độc, có tác dụng bổ thận, tráng dương, ích khí, lợi tinh, lợi sữa, giải độc, chống nôn, chữa liệt dương, mộng tinh, xuất tinh sớm

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

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

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

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

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

**Mai mực**

Trong y học cổ truyền, mai mực có tên thuốc là ô tặc cốt, hay hải phiêu tiêu. Bột mai mực có vị mặn, chát, mùi hơi tanh, tính ấm, không độc, có tác dụng giảm đau, làm se, chống loét, chỉ huyết,  dùng riêng hoặc phối hợp với một số vị thuốc khác chữa bệnh trong những trường hợp sau:

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

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

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

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

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

# 90. Phương thức hay chữa trào ngược dạ dày – thực quản. HOÀNG KHÁNH TOÀN // Sức khỏe và đời sống .- Số 78 .- Ngày 17/05/2019 .- Tr. 15

Bệnh trào ngược dạ dày - thực quản là tình trạng viêm loét thực quản do dịch dạ dày trào ngược lên thực quản diễn ra thường xuyên hay từng lúc. Có thể dùng 1 trong số các bài thuốc sau:

*Bài 1:*  Cây ngũ sắc 14g, xương bồ 16g, hoàng kỳ 16g; tía tô, bạch truật, sinh khương, trần bì, hoài sơn mỗi vị 8g; chỉ xác 6g, lá lốt 6g, biển đậu 6g, lá đắng 12g, đương quy 10g, sâm đại hành 10g, sắc uống 2 ngày/thang sau khi ăn.

*Bài 2:* khôi tía 16g; cỏ lào, loét mồm, tam thất nam mỗi vị 12g; khương hoàng 10g, cam thảo 10g, sắc uống 2 ngày/thang, mỗi ngày uống 2 lần trước khi ăn sáng và trước khi đi ngủ 30 phút.

*Bài 3:* hắc táo nhân 16g, phòng sâm 16g, bạc truật 12g, bán hạ chế 12g, viễn chi 10g, hoài sơn 10g, liên nhục 10g, ngưu tất 8g, chỉ xác 8g, trần bì 6g, cam thảo 4g. Tất cả đem sắc cùng với 1 lít nước, sắc cô cho đến khi còn một nửa là được, chia uống 3 lần trong ngày sau bữa ăn.

*Bài 4:* phòng sâm, cây ngũ sắc (sao vàng hạ thổ), bạch truật, hoài sơn, liên nhục, ngũ gia bì mỗi vị 16g, tía tô 20g, bán hạ 10g, cam thảo 10g, chỉ xác 8g, sinh khương 4g, bạch linh 12g, lá đinh lăng (sao thơm) 12g. Sắc uống 2 ngày 1 thang, uống mỗi ngày 2 lần.

*Bài 5:* viễn chí, cam thảo, trần bì mỗi vị 12g; ngưu tất, hắc táo nhân, cát căn, hoài sơn, liên nhục mỗi vị 16g; chỉ xác 10g và bán hạ chế 10g. Sắc uống 2 ngày/thang, mỗi ngày uống 2 lần ngay khi còn ấm và uống trước bữa ăn.

Ngoài ra, có thể dùng nhiều biện pháp như châm cứu, xoa bóp, bấm huyệt, tập luyện khí công dưỡng sinh, yoga, thiền, cân ma đạt kinh, thái cực quyền... Riêng châm cứu cũng rất nhiều phương thức như thể châm, điện châm, thủy châm, nhĩ châm, cấy chỉ cát gút, laser châm, từ châm... Để trị liệu đạt hiệu quả cao và bền vững, Đông y thường phối hợp cả 2 biện pháp dùng thuốc và không dùng thuốc theo quan điểm chỉnh thể và toàn diện.

# 91. Sừng trâu, da trâu – Vị thuốc đa năng. MAI THU THỦY // Sức khỏe và đời sống .- Số 78 .- Ngày 17/05/2019 .- Tr. 15

**Sừng trâu**

Sừng trâu - tên thuốc là ngưu giác hay thủy ngưu giác. Dược liệu có vị ngọt, đắng, hơi chua, tính lạnh, có tác dụng thanh nhiệt, chống co giật, tiêu sưng, mát huyết, giảm đau, giải độc, cầm máu, được dùng trong những trường hợp sau:

*Chữa sốt cao, viêm họng, ho:* sừng trâu 4-8g, tán bột, sắc với 200ml nước còn 50ml, uống 1 lần trong ngày. Hoặc mài sừng trâu với nước nóng cho đến khi trắng như sữa phối hợp với thạch cao, lượng bằng nhau mà uống.

*Chữa chảy máu cam, thổ huyết:* sừng trâu, mạch môn, mẫu đơn mỗi vị 8g, sắc uống.

*Chữa đau lưng, liệt dương tiểu tiện sẻn:* nõ song trâu (ngưu giác tai) 50g, ba kích 250g, hà thủ ô 50g, câu kỷ tử 50g, rễ cỏ chỉ 50g. Tất cả thái nhỏ, sao khô, tán bột mịn trộn với mật ong, hoàn viên bằng hạt nhãn. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 3 viên. Dùng trong 1 tháng.

*Chữa băng huyết:* sừng trâu 40g đốt tồn tính, tán bột; tóc rối 40g đốt thành tro, bồ hóng 20g. Tất cả trộn đều, uống mỗi ngày 8g với nước sắc lá ngải cứu. Dùng 3 ngày liền.

*Chữa kinh phong trẻ em:* Bột sừng trâu 5g, câu đằng 15g, bọ cạp 2,5g, nam tinh chế 5g. Sắc uống.

*Chữa đại tiện ra máu, kinh nguyệt ra máu cục:* nõ song trâu (ngưu giác tai) 12-20g mài lấy nước uống hoặc giã nhỏ, sắc uống.

*Chữa viêm gan virut:* Bột sừng trâu 50g; sài hồ, phục linh, hoàng kỳ, đan sâm, cam thảo mỗi vị 15g tán bột, hoàn viên. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 5g.

*Chữa ban xuất huyết do dị ứng:* sừng trâu 50g, sinh địa hoàng 15g, xích thược 10g, đan bì 10g. Sắc uống.

**Da trâu**

Da trâu - tên thuốc là ngưu bì. Dược liệu chứa canxi, gepatin, keratin và protid, có vị mặn, ngọt, mùi hơi tanh, tính bình, không độc, có tác dụng giảm đau, cầm máu, nhuận táo, trị phong thấp, chân tay đau nhức, tiểu són, động thai, thổ huyết.

*Chữa phong thấp, chân tay đau nhức:* da trâu 40g ngâm nước cho mềm, cắt nhỏ, trộn nước cốt gừng, nấu nhỏ lửa cho đặc quánh. Để nguội, phết thuốc lên giấy, dán vào chỗ đau.

*Chữa tiểu són:* keo da trâu, vỏ hàu (nung đỏ), lộc nhung, tang phiêu diêu (sao với rượu) liều lượng bằng nhau, tán nhỏ, rây bột mịn, trộn với hồ nếp hoàn viên bằng hạt ngô. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 25 viên với nước muối pha ít rượu vào lúc đói.

*Chữa động thai:* keo da trâu 20g, tầm gửi cây dâu 50g, lá ngải cứu 12g thái nhỏ, phơi khô, sắc uống trong ngày.

*Chữa đau vú:* keo da trâu nấu với ít giấm cho tan rồi đắp dán.

*Trị sản phụ bị rong huyết:* keo da trâu 4g, sợi bông 4g, đốt thành tro uống trong ngày.

*Chữa rong huyết, băng huyết:* keo da trâu 20g, ngải cứu tươi 15g, ngũ bội tử 15g tán bột. Sắc ngải cứu lấy nước, bỏ bã, thái cao da trâu cho vào đun loãng ra rồi hòa với bột ngũ vị tử, uống ngày 1 thang.

*Chữa rong kinh, băng huyết:* cao da trâu 10g, muội nồi 8g, cao ích mẫu 3g trộn đều, uống với nước đun sôi để nguội.

*Thuốc cầm máu:* da trâu khô đốt thành than, tán nhỏ, rắc vào nơi tổn thương. Đôi khi còn phối hợp với chân gà. Sở dĩ như vậy vì chất canxi, gelatin, keratin có trong 2 dược liệu cùng với canxi có sẵn trong máu đã làm tăng nhanh phản ứng đông máu. Hơn nữa, khi bột than da trâu và chân gà khi rắc lên vết thương làm cho máu được tiếp xúc với bề mặt khô và ráp nên làm vỡ nhanh các tiểu cầu làm cho máu chóng đông và cầm lại ngay.

# 92. Thuốc và món ăn từ câu kỷ tử. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 79 .- Ngày 19/05/2019 .- Tr. 13

Câu kỷ tử còn gọi củ khởi, địa cốt, rau khởi. Tên khoa học: Lycium sinense Mill., họ cà (Solanaceae). Theo Đông y, câu kỷ tử vị ngọt, tính bình; vào kinh can và thận. Địa cốt bì vị ngọt, tính hàn; vào phế, can và thận. Câu kỷ tử có tác dụng tu dưỡng can thận, nhuận phế, ích tinh, minh mục. Trị các chứng can thận âm hư, đau đầu hoa mắt chóng mặt ù tai, thị lực giảm, đau lưng mỏi gối, suy nhược thần kinh, liệt dương di tinh, đái tháo đường, viêm gan mạn, vô sinh... Địa cốt bì có tác dụng lương huyết, thanh phế, giáng hỏa. Trị hư lao triều nhiệt, ra mồ hôi trộm, ho hen, nôn ra máu, tiểu ra máu, đái tháo đường, tăng huyết áp, mụn nhọt... Ngày dùng 6 - 15g.



*Kỷ tử (quả khô của cây câu kỷ) trị đau đầu ù tai hoa mắt chóng mặt, đau lưng mỏi gối, giảm thị lực…*

**Câu kỷ tử được dùng làm thuốc trong các trường hợp**

***Tư thận, dục âm (bổ thận, nuôi dưỡng chân âm)***:

*Hoàn câu kỷ:*câu kỷ tử, hoàng tinh liều lượng bằng nhau tán thành bột mịn, luyện với mật làm hoàn. Ngày 2 lần, mỗi lần 12g, chiêu với nước nóng. Trị chứng thận hư tinh kém, lưng và xương sống đau buốt.

***Dưỡng can, minh mục (nuôi can, làm sáng mắt)***:

*Bài 1 - Kỷ cúc địa hoàng hoàn:*câu kỷ tử 12g, cúc hoa 12g, thục địa 16g, đan bì 6g, sơn dược 8g, phục linh 8g, sơn thù 8g, trạch tả 8g. Các vị nghiền bột, luyện với mật làm hoàn. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 12g, chiêu với nước muối loãng hoặc nước nóng. Trị các chứng can thận âm hư, sốt về chiều, mồ hôi trộm, hoa mắt, đau mắt khô rát.

*Bài 2 - Rượu câu kỷ:* câu kỷ tử ngâm trong rượu 5 - 7 ngày, chắt ra. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 - 2 thìa canh. Trị yếu gan sinh đau mắt, ra gió chảy nước mắt; bổ dưỡng, chống yếu mỏi cơ, làm đẹp da...

**Món ăn thuốc có câu kỷ tử**

*Chim câu hầm hoàng kỳ kỷ tử:* kỷ tử 30g, hoàng kỳ 60g, chim câu non 1 con. Chim câu làm sạch, cho hoàng kỳ, kỷ tử vào hầm cách thủy, thêm gia vị. Dùng cho người sa dạ dày, sa thận, sa trực tràng, sa tử cung.

*Cháo kỷ tử:* kỷ tử 30g, gạo tẻ 100g, đường trắng vừa đủ. Nấu cháo gạo tẻ và kỷ tử. Khi ăn, thêm đường. Dùng tốt cho người đau lưng, tê bại hai chân, đau đầu ù tai hoa mắt chóng mặt.

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

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

*Rượu kỷ tử nhân sâm ngũ vị tử:* kỷ tử 30g, nhân sâm 9g, ngũ vị tử 30g, rượu trắng 500ml. Các dược liệu ngâm trong rượu. Sau 7 ngày dùng được. Mỗi ngày uống 30 - 50ml, chia làm 1 hoặc 2 lần vào bữa ăn. Trị suy nhược thần kinh, thiếu máu, viêm gan mạn, thị lực giảm.

***Kiêng kỵ:*** Người đang thực nhiệt (nhiễm khuẩn, viêm tấy), bị đàm thấp, tiêu chảy không dùng.

# 93. Kim ngân hoa trị viêm nhiễm cấp tính, mụn nhọt. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 79 .- Ngày 19/05/2019 .- Tr. 13

Kim ngân hoa còn gọi nhẫn đông, là nụ hoa của cây nhẫn đông (Lonicera japonica Thunb.), thuộc họ cơm cháy (Caprifoliaceae). **Một số bài thuốc có kim ngân**

**Giải độc, trị nhọt.**Trị ung nhọt do nhiệt độc.

Bài 1 - 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.

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

Bài 4: kim ngân hoa 20g, bồ công anh 16g, liên kiều 12g, hoàng cầm 12g, tạo giác thích 12g, bối mẫu 8g, trần bì 6g, cam thảo 4g. Sắc uống. Chữa mụn nhọt.

**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, ngưu bàng tử 12g, đậu nhự 8g. Sắc uống. 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.

Bài 3: kim ngân hoa 16g, nhân trần 20g, xa tiền 16g, phục linh 12g, ý dĩ 12g, trư linh 8g, trạch tả 8g, đại phúc bì 8g. Chữa viêm gan virut.

Bài 4: kim ngân hoa 20g, bạch mao căn 20g, cỏ nhọ nồi 16g, hoa hòe 16g, liên kiều 12g, hoàng cầm 12g, chi tử 8g, tri mẫu 8g. Chữa [sốt xuất huyết](https://suckhoedoisong.vn/-phong-chong-benh-sot-xuat-huyet-cn108/); nếu khát nước, thêm huyền sâm 12g, sinh địa 12g.

**Kiêng kỵ:** Người tỳ vị hư hàn; người mụn nhọt thuộc âm hoặc khi vỡ chảy nước, mủ chảy ra màu trong nhạt đều không nên dùng.

# 94. Thiên hoa phấn - Vị thuốc thanh nhiệt, chữa sưng viêm.ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 80 .- Ngày 20/05/2019 .- Tr. 8

Thiên hoa phấn là rễ phình ra thành củ của cây qua lâu. Tên khoa học: Trichosanthes kirilowii Maxim., họ Bầu bí (Cucurbiaceae). Một số bài thuốc có thiên hoa phấn:

**Chữa đái tháo đường:**

Bài 1: thiên hoa phấn 8g, thục địa 20g, hoài sơn 20g, đan bì 12g, kỷ tử 12g, thạch hộc 12g, sơn thù 8g, sa sâm 8g. Sắc uống.

Bài 2: Ngọc hồ hoàn: đương quy 16g, hoàng liên 30g, phục linh 16g, thiên hoa phấn 16g. Tán bột làm hoàn. Ngày uống 12 -16g, uống bằng nước sắc bạch mao căn. Trị tiêu khát mà uống nhiều, người gầy.

Bài 3: Ngọc tuyền tán: thiên hoa phấn 30g, sinh địa 30g, ngũ vị tử 16g, mạch môn 16g, cát căn 16g, cam thảo 8g. Tán bột. Mỗi lần dùng 10g, thêm nhúm gạo tẻ, sắc uống.

Bài 4: Tăng dịch thang: huyền sâm 32g, sinh địa 32g, mạch môn 32g, thiên hoa phấn 32g, hoàng liên 10g. Sắc uống. Trị trường vị hỏa uất táo thực, biểu hiện ăn nhiều, chóng đói, cồn ruột, người gầy sút nhanh.

**Chữa viêm họng mạn:** thiên hoa phấn 12g, sa sâm 16g, mạch môn 12g, hoàng cầm 12g, tang bạch bì 12g, cát cánh 4g, cam thảo 4g. Sắc uống. Nếu viêm họng hạt thêm xạ can 8g; họng khô thêm thạch hộc 16g, huyền sâm 12g; có đờm khó khạc thêm qua lâu 8g, bối mẫu 6g.



*Thiên hoa phấn (rễ khô của cây qua lâu) trị đái tháo đường.*

***Chữa viêm amidan mạn***

*Bài 1:*thiên hoa phấn 8g, sinh địa 16g, hoài sơn 12g, huyền sâm 12g, ngưu tất 12g, sơn thù 8g, trạch tả 8g, đan bì 8g, phục linh 8g, tri mẫu 8g, địa cốt bì 8g, xạ can 6g. Sắc uống.

*Bài 2:* thiên hoa phấn 8g, sinh địa 20g, huyền sâm 12g, bạch thược 12g, đan bì 12g, mạch môn 8g, bối mẫu 8g, địa cốt bì 8g, cam thảo 4g, bạc hà 4g. Sắc uống.

***Chữa thấp khớp mạn:*** thiên hoa phấn 12g, thổ phục linh 12g, cốt toái bổ 12g, thạch cao 12g, kê huyết đằng 12g, đan sâm 12g, sinh địa 12g, rau má 12g, uy linh tiên 12g, hy thiêm 12g, khương hoạt 12g, độc hoạt 12g, bạch chỉ 8g, cam thảo 4g.  Sắc uống ngày.

***Ban đậu chẩn biến chứng:*** thiên hoa phấn 20g, phục linh 20g, cát cánh 20g, thạch xương bồ 20g, kha tử 20g, cam thảo 20g, tiểu trúc 7 đọt, kinh giới 7 đọt. Sắc uống. Trị đậu chẩn mọc mà bị mất tiếng.

***Chữa sốt rét:*** thiên hoa phấn 8g, mẫu lệ 12g, sài hồ 8g, quế chi 8g, hoàng cầm 8g, can khương 6g, cam thảo 6g. Sắc uống.

***Chữa vàng da, người đen sạm:***

*Bài 1:* thiên hoa phấn 10g giã nhỏ, thêm nước đun sôi để nguội, gạn lấy nước, hòa ít mật ong cho trẻ uống. Chữa vàng da.

*Bài 2:* thiên hoa phấn 20g sắc uống. Uống 7 - 10 ngày. Chữa người da đen sạm.

***Chữa phụ nữ sau đẻ sữa không xuống:***

*Bài 1:* thiên hoa phấn sao tồn tính 16 - 20g. Hòa nước uống.

*Bài 2:* Thiên hoa phấn 8g, bạch thược 12g, sài hồ 8g, đương quy 8g, xuyên sơn giáp 8g, thanh bì 6g, cát cánh 6g, thông thảo 6g. Sắc uống.

***Trị bìu tinh hoàn sưng đau:*** thiên hoa phấn 80g, cam thảo 20g. Các vị tán bột, mỗi lần dùng 8g, sắc với rượu loãng, uống nóng lúc đói.

**Kiêng kỵ:** Không dùng cho người tỳ vị hư hàn, ho do hàn đàm hay thấp đàm. Hạn chế sử dụng cho phụ nữ có thai. Không dùng kết hợp với ô đầu và thành phẩm thuốc có ô đầu (phản ô đầu).

# 95. Chọn món ăn giải nhiệt ngày hè. THANH TRÀ // Sức khỏe và đời sống .- Số 80 .- Ngày 20/05/2019 .- Tr. 8

**Các món canh mát bổ**

*Hoa thiên lý nấu cua:*Vị ngọt của cua kết hợp với vị thanh mát của hoa thiên lý giúp bạn cảm thấy món canh ngọt, mát. Theo Đông y, hoa thiên lý có vị ngọt tính bình, giải nhiệt, chống rôm sảy, là một vị thuốc an thần, làm ngủ ngon giấc, tư bổ tâm, thận, đỡ mệt mỏi đau lưng, có tác dụng chống viêm, thúc đẩy chóng lên da non

Nguyên liệu: 300g cua đồng, 200g hoa thiên lý, nước, gia vị gồm muối, bột canh, mì chính. Cách nấu: Cua đồng rửa sạch, giã nát, lọc lấy nước. Bắc nồi nước cua lên bếp, để lửa vừa. Khi thịt cua chín, nổi váng, thì cho hoa thiên lý vào đun sôi, nêm gia vị vừa là xong. Ăn canh khi còn ấm.

*Canh trùng trục nấu chua:*Nguyên liệu: trùng trục cả vỏ 1kg, cà chua 2 quả, me hoặc sấu 2 quả, dấm bỗng hay mẻ, hành lá, rau răm, rau sống (xà lách hay rau diếp 0,5kg). Cách làm: trùng trục rửa sạch, luộc nước, gỡ thịt. Gạn lấy phần nước luộc trong phía trên để nấu canh. Hành, rau răm rửa sạch, thái nhỏ. Bắc nồi, dùng dầu ăn phi thơm hành củ, bỏ ruột trùng trục vào xào săn, tra 1-2 thìa nước mắm cho thơm, tắt bếp, múc trùng trục ra bát. Chưng cà chua với dầu ăn để tạo màu rồi đổ nước luộc trùng trục vào đun sôi. Cho dấm bỗng, me hoặc sấu vào đun sôi tiếp, cho ruột trùng trục vừa xào vào nồi canh, đun sôi, cho hành răm vào, bắc nồi ra. Múc canh ra bát tô. Ăn khi canh còn hơi nóng, kèm theo rau sống rất ngon miệng.

*Canh hến nấu bầu:*Theo Đông y, thịt hến vị ngọt mặn, tính hàn, không độc, có tác dụng hoạt tràng, thông khí, mát gan, thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu. Vỏ hến (nghiễn xác): có vị mặn, tính ấm, không độc, có tác dụng cố tinh, làm se, long đờm, chống nôn. Món canh này, có tác dụng bồi bổ sức khỏe, thanh nhiệt, giải khát.

Nguyên liệu: Hến sông 1kg, bầu sao hay bầu trắng 1 quả non, mỡ, mắm, muối, hành, thì là và gia vị vừa đủ. Cách nấu: Hến ngâm trong nước sạch 3  giờ, đãi sạch đất cát, luộc và gỡ thịt hến. Đun nước luộc hến đến sôi, thả bầu đã băm hoặc thái chỉ vào đến khi miếng bầu trong, hết đục (hơi sủi tăm) cho hành và thì là thái khúc vào. Đun sôi mỡ, thả hành thái vào, đến khi có mùi thơm (phi hành) thì cho thịt hến vào, cho mắm muối gia vị vừa đủ, đảo đều đến khi thịt hến săn lại. Hến xào để riêng hoặc cho vào canh trên.

**Một số loại nước uống bổ dưỡng**

*Nước dừa:* là một thứ nước giải khát quý được nhân dân ta dùng rất phổ biến trong dịp hè. Chọn quả dừa non hoặc bánh tẻ là tốt nhất. Nước dừa rất bổ dưỡng, ngon miệng, chữa được chứng mất nước và làm cân bằng chất điện giải.

*Nước chanh, nước cam:* cam, chanh là hai loại quả giàu vitamin C và dưỡng chất. Chanh và cam có vị chua, tính mát, có tác dụng giải khát, sinh tân dịch, mát phổi, tiêu đờm, thanh nhiệt và lợi tiểu.

Nước chanh leo: vừa giúp giải nhiệt, làm mát cơ thể lại còn có tác dụng trẻ hóa làn da. Chanh leo dây còn gọi là chanh dây hay mác mác, rất giàu vitamin A và vitamin C; chất xơ, các chất khoáng K, Fe... Chanh leo có tác dụng sinh tân, giải khát, khai vị, lợi tiểu. Giải cảm, giảm béo...

Nước râu ngô: Râu ngô có vị ngọt, tính bình, có công năng lợi tiểu, tiêu thũng, thông mật, lợi mật, thanh huyết nhiệt, bình can. Râu ngô có thể dùng tươi hoặc phơi khô, kết hợp với mía lau, lá dứa nấu nước uống thay nước lọc hàng ngày, có tác dụng lợi tiểu. Những người bị bệnh tăng huyết áp, đái tháo đường dùng nước này rất tốt.

# 96. Những cấm kỵ khi người cao tuổi dùng Đông dược. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 81 .- Ngày 22/05/2019 .- Tr. 8

Đối với NCT dùng Đông dược để bồi bổ là tốt, tuy nhiên để dùng thuốc cho đúng cần xem người cao tuổi cơ địa thuộc thể loại nào: hàn hay nhiệt, hay cơ thể thuộc loại trung tính (không hàn cũng không nhiệt).

N**ếu cơ địa thuộc hàn** thì bài thuốc bổ phải cho những vị thuốc ôn không cho thuốc nhiệt nếu cho thuốc nóng quá thì cơ thể của NCT yếu, không chịu được thuốc có khi gây ra phản ứng không tốt.

**Nếu cơ địa nhiệt** thì phải cho thuốc lương, không cho thuốc hàn. Nếu cơ thể trung bình thì cho các vị thuốc vừa ôn vừa lương, để cân bằng âm dương. Nhưng một điều tối quan trọng là NCT hư yếu ở tạng phủ nào, nếu chỉ cho một bài thuốc bổ chung chung thì không có tác dụng. Dù  bài thuốc bổ thuộc loại nào thì trong bài dùng cho NCT nhất thiết phải có những vị bổ khí và bổ huyết, nếu khí huyết được tăng cường thì sức khỏe mới tốt lên được.

Mặt khác, theo Đông y, mỗi người có cấu trúc âm dương khác nhau, nên tuy là mắc cùng một loại bệnh nhưng mỗi người có triệu chứng khác nhau và mạch tượng cũng có chỗ khác nhau, nguyên nhân dẫn đến cũng khác nhau. Cũng cảm phong hàn nhưng người có tạng nhiệt bệnh sẽ nhẹ hơn là người tạng hàn... Do vậy dù Đông y hay Tây y cũng phải qua thầy thuốc khám bệnh chẩn đoán rồi mới cho thuốc thì mới đúng bệnh. Trong Đông y có một số thầy thuốc nghe người nhà đến kể bệnh rồi cho thuốc, không thăm khám bệnh nhân cũng là một sai lầm. Vì có khi bệnh một đường nhưng triệu chứng một nẻo. Đông y phải căn cứ vào mạch, lưỡi để chẩn đoán mới chính xác, còn triệu chứng chỉ để tham khảo. Nên Đông y mới có quy trình khám bệnh là “vọng, văn, vấn, thiết” rồi mới “biện chứng, lập pháp, kê đơn, bốc thuốc”. Điều trị như vậy mới có hiệu quả, nếu không thì sẽ mắc sai lầm như nghe quảng cáo rồi mua thuốc về dùng, bệnh một đường dùng thuốc một nẻo bệnh không những không lành mà có khi phản tác dụng.

# 97. Những phương thuốc từ cỏ nhọ nồi. HỒNG HẢI // Sức khỏe và đời sống .- Số 81 .- Ngày 22/05/2019 .- Tr. 8

Cỏ nhọ nồi tên khác cây cỏ mực, hạn liên thảo, mặc hán liên. Cỏ nhọ nồi tính hàn, vị ngọt, chua, lợi về các kinh tỳ, vị, có công dụng thanh nhiệt, giải độc, mát huyết, cầm máu, bổ gan thận... điều trị [sốt xuất huyết](https://suckhoedoisong.vn/-phong-chong-benh-sot-xuat-huyet-cn108/), bệnh nha chu, trị sưng gan, sưng bàng quang, bó ngoài giúp liền xương... hỗ trợ điều trị ung thư và nhiều bệnh khác. Dưới đây là những phương thuốc điển hình:

Chi huân ẩm (thuốc nhức đầu): cỏ nhọ nồi 10g, đương quy 12g, xuyên khung 10g, thục địa 12g, thanh khao 6g. Sắc uống ngày 1 thang. Chữa huyết hư, nhức đầu.

Giảm phì ẩm (thuốc giảm béo): cỏ nhọ nồi 15g, hãm với nước sôi, uống thay trà hằng ngày.

Tiêu khát ẩm (chữa tiểu đường, người gầy mệt mỏi): lư căn tươi 30g, ô mai 5 quả, mạch môn đông 10g, nam sa sâm 10g, ngọc trúc 10g, nữ trinh tử 10g,  cỏ nhọ nồi 10g. Sắc uống ngày một thang.

Cánh niên an ẩm (thuốc cho phụ nữ mãn kinh): phiền táo, nhức đầu, ngủ không ngon giấc...):  cỏ nhọ nồi 9g, hồng hoa 9g, hoàng cầm 9g, đương quy 9g, xuyên khung 6g, sinh địa 12g, hoa cúc 9g, bạch thược 12g, ngưu tất 9g, nữ trinh tử 9g, lá dâu 9g. Sắc uống ngày một thang.

Thận viêm khang ẩm (chữa viêm cầu thận, viêm thận mạn tính, lưng đau triền miên): cỏ nhọ nồi 30g, tiểu kế 30g, xuyên khung 10g, thục địa 10g, đương quy 10g, xích thược 15g, bạch thược 15g, bồ hoàng 15g. Sắc uống ngày một thang.

Lợi trọc thang (chữa viêm tiền liệt tuyến): cỏ nhọ nồi 15g, câu kỷ tử 15g, thục địa 15g, ích trí nhân 10g, thỏ ty tử 12g, đảng sâm 15g, hoàng kỳ 15g, tỏa dương 10g, nữ trinh tử 12g, thổ phục linh 24g, đương quy 6g, vương bất lưu hành 10g. Sắc uống ngày một thang.

Ích khí cố thận thang (thang ích khí bổ thận, chữa xuất huyết tử cung): cỏ nhọ nồi 30g, hoàng kỳ 60g, bạch thược 15g, thục địa 15g, sinh địa 15g, kinh giới sao 10g, nữ trinh tử 15g, thăng ma 6g, phúc bồn tử 15g. Sắc uống ngày một thang.

# 98. Dược thiện hỗ trợ điều trị loãng xương. KHÁNH MAI // Sức khỏe và đời sống .- Số 81 .- Ngày 22/05/2019 .- Tr. 8

Xin giới thiệu một số món ăn bài thuốc có tác dụng làm mạnh gân cốt, hỗ trợ điều trị loãng xương để bạn đọc tham khảo và áp dụng.

**Nếu lưng đau, gối mỏi, buồn nhức các đầu ngón tay và chân, lòng bàn tay và bàn chân nóng,**trong ngực chộn rộn không yên, môi khô miệng khát, đại tiện táo, tiểu tiện sẻn đỏ, chất lưỡi đỏ... Dùng 1 trong số bài thuốc sau:

Bài 1: đậu đen 500g, sơn thù 10g, bạch linh 10g, đương quy 10g, tang thầm 10g, thục địa 10g, bổ cốt chi 10g, thỏ ty tử 10g, hạn liên thảo 10g, ngũ vị tử 10g, kỷ tử 10g, địa cốt bì 10g, vừng đen 10g, muối ăn 100g.

Đậu đen rửa sạch, ngâm nước ấm trong 30 phút. Các vị thuốc khác đem sắc kỹ 4 lần, mỗi lần chừng 30 phút, hợp 4 nước lại với nhau; tiếp đó bỏ đậu đen và muối vào sắc kỹ cùng dịch thuốc bằng lửa nhỏ cho cạn, lấy đậu đen ra phơi hoặc sấy thật khô, đựng vào lọ kín dùng dần; mỗi ngày ăn với lượng tùy thích.

Bài 2: Quả dâu chín 2.500g, thục địa 50g, hoài sơn 50g, hoàng tinh 50g, thiên hoa phấn 100g.

Tang thầm rửa sạch, ép lấy nước cốt; các vị thuốc khác đem sắc kỹ lấy 500ml dịch chiết rồi hoà với nước dâu, tiếp tục cô nhỏ lửa cho đến khi thành cao đặc là được, đựng trong bình thủy tinh kín miệng để dùng dần, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 2 thìa canh.

**Nếu lưng đau gối mỏi, móng tay và móng chân khô giòn, hay bị chuột rút, thể trạng gầy yếu,**hoa mắt chóng mặt, thị lực giảm, nghe kém, tai ù, tâm trạng bức bối không yên, lòng bàn tay và bàn chân nóng, gãy xương, miệng khô họng khát, lưỡi đỏ, đại tiện táo, tiểu tiện sẻn đỏ... Dùng 1 trong số bài thuốc sau:

Bài 1: tang thầm 30g, kỷ tử 30g, gạo tẻ 80g. Các vị thuốc rửa sạch đem nấu với gạo thành cháo, thêm đường phèn, ăn vài lần trong ngày.

Bài 2: bột bạch linh, bột mì, bột xương dê, bột mẫu lệ, lượng bằng nhau.

Trộn đều các loại bột với nhau, cho lượng nước vừa đủ, nhào thật kỹ, chế thêm mỡ và muối rồi nặn thành những chiếc bánh nhỏ, nướng chín, dùng làm đồ ăn điểm tâm hàng ngày.

**Nếu lưng đau gối mỏi, ăn kém, toàn trạng mệt mỏi, sợ lạnh, chân tay lạnh chậm tiêu bụng chướng, đại tiện lỏng,**có thể có phù nhẹ hai chân, nam giới liệt dương, di tinh, nữ giới kinh nguyệt không đều, miệng nhạt, chất lưỡi nhợt... Dùng một trong số bài thuốc sau:

Bài 1: chim sẻ 5 con, kỷ tử 20g, đại táo 15g, gạo tẻ 60g. Chim sẻ làm thịt, bỏ lông, chân và phủ tạng đem hầm với kỷ tử và gạo tẻ thành cháo, thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

Bài 2: tôm nõn 50g, trứng gà 1 quả, rau hẹ 200g, dầu thực vật và gia vị vừa đủ. Tôm rửa sạch, rau hẹ cắt đoạn, phi thơm hành mỡ rồi cho rau hẹ và tôm vào xào to lửa, khi gần chín đập trứng vào đảo đều một lát là được, dùng làm thức ăn hàng ngày.

# 99. Phép trị u xơ tuyến tiền liệt. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 82 .- Ngày 24/05/2019 .- Tr. 15

U xơ tiền liệt tuyến hay chứng phì đại tuyến tiền liệt là thể lành tính, phần nhiều phát sinh ở người già và một phần ở lứa tuổi trung niên. Đông y gọi là “Long bế” một loại chứng bệnh chủ yếu là tiểu tiện giỏ giọt. “Long” là giỏ giọt, “bế” là bế tắc.

Theo y học hiện đại, nguyên nhân chưa thật rõ ràng có thể là: do thiếu kẽm (Zn) trong khẩu phần ăn hàng ngày; do lão hóa; do nhịn tiểu tiện lâu dài; do nhịn sinh hoạt tình dục; do viêm tuyến tiền liệt không được điều trị kịp thời...

Phép trị: Đông y xếp bệnh long bế vào bộ môn nội khoa điều trị theo phương pháp khí ở tam tiêu không hóa.

Nếu khí ở thượng tiêu (phế) không hóa để thủy giáng xuống.

**Dùng bài Hoàng cầm thanh phế ẩm:** Hoàng cầm 12g, chi tử 12g sắc cho bệnh nhân uống nóng rồi cho bệnh nhân nôn ra.

Nếu khí ở trung tiêu (tỳ vị) không hóa để giáng xuống, là do khí của tỳ vị hư yếu, thấp nhiệt ngưng tụ lại không thông.

**Dùng bài Xuân trạch thang:** Phục linh 16g bạch truật 12g, trư linh 12g, trạch tả 12g, nhân sâm 6g, quế chi 8g để ích khí phân lợi.

Nếu khí ở hạ tiêu (can, thận, bàng quang) không hóa là do mệnh môn hỏa suy. Khi điều trị phải ôn bổ thận dương.

**Dùng bài Kim quỹ thận khí hoàn:** thục địa16g, hoài sơn 12g, sơn thù 8g, bạch linh 12 g, trạch tả 12g, đan bì 8g, phụ tử (chế) 8g, quế chi 12g.

Những bài thuốc trên có kết quả tốt nhưng phải điều trị kiên trì.

# 100. Bài thuốc tráng dương bổ thận. VŨ QUỐC TRUNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 82 .- Ngày 24/05/2019 .- Tr. 15

**Về bài thuốc: Nhất dạ ngũ giao**

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

*Cách dùng:* Đường phèn để riêng, 19 vị thuốc trên đem ngâm với 3 lít rượu nếp ngon trong 5 ngày đêm, ngày thứ sáu, nấu 0,5 lít nước sôi với 300g đường phèn cho tan ra, để nguội, rồi đổ vô thầu, 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.

**Và bài: Nhất dạ lục giao sinh ngũ tử**

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

*Cách dùng:* 24 vị thuốc trên ngâm với 2,5 lít rượu tốt trong vòng 7 ngày. Lấy 150g đường phèn nấu với một 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 hai với 1,5 lít  rượu ngon - một tháng sau dùng tiếp.

# 101. Trị viêm cầu thận bằng xích tiểu đậu. NGUYỄN NGỌC LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 82 .- Ngày 24/05/2019 .- Tr. 15

Theo Đông y, xích tiểu đậu vị ngọt chua, tính bình, vào 2 kinh tâm và tiểu tràng có tác dụng thanh nhiệt, lợi thủy, tiêu sưng tấy, rút mủ, cầm máu. Chủ trị phù thũng, nhiệt miệng, mẩn ngứa, mụn nhọt, mề đay, bệnh ngoài da, chữa suy nhược cơ thể, tốt cho phụ nữ mang thai, giúp tiêu phù, lợi tiểu tiện... Có thể dùng xích tiểu đậu riêng lẻ một mình hoặc kết hợp đậu đỏ với các thực phẩm, vị thuốc trong các trường hợp sau:

*Trị viêm tiểu cầu thận:* Xích tiểu đậu 90g, râu ngô 60g, táo đỏ 10g, thêm đường vừa đủ. Nấu nước uống trong ngày (thời gian điều trị từ 1 - 3 tháng).

*Thuốc thanh nhiệt, lợi thủy, tĩnh tâm, an thần:* Xích tiểu đậu 30g, đảng sâm 8g, đương quy 8g, tim lợn 1 quả, nấm hương vừa đủ. Tất cả hầm mềm, ăn cái, uống nước.

*Trị viêm thận cấp tính:* Xích tiểu đậu 60g, cá chép 1 con, bí đao 500g, hành hoa. Chế biến thành món canh cá chép đậu đỏ rồi ăn cả nước lẫn cái. Ăn nóng, ngày ăn 1 lần, ăn liên tục 5-7 ngày.

*Trị phù thũng, tiểu tiện không thông:* Xích tiểu đậu 30g, hạt bo bo 30g, gạo tẻ 50g. Đậu đỏ ngâm mềm nấu trước, rồi cho gạo tẻ, hạt bo bo vào nấu nhừ,  thêm đường. Ăn trong ngày.

*Trị tiểu đường, mẩn ngứa, mụn nhọt:* Đậu đỏ 50g, bí đao 1kg. Đậu đỏ nấu trước với nước cho mềm, bí đao cho vào sau. Ăn cái, uống nước.

*Bổ khí huyết, kiện tỳ ích vị, tăng cường sức khỏe:* Đậu đỏ 30g, chim cút 2 con, gừng tươi 3 lát. Hầm mềm, nêm gia vị, ăn nóng.

# 102. Tỏi – Dược liệu quý từ thiên nhiên. TRẦN LẬP CÔNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 83 .- Ngày 26/05/2019 .- Tr. 13

**Các bài thuốc từ tỏi trị tăng huyết áp, mỡ máu**

*Bài 1:* Tỏi 500g, đường đỏ 200g, giấm  500g. Tỏi rửa sạch tách nhánh, bỏ vào trong bình, cho giấm, đường đỏ vào, nút kín ngâm trong 30 ngày trở lên. Hằng ngày ăn 4-5 tép con tỏi và uống ít giấm ngâm tỏi đó. Dùng trong 15 ngày liền, nghỉ 3 ngày lại dùng tiếp, huyết áp có thể giảm một thời gian dài.

*Bài 2*: Đậu xanh 100g, tỏi 50 tép (người dưới 50 tuổi tính theo mỗi tuổi dùng 1 tép tỏi), đường phèn vừa đủ. Đậu xanh rửa sạch, tỏi bóc vỏ rửa sạch. Hai thứ cùng cho vào bát to, thêm 500ml nước, đậy nắp cho vào nồi đun cách thủy. Uống nước canh, ăn đậu. Uống vài lần trong ngày. Phòng tăng huyết áp.

*Bài 3:* Tỏi 500g bóc vỏ rửa sạch, muối 50g cho vào muối dưa, sau 3 ngày mang tỏi hong khô, cho vào lọ thủy tinh ngâm với giấm ăn, thêm chút đường. Ngâm 2 - 3 ngày là được. Sáng sớm và tối trước khi đi ngủ ăn 1 - 2 tép tỏi và uống ít nước giấm ngâm tỏi đó. Ăn trong 15 ngày, nghỉ 3 ngày lại ăn tiếp. Huyết áp sẽ hạ xuống ổn định. Bài này còn chữa viêm khí quản mạn và ho lâu ngày.

*Bài 4:* Rượu 35 - 45 độ, tỏi giã nhỏ ngâm với tỷ lệ 1/5. Mỗi ngày uống 20 - 40 giọt chia 2 - 3 lần. Không dùng quá (có khi huyết áp lại tăng). Tác dụng ổn định huyết áp, giảm cholesterol, đề phòng vữa xơ động mạch. Rượu tỏi còn hỗ trợ phòng chống ung thư, người đang điều trị hoặc sau điều trị ung thư dùng rượu tỏi sẽ rất tốt.

*Bài 5:* Tỏi 3 củ tách nhánh bỏ vỏ làm sạch thái lát; chanh 4 quả để cả vỏ rửa  sạch bằng nước muối nhạt, gừng 2 củ nhỏ cạo vỏ rửa sạch thái lát. Cho tất cả các vị vào cối xay nát, cho ra nồi và đổ vào 2 lít nước, đặt lên bếp đun sôi, sau nhỏ lửa một lúc là được. Cho nước đó vào bình dùng dần, ngày uống 1 cốc vào buổi sáng khi bụng đói. Mỗi liệu trình 6 ngày, nghỉ vài ngày lại liệu trình khác. Trị mỡ máu cao.

*Bài 6*: Tỏi 100g bóc vỏ tách nhánh rửa sạch thái lát, đậu trắng 100g vo sạch. Hai vị cho vào nồi, đổ 2 lít nước sắc cạn còn 1/8 lượng nước ban đầu thì chắt ra, uống trong ngày. Mỗi tháng một liệu trình. Trị mỡ máu.

*Bài 7*: Tỏi 4 tép, gừng 1 củ (đường kính 3cm), nước cốt chanh 125ml (4 quả), nước sôi để nguội 2 lít, mật ong 336g. Tỏi bóc vỏ xay cùng với gừng, đổ nước cốt chanh và nước vào hỗn hợp trên, cho mật ong, khuấy đều hỗn hợp, cho vào bình thủy tinh, để ít nhất 5 ngày ở nơi tối, mát mẻ. Cũng có thể để trong tủ lạnh. Uống 2 thìa/lần hoặc pha loãng 2 thìa với 1 cốc nước rồi uống vào lúc đói hoặc trước mỗi bữa ăn. Tác dụng trị mỡ máu cao. Không uống liên tục quá 2 tuần.

*Bài 8:* Ăn tỏi tươi sau khi bóc sạch vỏ lụa vào sau các bữa ăn, mỗi bữa khoảng 2 - 3 tép. Trị mỡ máu cao. Lưu ý hằng ngày chỉ nên ăn dưới 5g tỏi, không nên ăn quá nhiều vì tỏi có vị cay nóng.

# 103. Bài thuốc hỗ trợ trị viêm tai giữa mạn tính. ĐÌNH THUẤN // Sức khỏe và đời sống .- Số 84 .- Ngày 27/05/2019 .- Tr. 8

**Bài thuốc uống**

*Thuốc dành cho người lớn:*

*Bài 1:* ích mẫu thảo 12g, bồ công anh 16g, đinh lăng 16g, sài đất 16g, kim ngân hoa 16g, bạch chỉ bắc 10g, thương nhĩ tử 16g, lá bưởi bung 16g, cam thảo đất 16g, sài hồ 12g, thạch xương bồ 16g, ngưu tất 12g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần. Công dụng: chống viêm, tiêu độc, giảm đau.

*Bài 2:* hoa ngũ sắc (cây cỏ hôi) 16g, kim ngân hoa 10g, liên kiều 12g, thổ phục linh 20g, sài hồ 12g, lá bưởi bung 16g, kinh giới 16g, xuyên khung 10g, bạch chỉ nam 16g, nam tục đoạn 20g, ích mẫu 16g, nam hoàng bá 16g, hương phụ 12g, trần bì 12g, cam thảo 10g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần. Công dụng: chống viêm, ngứa, chống dị ứng, giảm tiết dịch.

Thuốc dành cho trẻ em:

Bài 1: hạ khô thảo 6g, sài đất 5g, kinh giới 5g, hoàng kỳ 5g, phòng sâm 5g, bạch linh 5g, bạch truật 5g, đinh lăng 6g, thổ phục linh 6g, mẫu lệ 5g, chi tử 5g, hoa ngũ sắc 5g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần. Công dụng: chống viêm, chống dị ứng, thông nhĩ, giảm đau, giảm tiết dịch.

Bài 2: phòng phong 4g, kinh giới 4g, lá bưởi bung 6g, nam hoàng bá 5g, chi tử 4g, bồ công anh 8g, thổ phục linh 6g, bạch chỉ bắc 4g, xuyên khung 4g, cam thảo 5g, sài hồ 5g, hạ khô thảo 6g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần. Khi dùng có thể thêm mật ong cho dễ uống.

**Bài thuốc nhỏ tai (dùng cho cả người lớn và trẻ em)**

Thạch xương bồ 10g, kinh giới 10g, thổ phục linh 12g, nam hoàng bá 10g, xuyên khung 6g, bạch chỉ 8g, thương nhĩ tử 10g, hoàng kỳ 8g. Cho các vị vào ấm, đổ 300ml nước sắc kỹ lấy 50ml, lọc bằng gạc vô khuẩn, đóng vào lọ nhỏ giọt để dùng dần. Bảo quản tốt nhất ở nhiệt độ 20 - 250C. Thuốc dùng trong trong 2 ngày. Muốn dùng tiếp lại sắc thang mới. Cách dùng: nhỏ vào lỗ tai mỗi lần 3 - 4 giọt, ngày 3 lần sáng, chiều, tối. Công dụng: chống viêm, diệt khuẩn, thông khí, thông nhĩ, giảm đau, giảm tiết dịch. Trị viêm tai giữa, đau trong lỗ tai, ù tai, ngứa tai, đau nhức, giảm thính lực, tai chảy nước, chảy mủ...

# 104. Quả chua ngút trị giun sán. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 84 .- Ngày 27/05/2019 .- Tr. 8

Quả chua ngút còn có tên phỉ tử, chua méo, dây ngút... Phỉ tử là hạt già khô của cây chua ngút (Embelia obovata Hemst.) hay (Embelia ribes Burm.f..) thuộc họ Đơn nem (Myrsinaceae). **Một số bài thuốc có dùng phỉ tử:**

Trị các loại giun sán, tiêu tích:

Bài 1: phỉ tử 5- 7g tán bột. Tối hôm trước nhịn ăn, sáng sớm hôm sau cho uống bột trộn với đường hay mật. Trẻ em uống 2 - 2,5g. Trị sán dây, giun đũa, giun kim. Chú ý: Không uống quá liều dễ bị say.

Bài 2: phỉ tử 12g, thanh bì 9g, tiểu hồi 8g, binh lang 12g, ô dược 12g, ngô thù 4g, ô mai 12g. Sắc uống, uống từ từ. Trị giun sán gây đau bụng.

Bài 3: Phỉ tử 25g, vô di 25g, binh lang 25g. Nghiền chung thành bột mịn, mỗi lần uống 8-12g, ngày uống 2 lần, chiêu với nước đun sôi. Trị giun móc, đau bụng trướng đầy.



Phỉ tử (hạt già khô của cây chua ngút) chữa đau bụng do giun đũa, sán tích đọng, trẻ em cam tích, người táo bón, trĩ...

Bài 4: phỉ tử 10g (bỏ vỏ), tỏi 30g, thêm nước đun sôi (cho phỉ tử vào trước, tỏi vào sau), đun chín, ăn tỏi, phỉ tử, sau uống nước. Trị bệnh trùng roi ở ruột, tiêu chảy lâu ngày.

Bài 5: phỉ tử 7 hạt, sắc uống. Ngày uống 1 lần, uống liên tục 7 ngày. Trị sán.

Phỉ tử còn có tác dụng nhuận tràng thông tiện, chữa đại tiện khó.

Trị bệnh ngoài da: dùng nước sắc quả, hoa và ngọn để trị nấm loang vòng và các bệnh ngoài da khác.

# 105. Món ăn tốt cho người đau vùng thượng vị. TRÚC NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 84 .- Ngày 27/05/2019 .- Tr. 8

**Đau lâm râm vùng thượng vị, ăn lạnh đau tăng, ăn ấm dễ chịu:** Khi mới bị đau, nên uống nước gừng, trà gừng hoặc nhục quế, sa nhân mỗi vị 5-10g pha nước ấm uống. Ăn các món cháo, canh, súp nấu từ thịt, cá... hoặc rau củ quả đều cho thêm gừng, hành, tiêu...  để ôn ấm khử bớt hàn lạnh. Người ốm lâu  nên ăn các món dưỡng tỳ vị như: bao tử heo nấu cháo cho thêm gia vị hành, tiêu, gừng; gà ác tiềm bài Tứ quân gia vị: đảng sâm, bạch truật, phục linh, ý dĩ mỗi vị 12g; sa nhân 6g, gừng nướng 1 củ, chích thảo 6g, gia vị vừa đủ. Ăn vài lần 1 tuần.

**Đau vùng thượng vị, cảm giác nóng rát, ăn mát dễ chịu:**  Nên ăn vị bổ mát dễ tiêu như: bắp cải, khoai tây, bí đao, xà lách, súp lơ, bí xanh, rau má, mộc nhĩ... Uống nước bột sắn dây, nước mía, sinh tố trái cây tươi. Người gầy nên ăn: bao tử heo hầm đậu xanh cho thêm gia vị hành mắm muối vừa đủ, ăn tuần vài lần. Ngoài ra, nên ăn hạt sen nấu đậu xanh, canh bắp cải quấn thịt nạc; canh khoai mỡ thịt nạc, canh thịt vịt bí đao; các món từ đậu xanh, đậu đen, đậu ván; gạo ngô khoai tươi mới.

**Đau vùng thượng vị, mỗi khi suy nghĩ căng thẳng đau tăng, ăn ngủ kém do tâm tỳ hư:** Ăn các vị bổ tâm tỳ dễ ngủ như dạ dày lợn hầm hạt sen, táo đỏ; canh củ sen xương lợn; canh rau nhút xương lợn; bí đỏ hầm lạc; tim lợn tiềm bài quy tỳ: nhân sâm, bạch truật, phục thần, đương quy, hoàng kỳ, táo nhân, viễn chí, long nhãn mỗi vị 12g, mộc hương 6g, cam thảo 4g, đại táo 3 quả. Ngoài ra, ăn các món từ hạt sen ngó sen, hoa lý, táo, nhãn, dâu, bơ, bí đỏ, mật ong, phấn hoa. Hạn chế ăn thức ăn nhiều dầu mỡ, cay nóng...

**Bụng đầy chậm tiêu:**ăn lá mơ lông, rau tía tô, mùi, húng quế, tỏi, nghệ..., các loại rau thơm; uống nước lá vối, vỏ quýt...

**Đang bị đau vùng thượng vị:** nên ăn vị bổ dễ tiêu, trung hòa acid dịch vị như bánh quy, mật ong, phấn hoa, dầu thực vật; ăn cháo, súp, cơm mềm, thịt nạc, trứng, sữa. Nếu tiền sử có viêm loét dạ dày, nên ăn: bột nghệ mật ong, bắp cải luộc, canh khoai tây cà rốt.

# 106. Xác ve sầu làm thuốc. NGUYỄN THỊ HỒNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 85 .- Ngày 28/05/2019 .- Tr. 8

Trong y học cổ truyền, ve sầu có tên thuốc là trách thiền, thuyền thoái, thiền thoái, thuyền y hay thiền thuế... Dược liệu có vị mặn, ngọt, không mùi, tính mát có tác dụng thanh nhiệt, tán phong, chống viêm, tiêu thũng.

Xác ve sầu làm thuốc trong những trường hợp sau:

Chữa da khô nóng ngứa: xác ve sầu, tổ ong (tầng sáp vừa thu hoạch) lượng bằng nhau, nướng qua sao vàng, tán bột. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 4g với rượu.

Chữa cảm mạo, viêm khí quản, mất tiếng: xác ve sầu 3g, cam thảo 3g, ngưu bàng 5g, cát cánh 5g. Tất cả sắc với 400ml nước còn 100ml, uống trong ngày.

Chữa nhức đầu, chóng mặt: xác ve sầu sao qua, tán nhỏ, mỗi lần uống 4g với rượu hoặc nước ấm.

Chữa kinh phong co giật: xác ve sầu, thiên nam tinh, cam thảo, sinh khương đại táo mỗi vị 3g; toàn yết 1,5g. Tất cả làm khô, tán bột mịn, ngày uống l - 3 lần.

Chữa mắt có màng mộng: xác ve sầu và cúc hoa vàng lượng bằng nhau, tán nhỏ, ngày uống 2 lần, mỗi lần 8g với nước có hòa ít mật ong.

Chữa ho thở gấp: xác ve sầu và củ nghệ lượng bằng nhau, tán nhỏ, rây bột mịn. Mỗi lần uống 8-16g. Có thể dùng dạng thuốc sắc.

Thuốc dùng ngoài, chữa phù toàn thân: xác ve sầu, vỏ cây thông, rễ cây vương tùng, cành tía tô lượng mỗi thứ bằng nhau. Nấu nước tắm hằng  ngày.

# 107. Bài thuốc trị mụn nhọt. HOÀI VŨ // Sức khỏe và đời sống .- Số 85 .- Ngày 28/05/2019 .- Tr. 8

Theo y học cổ truyền, nguyên nhân gây ra mụn nhọt là do hoả độc gây ra, một số trường hợp hay tái phát do tình trạng nhiễm khuẩn mà y học cổ truyền gọi là nhiệt huyết. Tuỳ từng thể bệnh mà dùng bài thuốc điều trị như sau:

**Giai đoạn viêm nhiễm (khởi phát)**

*Biểu hiện:* Mụn nhỏ hình thành, ngứa, nóng, muốn gãi, giai đoạn này dùng phương pháp thanh nhiệt giải độc, tiêu viêm.

*Bài thuốc:* kinh giới 8g, kim ngân hoa 20g, ké đầu ngựa 16g, thổ phục linh 12g, đỗ đen sao 40g, cam thảo dây 8g, vòi voi 12g, cỏ xước 12g, cho 750ml nước vào sắc kỹ còn 250ml chia uống 3 lần trong ngày

**Giai đoạn hoá mủ**

*Biểu hiện:* mụn sưng tấy thành nhọt bọc có mủ, nóng, đỏ, sốt. Dùng phương pháp thác độc bài nùng (đưa độc ra ngoài, trừ mủ).

*Bài thuốc:*kim ngân hoa 20g, liên kiều 12g, hoàng cầm 12g, gai bồ kết (tạo giác) 12g, bồ công anh 16g, trần bì 6g, bối mẫu 8g, cam thảo 4g. Cho 750ml nước sắc kỹ còn 250ml chia uống 3 lần trong ngày.

**Giai đoạn vỡ mủ**

Dùng phương pháp khử hư sinh cơ (làm mất các tổ chức hoại tử, làm liền da).

*Bài thuốc:*uất kim 16g, đương quy 12g, hoàng kỳ 16g, sinh địa 12g, huyền sâm 12g, đan bì 8g, đảng sâm 16g, kim ngân hoa 16g, cam thảo 6g. Cho 75ml nước vào sắc kỹ còn 250ml chia uống 3 lần trong ngày.

Giai đoạn vỡ mủ phải thường xuyên rửa sạch, lau khô bằng gạc vô khuẩn để tránh tái nhiễm, nhiễm khuẩn.

# 108. Một số bài thuốc trị chứng ôn độc. TRẦN XUÂN NGUYÊN// Sức khỏe và đời sống .- Số 86 .- Ngày 31/05/2019 .- Tr. 15

Chứng ôn độc trong Đông y biểu hiện sốt hoặc sốt nhẹ, sợ lạnh, sưng cứng dưới tai và vùng dưới hàm, ấn vào đau, thường sưng một bên, dần dần sưng cả hai bên. Tùy chứng trạng mà dùng bài thuốc phù hợp như sau:

***Trường hợp ôn độc nhẹ***

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

*Cách dùng:* Các vị trên sắc với 1.400ml nước, lọc bỏ bã lấy 200ml. Uống ấm chia đều 5 phần, mỗi lần uống 40ml. Chú ý: Trẻ nhỏ tùy tuổi mà có liều thuốc thích hợp.

***Trường hợp ôn độc nặng***

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

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

***Thuốc dùng ngoài:*** Sử dụng 1 trong 5 bài thuốc sau:

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

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

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

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

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

*Món ăn bài thuốc để hỗ trợ điều trị:*

*Bài 1:* Đậu xanh 100g, đậu tương 50g. Nấu nhừ, thêm đường vào quấy đều, chia ăn trong ngày.

*Bài 2:* Hoa kinh giới 10g, bạc hà 10g, sắc lấy nước nấu cháo, ăn trong ngày.

*Bài 3:* Mướp đắng bỏ ruột, thái miếng rồi chế thành các món ăn, ăn trong 3-5 ngày.

# 109. Thuốc từ cây mận.PHẠM HINH // Sức khỏe và đời sống .- Số 86 .- Ngày 31/05/2019 .- Tr. 15

Mận là loại hoa quả rất thông dụng. Theo Đông y, quả mận tên thuốc là lý tử có vị ngọt, chua, tính bình, quy vào hai kinh can, thận. Sau đây là một số bài thuốc từ cây mận để bạn đọc tham khảo:

Bài 1: nhân hạt mận (lý tử nhân) 8-12g, sắc uống. Công dụng  hoạt huyết, tán ứ, nhuận tràng thông tiện. Dùng trong các trường hợp vấp ngã bầm tím, sưng đau, các chứng ho đàm, thủy khí ủng trệ, đại tiện bí táo hoặc dùng ngoài đem nghiền thành bột rắc hoặc đắp lên vết thương.

Trường hợp mặt bị sạm đen: bột nhân hạt mận nghiền mịn trộn với lòng trắng trứng đắp ngày 1-2 lần trong 5-7 ngày.

Người tỳ vị yếu, đi ngoài lỏng, thận hư, di tinh, phụ nữ có thai không nên dùng.

Bài 2: lá mận (lý thụ diệp) khô 8-12g, sắc uống. Công dụng  chữa các bệnh sốt cao, kinh giật ở trẻ em, giảm ho, điều trị vết thương. Dùng ngoài nấu lấy nước, bỏ bã tắm cho trẻ hoặc giã lấy nước cốt lá mận tươi thấm vào chỗ sưng đau.

Bài 3: Nhựa mận (lý thụ giao) 8-16g sắc uống. Thường dùng nhựa khô ở thân cây mận, chủ trị mắt có màng, tác dụng giảm đau, tiêu sưng, thúc sởi mọc.

Bài 4: Rễ mận (lý căn) 8-12g, sắc uống.  Tác dụng thanh nhiệt giải độc, dùng trong các chứng đái buốt, đái dắt do thấp nhiệt, các trường hợp đi lỵ ra máu, bệnh tiêu khát. Trẻ em sốt nóng, mụn nhọt. Dùng ngoài sao tồn tính, nghiền thành bột, đắp hoặc rắc lên vết đau.

Bài 5: vỏ rễ mận (lý căn bì) 8-12g, sắc uống. Tác dụng thanh nhiệt, giải trừ uất nhiệt, chữa tiêu khát, tâm phiền, các trường hợp khí hư, đau răng, lở loét. Có thể  sắc đặc ngậm rồi  nuốt hoặc lấy nước thấm đắp bên ngoài nơi sang lở.

# 110. Mướp đắng tốt cho gan. THÙY LINH // Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1280 .- Ngày 16/05/2019 .- Tr. 12

Mướp đắng có công dụng giải độc rất tốt, nhất là thể độc do nóng trong, các dạng nhiễm độc do gan không đủ khả năng chuyển hóa.

Theo các chuyên gia y tế: Sở dĩ mướp đắng có tác dụng này là vì trong mướp đắng có rất nhiều nước; nước có công dụng chuyển chất độc tới thận để thải ra ngoài. Mướp đắng lại có tính hàn, bớt sinh nhiệt, giảm nhiễm độc do nóng trong. Mướp đắng còn có tác dụng tăng cường chức năng gan, nên tăng khả năng thanh thải cho cơ thể. Trong mướp đắng còn có kháng sinh tự nhiên, nên có khả năng tiêu diệt các mầm bệnh gây độc.

Mướp đắng giàu chất xơ có tác dụng kích thích vận động đường mật nên tốt cho tiết mật. Mướp đắng còn có tác dụng làm giảm nồng độ các men gan viêm như: AST, ALT (sự gia tăng các men này là một dấu hiệu cho tế bào gan đang bị viêm nặng).

Mướp đắng còn được thực nghiệm chứng minh làm giảm nồng độ bilirubin trong máu (tăng bilirubin là một biểu hiện chứng tỏ gan chuyển hóa kém, đường mật đang bị tắc).

Vì thế mà mướp đắng là một loại quả rất tốt để điều trị các bệnh gan mật có tác dụng lợi gan, lợi mật nên người bệnh men gan cao nên sử dụng.

# 111. Quế chữa chấn thương. PHẠM HINH// Khoa học & Đời sống.-Số 53.-Ngày 3/5/2019.-Tr.7.

\* Bộ phận dùng làm thuốc của quế là vỏ thân gọi là nhục quế, vỏ cành gọi là quế chi, đầu ngọn cành gọi là quế chi tiêm.

\* Công dụng: Chữa chấn thương tụ huyết; bế kinh; thống kinh; ngoại cảm phong hàn; đau bụng; ỉa chảy do lạnh; đau khớp, đau lưng; đau vùng ngực do lạnh hoặc huyết ứ.

\* Ngày dùng 2-6g hãm với nước sôi để uống hoặc 4-12g dạng thuốc sắc, có thể ngâm rượu để uống.

# 112. Mã đề chữa tiểu tiện vàng. PHẠM HINH// Khoa học & Đời sống.-Số 52.- Ngày 1/5/2019.-Tr.7.

\* Cây mã đề cho các vị thuốc: Hạt mã đề gọi là xa tiền tử; toàn cây và lá gọi là xa tiền thảo. Thành phần hóa học; toàn thân chứa một gluco- zit gọi là aucubin hay rinantin còn gọi là aucubozit.Trong lá có chất nhầy, chất đắng, carontin, vitamin C, vitamin K. Yếu tố T. Trong hạt chứa chất nhầy, axit plantenolic và cholin.

\* Mã đề vị ngọt, tính hàn, vào 3 kinh can, thận và tiểu đường. Có tác dụng lợi tiểu, thanh phế, can, trừ đàm, chỉ tả, minh mục. Công dụng: Chữa phù thũng, chữa ho đàm, tiểu tiện bí, vàng sẻn, lỵ, mắt mờ. Liều lượng ngày dùng 8-12g dạng thuốc sắc.

# 113. Lá nhót chữa hen suyễn. NGUYỄN VĂN QUANG// Khoa học & Đời sống.-Số 54.- Ngày 6/5/2019.-Tr.7.

- Lỵ trực trùng: Lá nhót, cỏ sữa nhỏ lá, rau sam mỗi thứ 30g, nấu uống mỗi ngày 1 lần, 7 ngày là một liệu trình.

- Rối loạn tiêu hóa, phân nhão lỏng dài ngày: Lá nhót 30g, vỏ quýt 15g, gừng 2g, kim ngân hoa 10g nấu sắc uống.

- Hen suyễn: Lá nhót tươi 30g, lá kim vàng 20g, lá húng chanh 30g, lá táo chua 30g sắc uống.

- Chữa các chứng ho nói chung: Lá tươi 30g, sắc với nước, thêm chút đường và uống.

- Lao phổi ho ra máu: Lá tươi 24g, đường 15g, dùng nước sôi hãm như nước trà, ngày uống 2 lần sau bữa ăn.

- Nhọt độc phát ở sau lưng ( hậu bối), các vết thương chảy máu: Lá tươi, rửa sạch, giã nát, đắp vào chỗ bị bệnh.

- Bị ong đốt, rắn cắn: Lá tươi rửa sạch, giã nát vắt lấy nước cốt với rượu uống, còn bã đem đắp vào chỗ bị bệnh.

# 114. Hương Thảo phòng và hỗ trợ chữa ung thư. XUÂN MAI// Khoa học & Đời sống.-Số 57.- Ngày 13/5/2019.-Tr.7.

Thêm lá hương thảo vào chế độ ăn uống hàng ngày có thể giúp giảm tới 71% mức độ những chất gây ung thư có trong thịt. Hương thảo có khả năng ức chế độc tố aflatoxine, một chất có thể gây ra bệnh ung thư, được tìm thấy trong sản phẩm thực phẩm bị lên mốc.

Có thể dùng hương thảo dưới dạng bột uống 0,25-0,5g/ngày; 20-30g khô hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày hoặc kết hợp với tinh nghệ với liều lượng thích hợp.

# 115. Dưa bở tốt với người béo phì. MINH PHÚC// Khoa học & Đời sống.-Số 58.- Ngày 15/5/2019.-Tr.7.

**-** Chữa táo bón: Dưa bở, đu đủ chín thái lát, cho ít đường bỏ tủ lạnh ăn thường xuyên.

- Chữa người nóng mập phì: Dưa bở 100g, thanh long 50g, thái lát cho ít đường cát cho vào tủ lạnh ăn.

- Chữa người nóng phiền nhiệt: Dưa bở còn non 100g thái lát, tôm tươi 50g, bóc vỏ nấu canh ăn.

- Hạt dưa có vị ngọt tính mát tác dụng thanh phế, nhuận tràng hòa trung dùng các chứng ho khan, táo bón dùng dạng sắc nước uống.

- Hoa chữa đau tim, ho nấc: Bông dưa bở 5-10g sắc uống.

- Kiêng cữ: Dưa bở vị mát, có tính hàn, không nên dùng nhiều cho người tỳ vị hư hàn, đang lạnh bụng, đầy bụng, tiêu chảy, người đang cảm lạnh, ho đàm loãng.

# 116. Nấm đầu khỉ phục hồi các nơron thần kinh. NGÔ XUÂN NGUYỄN// Khoa học & Đời sống.- Số 61.- Ngày 22/5/2019.- Tr.7.

Sử dụng nấm đầu khỉ giúp ức chế sự phát triển các khối u, ức chế vi khuẩn HP gây viêm loét dạ dày, ung thư dạ dày. Đối với người điều trị ung thư, giúp giảm thấp nhất tác hại của xạ trị và hóa trị liệu trong điều trị ung thư, tăng hệ thống miễn dịch và chống mệt mỏi, tăng cường sinh lực đối với nam giới. Có thể sử dụng nấm trong phòng chống bệnh viêm dạ dày và đại tràng mãn tính, đặc biệt chống hệ thống u đường tiêu hóa.

Cách sử dụng: Nấm đầu khỉ khô nghiền thành bột nấu súp hoặc sắc lấy nước uống.

Đun 7-10g nấm đầu khỉ khô trong 1,5-2 lít nước, sôi khoảng 20 phút, sử dụng cho 1 người/ngày.

Liều dùng: 7-10g khô/ngày/người hoặc 100g nấm tươi/người/ngày.

# 117. Đinh lăng chữa sốt và mệt mỏi. XUÂN MAI// Khoa học & Đời sống.-Số 60.- Ngày 20/5/2019.- Tr.7.

**\*** Để chữa chứng sốt lâu ngày kèm theo ho, nhức đầu, đau tức ngực, tiểu tiện vàng, khát nước: Dùng rễ, cành, lá đinh lăng tươi 30g, lá hoặc vỏ chanh, vỏ quýt 10g, lá tre tươi 20g, rễ lá cành sài hồ 20g, cam thảo dây hoặc cam thảo đất 30g, chua me đất hoặc rau má tươi 30g, sắc với 750ml nước, cô còn 250ml, chia uống 2-3 lần trong ngày.

\* Để chữa mệt mỏi, biếng hoạt động: Dùng rễ đinh lăng phơi khô, thái mỏng 50g sắc uống trong ngày. Để chữa vết thương dùng lá đinh lăng tươi, rửa sạch giã nát đắp vào nơi bị bệnh.

\* Tác dụng của dịch chiết đinh lăng lá nhỏ có nhiều điểm tương tự sâm Triều Tiên. Bột

# 118. Cỏ bợ trừ sỏi thận, viêm tiết niệu. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống.-Số 59.- Ngày 17/5/2019.-Tr.7.

**\*** Chữa sỏi thận, ngăn ngừa sỏi thận: Cỏ bợ phối hợp cua đồng hoặc tôm tép nấu canh ăn thường xuyên.

\* Chữa sốt cao: Dùng từ 100-150g cỏ bợ rửa sạch, giã vắt lấy nước uống, hoặc sắc nấu nước uống.

\* Chữa sỏi thận, tiết niệu: Cỏ bợ tươi khoảng 200g, khô 40g sắc uống hoặc ăn canh liên tục nhiều ngày.

\* Chữa rắn cắn: Cỏ bợ tươi vắt nước uống, bã đắp nơi vết rắn cắn.

\* Chữa phụ nữ tắc tia sữa, vú sưng đau: Cỏ bợ giã đắp lên chỗ sưng đau.

# 119. Đa búp đỏ trị cảm cúm. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống.- Số 63.- Ngày 27/5/2019.- Tr.7.

Đa búp đỏ thường được lấy rễ phụ ( tua rễ đa) và lá, mủ làm thuốc. Lá thường dùng để giải cảm cho ra mồ hôi, tua rễ lợi tiểu mạnh, thường dùng chữa phù nề, cổ, trướng do xơ gan; mủ dùng chữa mụn nhọt.

Chữa cảm cúm, cảm sốt, viêm amidan, đau mắt, sốt rét cơn: Dùng 12-20g lá đa hay rễ đa sắc uống.

Chữa tiểu tiện không thông, đái ra dưỡng chất: Dùng tua đa 20g, rau dừa nước, tỳ giải đề 15g sắc uống.

# 120. Sơn từ cô chữa đau họng, mất tiếng. PHẠM HINH// Khoa học & Đời sống.- Số 62.- Ngày 24/5/2019.- Tr.7.

Cây sơn từ cô còn gọi là thanh ngưu đởm, cửu ngưu đởm, kim chư đởm, củ gió. Cây mọc hoang dại tại một số tỉnh miền núi. Thu hái quanh năm, đào lấy củ về rửa sạch, phơi sấy khô. Khi dùng thái mỏng sắc uống hay giã nát đắp bên ngoài. Bộ phận dùng làm thuốc: rễ củ gọi là sơn từ cô.

Sơn từ cô có tác dụng thanh hỏa, giải độc, làm tan khối tích rắn, tiêu kết tụ, hóa đờm, giải độc, tiêu thũng.

Công dụng: Chữa tràng nhạc kết hạch, yết hầu sưng đau, ho, mất tiếng, chữa mụn nhọt, nhọt độc… Liều lượng: Ngày dùng 4-8g dưới dạng thuốc sắc. Dùng ngoài đắp chữa ung nhọt.

# 121. Nấm vân chi hỗ trợ điều trị ung thư. NGÔ XUÂN NGHIỄN// Khoa học & Đời sống.- Số 64.- Ngày 29/5/2019.- Tr.7.

Cách dùng loại nấm này rất đơn giản: Đun 8-10g nấm trong 1-1,5 lít nước, sôi khoảng 15-20 phút, sử dụng cho 1 người/ngày.

Có thể nghiền nấm thành bột, hãm trong nước nóng, ăn cả bã càng tốt.

Có thể đun nấm vân chi uống kèm với linh chi: 8-10g nấm vân chi + 5g linh chi, đun trong 1 lít nước, đun sôi nhỏ lửa khoảng 15-20 phút, sau đó gạn nước 1. Đun tiếp bã nấm trong 1 lít nước, đun sôi nhỏ lửa khoảng 10-15 phút, sau đó gạn nước 2. Trộn nước 1 và nước 2, sau 12 giờ nên bảo quản trong tủ lạnh.

Trong y học cổ truyền Trung Quốc, nấm vân chi được sử dụng phòng chống virus viêm gan B, giảm trầm cảm, chữa lành rối loạn phổi, tăng cường vóc dáng, tăng cường miễn dịch. Ngoài ra, nấm vân chi có tác dụng thu dọn gốc tự do và trung hòa chất độc, ngăn ngừa đột biến gen, tăng cường khả năng miễn dịch cho cơ thể.

# 122. Hạt cau trị chốc đầu. NGUYỄN VĂN SÁU// Khoa học & Đời sống.- Số 65.- Ngày 31/5/2019.- Tr.7.

1. Chữa sốt rét: Hạt cau 2g, thường sơn 6g, thảo quả 1g, cát căn 4g, nước 600ml, sắc còn 200ml, chia 3 lần uống trong ngày.

2. Chữa khó tiêu, đầy trướng bụng: Dùng hạt cau 10g, sơn tra 10g sắc nước uống.

3. Chữa giun đũa: Dùng 21 hạt cau sao tán nhỏ, nhịn ăn, chia uống làm 2-3 lần trong một ngày với nước sắc vỏ quả cau làm thang

4. Trẻ em bị chốc đầu: Dùng hạt cau mài lấy bột phơi khô hòa với dầu vừng mà bôi.

# 123. Lá sen chữa mất ngủ. HOÀI VŨ// Khoa học & Đời sống.-Số 51.-Ngày 29/4/2019.-Tr.7.

\* Máu hôi không ra hết sau khi sinh: Lá sen sao thơm 20-30g tán nhỏ, uống với nước, hoặc sắc với 200ml còn 50ml uống một lần trong ngày.

\* Mất ngủ: Lá sen bánh tẻ 30g rửa sạch thái nhỏ phơi khô sắc hoặc hãm với nước sôi để uống.

\* Sốt xuất huyết: Lá sen 40g, ngó sen hoặc cỏ nhọ nồi 40g, rau má 30g, hạt mã đề 20g, sắc uống ngày 1 thang. Nếu xuất huyết nhiều, có thể tăng liều lá và ngó sen lên 50-60g.

\* Chảy máu cam, băng huyết, tiêu chảy ra máu: Lá sen 40g để sống, rau má 12g, sao vàng, thái nhỏ, sắc với 400ml nước uống một lần trong ngày.

\* Ho ra máu, nôn ra máu: Lá sen, ngó sen, sinh địa mỗi vị 30g, trắc bá, ngải cứu mỗi vị 20g, tất cả thái nhỏ, phơi khô, sắc uống trong ngày.

# 124. Giảo cổ lam trị các bệnh về gan. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống.-Số 49.- Ngày 24/4/2019.-Tr.7.

Giảo cổ lam có chứa hơn 100 loại saponin có nhiều loại có cấu trúc rất giống với saponin trong nhân sâm có công dụng tăng lực bảo vệ tế bào gan, tăng đáp ứng miễn dịch, hạ đường máu, phòng ung thư. Chủ trị các chứng về gan yếu, viêm gan mật, gan nhiễm mỡ… Trong dân gian dung độc vị dạng khô hoặc tươi, nấu nước uống như trà. Hiện nay nó được sản xuất dạng trà túi uống như trà hoặc sắc cô sấy khô dạng thuốc hoàn với công dụng chủ yếu hoạt huyết, tăng cường lưu thông máu, ổn định huyết áp, hỗ trợ đau đầu, hoa mắt chóng mặt, giảm mỡ máu, bảo vệ tế bào gan trước sự tấn công của các chất gây độc (CCL4) và làm tăng tiết mật..

\* Chú ý: Giảo cổ lam không nên uống trước khi đi ngủ vì có hoạt chất giống nhân sâm có thể làm cho con người tỉnh táo khó ngủ.

# 125. Quả dâu trị đau đầu, mất ngủ. NGUYỄN VĂN QUANG// Khoa học & Đời sống.-Số 48.- Ngày 22/4/2019.-Tr.7.

Quả dâu chín còn được gọi là tang thầm, tang thực, tang táo, tang quả, ô thầm, hắc thầm… là một vị thuốc có tác dụng bồi bổ sức khoẻ, bổ thận tráng dương, giúp làm sáng mắt, tăng cường hệ tiêu hoá, giúp đen râu tóc, điều trị mất ngủ…

- Mất ngủ: Tang thầm 15g, thục địa 15g, bạch thược 15g và toan táo nhân 12g, hãm uống.

- Cao huyết áp: Tang thầm 12g, cát căn 15g, hoàng cầm 8g, cúc hoa 8g, tiểu kế 8g, hãm uống.

- Đau đầu, hoa mắt: Tang thầm 15g, kỷ tử 15g, đại táo 15g, hãm uống.

- Thiếu máu: Tang thầm 15g, long nhãn 15g, thỏ ty tử 12g, nữ trinh tử 12g, kỷ tử 12g, thục địa 8g, tiên linh tỳ 8g, phá cố chỉ 8g, hãm uống.

- Râu tóc bạc sớm: Tang thầm 15g, hà thủ ô 15g, nữ trinh tử 15g, cỏ nhọ nồi 10g, hãm uống.

- Táo bón: Tang thầm 15g, nhục dung 15g, vừng đen 15g, chỉ xác sao 8g, hãm uống.

- Bế kinh: Tang thầm 15g, hồng hoa 3g, kê huyết đằng 12g, hãm uống.

# 126. Khúc khắc tốt cho xương khớp. THU HÀ// Khoa học & Đời sống.-Số 47.- Ngày 19/4/2019.-Tr.7.

Để chữa phong thấp, gân xương, đau nhức, tê buốt dùng củ khúc khắc 20g, dây đau xương 20g, thiên niên kiện, đương quy, mỗi vị 8g, bạch chỉ 6g, cốt toái bổ 10g. Sắc uống ngày 1 thang, 10 ngày là một liệu trình. Đối với người đau nhức xương cốt dùng củ khúc khắc, hy thiên thảo, cỏ nhọ nồi 20g mỗi vị; cây ngưu tất, lá ngải cứu, thương nhĩ tử 12g mỗi vị. Đem các nguyên liệu trên sắc trong ấm thuốc, uống mỗi ngày 1 thang. Cũng có thể kết hợp củ khúc khắc, cỏ trinh nữ, cà gai leo, cây cỏ xước, kê huyết đằng, rễ cỏ tranh 16g mỗi vị. Sắc bài thuốc trên uống mỗi ngày 1 thang.

Dùng nước sắc của cây khúc khắc có tác dụng làm mát gan thận, giải độc cơ thể, giúp thúc đẩy quá trình đào thải axit uric qua nước tiểu, qua tuyến mồ hôi. Nhờ vậy khúc khắc giúp giảm cơn đau gút cấp, ngăn chặn các cơn đau tái phát cũng như phòng ngừa những biến chứng nguy hiểm.

# 127. Đậu đỏ chữa xơ gan. VŨ QUỐC TRUNG// Khoa học & Đời sống.-Số 45.- Ngày 15/4/2019.-Tr.7.

**\*** Chữa viêm gan cấp hoặc vàng da: Xích tiểu đậu 30g, táo tầu 30g, nhân hạt lạc 30g, đường cát lượng vừa đủ nấu nhừ lên, chia 3 lần ăn trong ngày.

\* Phù do xơ gan ( do viêm thận mãn tính, suy dinh dưỡng hoặc có thai): Cá quả 1 con (250g), bí đao để cả vỏ ( kể cả vỏ ngoài )500g, xích tiểu đậu 60g, hành 3 cây. Cá quả đánh vẩy, rửa sạch mang và nội tạng, bí đao rửa sạch, thái miếng, đậu đỏ rửa sạch, thái thành từng đoạn. Tất cả cho vào luộc nhừ, không cho muối, ăn trong ngày.

\* Xơ gan cổ trướng: Đậu đỏ 200g, cá chép 300g, cá làm sạch, bỏ nội tạng, vo sạch đậu đỏ, cho nước nấu thành canh, đậu mềm là được. Ăn cá uống nước canh, mỗi ngày hay cách ngày ăn một lần cho đến khi bệnh khỏi. Công hiệu lợi tiểu, chống phù thũng.

# 128. Tầm bóp tốt cho người đái tháo đường. THU HÀ// Khoa học & Đời sống.-Số 44.- Ngày 12/4/2019.-Tr.7.

Quả tầm bóp có tác dụng rất tốt trong việc giải nhiệt, chữa các bệnh về thận, bài tiết, chữa ho, tiêu đờm…Để trị viêm họng, khan tiếng, ho khan, ho có đờm đặc trị, tiểu ít, ban đỏ, thủy đậu, bệnh tay chân miệng, cúm gia cầm người ta dùng 15-30g cây tầm bóp khô sắc uống trong ngày. Dùng 3-5 ngày liền sẽ đỡ. Những người bị đái tháo đường dùng rễ cây tầm bóp tươi 20-30g nấu với tim lợn và chu sa, cách ngày dùng 1 lần, uống từ 5-7 ngày. Rau tầm bóp mát, ăn vào tốt cho các bệnh dạ dày, giải nhiệt và trị mụn nhọt.

# 129. Quả sung trị viêm họng. HOÀNG KHÁNH TOÀN// Khoa học & Đời sống.-Số 41.- Ngày 5/4/2019.-Tr.7.

**\*** 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, ngậm hằng ngày.

\* Ho khan không có đờm: Sung chín, rửa sạch, giã nát, ép lấy nước cốt uống mỗi ngày 1 lần.

\* Hen phế quản: Sung tươi lượng vừa đủ, rửa sạch giã nát, ép lấy nước cốt uống mỗi ngày 1 lần.

# 130. Bá tử nhân chữa đau lưng. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống.-Số 40.- Ngày 3/4/2019.-Tr.7.

**\*** Trị lao tâm quá độ, tâm huyết hư tổn, tinh thần hoảng hốt, hồi hộp: Bá tử nhân 160g, cam thảo 20g, câu kỷ tử 120g, đương quy 40g, huyền sâm 80g, mạch môn 40g, phục thần 140g, thạch xương bồ 40g, thục địa 80g. Tán bột, luyệt với mật làm hoàn. Uống ngày 10-12g/3 lần. Tác dụng dưỡng tâm, an thần, bổ thận, tư âm, địa chí.

\* Trị mồ hôi ra nhiều do dương hư: Bá tử nhân 16g, hạ khúc, mẫu lệ, nhân sâm, ma hoàng căn, bạch truật mỗi thứ 12g, ngũ vị tử 8g. Tán bột, trộn với táo nhục làm viên. Ngày uống 10-12g/ 3 lần, hoặc sắc uống.

\* Chữa táo bón ở người già và sản phụ sau khi sinh: Đào nhân 20g, hạnh nhân 12g, bá tử nhân 12g, tùng tử nhân 4g, úc lý nhân 4g, trần bì 12g trộn với mật làm hoàn mỗi lần uống 4-8g.

\* Trị động kinh, trẻ con hay khóc đêm, bụng đầy, tiêu phân xanh: Bá tử nhân 10-12g sao vàng tán nhỏ trộn với nước cơm 3-20g để uống.

\* Trị tâm huyết bất túc, tinh thần hốt hoảng, mất ngủ: Bá tử nhân 20g, mạch đông, câu kỷ, đương quy, huyền sâm, mỗi thứ 12g, phục thần, thục địa 20g, cam thảo, xương bồ đều 4g. Sắc uống.

# 131. Bài thuốc trị thiểu năng tuần hoàn não. TRẦN LẬP CÔNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 87 .- Ngày 02/06/2019 .- Tr. 13

Đầu vậng còn gọi “đầu huyễn”, “huyễn vậng”... Y học hiện đại gọi là hội chứng tiền đình, thiểu năng tuần hoàn não. Sau đây là một số bài thuốc trị 5 thể đầu vậng hay gặp trên lâm sàng.

***Đầu vậng do phong hỏa quấy rối ở trên đầu (thực chứng)***

Dùng bài:

*Bài 1 - Thiên ma câu đằng ẩm:*thiên ma 10g, câu đằng  16g, sinh thạch quyết minh  20g, tang ký sinh 12g, đỗ trọng 16g, ngưu tất 12g, hoài sơn 12g, hoàng cầm 12g, ích mẫu thảo 12g, phục thần 12g, dạ giao đằng  20g. Sắc uống.

*Bài 2 - Long đởm tả can thang:* long đởm thảo 12g, đương quy 12g, sài hồ 10g, sinh địa 16g, chi tử 8g, hoàng cầm 8g, trạch tả 12g, xa tiền tử 16g, mộc thông 12g, cam thảo 4g. Sắc uống. Công dụng thanh can tả hỏa. Dùng khi  can đởm nhiệt quá gây miệng đắng, mũi miệng lở loét, tiểu tiện sẻn đỏ.

Đầu vậng do âm hư dương cang (hư chứng):

Dùng bài Kỷ cúc địa hoàng hoàn: thục địa 16g, hoài sơn 16g, phục linh 12g, câu kỷ tử 16g, sơn thù nhục 16g, đan bì 12g, cúc hoa 8g, trạch tả 12g. Sắc uống.

## Đầu vậng do tâm tỳ huyết hư và trung khí bất túc (huyết hư và khí hư)

Dùng bài:

Bài  1 - Quy tỳ thang: đảng sâm 12g, bạch truật 12g, hoàng kỳ 12g, đương quy 10g, mộc hương 5g, phục thần 10g, viễn chí 8g, long nhãn 12g, trích thảo  4g. Sắc uống.

Bài  2 - Bổ trung ích khí thang: hoàng kỳ 16g, đảng sâm 12g, sài hồ 8g, đương qui 10g, thăng ma 10g, bạch truật 12g, cam thảo 4g, trần bì 8g. Sắc uống. Dùng cho trường hợp trung khí bất túc.

## Đầu vậng do thận tinh bất túc

Dùng bài:

Bài  1 -  Tả quy hoàn: thục địa 16g, hoài sơn 12g, sơn thù nhục 12g, thỏ ty tử 12g, quy bản 16g, câu kỷ tử 12g, ngưu tất 12g, lộc giác giao 8g. Sắc uống.

Bài 2 -  Hữu quy hoàn: thục địa 16g, hoài sơn 12g, sơn thù nhục 12g, thỏ ty tử 12g, câu kỷ tử 12g, lộc giác giao 8g, đỗ trọng 16g, đương quy 12g, chế phụ tử 8g, nhục quế 4g. Sắc uống. Công dụng ôn bổ thận dương. Dùng trong trường hợp nguyên dương (hay thận dương bất túc), biểu hiện sợ lạnh, chân tay lạnh, phân nát hay ngũ canh tả, lưỡi nhợt mạch trầm vi.

## Đầu vậng do đàm trọc nghẽn

Dùng bài:

Bài 1 - Bán hạ bạch truật thiên ma thang: bán hạ 12g, phục linh 12g, bạch truật 12g, thiên ma 10g, sinh khương  3 lát, cam thảo 4g, trần bì 8g, đại táo 3 quả. Sắc uống.

Bài 2 - Ôn đởm thang gia giảm: bán hạ 12g, phục linh 12g, chỉ thực 8g, trúc nhự 8g, sinh khương 3 lát, trích cam thảo 4g, trần bì 8g, đại táo 3 quả, hoàng cầm 8g, hoàng liên 6g. Sắc uống. Công dụng thanh nhiệt hóa đàm. Dùng trong trường hợp đầu mắt đau tức, miệng đắng, tâm phiền, rêu lưỡi vàng nhớt, mạch huyền sác do đàm uất hóa nhiệt.

# 132. Ấu ta – Vị thuốc chữa nhiều bệnh. PHÓ THUẦN HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 87 .- Ngày 02/06/2019 .- Tr. 13

## Ấu ta còn có tên hạt dẻ nước, theo Đông y, củ ấu tươi vị ngọt mát, tính bình. Có công dụng thanh nhiệt làm tiết nước bọt, chống khát, giải độc rượu, giải thử. Bột ấu già bổ tỳ vị, mạnh đầu gối, chắc cơ lưng, kiện lực ích khí. Vỏ ấu chữa u, cục ngoài da, kháng ung thư. **Một số cách dùng củ ấu chữa bệnh**

Phòng chống bệnh mùa hè do thử nhiệt, tổn thương tân dịch, sốt đổ mồ hôi, háo khát, người mỏi mệt không muốn ăn: thịt củ ấu non 30g, gạo tẻ 50g (xay nhuyễn). Nấu cháo ăn hàng ngày.

Miệng khô háo khát: ấu non tươi 10-15g, củ bỏ vỏ ăn sống cho đến khi hết khô khát.

Chữa miệng khô khát, mệt mỏi sau khi uống rượu: ấu non tươi 100-150g bỏ vỏ lấy thịt, giã nát, thêm nước đun sôi để nguội  uống. Hoặc nhai sống thịt củ ấu. Người hay uống rượu nên thường xuyên ăn uống các món làm từ củ ấu để giảm bớt độc hại của rượu.

Chữa tỳ hư, tiêu chảy: ấu già cả vỏ 150g rửa kỹ nấu chín, bóc vỏ ăn thịt, uống nước.

Chữa trĩ chảy máu, kinh nguyệt ra nhiều: ấu tươi non 250g bỏ vỏ giã nát, vắt lấy nước, hoà thêm nước đun sôi để nguội uống 2 lần trong ngày.

Tỳ vị hư nhược: thịt củ ấu 50g, bạch truật 15g, hồng táo 15g, sơn tra 10g, sơn dược 10g, màng mề gà 6g, cam thảo chế 4g. Sắc uống.

Chữa viêm loét dạ dày: thịt củ ấu 30g, củ mài 15g, hồng táo 15g, bạch cập 10g, gạo nếp 100g. Tất cả nấu cháo, thêm ít mật ong để ăn.

Chữa nhiệt phiền khát: thịt củ ấu tươi 50g, địa cốt bì 15g, câu kỷ tử 6g, hoàng cầm 6g, cam thảo chế 6g. Sắc uống.

Bồi dưỡng sức khoẻ, tăng sức đề kháng, dễ tiêu hoá: nấu cháo, chè củ ấu, củ ấu xào thịt gà, lòng, nấm hương, mộc nhĩ...

U, cục ngoài da: cuống củ ấu tươi xát nhẹ lên chỗ u cục mỗi lần vài phút. Ngày 5-6 lần. Mỗi đợt 10-15 ngày.

## Hỗ trợ điều trị ung thư:

Ung thư (K) thực quản, K cổ tử cung, K tuyến vú: củ ấu 30-60g, ý dĩ 30g nấu canh ăn. Ăn liền trong vài tháng.

Hoặc dùng hoa quả, cuống hoặc lá ấu 60g, ý dĩ 30g. Sắc uống thay trà.

K tử cung, dạ dày: ấu sống 30g, sắc uống hàng ngày.

K dạ dày: vỏ ấu già 100g, tán bột thêm mật ong ngày uống 3 lần, mỗi lần 6-12g.

K dạ dày, trực tràng, thực quản, bàng quang: bột ấu 30g, gạo 100g, mật ong. Nấu cháo ăn hàng ngày.

Các loại K: ấu 20g, ý dĩ 20g, kha tử 20g. Sắc uống hằng ngày.

# 133. Thuốc và xoa bóp bấm huyệt hỗ trợ trị trầm cảm. MINH PHÚC// Sức khỏe và đời sống .- Số 88 .- Ngày 03/06/2019 .- Tr. 8

## **3 bài thuốc trị liệu thường dùng:**

Bài 1 - Tiêu giao gia vị: đương quy 14g, bạch thược 16g, sài hồ 12g, bạch truật 12g, phục thần 14g, cam thảo 4g, liên tâm 12g. Sắc uống ngày một thang chia 3 lần. Dùng  cho người trầm cảm do can khí uất kết lâu ngày làm tổn thương âm huyết, có biểu hiện hoa mắt, chóng mặt, nhức đầu...

Bài 2 - Quy tỳ gia giảm: nhân sâm 12g, bạch truật 12g, phục thần 12g, hoàng kỳ 12g, táo nhân 12g, viễn chí 8g, long nhãn 12g, đương quy 16g, mộc hương 6g, cam thảo 4g, đại táo 3 quả. Sắc uống ngày một thang chia 3 lần... Dùng cho người bị tâm thần do trầm uất suy nghĩ quá nhiều làm tổn thương tâm tỳ dẫn đến kém ăn, khó ngủ, mộng mị, hay quên.

Bài 3 -  Lục vị gia giảm: thục địa 30g, hoài sơn 16g, đơn bì 14g, sơn thù 10g, phục thần 12g, trạch tả 8g, cúc hoa 14g, táo nhân 12g, viễn chí 10g. Sắc uống ngày một thang chia 3 lần. Dùng cho người sợ nóng, thần kinh quá hưng phấn, cười nói huyên thuyên khó kiểm soát.

## **Xoa bóp bấm huyệt trị liệu**

Việc xoa bóp, day bấm huyệt có tác dụng tốt với bệnh nhân trầm cảm, giúp bổ thận (tăng cường hệ miễn dịch, tăng sức khỏe toàn thân), kiện tỳ (tăng cường hệ tiêu hóa, ăn ngon miệng), an thần định chí (giảm đau nhức, an thần kinh, ngủ ngon). Ngoài ra, xoa bóp huyệt còn giúp giải tỏa stress, giúp cho bệnh nhân vui vẻ, lạc quan hơn.

Ấn đường (ở điểm giữa đường nối hai đầu lông mày): Tác dụng an thần định trí, thanh nhiệt,...

Nội quan (trên cổ tay 2 tấc, dưới huyệt gian sử 1 tấc, giữa khe gân cơ gan tay lớn và bé): Tác dụng định tâm an thần, dễ ngủ...

An miên (tại điểm giữa đường nối huyệt ế phong và ế minh, chỗ lõm sau dái tai): Tác dụng trị mất ngủ đau đầu...

Bách hội (gấp 2 vành tai về phía trước, huyệt nằm ở điểm gặp nhau của đường thẳng dọc giữa đầu và đường ngang qua đỉnh vành tai, sờ vào thấy 1 khe xương lõm xuống). Tác dụng: chữa đau đầu, giảm trí nhớ...

Hợp cốc (khép ngón trỏ và ngón cái sát nhau, huyệt ở điểm cao nhất của cơ bắp ngón trỏ ngón cái). Đây là huyệt chính điều trị bệnh tật vùng đầu.

Túc tam lý (úp lòng bàn tay vào giữa đầu gối, đầu ngón tay giữa chạm vào xương ống chân (xương chầy), từ đó đo ra 1 tấc). Dùng với người trầm cảm có ăn kém tỳ hư.

Tam âm giao (ở sát bờ sau - trong xương chày, bờ trước cơ gấp dài các ngón chân và cơ cẳng chân sau, từ đỉnh cao của mắt cá chân trong đo lên 3 tấc). Dùng khi người nóng âm hư.

# 134. Cây sau sau – vị thuốc đa năng. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 88 .- Ngày 03/06/2019 .- Tr. 8

Cây sau sau còn có tên sau trắng, phong hương, bạch giao hương, cây thau, cổ yếm. Quả (lộ lộ thông) có vị đắng, tính bình, có mùi thơm; tác dụng khứ phong, hoạt lạc, lợi thủy thông kinh; chữa phong thấp, đau nhức khớp xương, tâm vị đau trướng, thủy thũng, tiểu khó, mề đay, viêm da, chàm. Lá (phong hương diệp) có vị đắng, tính bình; tác dụng thanh nhiệt giải độc, thu liễm chỉ huyết; chữa viêm ruột, đau vùng thượng vị, thổ huyết, chảy máu cam; dùng ngoài trị mẩn ngứa, eczema. Nhựa (phong hương chi) có vị ngọt, cay, tính ấm; tác dụng thông khiếu, khai uất, khứ đàm, hoạt huyết giảm đau; trị ho có đờm, kinh giản, nôn ra máu, chảy máu cam. Rễ sau sau vị đắng tính ấm; tác dụng khứ thấp, chỉ thống; chữa thấp khớp, đau răng.

**Một số bài thuốc có sau sau:**

Chữa sâu răng, đau răng: nhựa cây sau sau đốt cháy, phần còn lại tán nhỏ, bôi vào chỗ đau.

Chữa nổi mẩn, mề đay, lở ngứa: lá hoặc vỏ cây sau sau nấu lấy nước lau rửa hoặc tắm.

Chữa mụn nhọt, đòn đánh đau nhức, phong thấp sưng đau: nhựa sau sau 40g, nhựa thông 40g, sáp ong 10g, dầu vừng 10g. Tất cả đun cho tan, đánh đều cho loãng, để nguội phết lên giấy, dán vào chỗ đau.

Chữa phong thấp, lưng gối đau, chân tay co quắp, toàn thân tê buốt: lộ lộ thông 20g, tùng tiết 20g. Sắc uống. Chú ý không dùng cho phụ nữ có thai.

# 135. Món ăn thuốc cho người phế âm hư. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 88 .- Ngày 03/06/2019 .- Tr. 8

Phế âm hư gặp ở người suy nhược do lao phổi, hen phế quản, viêm khí phế quản mạn,… Phế âm hư làm tân dịch bị suy giảm gây ho không có đờm, đờm ít vàng và dính, ngứa họng, tiếng nói khàn, mạch tế sác, chất lưỡi đỏ, ít rêu. Xin giới thiệu một số món ăn thuốc hỗ trợ chữa chứng này.

**Siro bối mẫu quả la hán:** xuyên bối mẫu 10g, quả la hán 1 quả. La hán nghiền vụn, nấu chín kỹ cùng xuyên bối mẫu và đường mật lượng thích hợp, chia 2 lần ăn trong ngày. Dùng cho người viêm họng khô có sốt, ho khan ít đờm, lao phổi, viêm khí phế quản.

**Siro bạch quả mật ong:**bạch quả 10g, lùi hoặc rang chín, bóc bỏ vỏ cứng, đổ nước nấu chín, thêm mật ong khuấy đều. Ăn mỗi tối một lần, dùng cho người hen phế quản, lao phổi có ho suyễn.

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

**Mứt hồng tẩm thanh đại hạnh nhân:** hồng 1 quả, hạnh nhân 40 hạt, bột thanh đại 3g. Hồng đã chế thành mứt; dùng sáp ong sao hạnh nhân cho vàng tán mịn, trộn với bột thanh đại làm bánh, bổ hồng ra, cho bánh hạnh nhân thanh đại vào, dùng giấy ướt bao gói lại, nướng chín, ăn. Dùng tốt cho người lao phổi, giãn phế quản bị khái huyết.

**Cháo hòa nước sinh địa:**nước ép sinh địa hoàng 300ml hòa vào cháo gạo vừa chín, khuấy đều ăn khi đói. Dùng cho người viêm khô khí phế quản, giãn phế quản, ho ra máu do lao phổi.

**Chè trứng gà ngân nhĩ sa sâm:**trứng gà 2 quả, ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng) 10g, sa sâm 15g, đường trắng vừa đủ. Nấu chè, ăn khi nguội. Dùng cho người ho khan, sốt nóng ít đờm (lao phổi, giãn phế quản, viêm khí phế quản).

**Mướp tươi ép nước:**mướp tươi ép lấy nước, thêm mật ong khuấy đều uống. Dùng tốt cho người bị ho gà, lao phổi, viêm khí phế quản dị ứng ho thành cơn dài ngày.

**Hoàng tinh nấu đường phèn:**hoàng tinh tươi 60g nấu chín nhừ, thêm đường phèn 30g. Dùng cho người lao phổi, khái huyết, khí hư, huyết trắng.

**Bột tắc kè:** tắc kè 1 đôi, phổi dê 50g, mạch môn 15g, rượu một chén (30 - 50 ml). Tắc kè tẩm giấm sao cho chín vàng, tán bột. Phổi dê sấy khô tán bột. Mạch môn nướng chín khô tán bột. Tất cả trộn đều, mỗi lần ăn lấy 9g bột mịn cho vào chén rượu, đun nhỏ lửa cho sôi lăn tăn, khuấy đều, ngày 1 - 2 lần. Dùng cho người ho khan do viêm khí phế quản, lao phổi.

**Yến sào kỷ tử hấp đường:** yến sào 10g, kỷ tử 15g, đường phèn 100g. Yến sào ngâm rửa sạch, cho nước đun sôi cho nở ra, cùng kỷ tử và đường kính, lượng nước thích hợp, đun cách thuỷ 30 phút. Dùng cho người viêm phế quản mạn, lao phổi, giãn phế quản.

**Lô căn hoàng cầm ẩm:**rễ sậy tươi 150g (rửa sạch, cắt đoạn), hoàng cầm 15g, nấu lấy nước pha thêm chút đường uống. Ngày làm 1 lần, chia 3 lần uống sáng, chiều, tối. Dùng cho người viêm giãn khí quản, lao phổi có khái huyết.

# 136. Bài thuốc kinh nghiệm trị ngộ độc thức ăn. ĐỖ THỊ NHU // Sức khỏe và đời sống .- Số 89 .- Ngày 05/06/2019 .- Tr. 8

Chữa dị ứng mẩn ngứa do ăn cua, cá, sò, thức ăn tanh: lá tía tô một nắm giã vắt lấy nước cốt uống, bã thì sát vào chỗ ngứa, kiêng dầm nước và ra gió.

Chữa ngộ độc thức ăn: quả khế (2-3quả) ép lấy nước uống.

Chữa ngộ độc gây tiêu chảy. tỏi 100g sắc với 300ml, còn 100ml uống ấm.

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

Chữa ngộ độc thực phẩm: hạt đậu xanh nghiền sống hòa nước, uống thật nhiều để nôn ra và giải độc.

Chữa dị ứng , mẩn ngứa do ăn cua, cá: gừng sống và hành trắng, mỗi vị 15-20g cho vào ấm đậy kín sắc lấy nước uống nóng.

Chữa ngộ độc thức ăn gây đau bụng, nôn nhiều, đại tiện lỏng: riềng, gừng khô, củ gấu lượng bằng nhau, tán nhỏ, uống mỗi lần 6g, ngày uống 3 lần.

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

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

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

# 137. Canh trai: mát bổ, chữa nhiều bệnh. NGUYỄN NGỌC LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 89 .- Ngày 05/06/2019 .- Tr. 8

Trong Đông y vỏ trai nung đỏ, tán bột, có tên thuốc là bạng phấn, vị mặn, tính hàn, không độc chủ trị đờm đặc, bạch đới, nôn, buồn nôn, thủy thũng, các chứng đau mắt. Thịt trai vị ngọt mặn, tính hàn, vào kinh vị có công năng tư âm, lợi thủy, hóa đờm, nhuyễn kiên, tán kết. Dùng cho các trường hợp âm hư, sốt nóng, ho khan, mất ngủ, đau mỏi thắt lưng, phù nề, tiểu ít, bạch đới, huyết trắng, u tuyến giáp…Sau đây là một số món ăn, bài thuốc thường dùng.

Chữa tăng huyết áp, u xơ tuyến tiền liệt, giải nhiệt ngày hè: trai làm sạch luộc lấy nước, thịt trai thái rồi ướp gia vị, nấu cháo nhừ rồi cho trai vào quấy đều, cho hành răm, vài lát gừng thái chỉ nếu dùng cho người lớn. Nếu dùng cho trẻ em thì cho lá dâu, ăn nóng trị chứng mồ hôi trộm

**Trị cơ thể suy nhược, sợ lạnh, sợ gió, tay chân lạnh:**thịt trai 200g, xuyên khung 15g, cà rốt 20g, đậu đỏ 100g. Thêm nước hầm mềm làm canh, vớt bỏ bã xuyên khung, gia vị vừa đủ, chia ăn trong ngày. Ăn liên tục 5-7 ngày là một liệu trình.

**Trị bệnh tiểu đường, lao phổi suy nhược, ho khan, mồ hôi trộm:**trai luộc chín thái nhỏ ướp mắm muối gia vị, xào lăn. Nước luộc trai lọc trong, đun sôi, cho trai đã xào vào,cho rau hẹ làm canh, ăn nóng. Có thể dùng ăn với cơm.

**Chữa yếu sinh lý:**trai to, cậy khéo (không làm sứt vỡ) lấy trai ra băm nhỏ cùng mộc nhĩ, giò sống, hành củ băm nhỏ, gia vị trộn đều viên tròn cho vào trong vỏ trai. Nướng trên bếp than, ăn nóng chấm mắm chanh ớt.

**Trị chứng vàng da, phù nề, sưng hạch, bướu cổ, khí hư, huyết trắng:** thịt nạc băm nhỏ, trộn gia vị cùng trai thái nhỏ, cho vào vỏ rồi xếp vào nồi hấp chín.

**Chữa nhức mỏi cơ xương khớp, ho có đờm:**trai làm sạch, cắt miếng, thịt ba chỉ cắt miếng ướp gia vị, sau đó bọc lá xương sông hoặc lá lốt, xếp vào vỉ kẹp nướng, ăn nóng.

**Chữa tăng huyết áp, nhức đầu, thủy thũng:** thịt trai 100g, ngô non 30g, râu ngô, gừng tươi 3 lát, đun chín bỏ râu ngô thêm gia vị, ăn cái, uống canh.

# 138. Lưu ý khi dùng nước thanh nhiệt từ cây cỏ. THANH TRÀ // Sức khỏe và đời sống .- Số 89 .- Ngày 05/06/2019 .- Tr. 8

Các loại nước như nước trà xanh, nước nụ hoặc lá vối, nước nhân trần, nước la hán, nước chó đẻ răng cưa, nước rau má, nước chè vằng, nước mía, nước cỏ ngọt, nước râu ngô, nước cúc hoa, nước hoa hòe, nước quả dứa dại, nước mạch môn, nước đậu đen sao cháy, nước khổ qua, nước bí đao... là thức uống bổ dưỡng trong mùa hè, rất tốt với những người có thể chất “thiên nhiệt”.

Theo nghiên cứu hiện đại, các cây cỏ này đều có tác dụng giải nhiệt, kháng khuẩn, tiêu viêm ở các mức độ khác nhau. Mỗi loại có các tác dụng riêng biệt như nước hoa cúc làm hạ huyết áp, nước hoa hòe làm bền vững thành mạch máu, nước rau ngô và dứa dại lợi tiểu và làm tan sỏi đường tiết niệu, nước mạch môn, rau má và đậu đen bảo hộ tế bào gan, nước nụ vối kích thích tiêu hóa... Tuy nhiên, dù là thực phẩm đi nữa khi sử dụng các loại nước giải khát, thanh nhiệt này cũng cần phải chú ý một số vấn đề sau đây:

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

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

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

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

# 139. Dược thiện trị hôi miệng. KHÁNH MAI // Sức khỏe và đời sống .- Số 90 .- Ngày 07/06/2019 .- Tr. 8

Khi bị hôi miệng, điều quan trọng là phải tìm và giải quyết triệt để nguyên nhân, đồng thời có thể sử dụng một trong số các món ăn bài thuốc điều trị như sau:

Bài 1: bột đậu xanh 150g, hạnh nhân 60g, sao thơm tán bột, hòa với nước chín và đường phèn lượng vừa đủ thành dạng chè đặc, bảo quản trong tủ lạnh, mỗi ngày ăn 3 thìa canh. Dùng chữa hôi miệng do bệnh lý đường hô hấp.

Bài 2: la hán 1 quả, trần bì 6g, sắc lấy nước uống thay trà hằng ngày. Dùng chữa hôi miệng do bệnh lý hầu họng.

Bài 3: bách hợp và đậu xanh nghiền thành bột, nấu chín dưới dạng bột đặc, mỗi ngày ăn 1 bát con. Dùng chữa hôi miệng có ho, khạc đờm, hai gò má đỏ.

Bài 4: mướp già 2 quả, thái vụn, luộc nhỏ lửa lấy nước, hòa thêm một chút muối, uống mỗi ngày 2 bát con. Dùng chữa hôi miệng kèm táo bón, đau nhức xương khớp toàn thân.

Bài 5: đằng thái 250g, rửa sạch, đem xào qua với dầu thực vật rồi chế đủ nước nấu thành canh, cho thêm đậu phụ thái miếng nhỏ 250g, chế đủ gia vị, dùng làm canh ăn hằng ngày. Chữa hôi miệng do bệnh lý đường tiêu hóa.

Bài 6: bột gạo tẻ 250g, bột hoài sơn 15g, bột biển đậu 15g, bột bạch truật 15g, mật ong lượng vừa đủ, đem nấu thành dạng bột đặc, chia ăn vài lần trong ngày. Dùng chữa hôi miệng do bệnh đường tiêu hóa.

Bài 7: cá quả 1 con, lọc lấy thịt thái miếng. Đầu tiên dùng 60g rau thơm luộc trong 20 phút, sau đó cho các miếng cá sống vào, chần chín, chấm gia vị ăn. Dùng chữa hôi miệng do các nguyên nhân nội nhiệt gây nên.

Bài 8: hoàng liên 6g, đường trắng 20g. Đem hoàng liên sắc kỹ với 100ml nước, sau đó bỏ bã lấy nước, hòa với đường, chia uống 2 lần trong ngày. Nếu không thích đường thì đem hoàng liên hãm cùng với trà uống trong ngày. Dùng chữa các loại hôi miệng.

Bài 9: thảo quả tươi loại tốt 250g, ngâm với 500ml rượu trắng trong 100 ngày, mỗi ngày uống 1 thìa canh. Dùng chữa hôi miệng kèm rối loạn tiêu hóa.

Bài 10: vỏ bưởi 3 miếng, thái nhỏ đem nấu với thịt lợn nạc lượng vừa đủ làm canh ăn. Dùng chữa hôi miệng có kèm theo nóng trong, đại tiện bí kết.

Bài 11: mã thầy tươi 90g, bỏ vỏ, rửa sạch, ép lấy nước uống trong ngày. Dùng chữa hôi miệng kèm theo mắt đỏ, nước tiểu vàng, đại tiện táo.

Bài 12: thạch cao 12g, tri mẫu 8g, mạch môn 12g, xạ can 10g, sắc uống mỗi ngày 1 thang thay trà. Dùng chữa hôi miệng do vị nhiệt với biểu hiện khát nước, chóng đói, tiểu tiện vàng đỏ, đại tiện táo kết.

# 140. Rễ cây qua lâu trị mụn, sạm da. NGUYỄN THỊ NGỌC LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 90 .- Ngày 07/06/2019 .- Tr. 8

Cây qua lâu còn gọi là qua lâu thực, dược qua. Riêng rễ của cây qua lâu có rất nhiều tinh bột, có tác dụng sinh tân dịch, chỉ khát, nhuận táo, giảm đau chữa sốt nóng, đái tháo đường, miệng khô, khát nước, vàng da, lở ngứa... Dùng rễ qua lâu không quá già (đào lấy rễ của cây đực không có quả có nhiều bột hơn), cạo bỏ vỏ ngoài, rửa sạch, cắt thành từng đoạn, ủ mềm, bào mỏng, phơi hay sấy khô dùng dần. Dược liệu có vị nhạt hơi đắng, tính hàn không mùi được dùng trong các trường hợp sau:

Chữa mụn nhọt: rễ qua lâu 8g; ý dĩ 10g, bạch chỉ 10g. Sắc hoặc tán bột mịn uống.

Chữa sạm da: rễ qua lâu 16g giã nhỏ, thêm nước đun sôi để nguội lọc nước uống.

Chữa trẻ em sốt nóng, da vàng, miệng khô khát: rễ qua lâu 8g, đỗ trọng 8g, sắc với 200ml còn 50ml, có thể thêm đường cho dễ uống.

Chữa amidan mạn tính: rễ qua lâu, sơn thù, trạch tả, đơn bì, phục linh, tri mẫu, địa cốt bì mỗi vị 8g; sinh địa 16g; hoài sơn, huyền sâm, ngưu tất mỗi vị 12g; xạ can 6g; sắc uống ngày 1 thang.

Phụ nữ cho con bú ít sữa: rễ qua lâu đốt tồn tính, tán nhỏ ngày uống 16 - 20g.

Chữa tắc tia sữa: rễ qua lâu, sài hồ, đương quy, xuyên sơn giáp mỗi vị 8g; bạch thược 12g; thanh bì 6g, cát cánh 6g, thông thảo 6g. Sắc uống trong ngày.

Chữa thấp khớp mạn tính: rễ qua lâu, thổ phục linh, cốt toái bổ, thạch cao, kê huyết đằng, đơn sâm, sinh địa, rau má, uy linh tiên, hy thiêm, khương hoạt, độc hoạt mỗi vị 12g; bạch chỉ 8g; cam thảo 4g. Sắc uống trong ngày.

Chữa tiểu đường: rễ qua lâu, sơn thù, sa nhân mỗi vị 8g; thục địa 20g, hoài sơn 20g; đơn bì, kỷ tử, thạch hộc mỗi vị 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

Hoặc dùng bài: rễ qua lâu, đương quy, phục linh mỗi vị 16g; hoàng liên 30g. Tán bột hoàn viên. Ngày uống 12 - 16g, uống với nước sắc bạch mao căn.

Hoặc: rễ qua lâu 30g, sinh địa 30g; ngũ vị tử, mạch môn, cát căn mỗi vị 16g; cam thảo 8g. Tán bột mịn, trộn đều. Mỗi ngày 10g, thêm gạo tẻ 20g, sắc uống.

Chữa sốt rét: rễ qua lâu, sài hồ, quế chi, hoàng cầm mỗi vị 8g; mẫu lệ 12g; can khương 6g, cam thảo 6g. Sắc uống.

# 141. 9 món ăn bổ âm thanh nhiệt mùa hè. THẢO NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 91 .- Ngày 09/06/2019 .- Tr. 13

Cháo sắn dây: bột sắn dây 30g, đậu xanh 50g, gạo tẻ 50 - 80g. Gạo ngâm nước 1 đêm, đem nấu cháo cùng với bột sắn, thêm chút muối hoặc đường để ăn. Dùng giải nhiệt giải khát khi nắng nóng mùa hè, người tăng huyết áp, bệnh mạch vành, người đái tháo đường týp II, tiêu chảy mạn do tỳ hư.

Cháo củ mài: củ mài 30g, gạo nếp 50g. Nấu cháo thêm đường trắng hoặc muối ăn tuỳ ý, ăn phụ sáng và tối. Thích hợp cho người tỳ vị hư, khí huyết hư, chán ăn, khô miệng khát nước, rối loạn tiêu hóa.

Cháo kỷ tử: kỷ tử 30g, gạo tẻ 60 - 80g. Nấu cháo, ăn nhiều ngày. Công dụng bổ thận dưỡng huyết, dưỡng âm sáng mắt, kéo dài tuổi thọ.

Cháo lòng: dạ dày lợn nửa cái (hoặc ruột lợn 100 - 150g), gạo tẻ 60 - 80g. Dạ dày lợn rửa sạch, luộc chín, thái lát. Gạo tẻ vo sạch nấu cháo với nước luộc lòng. Cháo chín, cho dạ dày hoặc ruột lợn đã luộc vào, hầm nhỏ lửa cho nhừ, thêm gia vị. Thích hợp cho người mệt mỏi suy nhược do làm việc quá sức, sau ốm dài ngày.

Cháo hà diệp đậu xanh: lá sen (hà diệp) 1- 2 lá, đậu xanh 50g, gạo tẻ 60g. Lá sen sắc kỹ lấy nước; đậu xanh xay vỡ. Gạo và đậu nấu cháo với nước lá sen. Công dụng giải nhiệt, giải khát, phòng chống say nắng, thích hợp với người tăng huyết áp, mỡ máu cao, béo phì.

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

Lươn hầm hoàng kỳ: lươn 300 - 500g, đương quy 15g, hoàng kỳ 30g. Lươn làm sạch, khía dọc theo thân; hoàng kỳ và  đương quy cho vào túi vải xô. Tất cả cho trong xoong, thêm gia vị, rượu, gừng, hành, tỏi, muối trộn ướp đều; thêm nước lượng thích hợp. Đun to lửa cho sôi, sau đun nhỏ lửa khoảng 1 giờ, vớt bỏ bã thuốc, thêm chút bột ngọt. Ăn với cơm. Công dụng bổ huyết dưỡng âm. Dùng cho người mệt mỏi suy kiệt do làm việc quá ngày huyết hư, khí hư (thiếu máu, gầy sút).

Chè trứng gà hạt sen: hạt sen 30g, trứng gà 1 - 2 quả, đường 30 - 50g. Hạt sen nấu chín nhừ, khuấy với đường cho tan, đập trứng vào, khuấy vừa chín. Ăn trước khi đi ngủ. Dùng tốt cho người cơ thể và thần kinh suy nhược.

Chè mộc nhĩ vừng đen: mộc nhĩ 60g, vừng đen 50g. Mộc nhĩ một nửa để sống, còn một nửa sao chín; vừng đen sao chín. Tất cả nấu lấy nước uống. Công dụng tăng lực ích thọ.

# 142. Thuốc hay từ cây nhót. ĐÌNH THUẤN // Sức khỏe và đời sống .- Số 91 .- Ngày 09/06/2019 .- Tr. 13

Tất cả các bộ phận của cây nhót đều được dùng chữa bệnh. Theo Đông y, quả nhót vị chua, chát, tính bình, có tác dụng thu liễm, ngừng ho hen suyễn và cầm tiêu chảy, lỵ. Liều dùng 9-15g/ngày. Xin giới thiệu một số cách dùng nhót làm thuốc:

Chữa ho: quả nhót xanh 10 quả, trần bì 10g, quả quất 10 quả. Tất cả cho vào nồi, đổ nước vừa đủ sắc uống ngày 1 thang chia làm 3 lần.

Chữa hen phế quản: hoa cúc bách nhật 6g, tỳ bà diệp 6g, quả nhót 10g. Các vị thuốc cho vào nồi, đổ 400ml nước, đun còn khoảng 200ml nước thuốc, chia làm 3 lần uống trong ngày. Cần uống liền 5-7 ngày.

Chữa hen suyễn: lá nhót sao vàng tán mịn. Mỗi lần uống 4g, ngày 2 lần sáng- tối, hòa với nước cơm nóng để uống. 15 ngày là 1 đợt. Có thể phải nhiều đợt.

Chữa ho ra máu: lá nhót tươi 24g, đường kính 15g. Các vị cho vào ấm, đổ nước sôi hãm như hãm trà. Ngày uống 2 lần sau bữa ăn.

Chữa viêm xoang: dùng hoa nhót với búp cây đa lông với liều lượng bằng nhau, tán nhỏ, uống mỗi lần 8g, ngày uống 2 lần với rượu nhạt (nồng độ thấp).

Chữa tiêu chảy: quả nhót xanh 10 quả, rễ cây nhót 4g, rễ cây mơ 2g. Tất cả cho vào nồi, đổ nước vừa đủ sắc uống ngày 1 thang chia làm 3 lần.

Chữa kiết lỵ mạn tính: quả nhót chín 7 quả, lá mơ lông 25g, lá khổ sâm 10g. Các vị cho vào nồi, đổ nước vừa đủ sắc uống ngày 1 thang chia làm 3 lần, uống liên tục 1 tuần đến 10 ngày.

Chữa gan lách sưng đau (ứ đờm kết và trở ngại đến việc lưu thông huyết mạch): hạt nhót giã nhỏ 10g, nghệ đen 8g. Tất cả sắc lấy nước uống.

Chữa phong thấp, đau nhức khớp: rễ cây nhót 120g, hoàng tửu 60g, chân giò lợn 50g, đổ nước vào hầm. Ăn thịt uống nước. Có thể lấy rễ nhót ngâm rượu uống vào bữa cơm 1 chén con 20-25ml.

# 143. Trà thanh nhiệt, chỉ huyết. ĐÌNH THUẤN // Sức khỏe và đời sống .- Số 92 .- Ngày 10/06/2019 .- Tr. 8

Theo Đông y, nguyên nhân chủ yếu là do hỏa nhiệt và khí hư. Phép trị là thanh nhiệt tả hỏa, mát máu cầm máu hoặc dưỡng âm, bổ âm, ích khí, nhiếp huyết cầm máu. Sau đây là một số bài trà thanh nhiệt, mát máu cầm máu.

*Bài 1:* rễ cỏ tranh tươi 60g (khô 30g), chè 3 - 6g. Rễ cỏ tranh cho vào nồi, đổ nước đun sôi 15 phút thì cho chè vào, sôi thêm một lát nữa là được. Hoặc cắt nhỏ rễ cỏ tranh cho cùng chè vào ấm hãm nước sôi 15 phút. Ngày dùng 1 thang, uống dần trong ngày. Công dụng: thanh nhiệt mát máu, cầm máu, trị tiểu ra máu và các chứng xuất huyết khác.

*Bài 2*: tang diệp (lá dâu, tốt nhất thu hái sau sương giá), chè khô lượng tùy ý. Lá dâu sấy khô tán vụn, đựng trong lọ sành, mỗi lần dùng 9g bột tang diệp, 3g chè nấu hoặc hãm nước sôi, chờ nguội uống, ngày uống 1 - 2 lần. Công dụng: lá dâu thu hái sau sương giá có vị đắng tính hàn, đi vào khiếu phế, nhập can kinh, tác dụng thanh nhiệt tả hỏa, mát máu cầm máu. Chữa trị ho do phế nhiệt, đờm có lẫn máu, khạc ra máu do giãn phế quản, do lao phổi, chảy máu cam, chảy máu chân răng.

*Bài 3:* lá thị lượng tùy ý, chè vừa đủ. Lá thị rửa sạch (nếu lấy được lá vàng khô, rụng mùa thu là tốt nhất), tán bột, bảo quản dùng dần. Mỗi lần 6g bột cho cùng chè nấu nước, để nguội uống. Ngày 1 - 2 lần. Công dụng: lá thị vị đắng tính hàn, nhập kinh phế, tác dụng thanh nhiệt, tả hỏa, mát máu cầm máu. Trị phế nhiệt gây hen suyễn, ho ra máu và các chứng xuất huyết khác.

*Bài 4:* hoa sen 6g, chè 3g. Lấy nụ hoặc hoa sen đã nở vào tháng 7 phơi khô chỗ mát. Cho cả hoa sen và chè vào tán vụn, đựng trong túi giấy lọc hoặc để nguyên hãm nước sôi trong 5 phút, uống. Ngày dùng 1 thang. Công dụng: hoa sen vị đắng tính mát, nhập vào kinh tâm và can, tác dụng thanh thử ninh tâm, mát máu cầm máu, trị thử nhiệt tâm phiền, ho ra máu, nôn ra máu, hoặc kinh nguyệt quá nhiều, ứ huyết bụng đau.

*Bài 5*: lê tươi 1 quả bỏ hạt, ngó sen tươi 500g (bỏ mắt), lá sen tươi hoặc khô 1 lá (bỏ cuống), mứt hồng 1 quả (bỏ tai), rễ cỏ tranh tươi 30g, táo tàu 10 quả (bỏ hạt). Các vị rửa sạch, cho vào nồi đổ ngập nước đun kỹ. Ngày uống 1 thang, uống thay chè. Công dụng: thanh nhiệt dưỡng âm, mát máu cầm máu, chữa nôn ra máu, đại tiểu tiện ra máu.

*Bài 6:* ngó sen 5 khúc, rễ cỏ tranh 30g, đường trắng vừa đủ. Ngó sen và rễ cỏ tranh rửa sạch cho vào nồi, đổ nước đun trong 20 phút, lọc lấy nước pha đường uống. Ngày 1 thang, uống dần thay chè. Công dụng: ngó sen chứa tanin, rễ cỏ tranh vị cam hàn, nhập phế vị dẫn tới tiểu tràng, tác dụng thanh nhiệt lợi niệu, mát máu cầm máu rất tốt, chữa ho ra máu do phế nhiệt, giãn phế quản, lao, chảy máu cam, đái máu.

# 144. Tổ bọ ngựa ích thận, cố tinh. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 92 .- Ngày 10/06/2019 .- Tr. 8

Tổ bọ ngựa còn có tên là tang phiêu tiêu. Theo Đông y, tổ bọ ngựa vị ngọt mặn, tính bình. Vào kinh can và thận. Có tác dụng ích thận cố tinh, bổ hư, súc niệu. Chữa di tinh, mộng tinh, liệt dương, tiểu rắt, bế kinh, đau thắt lưng, khí hư, tiểu dầm. Liều dùng: 6 - 20g.

**Tổ bọ ngựa được dùng làm thuốc trong các trường hợp:**

Ích thận cố tinh. Trị thận hư, di tinh, xuất tinh sớm.

Bài 1: tổ bọ ngựa, long cốt nung, liều lượng bằng nhau. Các vị tán bột. Mỗi lần uống 8g, chiêu với nước muối. Chữa di tinh.

Bài 2: tổ bọ ngựa 10 cái, đường trắng 12g. Tổ bọ ngựa đốt thành than, nghiền bột, trộn với đường trắng. Uống làm một lần vào buổi tối trước khi đi ngủ. Uống liền trong 3 ngày. Chữa di tinh.

Ích thận súc niệu. Trị các chứng thận hư đi tiểu vặt, trẻ em đái dầm.

Bài 1 - Thuốc bột Tang phiêu tiêu: tổ bọ ngựa 12g, viễn chí 6g, thạch xương bồ 6g, đảng sâm 12g, long cốt 12g, phục linh 12g, quy bản 12g, đương quy 12g, cam thảo 4g. Các vị tán bột hoặc sắc uống. Trị chứng thận khí không chắc, hay đi tiểu vặt.

Bài 2: tổ bọ ngựa 20g, ích trí nhân 20g. Sắc uống. Trị chứng hạ tiêu hư hàn (lạnh bụng dưới) đi tiểu vặt, tiểu rắt, đái dầm.

Bài 3: tổ bọ ngựa 30g, ba kích 30g, thạch hộc 20g, đỗ trọng 20g. Các vị tán bột mịn, luyện với mật ong làm hoàn, viên 6g. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 viên, uống với ít rượu hâm nóng. Chữa đau lưng, đi tiểu són.

Bài 4: tổ bọ ngựa 30g, ba kích 30g, thạch hộc 20g, đỗ trọng 20g. Tán bột, làm hoàn. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 8- 10g. Trị đau lưng, đi tiểu són.

Bổ hư, an thần:

Tổ bọ ngựa 30g, đương quy 30g, quy bản 30g, long cốt 30g, bạch linh 30g, nhân sâm 30g, thạch xương bồ 30g, viễn chí 30g. Các vị tán bột. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 8 -10g. Tác dụng điều bổ tâm thận, cố tinh, chỉ di. Chữa chứng hay quên, tâm thần hốt hoảng, tiểu tiện vặt hay tiểu són.

# 145. Thiên ma trị phong thấp, hoa mắt chóng mặt. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 92 .- Ngày 10/06/2019 .- Tr. 8

Thiên ma còn có tên xích tiễn, định phong thảo. Theo Đông y, thiên ma vị ngọt cay, tính bình; vào kinh can. Có công năng bình can tức phong hoạt lạc thông tý. Trị đau đầu hoa mắt chóng mặt (can phong huyễn vựng, đầu phong, đầu thống), tay chân tê bì, liệt nửa người, chứng phong thấp dính cứng khớp... Liều dùng: 4 - 12g. Sau đây là một số bài thuốc có dùng thiên ma:

Trị trúng phong, động kinh, sài uốn ván, chân tay tê bại hoặc co quắp. Dùng bài Thuốc bột Ngọc trân: thiên ma, phòng phong, khương hoạt, bạch phụ chế, nam tinh chế, liều lượng như nhau. Nghiền chung thành bột mịn. Mỗi lần uống 4-8g, ngày 2 - 3 lần, uống với nước đun sôi hoặc rượu trắng.

Trừ phong, giảm đau. Trị nhức đầu chóng mặt do can phong bốc lên; đau khớp, lưng gối yếu mềm.

Bài 1: thiên ma 12g, bán hạ 12g, bạch truật 12g, phục linh 12g, quất hồng 8g, cam thảo 4g. Sắc uống. Trị nhức đầu, hoa mắt do phong đàm.

Bài 2: thiên ma 20g, xuyên khung 6g. Tất cả chế thành hoàn. Mỗi lần uống 4 - 8g, ngày 3 lần. Trị thiên đầu thống, hoa mắt, váng đầu.

Bài 3: thiên ma 12g, ngưu tất 12g, bọ cạp 4g, nhũ hương 6g. Tất cả nghiền bột mịn, trộn với hồ làm hoàn hoặc sắc uống. Trị đau khớp, tê bại do phong hàn thấp.

Bài 4: thiên ma 12g, đỗ trọng 12g, ngưu tất 12g, tỳ giải 12g, phụ tử 12g, đương quy 12g, sinh địa 12g, huyền sâm 16g. Tất cả nghiền bột mịn, luyện với mật làm hoàn. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 8g. Trị đau khớp, người yếu mất sức do phong hàn thấp.

Bài 5: thiên ma 10g, trần bì 6g, phục linh 15g. Sắc lấy nước, thêm đường trắng, khuấy đều, uống. Ngày 1 thang, chia 2 lần uống. Dùng cho người đau đầu ù tai hoa mắt chóng mặt, bồn chồn mất ngủ.

# 146. Thuốc hay từ quả cà pháo. PHAN THỊ HIỀN // Sức khỏe và đời sống .- Số 93 .- Ngày 12/06/2019 .- Tr. 8

Theo Đông y, cà pháo có vị ngọt tính hàn, có tác dụng nhuận tràng, lợi tiểu, trị thũng, tán huyết tiêu viêm, chỉ thống... được ứng dụng làm thức ăn vị thuốc chữa bệnh. Tuy vậy cà pháo tính hàn, hơi độc do đó cần chú ý khi phối hợp với các thức ăn hàn, nên ăn kèm các gia vị có tính ôn như: tỏi, ớt, sả... Người mới ốm dậy, sức khỏe kém, người bị bệnh tăng nhãn áp... không nên dùng. Dưới đây là một số bài thuốc điển hình:

Trị bệnh đường tiêu hóa, đại tiểu tiện ra máu: cà pháo già sao vàng, tán bột mịn, ngày uống 3 lần, mỗi lần uống 8g.

Trị mụt nhọt, côn trùng đốt chống sưng, cầm đau nhức và không làm mủ: cà pháo tươi giã nát, cho vào một ít đường đắp vào vết thương.

Trị phụ nữ huyết hư, da vàng: cà pháo già bổ ra phơi trong bóng râm cho khô, rồi tán bột mịn, ngày uống 2 lần, mỗi lần 8g chiêu với rượu hâm nóng.

Trị bệnh ngoài da, chảy máu chân răng, chín mé: cà pháo đốt thành than, tán nhỏ lấy bôi vào chỗ đau.

Trị ho, viêm họng mạn tính: cà pháo tươi 50g, đun chín, thêm mật ong. Ngày ăn 2 lần.

Trị đau thắt lưng, đau dạ dày, đau răng; bế kinh: rễ cà pháo 15g, sắc uống.

Trị chân tay nứt nẻ: cà pháo giã nát với lá lốt, lấy nước bôi hoặc dùng rễ và cả cây cà khô nấu nước ngâm rửa.

# 147. Bài thuốc trị bệnh trào ngược dạ dày – thực quản. HOÀNG CAO HIẾU // Sức khỏe và đời sống .- Số 93 .- Ngày 12/06/2019 .- Tr. 8

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

**Thể can vị bất hòa**

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

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

**Thể can vị uất nhiệt**

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

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

**Thể hàn nhiệt thác tạp**

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

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

**Thể khí trệ huyết ứ**

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

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

**Thể vị âm hư nhược**

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

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

# 148. Hến – món ăn, vị thuốc thanh nhiệt giải độc mùa hè. THẢO NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 95 .- Ngày 16/06/2019 .- Tr. 13

Theo Đông y, thịt hến (nghiễn nhục) vị ngọt mặn, tính hàn, không độc; có tác dụng hoạt tràng, thông khí, mát gan, thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu. Vỏ hến (nghiễn xác) có vị mặn, tính ấm, không độc; có tác dụng cố tinh, làm se, long đờm, chống nôn. Sau đây là một số bài thuốc và món ăn thuốc từ hến:

Chữa di tinh, tiểu đục: vỏ hến nung, hoàng bá sao liều lượng bằng nhau, tán bột mịn. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 - 15g.

Chữa đại tiện lỏng do nóng: vỏ hến 100g, lá bưởi 50g. Vỏ hến nung, lá bưởi sấy khô, tán thành bột mịn, trộn đều. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 10g; dùng liền trong 5 ngày.

Chữa chứng hay đi tiểu đêm:thịt hến 50g, thịt lợn nạc 100g. Tất cả ninh nhừ, thêm muối vừa đủ. Ăn trong ngày.

Chữa trẻ em hay ra mồ hôi trộm:

Bài 1: hến 100g, sò biển 100g, gạo tẻ ngon 50g, rễ hẹ 3g, gia vị vừa đủ. Hến, sò hấp cách thủy, bỏ vỏ, lấy ruột, thái nhỏ, ướp gia vị; rễ hẹ giã nhỏ. Gạo vo sạch nấu cháo, khi cháo chín, cho sò hến và hẹ vào, đun cháo sôi lại. Ăn ngày 1 lần, lúc đói; ăn liền 5- 7 ngày.

Bài 2 (theo kinh nghiệm dân gian): chọn hến tươi mẩy, ngâm trong nước gạo cho nhả hết nhớt; luộc chín, lấy phần thịt và nước nấu cháo cho trẻ ăn. Ngày ăn 1 lần, mỗi lần dùng 20 - 50g thịt hến.

Chữa dương nuy, ít tinh: thịt hến 200g, lá hẹ 100g, dầu ăn 50ml, gia vị vừa đủ. Hến luộc lấy phần thịt; lá hẹ rửa sạch thái khúc. Đổ dầu vào chảo, đun nóng, cho hến vào, thêm gia vị, xào cho săn, cho lá hẹ vào, đảo đều với hến khoảng 5 phút; bắc ra ăn nóng.

**Món ăn từ hến mát bổ vào mùa hè:**

Canh hến nấu bầu: hến sông 2 - 3kg, bầu sao hay bầu trắng 1 - 2 quả non; mỡ, mắm, muối, hành, thì là và gia vị vừa đủ. Luộc hến gạn lấy nước hến và đãi lấy thịt hến để riêng; bầu đã băm hoặc thái chỉ. Đun nước luộc hến cho sôi, thả bầu thái vào, đun đến khi sủi tăm thì cho hành và thì là thái khúc vào. Thịt hến xào hành mỡ, cho mắm muối gia vị vừa đủ, đảo đều đến khi hến săn lại. Hến sào để riêng hoặc cho vào bát canh trên. Tác dụng bồi bổ sức khỏe, thanh nhiệt, giải khát, trừ phiền.

# 149. Dây tóc tiên tư âm, thanh phế nhuận táo. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 95 .- Ngày 16/06/2019 .- Tr. 13

## Dây tóc tiên còn có tên thiên môn đông, thiên môn, tóc tiên leo, vạn tuế đằng... Theo Đông y, thiên môn vị ngọt đắng, tính rất hàn. Vào các kinh phế và thận. Có tác dụng dưỡng âm nhuận phế, sinh tân chỉ khát, hoạt trường. Dùng cho người phế âm hư, thận âm hư có các triệu chứng ho khan, đờm đặc dính, ít đờm, khái huyết, đau rát họng, khát nước, táo bón.

## Một số bài thuốc có thiên môn đông

*Nhuận phổi dịu ho.* Trị chứng phế âm bị tổn thương, ho nóng, đờm đặc hoặc ho ra máu, khí nghịch: thiên môn 100g, mạch môn 100g. Nấu thành cao, cô đặc, thêm mật ong đã cô đặc, trộn đều. Mỗi lần uống 10g, ngày 3 - 5 lần, uống với nước đun sôi để vừa nguội.

*Sinh tân chỉ khát.* Trị chứng âm hư, tân dịch ít, miệng khát:

*Thang Tam tài:* thiên môn 16g, thục địa 16g, nhân sâm 4g. Sắc uống.

*Nhuận trường thông tiện.* Trị bệnh nhiệt thời kỳ cuối, chứng tân dịch khô, đại tiện táo, bí đại tiện: thiên môn 6g, sinh địa 16g, đương quy 12g, huyền sâm 12g, hoả ma nhân 12g. Sắc uống.

**Món ăn thuốc có thiên môn**

*Bánh vừng bột đậu thiên môn:* thiên môn 10kg, mật mía 1kg, vừng đen 200g, bột đậu xanh vừa đủ. Thiên môn sắc hãm lấy nước. Vừng đen rang tán vụn. Cho nước, thiên môn, vừng đen và mật vào chảo, đun nhỏ lửa cô đặc, cho bột đậu xanh lượng thích hợp vào trộn đều, đổ ra khay, dàn phẳng, cắt thành từng lát như bánh khảo. Mỗi lần ăn 1 lát, ngày ăn 3 lần. Dùng tốt cho người cao tuổi, suy nhược cơ thể sau thời gian bệnh...

*Rượu nếp thiên môn:* thiên môn 5kg, gạo nếp lứt 3 - 4kg, men rượu 1,5kg. Thiên môn sắc hãm lấy nước cô đặc để sẵn, gạo nếp đồ chín. Trộn bột men rượu với nước cao thiên môn và cơm nếp lứt đem ủ thành cơm rượu. Ngày ăn 3 lần, liều lượng tuỳ ý. Dùng để bổ dưỡng cơ thể phòng chống bệnh tật.

*Cháo thiên môn:* thiên môn 15 - 20g, gạo tẻ 100g, đường phèn vừa đủ. Thiên môn sắc lấy nước, đổ gạo đã vo sạch vào nấu cháo, cháo chín, cho đường phèn khuấy đều. Dùng tốt cho người ho khan ít đờm, sốt nhẹ, mồ hôi trộm.

*Thịt lợn hầm thiên môn:* thiên môn 60g, thịt lợn nạc 200g, thêm gia vị hầm nhừ. Dùng cho sản phụ ít sữa, tắc sữa.

# 150. Bài thuốc trị bệnh sởi. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 96 .- Ngày 17/06/2019 .- Tr. 8

Y học cổ truyền gọi bệnh sởi là ma chẩn hay sa tử, do trẻ bị bệnh thường xuất hiện những nốt đỏ, hơi nổi cao, sờ vào thấy vướng tay như các hạt vừng. Bệnh tiến triển theo 3 giai đoạn: thời kỳ phát sốt, thời kỳ sởi mọc, thời kỳ sởi bay. Sau đây là một số bài thuốc trị theo từng giai đoạn.

Thời kỳ phát sốt (3 - 4 ngày):  Dùng bài thuốc:

Bài 1: Cát căn giải cơ thang: cát căn 12g, liên kiều 8g, thuyền thoái 6g, xích thược 6g, bối mẫu 4g, kinh giới 6g, đăng tâm thảo 3g, tiền hồ 5g, ngưu bàng tử 6g, mộc thông 6g, tang bạch bì 5g, cam thảo 2g. Sắc uống.

Bài 2: Thanh nhiệt giải biểu thang gia giảm: bèo cái 6g, ngưu bàng tử 5g, thăng ma 4g, thuyền thoái 3g, liên kiều 4g, đậu xị 6g, cát căn 4g. Sắc uống.

Bài 3: Thăng ma cát căn thang: thăng ma 4g, cát căn 12g, xích thược 6g, cam thảo 2g. Sắc uống.

Bài 4: lá dấp cá 16g, cam thảo đất 12g, rau rệu 16g. Sắc uống, ngày uống 3 lần.

Thời kỳ sởi mọc (3-4 ngày):  Dùng bài thuốc:

Bài 1 - Hóa độc thanh biểu thang: tiền hồ 3g, chi tử 3g, tri mẫu 4g, địa cốt bì 4g, cát cánh 3g, mộc thông 3g, hoàng liên 2g, hoàng cầm 3g, cát căn 6g, liên kiều 6g, ngưu bàng tử 4g, huyền sâm 4g, thiên hoa phấn 4g, cam thảo 3g, phòng phong 3g, bạc hà 3g, tang diệp 4g, đăng tâm thảo 2g. Sắc uống. Dùng khi các nốt sởi mọc kèm sốt cao.

Bài 2: Ma hạnh thạch cam thang: ma hoàng 4g, hạnh nhân 6g, thạch cao (sắc trước) 20g, cam thảo 3g. Sắc uống. Dùng khi sởi mọc có dấu hiệu biến chứng viêm phổi.

Bài 3: Hóa ban thang: tri mẫu 8g, huyền sâm 12g, sừng trâu (sắc trước) 12g, cam thảo 4g, gạo tẻ 15g. Sắc uống. Dùng khi sởi mọc có dấu hiệu sốt cao li bì, mê sảng (dấu hiệu nhiễm độc thần kinh).

Bài 4: Thanh nhiệt đạo trệ thang: hoàng liên sao 2g, hoàng cầm sao 2g, hậu phác sao 2g, chỉ xác sao 4g, binh lang sao 4g, thanh bì 2g, liên kiều 4g, ngưu bàng tử 4g, sơn tra 8g, đương quy 3g, đăng tâm thảo 6g, cam thảo 2g. Sắc uống. Dùng khi sởi mọc có kèm tiêu chảy.

Bài 5: lá tre 5g, sài đất 4g, mạch môn 3g, kim ngân hoa 4g, sa sâm 3g, cát căn 3g, cam thảo đất 3g. Sắc uống.

Thời kỳ sởi bay (3 - 4 ngày):

Bài 1: Ngân hồ mạch đông tán: ngân sài hồ 8g, sa sâm 12g, huyền sâm 8g, long đởm thảo 3g, đảng sâm 8g, mạch đông 6g, cam thảo 4g, đăng tâm thảo 3g. Tán bột hoặc sắc uống.

Bài 2: hoàng cầm 6g, địa cốt bì 6g, tang bạch bì 4g, mạch môn 4g, sa sâm 4g, lô căn 4g. Sắc uống.

Bài 3: sa sâm 12g, hoài sơn 6g, cam thảo 8g, đậu đỏ 12g, mạch môn 8g, hoàng tinh 8g, lá dâu non 12g, hạt sen 12g. Các vị tán bột. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 30g.

# 151. Dược thiện dành cho người bệnh đái tháo đường. ĐÌNH THUẤN // Sức khỏe và đời sống .- Số 47 .- Ngày 24/03/2019 .- Tr.13

## Đái tháo đường là một bệnh về chuyển hóa biểu hiện chủ yếu là đường huyết cao, do thiếu hụt insulin. Theo y học cổ truyền, đái tháo đường thuộc phạm vi chứng “Tiêu khát”. Dưới đây là một số món ăn thuốc dành cho bệnh nhân đái tháo đường

*Cháo cát căn:* cát căn 30g, ngạnh mễ 30g. Hai vị cho vào nồi, đổ nước vừa đủ đun nhừ. Tác dụng: thanh nhiệt trừ phiền, sinh tân chỉ khát. Phù hợp với bệnh nhân đái tháo đường thể âm hư hỏa vượng, biểu hiện miệng khát uống nhiều, tâm phiền, dễ cáu gắt, ăn nhiều chóng đói, đại tiện táo, chất lưỡi đỏ khô, rêu vàng, mạch hoạt sác.

*Canh thịt nạc, hoài sơn thục địa:*hoài sơn 30g, thục địa 24g, trạch tả 9g, tiểu hồi 3g, thịt lợn nạc 60g. Tất cả rửa sạch cho vào nồi đun sôi, nhỏ lửa ninh khoảng 1 giờ là được. Tác dụng: tư âm cố thận, lợi thuỷ, bổ tỳ nhiếp tinh. Thích hợp cho những bệnh nhân đái tháo đường thể tỳ vị lương hư, biểu hiện tiểu nhiều, nước tiểu đục, mệt mỏi, đại tiện lỏng.

*Thịt thỏ hầm kỷ tử:* kỷ tử 15g, thịt thỏ 250g, gia vị vừa đủ, hầm chín. Tác dụng: kiện tỳ bổ khí, chỉ khát, bổ can thận. Bài này thích hợp với bệnh nhân đái tháo đường thể can thận bất túc.

*Thịt ba ba hầm hoàng kỳ:* thịt ba ba 400g, sinh hoàng kỳ 20g. Sinh hoàng kỳ ninh kỹ bỏ bã lấy nước cho thịt ba ba đã rửa sạch, cắt miếng vào hầm nhừ, thêm gia vị vừa đủ. Tác dụng: hạ đường huyết, bồi bổ cơ thể hư nhược.

*Đông qua hạt sen hầm vịt già:* đông qua 500g rửa sạch cắt khúc dày, liên tử, khiếm thực, ý dĩ 100g, thịt vịt 1/2 con, rửa sạch xát chanh để khử mùi hôi tanh. Tất cả cho vào nồi hầm kỹ, thêm gia vị vừa đủ là được. Tác dụng: bổ dưỡng, thanh nhiệt trừ phiền, sinh tân, phù hợp với những người thể trạng béo, hư nhiệt.

*Cá chép hấp trà xanh:* cá chép 1 con khoảng 200g rửa sạch bỏ nội tạng, lá trà xanh 15g rửa sạch cho vào bụng cá, thêm gia vị vừa đủ, cho vào nồi hấp cách thủy, khi cá chín, bỏ lá trà đi là dùng được. Tác dụng: kiện tỳ tiêu tích, trừ phiền khát. Phù hợp cho người đái tháo đường có biểu hiện miệng khát, muốn uống, tiêu hóa không tốt, tích trệ.

*Thịt ngao (trai) nấu hẹ:* thịt ngao 200g, rau hẹ 150g, nước, gia vị vừa đủ nấu chín ăn cùng cơm. Tác dụng trợ thận, bổ dương, ôn trung, hành khí, tán huyết, giải độc, cầm máu, tiêu đờm.

*Trà hoài sơn - hoàng kỳ:* hoài sơn, hoàng kỳ mỗi thứ 30g; pha trà uống hàng ngày. Tác dụng: ích khí sinh tân, kiện tỳ bổ thận, sáp tinh chỉ niệu, giáng đường. Bài này phù hợp với bệnh nhân đái tháo đường thể tỳ vị hư nhược.

# 152. Bát tiên trường thọ - Bài thuốc quý trị chứng phế thận âm hư. TRẦN LẬP CÔNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 47 .- Ngày 24/03/2019 .- Tr.13

Phế thận âm hư là chứng phối hợp giữa hai tạng phế và thận thuộc chứng âm hư của y học cổ truyền (nằm trong chứng hư lao). Phế thận âm hư rất hay gặp ở người cao tuổi.

“Bát tiên trường thọ” (Thọ thế bảo nguyên) là bài thuốc bổ dưỡng của danh y Cung Đình Hiền ở Trung Quốc từ thế kỷ XVII dùng để nâng cao sức khỏe cho người cao tuổi, có tác dụng bổ dưỡng cho phần phế thận âm hư. Bài thuốc này còn có tên gọi là bài “Mạch vị địa hoàng hoàn” dựa trên cơ sở từ bài “Lục vị địa hoàng hoàn” gia ngũ vị tử và mạch môn.

Bát tiên trường thọ gồm các vị: đan bì, mạch môn, ngũ vị tử, phục linh, trạch tả mỗi vị 12g; hoài sơn 16g, thục địa 30g, sơn thù 16g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần.

Bài thuốc có thể được chế bằng hoàn với tỷ lệ: đan bì, mạch môn, ngũ vị tử, trạch tả, phục linh mỗi vị 120g; hoài sơn 160g, thục địa 320g, sơn thù 160g. Các vị sấy khô tán mịn thành bột thuốc. Riêng thục địa nấu cô thành nước vừa đủ để trộn bột thuốc trên rồi cho thêm mật ong tốt (mật ong không nuôi bằng đường), luyện thành viên hoàn (chú ý người có đường huyết tăng không dùng mật ong trộn). Ngày uống 2 lần. Mỗi lần 16 - 24g với nước ấm.

Bài thuốc đã được sử dụng rộng rãi trên lâm sàng, tác dụng rất tốt cho những bệnh nhân suy nhược, cải thiện cơ lực giảm mệt mỏi, cải thiện trí nhớ, cải thiện sự mất ngủ một cách rõ rệt. Khẳng định đây là một bài thuốc quý điều trị cho chứng phế thận âm hư.

# 153. Mầm lúa – Thuốc điều vị hòa trung, bổ hư nhuận phế. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 47 .- Ngày 24/03/2019 .- Tr.13

## Mầm lúa còn gọi cốc nha, là hạt chín già đã mọc mầm khô của cây lúa tẻ (Oryza sativa L. var utilissima), họ lúa (Poaceae).Theo Đông y, cốc nha vị ngọt tính ôn; vào kinh tỳ và vị. Có tác dụng điều vị hoà trung, an thai chỉ thống, bổ hư nhuận phế sinh tân, chỉ khái nhuận tràng. Dùng cho người cơ thể suy nhược, đau do loét dạ dày tá tràng, viêm khí phế quản, ho khan đờm dính, táo bón. Dưới đây là một số bài thuốc có dùng mầm lúa

***Tiêu thực hoá tích:*** Dùng khi thức ăn tích trệ không tiêu, bụng trướng đau.

*Bài 1:* mầm lúa sao, mầm mạch sao, sơn tra sao xém, thần khúc sao xém mỗi vị 12g; lai phục tử 8g. Sắc uống. Trị thức ăn tích trệ không tiêu, bụng trướng, miệng hôi.

*Bài 2:* mầm lúa 12g; thương truật, kê nội kim, cam thảo mỗi vị 8g. Sắc uống. Trị tiêu hoá không tốt, ăn không ngon miệng.

*Bài 3:* mầm lúa sao vàng tán bột. Ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 15g. Trị bệnh hư phù do thiếu vitamin B1, ăn không tiêu.

***Khai vị ăn ngon:*** Dùng khi tỳ vị hư nhược, kém ăn.

*Bài 1 - Hoàn cốc thần:* mầm lúa 20g, cam thảo 8g, sa nhân 4g, bạch truật 12g. Sắc uống. Trị tỳ vị hư nhược, tiêu hoá không tốt, nôn, tiêu chảy, kém ăn.

*Bài 2:* mầm lúa 20g; sơn tra, thần khúc, kê nội kim mỗi vị 12g. Sắc uống. Chữa chán ăn, khó tiêu, đau trướng vùng thượng vị.

***Cai sữa:*** mầm lúa 12 - 15g. Sắc uống. Dùng cho phụ nữ sau sinh muốn ngừng cho con bú (cai sữa).

**Một số món ăn thuốc có cốc nha**

*Cốc nha sa nhân thang:* cốc nha 20g, mạch nha 10g, sa nhân 2g. Cốc nha, mạch nha nghiền bột, hoà tan trong nước sắc sa nhân cho uống. Dùng rất tốt cho người đau bụng đe doạ sẩy thai ở phụ nữ có thai.

*Gà hầm cốc nha thục địa:* gà mái 1 con; cốc nha, mạch nha, thục địa mỗi vị 50g. Gà làm sạch bỏ ruột; cho dược liệu vào trong bụng gà, thêm ít gia vị hầm cách thủy nhỏ lửa. Chia ăn vài lần trong ngày. Dùng tốt cho người lao phổi khái huyết, viêm khí phế quản mạn tính, ho khan dài ngày, đau do loét dạ dày tá tràng.

*Nước ép củ cải cốc nha:* nước ép củ cải trắng 1 bát (1 cốc nước), cốc nha 30g. Cốc nha nghiền bột, hoà với nước củ cải, chưng cho sôi và tan đều, uống. Dùng tốt cho người bị ho gà, ho dài ngày do viêm khí phế quản mạn tính...

*Chè cốc nha can khương đậu xị:* đậu xị 30g, cốc nha 150g, can khương 15g. Đậu xị nấu với 1.000ml nước, cho cốc nha vào, khuấy tan đều, cho can khương, nấu sắc tiếp ta được chè đậu xị cốc nha can khương, chia 3 lần ăn trong ngày. Dùng rất tốt cho những người bị viêm khí phế quản do phong hàn, ho nhiều đờm dai dẳng.

# 154. Dược thiện cho người ho kéo dài. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 48 .- Ngày 25/03/2019 .- Tr.8

**Nước hoa cúc vạn thọ:** hoa cúc vạn thọ 20g, vỏ quýt khô 5g, đường phèn 20g. Vỏ quýt khô thái nhỏ cho vào bát cùng với hoa cúc vạn thọ và đường phèn, hấp cách thủy, khi đường tan hết, hoa cúc chín, vắt lấy nước, bỏ bã. Ngày uống 4 - 5 lần, mỗi lần 1 thìa cà phê, cách xa bữa ăn. Uống liền 3 - 5 ngày.

**Nước đường phèn mật gà:** mật gà 1 cái, đường phèn 50g. Chọn mật ở con gà khỏe, nhúng cả mật vào nước sôi, sau đó đổ mật ra bát ăn cơm, cho đường phèn, hấp cách thủy, đường tan hết là được. Uống mỗi lần nửa thìa cà phê, 2 tiếng đồng hồ uống 1 lần.

**Nước đu đủ:**hoa đu đủ đực 15g, lá chanh 10g, đường phèn 30g. Hoa đu đủ đực, lá chanh rửa sạch thái nhỏ, cùng đường phèn cho vào bát đem hấp cách thủy. Khi hoa đu đủ, lá chanh chín, vắt lấy nước bỏ bã. Uống mỗi lần 4 thìa cà phê, cách 2 giờ uống một lần, uống liền 4 - 5 ngày.

**Nước mía, húng chanh hấp:**mía xanh 30g, lá húng chanh 30g. Mía xanh nướng cho vàng vỏ, ép lấy nước. Lá húng chanh rửa sạch thái nhỏ. Cả hai cho vào bát hấp cách thủy cho chín, vắt lấy nước bỏ bã. Uống ngày 4 - 5 lần, uống liền 3 ngày.

**Ếch hấp:** ếch to 1 con, nghệ 5g, gừng 2g, đường phèn 20g. Ếch làm thịt bỏ da, nội tạng, bàn chân, đầu (từ mắt trở lên). Nghệ, gừng rửa sạch giã nhỏ cùng đường phèn cho vào bụng ếch, hấp cách thủy cho chín. Ngày ăn 1 lần, ăn liền 3 ngày.

**Trứng vịt hấp lá hẹ**: trứng vịt 3 quả, lá hẹ 10g, đường phèn 20g. Lá hẹ rửa sạch thái nhỏ cho vào bát cùng đường phèn, đập trứng vào đánh, hấp cách thủy cho chín. Ăn ngày 1 lần lúc đói vào buổi sáng. Ăn 3 - 5 ngày.

**Cháo tỏi thịt nạc:** tỏi 1 củ, lá chanh 10g, gạo 50g, thịt lợn nạc 100g, bột gia vị vừa đủ. Thịt lợn rửa sạch băm nhỏ ướp gia vị xào chín. Lá chanh, tỏi rửa sạch giã nhỏ thêm nước vào lọc lấy nước, cho vào nồi cùng gạo vo sạch nấu cháo. Cháo chín cho thịt vào đảo đều, sôi lại là được. Ăn ngày 1 lần vào buổi sáng lúc đói, ăn liền 4 - 5 ngày.

**Cháo tía tô:** lá tía tô tươi 20g, gừng tươi 2g, đường phèn 20g, gạo 50g. Lá tía tô rửa sạch thái nhỏ, gừng rửa sạch giã nhỏ. Gạo vo sạch nấu cháo, cháo chín cho tía tô, gừng, đường phèn vào quấy đều, sôi lại là được, chia ăn 2 lần trong ngày lúc đói, ăn liền 3 - 5 ngày.

# 155. Bổ cốt chỉ - Thuốc bổ thận tráng dương. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 48 .- Ngày 25/03/2019 .- Tr.8

Bổ cốt chỉ còn gọi phá cố chỉ, đậu miêu. Bổ cốt chỉ là quả già khô của cây bổ cốt chỉ (Psoralea corylifolia L.), thuộc họ đậu (Fabaceae). Theo Đông y, bổ cốt chỉ vị cay đắng, tính ôn; vào kinh Tỳ, Thận và Tâm bào lạc. Tác dụng bổ thận tráng dương, ôn tỳ chỉ tả. Trị di tinh liệt dương, tiểu dắt, buốt, di niệu, đau mỏi lạnh vùng thắt lưng và đầu gối, tiêu chảy dài ngày, hen suyễn. Ngày dùng 4 - 12g, sắc uống hoặc chế thuốc hoàn tán để uống.

**Bổ cốt chỉ được dùng làm thuốc trong các trường hợp:**

**Ôn thận tráng dương**. Trị thận dương suy yếu, liệt dương, tiểu lắt nhắt, lưng và đầu gối đau buốt.

*Bài 1*: bổ cốt chỉ 12g, thỏ ty tử 12g, hồ đào nhục 12g, trầm hương 2g. Tất cả tán bột, luyện với mật làm hoàn. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 12g với nước muối nhạt. Trị liệt dương, di tinh.

*Bài 2*: bổ cố chỉ tán bột, ngày uống 2 lần, mỗi lần 8g với nước lọc. Trị tiểu sót, tiểu lắt nhắt.

**Ấm tỳ, cầm tiêu chảy**. Trị tỳ và thận hư hàn, tiêu chảy hoặc kiết lỵ lâu ngày. Dùng bài *Hoàn nhị trần*: bổ cốt chỉ, nhục đậu khấu, liều lượng bằng nhau, tán bột. Nấu nước gừng và táo trộn với bột thuốc, luyện với mật làm hoàn. Ngày 2 lần, mỗi lần uống 12g với nước lọc.

**Chữa bạch điến phong (lang ben)**: bổ cốt chỉ 63g, cồn 70 độ 200 ml, ngâm trong 7 ngày, gạn lấy rượu thuốc bôi lên chỗ bạch điến. Ngày 1 lần.

**Món ăn thuốc có bổ cốt chỉ**

**Thận lợn hầm bổ cốt chỉ hồi hương:** bổ cốt chỉ 30g (tẩm rượu sao), hồi hương 30g (sao muối), cả 2 thứ tán bột, trộn đều. Mỗi lần dùng 10 - 12g, cho vào trong 1 quả bồ dục lợn, hầm chín nhừ ăn. Dùng tốt cho người di tinh di niệu, sinh hoạt tình dục nhiều.

**Thận lợn hầm bổ cốt chỉ:**thận lợn 1 cái, bổ cốt chỉ 10g, cho vào nồi hầm chín, thêm muối, gia vị ăn. Dùng cho người thận hư, đau lưng, ù tai điếc tai, di tinh di niệu, tiêu chảy dài ngày.

**Cháo bổ cốt chỉ ngô thù sơn dược:**Bổ cốt chỉ 12g (chế với rượu), ngô thù 3g, sơn dược 30g, gạo tẻ 80g. Nấu cháo. Dùng tốt cho người suy nhược, hen suyễn, đau lưng mỏi gối, di tinh di niệu.

**Thông khí tán:** bổ cốt chỉ 10g (sao nhẹ cho chín thơm, tán mịn), hồ đào 1 quả bỏ hạt nhai ăn, uống tiếp một chút rượu nóng với bổ cốt chỉ. Ăn uống khi đói. Dùng cho phụ nữ có thai bị đau lưng nhiều.

# 156. 4 bài thuốc hay trị mất ngủ. THANH NGỌC // Sức khỏe và đời sống .- Số 48 .- Ngày 25/03/2019 .- Tr.8

Bài 1: đảng sâm 12g; hoàng kỳ 15g; bạch truật, phục thần, toan táo nhân, đương quy, mỗi vị 10g; nhục quế 12g; mộc hương 8g; cam thảo, viễn chí, mỗi vị 6g; sinh khương 3 lát; đại táo 5 quả. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần. Tác dụng bổ tâm tỳ, dưỡng huyết an thần, trị mất ngủ do tâm tỳ hư.

Bài 2: hoàng liên 10g, sinh bạch thược 20g, lòng đỏ trứng 2 cái, a giao 50g. Rửa sạch hoàng liên, sinh bạch thược, đun cô đặc còn 150ml nước, bỏ bã. A giao đun cách thủy cho tan ra, hòa với dung dịch hoàng liên, bạch thược, đun sôi, đánh tan 2 lòng đỏ trứng cho vào, sôi một lúc là được. Ăn trước khi ngủ. Tác dụng: thông tâm thận, trị mất ngủ do tâm thận bất giao.

Bài 3: phục thần, sơn tra, bán hạ, mỗi vị 10g; phục linh 12g; trần bì, liên kiều, mỗi vị 6g; lai phục tử 15g. Các vị nấu làm nước uống sau bữa trưa và tối. Tác dụng kiện tỳ hòa vị, hóa trệ tiêu tích, trị mất ngủ do vị khí bất hòa.

Bài 4: toan táo nhân 75g, nhũ hương 30g, mật ong 60ml, ngưu hoàng 0,5g, gạo 50g, chu sa 15g. Tất cả tán bột mịn, thêm 5ml rượu hòa với mật ong làm hoàn. Mỗi lần uống 15g. Tác dụng thực đởm, an thần, trị chứng đởm hư mất ngủ.

Hằng ngày ngâm chân nước nóng khoảng 30 phút, lau khô rồi massege lòng bàn chân. Kết hợp day ấn các huyệt thái dương, nội quan, thần môn, tam âm giao, dũng tuyền... có tác dụng an thần, thư giãn toàn thân, ngủ ngon.

Ăn uống đủ chất dinh dưỡng; thường xuyên tập thể dục, thái cực quyền, khí công... Sinh hoạt điều độ, thức dậy đúng giờ, không ăn quá no. Tránh các chất kích thích như rượu, trà, cà phê, thuốc lá trước khi ngủ. Phòng ngủ thoáng mát, sạch sẽ, không quá sáng, yên tĩnh. Không nằm đệm cứng quá hay mềm quá, gối quá cao. Tư thế ngủ thoải mái, không co quắp, không nằm sấp; những người có bệnh tim nên nằm nghiêng phải. Thời gian ngủ tốt nhất từ 6- 8 tiếng một ngày; khi ngủ đầu quay hướng Bắc, chân hướng Nam có thể tránh được ảnh hưởng của từ trường khiến giấc ngủ được sâu, thoải mái hơn.

# 157. Tam thất trị sốt xuất huyết. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 49 .- Ngày 27/03/2019 .- Tr.8

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

*Cách chọn tam thất:* Nếu là loại mọc hoang trên rừng là củ chắc có màu xám đen cầm nặng tay là loại tốt (hiện nay không còn loại này nữa). Hiện nay chỉ có Điền tam thất cắt ra có màu xanh xám, rắn chắc là loại tốt. Loại da nhăn nheo, cắt ra có màu trắng xốp hoặc màu vàng xốp là loại xấu. Bột tam thất bỏ lên vết máu đã đông mà một lúc sau vết máu tan đi là loại tốt.

*Tam thất điều trị sốt xuất huyết:* Cách dùng: đối với sốt xuất huyết, người lớn ngày uống 10g tam thất bột sắc cách thủy, chia 2 lần uống trong ngày, trước khi ăn sáng và ăn tối, uống 3 ngày bệnh giảm, uống 7 ngày bệnh khỏi hẳn. Trẻ em dưới 3 tuổi cho uống ngày 3g/ngày. Nếu mẹ uống cho con bú, dùng liều của người lớn. Trẻ em 4-12 tuổi uống 5g/ngày. Trên 12 tuổi uống liều lượng như người lớn.

# 158. Món ăn thuốc từ cá. VŨ QUỐC TRUNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 49 .- Ngày 27/03/2019 .- Tr.8

**Cá chạch**

Trị suy nhược cơ thể, gầy yếu, thiếu máu, trẻ em suy dinh dưỡng: Cá chạch rán vàng 120g, hoàng kỳ 15g, đẳng sâm 15g, hoài sơn 30g, đại táo 15g, gừng tươi 5g, nước 250ml. Tất cả đem hầm kỹ, còn 100 ml nước. Chia ăn trong ngày.

Trị viêm gan vàng da.bổ tỳ vị, trừ thấp: Cá chạch 250g, đậu phụ 500g. Cá chạch rán qua thêm gừng tươi, hành khô, hạt tiêu, gia vị tẩm ướp cá cho thơm, nấu canh, canh sôi cho đậu phụ cắt miếng vào

Bổ thận, trợ dương, hỗ trợ điều trị liệt dương, suy giảm khả năng tình dục: Cá chạch 250g, mỡ lợn, hạt tiêu, gia vị vừa đủ, thêm chút rượu vang,hầm nhừ.

Chữa bệnh trĩ xuất huyết: Cá chạch 250g, cát cánh 6g, địa du 18g, hoa hòe 9g, kha tử 9g. Tất cả đem hầm kỹ, lấy nước uống.

Trị bệnh tiểu đường: Cá chạch 10 con bỏ đầu đuôi, làm sạch, phơi hoặc sấy khô, đốt thành than rồi tán bột; lá sen tươi phơi khô tán bột, hai thứ lượng bằng nhau, trộn đều, uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1 thìa cà phê.

Chữa mẩn ngứa, giải độc gan: Cá chạch 30g, đại táo 15g, gia vị vừa đủ, nấu canh ăn ngày một lần. Ăn 7- 10 ngày.

Chữa suy nhược cơ thể, bổ tỳ vị: Cá chạch 250g, thịt lợn nạc 50g, lạc nhân 100g, gừng, hạt tiêu. Cá chạch rán qua, thịt, gừng, gia vị, nước 250ml; hầm nhừ còn 100ml nước. Ăn trong 1 tuần, ngày 1 lần. Nghỉ 1 tuần lại tiếp tục. Dùng trong 3 tháng.

Trị viêm gan cấp tính và viêm gan mạn tính: Cá chạch bỏ đầu đuôi, làm sạch, đem sấy khô, tán nhỏ thành bột, cất trong lọ kín dùng dần. Mỗi lần uống 10g, ngày uống 3 lần.

Chữa khí hư, người mệt mỏi, trẻ em mồ hôi trộm: Cá chạch 200g làm chín, gỡ lấy thịt nấu với gạo tẻ thành cháo.

**Cá chép**

Chữa nôn mửa: Cá chép 1 con, đánh vẩy, mổ bỏ ruột, rửa sạch, sa sâm 6g giã dập, gừng tươi 10g thái mỏng, nước 2 bát. Sa sâm + gừng cho vào bụng cá hầm chín, ăn trong ngày.

Tác dụng an thai, chữa động thai: Cá chép to 1 con để cả vẩy, mổ bỏ ruột; gạo nếp vừa đủ, cho thêm ít vỏ quýt, gừng sống, gia vị, nấu thành cháo ăn hàng ngày rất tốt.

Chủ trị phụ nữ có thai bị phù: Cá chép to 1con , đậu đỏ 100g, cho thêm gừng, hành trắng, nấu chín, ăn nhạt. Ăn cái, uống nước, ăn hết 1 lần để thải độc.

Tăng tiết sữa: Cá chép 1 con, chân giò lợn 1 phần, thông thảo 3g. Tất cả hầm mềm, chia ăn nhiều lần trong ngày.

Trị ứ huyết, đau bụng dưới sau sinh: Vẩy cá chép sấy khô, nghiền nhỏ uống với ít rượu nếp.

Kiện tỳ vị, trị bệnh hư hàn: Cá chép 1con đem luộc lấy nước, thêm hành tươi cắt khúc, gừng, gia vị vừa đủ, ăn cá, uống canh.

**Cá diếc**

Chữa tiểu đường: Cá diếc 1 con, làm sạch, lá chè non 20-30g rửa sạch cho vào bụng cá, bọc giấy nhiều lần quanh cá, đem đốt chín cá, tán nhỏ chia ra làm nhiều lần uống trong ngày với nước ấm.

Chữa viêm phế quản mạn: Thịt cá diếc sấy khô 50g, bột bán hạ 3g, bột gừng sống 3g, trộn đều. Uống với nước ấm.

Chữa viêm đại tràng: Cá diếc 1 con, gạo tẻ 50g. Hầm mềm với gạo thành cháo, thêm gia vị, hành, rau thơm, ăn nóng.

Chữa viêm gan vàng da: Cá diếc 1 con, làm sạch, bỏ ruột, nướng qua, sau cho rau má, lá mơ vào hấp chín.

Thuốc bổ huyết và dưỡng da: Cá diếc 1 con, câu kỷ tử 12g, hoàng kỳ 12g, gừng sống 3 lát, hành, giấm, đường, hạt tiêu, rượu vang. Hầm mềm.

Chữa viêm loét dạ dày: Bong bóng cá diếc rửa sạch rán giòn tán bột. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 6g hòa với với nước ấm.

Chữa tăng huyết áp: Cá diếc 1con, đánh vảy, bỏ mang, ruột, rửa sạch, bột mẫu lệ 12g, ướp cá với gia vị, gừng tươi, 1 ít rượu trắng, hành khô, bột mẫu lệ trong 20-30 phút. Thêm đậu phụ, rau cải xanh, nước dùng (có thể dùng nước luộc gà) vừa đủ, nấu thành canh. Ăn hàng ngày.

Chữa viêm túi mật: Lấy mật cá diếc uống với rượu.

# 159. Những thực phẩm vàng giải độc cho gan. ĐỖ THÔNG// Người cao tuổi- Số 102.- Ngày 26/6/2019.- Tr.13.

- Tỏi, nghệ, trái cây họ cam quýt… là những thực phẩm có lợi, giúp cải thiện chức năng gan mà bạn nên kết hợp vào chế độ ăn hàng ngày.

- Hạt óc chó: Không chỉ ngon miệng hạt óc chó còn có lượng axit amin arginine rất cao giúp “tống khứ” ammoniac ra khỏi cơ thể bạn. Đồng thời là nguồn cung cấp chất béo Omega-3 và gluetathione tốt cho sức khỏe hỗ trợ gan hoạt động hiệu quả hơn.

- Ngũ cốc nguyên hạt: Gạo lứt và các loại ngũ cốc khác đều thức hàm lượng các vitamin B cao giúp tăng cường chức năng gan theo nhiều cách như thúc đẩy chuyển hóa chất béo, giảm xung huyết gan và sức khỏe gan nói chung.

- Các loại rau lá xanh: Không chỉ tốt cho sức khỏe nói chung còn là trợ thủ đắc lực giúp giải độc gan. Hãy tăng cường ăn các loại rau xanh hàng ngày bởi chúng có thể đẩy các chất độc hại môi trường ra khỏi máu của bạn như trung hòa các kim loại nặng, thuốc trừ sâu và các chất hóa học khác.

# 160. Giảo cổ lam cho người bị tiểu đường. THU GIANG// Người cao tuổi- Số 98.- Ngày 19/6/2019.- Tr.13.

Giảo cổ lam là thảo dược hiếm giúp hỗ trợ điều trị hiệu quả: tiểu đường, mỡ máu cao, cao huyết áp.

Các bệnh nhân có chỉ số đường huyết trong khoảng 9 đến 14 mmol/l, sử dụng giả cổ lam với mức liều 6g/ngày ( 3 gói trà giả cổ lam 2g), trong thời gian 12 tuần. Kết quả: Trà giả cổ lam làm giảm đường huyết xuống 3mmol/l so với nhóm không sử dụng. Trong giảo cổ lam chứa hoạt chất phanosid, có tác dụng ổn định đường huyết cho bệnh nhân đái tháo đường type 2, thông qua việc kích thích tuyến tụy tiết insulin và tăng sự nhạy cảm của tế bào với insulin.

# 161. Ba bài thuốc hay trị loãng xương. XUÂN THÔNG// Người cao tuổi- Số 97.- Ngày 18/6/2019.- Tr.13.

Bài 1: Thập toàn đại bổ gia vị: Nhân sâm, bạch thược, hoàng kì, phục linh, đương quy, tục đoạn mỗi vị 14g, xuyên khung 4g, cam thảo 4g, nhục quế 6g, thục địa 20g, bạch truật 12g, đỗ trọng 12g. Tác dụng bổ khí huyết, mạnh gân xương… Sắc uống thích hợp với người loãng xương biểu hiện ăn uống kém, nhức mỏi, lạnh tay chân.

Bài 2: Lục vị địa hoàng gia vị: Thục địa 30g, hoài sơn 16g, đơn bì 14g, sơn thù 14g, phục linh 12g, trạch tả 12g, tục đoạn 12g. Sắc uống. Tác dụng bổ can thận âm, lợi gân cốt. Thích hợp với người bị loãng xương biểu hiện đau lưng mỏi gối, người gầy nóng nhiệt do thận âm hư.

Bài 3: Hữu quỵ ẩm gia giảm: Thục địa 32g, hoài sơn, đỗ trọng, thỏ ti tử, lọc giác giao, sơn thù mỗi vị 16g, phục linh 14g, đương quy 14g, trạch tả 8g, nhục quế 4g, phụ tử chế 4g. Sắc uống.Tác dụng ôn bổ thận dương, mạnh gân xương.Thích hợp với người loãng xương biểu hiện đau lưng mỏi gối, hay bị chuột rút, chân không ấm.

# 162. Trà hoa dâm bụt chống ung thư, trầm cảm. XUÂN THÔNG// Người cao tuổi- Số 104.- Ngày 28/6/2019.- Tr.15.

Hoa dâm bụt vị ngọt, tính bình có tác dụng thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu, tiêu thũng, sát trùng, chữa kinh nguyệt không đều, khó ngủ, hồi hộp, đái đỏ. Trà dâm bụt chứa nhiều vitamin C, khoáng chất và các chất chống ôxy hóa khác giúp bảo vệ cho gan bằng cách trung hòa các gốc tự do và duy trì sức khỏe chung của gan. Uống trà dâm bụt làm giảm huyết áp, hỗ trợ tiêu hóa, cải thiện dạ dày ruột và giảm nguy cơ ung thư đại trực tràng, giảm khó chịu của đau bụng kinh. Ngoài ra còn cân bằng hormone, hạn chế một số triệu chứng như thay đổi tâm trạng, trầm cảm, ăn nhiều, kìm hãm sự phát triển của tế bào ung thư. Đặc biệt chữa sỏi thận rất hiệu quả.

# 163. Món ăn, bài thuốc trị mất ngủ cực hiệu quả. ĐỖ THÔNG// Người cao tuổi- Số 89.- Ngày 4/6/2019.- Tr.15.

\* Cháo hạt sen: Hạt sen 100g, nấu cháo với thịt heo nạc 100g + gạo nếp 50g, nêm gia vị để ăn.

\* Chè hạt sen – long nhãn: Hạt sen tươi 100g, long nhãn 300g ( bóc lấy cùi), đường cát 400g, nấu chè để ăn.

\* Canh mộc nhĩ – linh chi: Mộc nhĩ đen 15g, mộc nhĩ trắng 6g, nấm linh chi 6g, táo tàu 30g, gừng 2-3 lát, nấu với 750ml nước cho chín nhừ, chia hai lần dùng trước bữa ăn.

\* Rau nhút nấu canh chua các loại cá đồng cùng các loại rau khác hoặc ăn sống.

\* Canh thịt lợn, hàu biển: Thịt hàu tươi 150g, thịt lợn nạc 150g muối vừa đủ. Thịt lợn rửa sạch thái miếng cho vào nồi cùng hàu, nấu canh, thịt chín cho gia vị là được.

# 164. Uống nước lá dâu trị biến chứng tiểu đường. KIỀU ANH// Khoa học & Đời sống- Số 77.- Ngày 28/6/2019.- Tr.7.

\* Một số cách sử dụng lá dâu trong việc hỗ trợ điều trị biến chứng tiểu đường

- Lá dâu chữa mờ mắt, đau mắt: Bỏ một nắm lá dâu tươi vào cối giã nát, thêm một chút muối, sau khi giã xong đem phơi khô, đốt thành than và cho vào nước đun sôi khoảng 2 phút, dùng để rửa mặt.

- Nước lá dâu giúp ổn định đường huyết, huyết áp: Bệnh nhân tiểu đường có thể uống nước lá dâu ( hãm như trà) thường xuyên sẽ giúp ổn định đường huyết, huyết áp và nhịp tim hiệu quả, giảm cholesterol xấu.

# 165. Mảnh cộng – cây rau mát. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống- Số 76.- Ngày 26/6/2019.- Tr.7.

**-** Chữa bệnh zona ( giời leo) bằng cách sắc nước lá mảnh cộng, ngày 100-150g uống và giã lá tươi đắp ngoài.

- Chữa thủy đậu cũng sắc nước uống trong, sắc nước đặc tắm ngoài, thực tế người dân dùng lá mảnh cộng chữa thủy đậu và zona thấy vết thương mau lành, không thấy tác dụng phụ.

- Chữa đau nhức cơ khớp, phong thấp, lá cành tươi 150-200g sắc uống ngày 3 lần, uống cả tuần.

- Chữa chấn thương sưng bầm, lá và ngọn giã bó vào nơi sưng đau.

- Chữa lở môi, miệng, lá tươi rửa sạch nhai nuốt nước, bã ngậm. Chữa bị ban sởi, trái rạ, lá mảnh cộng phối hợp rau giấp cá mỗi vị 100g sắc nước uống ngày vài lần.

- Chữa rắn, rết, côn trùng cắn, lá mảnh cộng hái nắm, rửa sạch, nhai nuốt nước, bã đắp sát ngay lên vết cắn.

# 166. Trắc bách diệp cầm máu, bổ tâm tỳ. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG// Khoa học & Đời sống- Số 75.- Ngày 24/6/2019.- Tr.7.

Bài thuốc điều trị trĩ nội đại tiện ra máu: Trắc bá 20g, gừng khô sao cháy thành than 10g, ngải diệp 15g, đại hoàng 10g, hoàng kỳ 16g, sài hồ 6g, hòe hoa 6g, cam thảo 4g, ngày một thang sắc uống 3 lần trong ngày.

Bài thuốc điều trị nôn ra máu, chảy máu cam: Trắc bá 20g, ngải diệp 15g, mộc thông 8g, can khương 5g, ngày uống 1 thang sắc uống 3 lần trong ngày.

Bài thuốc dưỡng tâm an thần trị chứng tim hồi hộp mất ngủ, sợ hãi, hay quên: Bá tử nhân 12g, mạch môn 8g, kỷ tử 8g, đương qui 6g, thạch xương bồ 6g, phục thần 8g, huyền sâm 6g, thục địa 6g, cam thảo 4g. Ngày uống 1 thang sắc uống 3 lần trong ngày, uống trước khi ăn và trước khi ngủ.

# 167. Bạch chỉ Nam trị sốt nóng. NGUYỄN VĂN SÁU// Khoa học & Đời sống- Số 74.- Ngày 21/6/2019.- Tr.7.

Bạch chỉ nam dùng chỉ cảm mạo, sốt nóng, bí mồ hôi, ngạt mũi, nhức đầu, sợ gió, tay chân nhức mỏi, phong thấp đau xương, nhức mắt, viêm da do dị ứng sơn, đậu mùa.

Liều dùng 8-16g cho đến 40g, dạng thuốc sắc hoặc bột. Có thể dùng củ tươi mài với nước gạo hoặc nước cơm, bôi trị sơn ăn làm lở ngứa, chảy máu. Người thiếu máu, suy nhược cơ thể không nên dùng.

1. Phong nhiệt mẩn ngứa: Rễ bạch chỉ Nam, đơn kim, liễu đỏ, mỗi vị 30g sắc uống
2. Phong thấp đau nhức: Bạch chỉ Nam, cành liễu, huyết đằng, mỗi vị 20g sắc uống.
3. Đau bụng, kém tiêu, ỉa chảy: Bạch chỉ Nam 20g, vỏ quit 12g, hậu phát Nam 8g sắc uống.

# 168. Bài thuốc trị cảm nắng, cảm nóng. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống- Số 73.- Ngày 19/6/2019.- Tr.7.

Bài 1: Rau má tươi 12g, lá tre 12g, lá hương nhu 16g, củ sắn dây thái lát 12g. Nước vừa sắc đủ uống ngày 1 thang chia 3 lần.

Bài 2: Xuyên khung, bạch chỉ mỗi vị 80-100g, phơi khô, tán mịn. Mỗi lần uống 4g, ngày 2 lần.

Bài 3: Hương nhu tươi 20g, rau má tươi 30g, lá sen tươi 20g, củ sắn dây tươi thái lát 20g cho vào nồi đổ nước vừa đủ sắc 2 lần, hòa chung 2 nước còn lại chia uống 2 lần.

Bài 4: Lá bạc hà 8g, lá kinh giới 8g, cam thảo đất 12g, lá dâu 8g, lá tre 16g, kim ngân 16g, sắc với 2 bát nước, đun sôi 20 phút, chắt nước lúc còn nóng uống 2-3 thang.

# 169. Lộc vừng chữa chàm. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống- Số 72.- Ngày 17/6/2019.- Tr.7.

**-** Chữa mụn nhọt lỡ ngứa ngoài da: Rễ cây nấu nước đặc ngâm rửa nhiều lần.

- Chữa chàm, ngứa ngoài da: Quả non ép lấy nước bôi thường xuyên.

- Chữa côn trùng, bọ cạp, ong đốt: Nhai lá hoa, quả đắp ngay lên vết cắn.

- Chữa bệnh sâu răng: Quả có tính chất làm se, dùng nghiền ra đặt vào chân răng.

Lưu ý: Hạt lộc vừng chứa chất tannin, một chất gôm, hai saponin trong đó có một chất là độc vĩ thế chần phải cẩn thận khi dùng.

# 170. Hoa hồng chữa ho và kiết lỵ ra máu. HOÀI VŨ// Khoa học & Đời sống- Số 71.- Ngày 14/6/2019.- Tr.7.

\* Chữa ho: Hoa hồng bạch 3 bông, hoa đu đủ 5 cái, đường phèn 10g, nhặt cánh hoa cho vào đường phèn, đem hấp nồi cơm. Khi cơm gần chín, đường phèn tan hết là được, vắt lấy nước, chia 3 lần uống trong ngày.

\* Chữa ho ra máu: Hoa hồng đỏ 5 bông, đậu đen 20g, rau diếp cá 20 lá, đường trắng 1 thìa cà phê. Tất cả xay bột mịn cho vào bát đem hấp cách thủy, khi chín ngày ăn 2 lần.

\* Chữa bệnh kiết lị ra máu: Hoa hồng đỏ khô 20g, lá mơ lông khô 15g, lá rau diếp cá khô 10g, vỏ lựu khô 5g, sắc uống 3 lần trong ngày, mỗi lần 50ml nước thuốc.

# 171. Mận ăn bổ mát chữa miệng khô khát. NGUYỄN VĂN SÁU// Khoa học & Đời sống- Số 69.- Ngày 10/6/2019.- Tr.7.

- Chữa chứng khô miệng, quả mận tươi 5-10 quả ép nước cho thêm ít đường uống ít một.

- Chữa bệnh lỵ, lấy vỏ thân cây mận một nắm 30-50g sắc uống.

- Chữa táo bón, nhân hạt mận 10g, đào nhân 10g, hạnh nhân 10g, sắc uống 3 lần.

- Chữa tiểu đường, quả mận tươi bỏ hạt ép nước uống ngày vài lần, mỗi lần 2-3 thìa.

- Ăn nhiều mận quá sinh nóng bụng, hại răng, sinh đờm, mỗi lần dùng 50-60g.

# 172. Bài thuốc đơn giản chữa sốt phát ban. HOÀI VŨ// Khoa học & Đời sống- Số 68.- Ngày 7/6/2019.- Tr.7.

Điều trị sốt phát ban cần: Sơ phong – thanh nhiệt và cho uống một trong hai bài thuốc sau:

Bài thuốc 1: lá bạc hà 4g, kim ngân 4g, kinh giới 6g, sài đất 4g, lá dâu 6g, sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần.

Bài thuốc 2: Cam thảo nam 6g, kim ngân 10g, kinh giới 12g, sài đất 10g, bạc hà 8g, bồ công anh 10g, ké đầu ngựa 10g, sắc uống ngày 1 thang.

# 173. Mồng tơi nhuận tràng. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống- Số 67.- Ngày 5/6/2019.- Tr.7.

**-** Chữa mập phì nóng nhiệt do can khí uất kết, mồng tơi nấu canh tép hoặc cua ăn thường xuyên.

- Chữa phụ nữ sau sinh nứt núm vú, lá mồng tơi sắc nước uống, đắp ngoài ngày vài lần.

- Chữa tim nóng, người bứt rứt, khó ngủ, dùng mồng tơi lá tím nấu canh với con trai đồng.

- Chữa đau mắt đỏ, mồng tơi rau má, mã đề mỗi vị 20-30g sắc uống.

- Nước ép quả mồng tơi chín nhỏ mắt, trị đau mắt, khô mắt.

- Hạt phơi sấy khô tán nhỏ xoa rôm sảy, khô sần da rất tốt.

\* Lưu ý: Mồng tơi có tính hàn, không sử dụng cho người bụng lạnh, đang bị đi cầu lỏng.

# 174. Dứa chữa sỏi tiết niệu. NGUYỄN VĂN PHÚC// Khoa học & Đời sống- Số 66.- Ngày 3/6/2019.- Tr.7.

- Chữa sỏi tiết niệu: Lấy một quả dứa còn nguyên vỏ, khoét ở cuống, cho khoảng 2-3g phèn chua giã nhỏ nhét vào ruột sau đó nướng thật chín vắt nước uống, ngày 1 quả dùng nhiều ngày.

- Chữa sỏi, viêm tiết niệu dùng rễ cây dứa phơi khô 15-20g sắc uống nhiều ngày.

- Chữa sốt 2-3 nõn lá non cây dứa sắc uống.

- Ướp nước quả dứa vào thịt trâu, bò, heo từ 30-40 phút thịt mau mềm, ăn ngon, dễ tiêu hóa. Tuy nhiên dứa có vị chua do vậy không nên ăn lúc đói dễ xót bụng.

\* Lưu ý: Quả dứa thường bị nấm độc phát triển ở vỏ do vậy khi ăn cần gọt sâu, sạch vỏ, không nên ăn quả dập phòng bị nấm độc.

# 175. Ve sầu và vị thuốc thuyền thoái. PHẠM XUÂN SINH // Sức khỏe và đời sống .- Số 96 .- Ngày 17/06/2019 .- Tr. 8

Theo Đông y, thuyền thoái có vị mặn, ngọt, tính hơi hàn, quy vào kinh can, phế. Tác dụng phát tán phong nhiệt, giải biểu nhiệt, giải kinh, tuyên phế, thấu đậu chẩn, phong chẩn, phá thương phong, tiêu viêm, tiêu phù thũng. Thuyền thoái được dùng làm thuốc trong các trường hợp:

Giải độc làm sởi đậu mọc nhanh: bột thuyền thoái 2 - 4g uống với nước ấm.

Trị cảm mạo phong nhiệt, ho, nhiều đờm, mất tiếng: thuyền thoái 3g, ngưu bàng tử 10g, cam thảo 3g, cát cánh 5g.  Sắc uống ngày một thang.

Trị  trẻ em sốt cao co giật: thuyền thoái vi sao 3g, câu đằng 6g. Cả hai vị thuốc tán bột mịn. Với trẻ sơ sinh hoặc trẻ còn đang bú, đem bột thuốc quấy đều rồi hấp cách thủy cho chín, gạn lấy nước thuốc, chia uống nhiều lần trong ngày, có thể thêm chút đường phèn hoặc mật ong cho dễ uống. Với trẻ lớn thì đem bột thuốc hãm với nước sôi hoặc sắc nhỏ lửa, gạn lấy nước thuốc, uống ngày 2-3 lần. Có thể thêm đường hoặc mật ong cho dễ uống.

Trị trẻ sơ sinh khóc dạ đề hoặc hay giật mình, ngủ không yên giấc: bột thuyền thoái đã sao vàng 1-2g, thêm sữa mẹ hấp cách thủy cho uống trong ngày.

Chữa ho, thở gấp, khàn tiếng, mất tiếng: thuyền thoái và nghệ vàng đồng lượng, tán bột mịn. Trẻ em ngày uống 3 - 4 lần, mỗi lần 4 - 6g;  người lớn 8- 12g một lần. Có thể thêm mật ong hoặc đường phèn cho dễ uống.

Chữa chứng đau đầu, chóng mặt, ù tai: thuyền thoái bỏ chân, bỏ cánh, sao vàng, tán bột, uống ngày 4-6g với nước ấm hoặc rượu trắng.

Trấn kinh an thần, trị sốt cao, co giật, uốn ván: thuyền thoái 6g, toàn yết 3g, thiên nam tinh 8g, cam thảo 4g. Tất cả tán bột, uống ngày một thang.

Chữa mắt có màng, mộng, sung huyết, gây đau nhức: thuyền thoái vi sao, cúc hoa vàng đồng lượng. Hai vị tán bột mịn, ngày uống 1-2 lần, mỗi lần 8-12g với nước ấm có pha thêm chút mật ong.

Trị viêm thận mạn tính, nước tiểu có albumin, phù nề: thuyền thoái phối hợp với một số vị thuốc khác như ích mẫu, trạch tả, mộc thông, xa tiền...

**MỤC LỤC**

[1. Hoa ban trắng làm thuốc. PHÙNG TUẤN GIANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 34 .- Ngày 01/03/2019 .- Tr. 15 1](#_Toc15366739)

[2. Trị chứng loét miệng, lưỡi do tâm vị hỏa thịnh. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 34 .- Ngày 01/03/2019 .- Tr. 15 2](#_Toc15366740)

[3. Bài thuốc hỗ trợ điều trị đái tháo đường. THANH NGỌC // Sức khỏe và đời sống .- Số 35 .- Ngày 09/03/2019 .- Tr. 13 3](#_Toc15366741)

[4. Món ăn thuốc từ cá quả. ĐÌNH THUẤN // Sức khỏe và đời sống .- Số 35 .- Ngày 03/03/2019 .- Tr. 13 4](#_Toc15366742)

[5. Dược thiện cho người mắc chứng hàn thấp. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 36 .- Ngày 04/03/2019 .- Tr. 8 6](#_Toc15366743)

[6. Khổ sâm – Thuốc thanh nhiệt, táo thấp, sát trùng// Sức khỏe và đời sống .- Số 36 .- Ngày 04/03/2019 .- Tr. 8 7](#_Toc15366744)

[7. 3 bài thuốc hỗ trợ trị u xơ tuyến tiền liệt. THÁI HÒE // Sức khỏe và đời sống .- Số 36 .- Ngày 04/03/2019 .- Tr. 8 8](#_Toc15366745)

[8. 8 món ăn thuốc trị chứng nam tử bất dục. KHÁNH HIỀN // Sức khỏe và đời sống .- Số 37 .- Ngày 06/03/2019 .- Tr. 8 9](#_Toc15366746)

[9. Củ lạc trị bệnh đường hô hấp. MAI THU THỦY // Sức khỏe và đời sống .- Số 37 .- Ngày 06/03/2019 .- Tr. 8 11](#_Toc15366747)

[10. Xông thuốc chữa cảm cúm. CHU VĂN TIẾN // Sức khỏe và đời sống .- Số 37 .- Ngày 06/03/2019 .- Tr. 8 12](#_Toc15366748)

[11. Trị chứng thấp nhiệt ở người cao tuổi. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 38 .- Ngày 08/03/2019 .- Tr. 15 13](#_Toc15366749)

[12. Bài thuốc trị viêm dây thần kinh ngoại biên. NGUYỄN PHAN TRÚC NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 39 .- Ngày 10/03/2019 .- Tr. 13 15](#_Toc15366750)

[13. Huyền sâm – Thuốc bổ âm, giải độc. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 39 .- Ngày 10/03/2019 .- Tr. 13 16](#_Toc15366751)

[14. Món ăn thuốc hỗ trợ điều trị đau khuỷu tay. ĐÌNH THUẤN // Sức khỏe và đời sống .- Số 39 .- Ngày 10/03/2019 .- Tr. 13 17](#_Toc15366752)

[15. Một số phương thuốc hay cho chị em. PHẠM XUÂN SÍNH // Sức khỏe và đời sống .- Số 40 .- Ngày 11/03/2019 .- Tr. 8 18](#_Toc15366753)

[16. Nấm kim châm – Món ngon chữa nhiều bệnh. ĐÌNH THUẤN // Sức khỏe và đời sống .- Số 40 .- Ngày 11/03/2019 .- Tr. 8 20](#_Toc15366754)

[17. Gia giảm những bài thuốc cổ phương trong điều trị. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 41 .- Ngày 13/03/2019 .- Tr. 8 21](#_Toc15366755)

[18. 3 loại hạt làm thuốc và công dụng chữa bệnh. THANH HÀ // Sức khỏe và đời sống .- Số 41 .- Ngày 13/03/2019 .- Tr. 8 22](#_Toc15366756)

[19. Những bài thuốc trị bệnh gút. TRẦN XUÂN NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 42 .- Ngày 15/03/2019 .- Tr. 15 24](#_Toc15366757)

[20. Bài thuốc chữa viêm khớp dạng thấp. MINH PHÚC // Sức khỏe và đời sống .- Số 43 .- Ngày 17/03/2019 .- Tr. 13 25](#_Toc15366758)

[21. Bạch phàn trị lở ngứa, viêm gan vàng da. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 43 .- Ngày 17/03/2019 .- Tr. 13 26](#_Toc15366759)

[22. Bài thuốc trị viêm cầu thận mạn. THANH NGỌC // Sức khỏe và đời sống .- Số 44 .- Ngày 18/03/2019 .- Tr. 8 28](#_Toc15366760)

[23. Cây sen làm thuốc. VŨ QUỐC TRUNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 45 .- Ngày 20/03/2019 .- Tr. 8 29](#_Toc15366761)

[24. Độc hoạt tang ký sinh trị chứng phong hàn thấp. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 45 .- Ngày 22/03/2019 .- Tr.15 31](#_Toc15366762)

[25. Đuôi công hoa trắng làm thuốc. PHẠM HINH // Sức khỏe và đời sống .- Số 50 .- Ngày 29/03/2019 .- Tr. 15 33](#_Toc15366763)

[26. Táo tâm thổ cầm nôn, chỉ huyết. HOÀI VŨ// Sức khỏe và đời sống .- Số 50 .- Ngày 29/03/2019 .- Tr. 15 34](#_Toc15366764)

[27. 3 bài thuốc hay trị loãng xương. NGUYỄN PHAN TRÚC NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 51 .- Ngày 31/03/2019 .- Tr. 13 35](#_Toc15366765)

[28. Món ăn thuốc từ củ súng. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 51 .- Ngày 31/03/2019 .- Tr. 13 36](#_Toc15366766)

[29. Đông y chữa bệnh sởi. THÙY LINH // Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1271 .- Ngày 14/03/2019 .- Tr. 12 37](#_Toc15366767)

[30. Bài thuốc từ cây lá bỏng. HẢI TIẾN // Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1271 .- Ngày 14/03/2019 .- Tr. 12 38](#_Toc15366768)

[31. Cây thuốc chữa nước ăn chân. THÙY LINH // Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1272 .- Ngày 21/03/2019 .- Tr. 12 39](#_Toc15366769)

[32. Bài thuốc hỗ trợ điều trị lao phổi. HẢI TIẾN // Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1272 .- Ngày 21/03/2019 .- Tr. 12 40](#_Toc15366770)

[33. Cách tẩy giun tại nhà đơn giản. THÙY LINH // Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1273 .- Ngày 28/03/2019 .- Tr. 12 40](#_Toc15366771)

[34. Bài thuốc từ rau mồng tơi. HẢI TIẾN // Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1273 .- Ngày 28/03/2019 .- Tr. 12 41](#_Toc15366772)

[35. Món ăn thuốc từ cua biển. PHÓ THUẦN HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 52 .- Ngày 01/04/2019 .- Tr. 8 42](#_Toc15366773)

[36. Hòe hoa hỗ trợ trị tăng huyết áp, xuất huyết. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 52 .- Ngày 01/04/2019 .- Tr. 8 43](#_Toc15366774)

[37. Cách dùng trà dược thanh nhiệt, trị mất ngủ. THANH HÀ // Sức khỏe và đời sống .- Số 53 .- Ngày 03/04/2019 .- Tr. 8 44](#_Toc15366775)

[38. “Quy tỳ thang” bổ tâm và tỳ. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 53 .- Ngày 03/04/2019 .- Tr. 8 45](#_Toc15366776)

[39. Bài thuốc trị chứng thiếu máu não. TRẦN XUÂN NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 54 .- Ngày 05/04/2019 .- Tr. 15 46](#_Toc15366777)

[40. Những vị thuốc tên rồng. PHẠM MINH DƯƠNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 54 .- Ngày 05/04/2019 .- Tr. 15 47](#_Toc15366778)

[41. Bài thuốc trị nhiệt miệng. THANH NGỌC // Sức khỏe và đời sống .- Số 55 .- Ngày 07/04/2019 .- Tr. 13 48](#_Toc15366779)

[42. Huyết kiệt – Thuốc hoạt huyết, trừ ứ, giảm đau. THẢO NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 55 .- Ngày 07/04/2019 .- Tr. 13 49](#_Toc15366780)

[43. Món ăn thuốc cho người bệnh hàn thấp. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 55 .- Ngày 07/04/2019 .- Tr. 13 50](#_Toc15366781)

[44. Bài thuốc trị rối loạn kinh nguyệt hiệu quả. ĐÀO MINH // Sức khỏe và đời sống .- Số 55 .- Ngày 07/04/2019 .- Tr. 7 52](#_Toc15366782)

[45. Ăn uống, xoa bóp hỗ trợ trị hen phế quản. NGUYỄN MINH // Sức khỏe và đời sống .- Số 56 .- Ngày 08/04/2019 .- Tr. 8 52](#_Toc15366783)

[46. Đỗ trọng, bổ can thận, mạnh gân cốt, an thai. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 56 .- Ngày 08/04/2019 .- Tr. 8 53](#_Toc15366784)

[47. Quảng đậu căn – Thuốc thanh nhiệt, giải độc, tiêu thũng. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 56 .- Ngày 08/04/2019 .- Tr. 8 55](#_Toc15366785)

[48. Đông y trị chứng ù tai. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 57 .- Ngày 10/04/2019 .- Tr. 8 56](#_Toc15366786)

[49. Nhung hươu bổ huyết, trợ tim. LÊ THỊ HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 57 .- Ngày 10/04/2019 .- Tr. 8 57](#_Toc15366787)

[50. Cây tên đơn trị phong nhiệt. ĐẶNG VĂN NAM // Sức khỏe và đời sống .- Số 57 .- Ngày 10/04/2019 .- Tr. 8 58](#_Toc15366788)

[51. Một số bài thuốc trị bệnh đường hô hấp ở trẻ. KHÁNH MAI // Sức khỏe và đời sống .- Số 58 .- Ngày 12/04/2019 .- Tr. 15 59](#_Toc15366789)

[52. Đậu ván – Thuốc bổ tỳ, trừ thấp. PHAN THỊ THẠNH // Sức khỏe và đời sống .- Số 59 .- Ngày 14/04/2019 .- Tr. 13 61](#_Toc15366790)

[53. Bài thuốc chữa bệnh niệu huyết. THANH NGỌC // Sức khỏe và đời sống .- Số 59 .- Ngày 14/04/2019 .- Tr. 13 62](#_Toc15366791)

[54. Bài thuốc trị mụn nhọt mùa nóng. THẢO NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 60 .- Ngày 15/04/2019 .- Tr. 8 64](#_Toc15366792)

[55. Giò lợn tăng tiết sữa, giúp da tươi nhuận. PHÓ THUẦN HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 60 .- Ngày 15/04/2019 .- Tr. 8 65](#_Toc15366793)

[56. Dược thiện chữa rối loạn nhịp tim. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 61 .- Ngày 17/04/2019 .- Tr. 8 66](#_Toc15366794)

[57. Hạt ý dĩ kiện tỳ, trừ thấp. PHAN THỊ THU HIỀN // Sức khỏe và đời sống .- Số 61 .- Ngày 17/04/2019 .- Tr. 8 67](#_Toc15366795)

[58. Hạ huyết khi mang thai và bài thuốc chữa trị. TRẦN VĂN BẢN // Sức khỏe và đời sống .- Số 61 .- Ngày 17/04/2019 .- Tr. 8 68](#_Toc15366796)

[59. Tầm gửi lợi khí huyết, giảm đau. MAI THU THỦY // Sức khỏe và đời sống .- Số 62 .- Ngày 19/04/2019 .- Tr. 15 70](#_Toc15366797)

[60. Cà pháo nhuận tràng, tiêu đờm. PHAN THỊ HIỀN // Sức khỏe và đời sống .- Số 62 .- Ngày 19/04/2019 .- Tr. 15 71](#_Toc15366798)

[61. Chứng phong ôn và thuốc trị. TRẦN XUÂN NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 62 .- Ngày 19/04/2019 .- Tr. 15 72](#_Toc15366799)

[62. Dược thiện cho người tỳ dương hưu. THẢO NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 63 .- Ngày 21/04/2019 .- Tr. 13 73](#_Toc15366800)

[63. Cảo bản – Thuốc giải biểu, tán hàn, chỉ thống. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 63 .- Ngày 21/04/2019 .- Tr. 13 74](#_Toc15366801)

[64. Bài thuốc bổ thận cố tinh. SƠN MINH // Sức khỏe và đời sống .- Số 63 .- Ngày 21/04/2019 .- Tr. 13 75](#_Toc15366802)

[65. Bài thuốc trị thoái hóa khớp cổ, thắt lưng. MINH PHÚC // Sức khỏe và đời sống .- Số 64 .- Ngày 22/04/2019 .- Tr. 8 76](#_Toc15366803)

[66. Bài thuốc trị chứng phế thận âm hư. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 66 .- Ngày 26/04/2019 .- Tr. 15 77](#_Toc15366804)

[67. Cá bống – Món ăn, vị thuốc trị nhiều bệnh. MINH PHÚC // Sức khỏe và đời sống .- Số 67 .- Ngày 28/04/2019 .- Tr. 13 78](#_Toc15366805)

[68. 7 bài thuốc trị chóng mặt, ù tai. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 67 .- Ngày 28/04/2019 .- Tr. 13 80](#_Toc15366806)

[69. Diệp hạ châu – Thuốc tiêu độc, lợi mật, lợi tiểu. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 67 .- Ngày 28/04/2019 .- Tr. 13 81](#_Toc15366807)

[70. Dược thiện trị đau bụng kinh, rối loạn kinh nguyệt. MINH SƠN // Sức khỏe và đời sống .- Số 67 .- Ngày 28/04/2019 .- Tr. 7 82](#_Toc15366808)

[71. Bài thuốc hay trị chứng mất ngủ. TRẦN LẬP CÔNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 68+69 .- Ngày 29/04/2019 .- Tr. 6 83](#_Toc15366809)

[72. Những bài thuốc trị ho từ mật ong. THÙY LINH // Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1274 .- Ngày 04/04/2019 .- Tr. 12 84](#_Toc15366810)

[73. Mẹo chữa nấc cụt. VŨ MINH // Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1276 .- Ngày 18/04/2019 .- Tr. 12 85](#_Toc15366811)

[74. Chữa đau dạ dày bằng thuốc Nam. HẢI TIẾN // Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1275 .- Ngày 11/04/2019 .- Tr. 12 85](#_Toc15366812)

[75. Nấm linh chi giải nhiệt, lợi phế. NGUYỄN NGỌC LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 70 .- Ngày 03/05/2019 .- Tr. 15 86](#_Toc15366813)

[76. Dược thiện trị trào ngược dạ dày – thực quản. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 71 .- Ngày 05/05/2019 .- Tr. 13 87](#_Toc15366814)

[77. Đại táo – Vị thuốc quý dưỡng tâm, an thần. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 73 .- Ngày 08/05/2019 .- Tr. 8 88](#_Toc15366815)

[78. Một số bài thuốc trị viêm bờ mi. NGUYỄN NGỌC LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 73 .- Ngày 08/05/2019 .- Tr. 8 90](#_Toc15366816)

[79. 5 cách dùng trà nhân trần chữa bệnh. HOÀNG KHÁNH TOÀN // Sức khỏe và đời sống .- Số 73 .- Ngày 08/05/2019 .- Tr. 8 91](#_Toc15366817)

[80. Thuốc Nam trị bệnh tiết niệu. PHẠM HINH // Sức khỏe và đời sống .- Số 74 .- Ngày 10/05/2019 .- Tr. 15 92](#_Toc15366818)

[81. Trái bơ tăng cường hệ miễn dịch. NGUYỄN NGỌC LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 74 .- Ngày 10/05/2019 .- Tr. 15 93](#_Toc15366819)

[82. Cây thuốc, vị thuốc an, dưỡng thai. PHẠM HÀ // Sức khỏe và đời sống .- Số 74 .- Ngày 10/05/2019 .- Tr. 15 94](#_Toc15366820)

[83. Bài thuốc trị viêm tắc động mạch chi. TRẦN LẬP CÔNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 75 .- Ngày 12/05/2019 .- Tr. 13 94](#_Toc15366821)

[84. Món ăn thuốc cho người viêm phế quản. ĐÌNH THUẤN // Sức khỏe và đời sống .- Số 76 .- Ngày 13/05/2019 .- Tr. 8 96](#_Toc15366822)

[85. Cháo, canh thuốc cho chị em đau bụng khi mang thai. ĐÌNH THUẤN // Sức khỏe và đời sống .- Số 72 .- Ngày 06/05/2019 .- Tr. 8 97](#_Toc15366823)

[86. Chứng phế âm hư và phép chữa. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 72 .- Ngày 06/05/2019 .- Tr. 8 99](#_Toc15366824)

[87. Đậu tương tươi – Món phụ bổ dưỡng. THANH TRÀ // Sức khỏe và đời sống .- Số 72 .- Ngày 06/05/2019 .- Tr. 8 100](#_Toc15366825)

[88. Bài thuốc chữa thận dương hư. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 76 .- Ngày 13/05/2019 .- Tr. 8 101](#_Toc15366826)

[89. Một số bài thuốc tốt từ sinh vật biển. MAI THU THỦY // Sức khỏe và đời sống .- Số 77 .- Ngày 15/05/2019 .- Tr. 8 102](#_Toc15366827)

[90. Phương thức hay chữa trào ngược dạ dày – thực quản. HOÀNG KHÁNH TOÀN // Sức khỏe và đời sống .- Số 78 .- Ngày 17/05/2019 .- Tr. 15 103](#_Toc15366828)

[91. Sừng trâu, da trâu – Vị thuốc đa năng. MAI THU THỦY // Sức khỏe và đời sống .- Số 78 .- Ngày 17/05/2019 .- Tr. 15 104](#_Toc15366829)

[92. Thuốc và món ăn từ câu kỷ tử. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 79 .- Ngày 19/05/2019 .- Tr. 13 106](#_Toc15366830)

[93. Kim ngân hoa trị viêm nhiễm cấp tính, mụn nhọt. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 79 .- Ngày 19/05/2019 .- Tr. 13 108](#_Toc15366831)

[94. Thiên hoa phấn - Vị thuốc thanh nhiệt, chữa sưng viêm.ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 80 .- Ngày 20/05/2019 .- Tr. 8 109](#_Toc15366832)

[95. Chọn món ăn giải nhiệt ngày hè. THANH TRÀ // Sức khỏe và đời sống .- Số 80 .- Ngày 20/05/2019 .- Tr. 8 111](#_Toc15366833)

[96. Những cấm kỵ khi người cao tuổi dùng Đông dược. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 81 .- Ngày 22/05/2019 .- Tr. 8 112](#_Toc15366834)

[97. Những phương thuốc từ cỏ nhọ nồi. HỒNG HẢI // Sức khỏe và đời sống .- Số 81 .- Ngày 22/05/2019 .- Tr. 8 113](#_Toc15366835)

[98. Dược thiện hỗ trợ điều trị loãng xương. KHÁNH MAI // Sức khỏe và đời sống .- Số 81 .- Ngày 22/05/2019 .- Tr. 8 114](#_Toc15366836)

[99. Phép trị u xơ tuyến tiền liệt. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 82 .- Ngày 24/05/2019 .- Tr. 15 116](#_Toc15366837)

[100. Bài thuốc tráng dương bổ thận. VŨ QUỐC TRUNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 82 .- Ngày 24/05/2019 .- Tr. 15 116](#_Toc15366838)

[101. Trị viêm cầu thận bằng xích tiểu đậu. NGUYỄN NGỌC LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 82 .- Ngày 24/05/2019 .- Tr. 15 117](#_Toc15366839)

[102. Tỏi – Dược liệu quý từ thiên nhiên. TRẦN LẬP CÔNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 83 .- Ngày 26/05/2019 .- Tr. 13 118](#_Toc15366840)

[103. Bài thuốc hỗ trợ trị viêm tai giữa mạn tính. ĐÌNH THUẤN // Sức khỏe và đời sống .- Số 84 .- Ngày 27/05/2019 .- Tr. 8 119](#_Toc15366841)

[104. Quả chua ngút trị giun sán. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 84 .- Ngày 27/05/2019 .- Tr. 8 120](#_Toc15366842)

[105. Món ăn tốt cho người đau vùng thượng vị. TRÚC NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 84 .- Ngày 27/05/2019 .- Tr. 8 121](#_Toc15366843)

[106. Xác ve sầu làm thuốc. NGUYỄN THỊ HỒNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 85 .- Ngày 28/05/2019 .- Tr. 8 122](#_Toc15366844)

[107. Bài thuốc trị mụn nhọt. HOÀI VŨ // Sức khỏe và đời sống .- Số 85 .- Ngày 28/05/2019 .- Tr. 8 123](#_Toc15366845)

[108. Một số bài thuốc trị chứng ôn độc. TRẦN XUÂN NGUYÊN// Sức khỏe và đời sống .- Số 86 .- Ngày 31/05/2019 .- Tr. 15 124](#_Toc15366846)

[109. Thuốc từ cây mận.PHẠM HINH // Sức khỏe và đời sống .- Số 86 .- Ngày 31/05/2019 .- Tr. 15 125](#_Toc15366847)

[110. Mướp đắng tốt cho gan. THÙY LINH // Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1280 .- Ngày 16/05/2019 .- Tr. 12 126](#_Toc15366848)

[111. Quế chữa chấn thương. PHẠM HINH// Khoa học & Đời sống.-Số 53.-Ngày 3/5/2019.-Tr.7. 126](#_Toc15366849)

[112. Mã đề chữa tiểu tiện vàng. PHẠM HINH// Khoa học & Đời sống.-Số 52.- Ngày 1/5/2019.-Tr.7. 127](#_Toc15366850)

[113. Lá nhót chữa hen suyễn. NGUYỄN VĂN QUANG// Khoa học & Đời sống.-Số 54.- Ngày 6/5/2019.-Tr.7. 127](#_Toc15366851)

[114. Hương Thảo phòng và hỗ trợ chữa ung thư. XUÂN MAI// Khoa học & Đời sống.-Số 57.- Ngày 13/5/2019.-Tr.7. 128](#_Toc15366852)

[115. Dưa bở tốt với người béo phì. MINH PHÚC// Khoa học & Đời sống.-Số 58.- Ngày 15/5/2019.-Tr.7. 128](#_Toc15366853)

[116. Nấm đầu khỉ phục hồi các nơron thần kinh. NGÔ XUÂN NGUYỄN// Khoa học & Đời sống.- Số 61.- Ngày 22/5/2019.- Tr.7. 128](#_Toc15366854)

[117. Đinh lăng chữa sốt và mệt mỏi. XUÂN MAI// Khoa học & Đời sống.-Số 60.- Ngày 20/5/2019.- Tr.7. 129](#_Toc15366855)

[118. Cỏ bợ trừ sỏi thận, viêm tiết niệu. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống.-Số 59.- Ngày 17/5/2019.-Tr.7. 129](#_Toc15366856)

[119. Đa búp đỏ trị cảm cúm. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống.- Số 63.- Ngày 27/5/2019.- Tr.7. 130](#_Toc15366857)

[120. Sơn từ cô chữa đau họng, mất tiếng. PHẠM HINH// Khoa học & Đời sống.- Số 62.- Ngày 24/5/2019.- Tr.7. 130](#_Toc15366858)

[121. Nấm vân chi hỗ trợ điều trị ung thư. NGÔ XUÂN NGHIỄN// Khoa học & Đời sống.- Số 64.- Ngày 29/5/2019.- Tr.7. 130](#_Toc15366859)

[122. Hạt cau trị chốc đầu. NGUYỄN VĂN SÁU// Khoa học & Đời sống.- Số 65.- Ngày 31/5/2019.- Tr.7. 131](#_Toc15366860)

[123. Lá sen chữa mất ngủ. HOÀI VŨ// Khoa học & Đời sống.-Số 51.-Ngày 29/4/2019.-Tr.7. 131](#_Toc15366861)

[124. Giảo cổ lam trị các bệnh về gan. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống.-Số 49.- Ngày 24/4/2019.-Tr.7. 132](#_Toc15366862)

[125. Quả dâu trị đau đầu, mất ngủ. NGUYỄN VĂN QUANG// Khoa học & Đời sống.-Số 48.- Ngày 22/4/2019.-Tr.7. 132](#_Toc15366863)

[126. Khúc khắc tốt cho xương khớp. THU HÀ// Khoa học & Đời sống.-Số 47.- Ngày 19/4/2019.-Tr.7. 133](#_Toc15366864)

[127. Đậu đỏ chữa xơ gan. VŨ QUỐC TRUNG// Khoa học & Đời sống.-Số 45.- Ngày 15/4/2019.-Tr.7. 133](#_Toc15366865)

[128. Tầm bóp tốt cho người đái tháo đường. THU HÀ// Khoa học & Đời sống.-Số 44.- Ngày 12/4/2019.-Tr.7. 133](#_Toc15366866)

[129. Quả sung trị viêm họng. HOÀNG KHÁNH TOÀN// Khoa học & Đời sống.-Số 41.- Ngày 5/4/2019.-Tr.7. 134](#_Toc15366867)

[130. Bá tử nhân chữa đau lưng. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống.-Số 40.- Ngày 3/4/2019.-Tr.7. 134](#_Toc15366868)

[131. Bài thuốc trị thiểu năng tuần hoàn não. TRẦN LẬP CÔNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 87 .- Ngày 02/06/2019 .- Tr. 13 135](#_Toc15366869)

[132. Ấu ta – Vị thuốc chữa nhiều bệnh. PHÓ THUẦN HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 87 .- Ngày 02/06/2019 .- Tr. 13 136](#_Toc15366870)

[133. Thuốc và xoa bóp bấm huyệt hỗ trợ trị trầm cảm. MINH PHÚC// Sức khỏe và đời sống .- Số 88 .- Ngày 03/06/2019 .- Tr. 8 138](#_Toc15366871)

[134. Cây sau sau – vị thuốc đa năng. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 88 .- Ngày 03/06/2019 .- Tr. 8 139](#_Toc15366872)

[135. Món ăn thuốc cho người phế âm hư. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 88 .- Ngày 03/06/2019 .- Tr. 8 140](#_Toc15366873)

[136. Bài thuốc kinh nghiệm trị ngộ độc thức ăn. ĐỖ THỊ NHU // Sức khỏe và đời sống .- Số 89 .- Ngày 05/06/2019 .- Tr. 8 141](#_Toc15366874)

[137. Canh trai: mát bổ, chữa nhiều bệnh. NGUYỄN NGỌC LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 89 .- Ngày 05/06/2019 .- Tr. 8 142](#_Toc15366875)

[138. Lưu ý khi dung nước thanh nhiệt từ cây cỏ. THANH TRÀ // Sức khỏe và đời sống .- Số 89 .- Ngày 05/06/2019 .- Tr. 8 143](#_Toc15366876)

[139. Dược thiện trị hôi miệng. KHÁNH MAI // Sức khỏe và đời sống .- Số 90 .- Ngày 07/06/2019 .- Tr. 8 144](#_Toc15366877)

[140. Rễ cây qua lâu trị mụn, sạm da. NGUYỄN THỊ NGỌC LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 90 .- Ngày 07/06/2019 .- Tr. 8 145](#_Toc15366878)

[141. 9 món ăn bổ âm thanh nhiệt mùa hè. THẢO NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 91 .- Ngày 09/06/2019 .- Tr. 13 146](#_Toc15366879)

[142. Thuốc hay từ cây nhót. ĐÌNH THUẤN // Sức khỏe và đời sống .- Số 91 .- Ngày 09/06/2019 .- Tr. 13 147](#_Toc15366880)

[143. Trà thanh nhiệt, chỉ huyết. ĐÌNH THUẤN // Sức khỏe và đời sống .- Số 92 .- Ngày 10/06/2019 .- Tr. 8 148](#_Toc15366881)

[144. Tổ bọ ngựa ích thận, cố tinh. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 92 .- Ngày 10/06/2019 .- Tr. 8 149](#_Toc15366882)

[145. Thiên ma trị phong thấp, hoa mắt chóng mặt. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 92 .- Ngày 10/06/2019 .- Tr. 8 150](#_Toc15366883)

[146. Thuốc hay từ quả cà pháo. PHAN THỊ HIỀN // Sức khỏe và đời sống .- Số 93 .- Ngày 12/06/2019 .- Tr. 8 151](#_Toc15366884)

[147. Bài thuốc trị bệnh trào ngược dạ dày – thực quản. HOÀNG CAO HIẾU // Sức khỏe và đời sống .- Số 93 .- Ngày 12/06/2019 .- Tr. 8 152](#_Toc15366885)

[148. Hến – món ăn, vị thuốc thanh nhiệt giải độc mùa hè. THẢO NGUYÊN // Sức khỏe và đời sống .- Số 95 .- Ngày 16/06/2019 .- Tr. 13 153](#_Toc15366886)

[149. Dây tóc tiên tư âm, thanh phế nhuận táo. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 95 .- Ngày 16/06/2019 .- Tr. 13 154](#_Toc15366887)

[150. Bài thuốc trị bệnh sởi. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 96 .- Ngày 17/06/2019 .- Tr. 8 155](#_Toc15366888)

[151. Dược thiện dành cho người bệnh đái tháo đường. ĐÌNH THUẤN // Sức khỏe và đời sống .- Số 47 .- Ngày 24/03/2019 .- Tr.13 157](#_Toc15366889)

[152. Bát tiên trường thọ - Bài thuốc quý trị chứng phế thận âm hư. TRẦN LẬP CÔNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 47 .- Ngày 24/03/2019 .- Tr.13 158](#_Toc15366890)

[153. Mầm lúa – Thuốc điều vị hòa trung, bổ hư nhuận phế. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 47 .- Ngày 24/03/2019 .- Tr.13 159](#_Toc15366891)

[154. Dược thiện cho người ho kéo dài. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 48 .- Ngày 25/03/2019 .- Tr.8 160](#_Toc15366892)

[155. Bổ cốt chỉ - Thuốc bổ thận tráng dương. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 48 .- Ngày 25/03/2019 .- Tr.8 161](#_Toc15366893)

[156. 4 bài thuốc hay trị mất ngủ. THANH NGỌC // Sức khỏe và đời sống .- Số 48 .- Ngày 25/03/2019 .- Tr.8 162](#_Toc15366894)

[157. Tam thất trị sốt xuất huyết. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 49 .- Ngày 27/03/2019 .- Tr.8 163](#_Toc15366895)

[158. Món ăn thuốc từ cá. VŨ QUỐC TRUNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 49 .- Ngày 27/03/2019 .- Tr.8 164](#_Toc15366896)

[159. Những thực phẩm vàng giải độc cho gan. ĐỖ THÔNG// Người cao tuổi- Số 102.- Ngày 26/6/2019.- Tr.13. 166](#_Toc15366897)

[160. Giảo cổ lam cho người bị tiểu đường. THU GIANG// Người cao tuổi- Số 98.- Ngày 19/6/2019.- Tr.13. 166](#_Toc15366898)

[161. Ba bài thuốc hay trị loãng xương. XUÂN THÔNG// Người cao tuổi- Số 97.- Ngày 18/6/2019.- Tr.13. 167](#_Toc15366899)

[162. Trà hoa dâm bụt chống ung thư, trầm cảm. XUÂN THÔNG// Người cao tuổi- Số 104.- Ngày 28/6/2019.- Tr.15. 167](#_Toc15366900)

[163. Món ăn, bài thuốc trị mất ngủ cực hiệu quả. ĐỖ THÔNG// Người cao tuổi- Số 89.- Ngày 4/6/2019.- Tr.15. 168](#_Toc15366901)

[164. Uống nước lá dâu trị biến chứng tiểu đường. KIỀU ANH// Khoa học & Đời sống- Số 77.- Ngày 28/6/2019.- Tr.7. 168](#_Toc15366902)

[165. Mảng cộng – cây rau mát. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống- Số 76.- Ngày 26/6/2019.- Tr.7. 168](#_Toc15366903)

[166. Trắc bách diệp cầm máu, bổ tâm tỳ. NGUYỄN XUÂN HƯỚNG// Khoa học & Đời sống- Số 75.- Ngày 24/6/2019.- Tr.7. 169](#_Toc15366904)

[167. Bạch chỉ Nam trị sốt nóng. NGUYỄN VĂN SÁU// Khoa học & Đời sống- Số 74.- Ngày 21/6/2019.- Tr.7. 169](#_Toc15366905)

[168. Bài thuốc trị cảm nắng, cảm nóng. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống- Số 73.- Ngày 19/6/2019.- Tr.7. 170](#_Toc15366906)

[169. Lộc vừng chữa chàm. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống- Số 72.- Ngày 17/6/2019.- Tr.7. 170](#_Toc15366907)

[170. Hoa hồng chữa ho và kiết lỵ ra máu. HOÀI VŨ// Khoa học & Đời sống- Số 71.- Ngày 14/6/2019.- Tr.7. 170](#_Toc15366908)

[171. Mận ăn bổ mát chữa miệng khô khát. NGUYỄN VĂN SÁU// Khoa học & Đời sống- Số 69.- Ngày 10/6/2019.- Tr.7. 171](#_Toc15366909)

[172. Bài thuốc đơn giản chữa sốt phát ban. HOÀI VŨ// Khoa học & Đời sống- Số 68.- Ngày 7/6/2019.- Tr.7. 171](#_Toc15366910)

[173. Mồng tơi nhuận tràng. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống- Số 67.- Ngày 5/6/2019.- Tr.7. 171](#_Toc15366911)

[174. Dứa chữa sỏi tiết niệu. NGUYỄN VĂN PHÚC// Khoa học & Đời sống- Số 66.- Ngày 3/6/2019.- Tr.7. 172](#_Toc15366912)

[175. Ve sầu và vị thuốc thuyền thoái. PHẠM XUÂN SINH // Sức khỏe và đời sống .- Số 96 .- Ngày 17/06/2019 .- Tr. 8 172](#_Toc15366913)

**BẢNG TRA THƯ MỤC**

**THUỐC & SỨC KHỎE QUÝ II/ 2019**

| **TÊN BÀI** | **SỐ BÀI** | **TRANG** |
| --- | --- | --- |
| **Tim mạch – Máu – Huyết áp** |  |  |
| 3 loại hạt làm thuốc và công dụng chữa bệnh. | 18 | 22 |
| 7 bài thuốc trị chóng mặt, ù tai | 68 | 80 |
| Bài thuốc trị chứng thiếu máu não | 39 | 46 |
| Bài thuốc trị rối loạn kinh nguyệt hiệu quả | 44 | 52 |
| Bài thuốc trị thiểu năng tuần hoàn não | 131 | 135 |
| Bài thuốc trị viêm tắc động mạch chi | 83 | 94 |
| Bài thuốc từ cây lá bỏng | 30 | 38 |
| Dược thiện chữa rối loạn nhịp tim | 56 | 66 |
| Đại táo – Vị thuốc quý dưỡng tâm, an thần | 77 | 88 |
| Đuôi công hoa trắng làm thuốc | 25 | 33 |
| Hòe hoa hỗ trợ trị tăng huyết áp, xuất huyết | 36 | 43 |
| Huyết kiệt – Thuốc hoạt huyết, trừ ứ, giảm đau | 42 | 49 |
| Món ăn thuốc từ cua biển | 35 | 42 |
| Một số bài thuốc tốt từ sinh vật biển | 89 | 102 |
| Nhung hươu bổ huyết, trợ tim | 49 | 57 |
| Những phương thuốc từ cỏ nhọ nồi | 97 | 113 |
| Những vị thuốc tên rồng | 40 | 47 |
| “Quy tỳ thang” bổ tâm và tỳ | 38 | 45 |
| Sừng trâu, da trâu – Vị thuốc đa năng | 91 | 104 |
| Tầm gửi lợi khí huyết, giảm đau | 59 | 70 |
| Táo tâm thổ cầm nôn, chỉ huyết | 26 | 34 |
| Tỏi – Dược liệu quý từ thiên nhiên | 102 | 118 |
| Trà thanh nhiệt, chỉ huyết | 143 | 148 |
| Trắc bách diệp cầm máu, bổ tâm tỳ | 166 | 169 |
| **Bệnh về hệ vận động** |  |  |
| 3 bài thuốc hay trị loãng xương | 27 | 35 |
| Ba bài thuốc hay trị loãng xương | 161 | 167 |
| Bá tử nhân chữa đau lưng | 130 | 134 |
| Bài thuốc chữa viêm khớp dạng thấp | 20 | 25 |
| Bài thuốc trị thoái hóa khớp cổ, thắt lưng | 65 | 76 |
| Bài thuốc từ rau mồng tơi | 34 | 41 |
| Cây sau sau – vị thuốc đa năng | 134 | 139 |
| Đỗ trọng, bổ can thận, mạnh gân cốt, an thai | 46 | 53 |
| Độc hoạt tang ký sinh trị chứng phong hàn thấp | 24 | 31 |
| Dược thiện hỗ trợ điều trị loãng xương | 98 | 114 |
| Đuôi công hoa trắng làm thuốc | 25 | 33 |
| Hạt ý dĩ kiện tỳ, trừ thấp | 57 | 67 |
| Khúc khắc tốt cho xương khớp | 126 | 133 |
| Món ăn thuốc hỗ trợ điều trị đau khuỷu tay | 14 | 17 |
| Sừng trâu, da trâu – Vị thuốc đa năng | 91 | 104 |
| Thuốc hay từ cây nhót | 142 | 147 |
| Trị chứng thấp nhiệt ở người cao tuổi | 11 | 13 |
| **Bệnh về hệ hô hấp** |  |  |
| 3 loại hạt làm thuốc và công dụng chữa bệnh | 18 | 22 |
| Ăn uống, xoa bóp hỗ trợ trị hen phế quản | 45 | 52 |
| Bài thuốc hỗ trợ điều trị lao phổi | 32 | 40 |
| Bài thuốc trị chứng phế thận âm hư | 66 | 77 |
| Cá bống – Món ăn, vị thuốc trị nhiều bệnh | 67 | 78 |
| Cà pháo nhuận tràng, tiêu đờm | 60 | 71 |
| Cây tên đơn trị phong nhiệt | 50 | 58 |
| Chứng phế âm hư và phép chữa | 86 | 99 |
| Chứng phong ôn và thuốc trị | 61 | 72 |
| Củ lạc trị bệnh đường hô hấp | 9 | 11 |
| Dây tóc tiên tư âm, thanh phế nhuận táo | 149 | 154 |
| Dược thiện cho người ho kéo dài | 154 | 160 |
| Dược thiện cho người mắc chứng hàn thấp | 5 | 6 |
| Hạt ý dĩ kiện tỳ, trừ thấp | 57 | 67 |
| Hoa hồng chữa ho và kiết lỵ ra máu | 170 | 171 |
| Lá nhót chữa hen suyễn | 112 | 127 |
| Mầm lúa – Thuốc điều vị hòa trung, bổ hư nhuận phế | 153 | 159 |
| Món ăn thuốc cho người phế âm hư | 135 | 140 |
| Món ăn thuốc cho người viêm phế quản | 84 | 96 |
| Một số bài thuốc trị bệnh đường hô hấp ở trẻ | 51 | 59 |
| Nấm linh chi giải nhiệt, lợi phế | 75 | 86 |
| Những bài thuốc trị ho từ mật ong | 72 | 84 |
| Thuốc hay từ cây nhót | 142 | 147 |
| **Bệnh về hệ tiêu hóa** |  |  |
| Bài thuốc trị bệnh trào ngược dạ dày – thực quản | 147 | 152 |
| Bài thuốc từ rau mồng tơi | 34 | 41 |
| Cà pháo nhuận tràng, tiêu đờm | 60 | 71 |
| Cách tẩy giun tại nhà đơn giản | 33 | 40 |
| Cảo bản – Thuốc giải biểu, tán hàn, chỉ thống | 63 | 74 |
| Chữa đau dạ dày bằng thuốc Nam | 74 | 85 |
| Đại táo – Vị thuốc quý dưỡng tâm, an thần | 77 | 88 |
| Đậu ván – Thuốc bổ tỳ, trừ thấp | 52 | 61 |
| Dây tóc tiên tư âm, thanh phế nhuận táo | 149 | 154 |
| Dược thiện cho người mắc chứng hàn thấp | 5 | 6 |
| Dược thiện cho người tỳ dương hưu | 62 | 73 |
| Dược thiện trị trào ngược dạ dày – thực quản | 76 | 87 |
| Đuôi công hoa trắng làm thuốc | 25 | 33 |
| Hoa ban trắng làm thuốc | 1 | 1 |
| Hoa hồng chữa ho và kiết lỵ ra máu | 170 | 171 |
| Khổ sâm – Thuốc thanh nhiệt, táo thấp, sát trùng | 6 | 7 |
| Mầm lúa – Thuốc điều vị hòa trung, bổ hư nhuận phế | 153 | 159 |
| Mẹo chữa nấc cụt | 73 | 85 |
| Món ăn thuốc cho người bệnh hàn thấp | 43 | 50 |
| Món ăn tốt cho người đau vùng thượng vị | 105 | 121 |
| Mồng tơi nhuận tràng | 173 | 172 |
| Một số bài thuốc tốt từ sinh vật biển | 89 | 102 |
| Nấm kim châm – Món ngon chữa nhiều bệnh | 16 | 20 |
| Phương thức hay chữa trào ngược dạ dày – thực quản | 90 | 103 |
| Quả chua ngút trị giun sán | 104 | 120 |
| Thuốc hay từ cây nhót | 142 | 147 |
| Trắc bách diệp cầm máu, bổ tâm tỳ | 166 | 169 |
| Trị chứng loét miệng, lưỡi do tâm vị hỏa thịnh | 2 | 2 |
| Trị chứng thấp nhiệt ở người cao tuổi | 11 | 13 |
| **Va đập, chấn thương** |  |  |
| Quế chữa chấn thương | 111 | 126 |
| Thuốc từ cây mận | 109 | 125 |
| **Bệnh hệ tiết niệu (gan, thận, sinh dục…)** |  |  |
| 3 bài thuốc hỗ trợ trị u xơ tuyến tiền liệt | 7 | 8 |
| 5 cách dùng trà nhân trần chữa bệnh | 79 | 91 |
| 8 món ăn thuốc trị chứng nam tử bất dục | 8 | 9 |
| Bạch phàn trị lở ngứa, viêm gan vàng da | 21 | 26 |
| Bài thuốc bổ thận cố tinh | 64 | 75 |
| Bài thuốc chữa bệnh niệu huyết | 53 | 62 |
| Bài thuốc chữa thận dương hư | 88 | 101 |
| Bài thuốc kinh nghiệm trị ngộ độc thức ăn | 136 | 141 |
| Bài thuốc từ rau mồng tơi | 34 | 41 |
| Bài thuốc tráng dương bổ thận | 100 | 116 |
| Bài thuốc trị chứng phế thận âm hư | 66 | 77 |
| Bài thuốc trị mụn nhọt mùa nóng | 54 | 64 |
| Bài thuốc trị nhiệt miệng | 41 | 48 |
| Bài thuốc trị viêm cầu thận mạn | 22 | 28 |
| Cá bống – Món ăn, vị thuốc trị nhiều bệnh | 67 | 78 |
| Cỏ bợ trừ sỏi thận, viêm tiết niệu | 118 | 129 |
| Diệp hạ châu – Thuốc tiêu độc, lợi mật, lợi tiểu | 69 | 81 |
| Dứa chữa sỏi tiết niệu | 174 | 172 |
| Đậu đỏ chữa xơ gan | 127 | 133 |
| Gia giảm những bài thuốc cổ phương trong điều trị | 17 | 21 |
| Giảo cổ lam trị các bệnh về gan | 124 | 132 |
| Giò lợn tăng tiết sữa, giúp da tươi nhuận | 55 | 65 |
| Huyền sâm – Thuốc bổ âm, giải độc | 13 | 16 |
| Mã đề chữa tiểu tiện vàng | 112 | 127 |
| Món ăn thuốc từ cá quả | 4 | 4 |
| Món ăn thuốc từ củ súng | 28 | 36 |
| Món ăn thuốc từ cua biển | 35 | 42 |
| Một số bài thuốc trị chứng ôn độc | 108 | 124 |
| Mướp đắng tốt cho gan | 110 | 126 |
| Nấm kim châm – Món ngon chữa nhiều bệnh | 16 | 20 |
| Nhung hươu bổ huyết, trợ tim | 49 | 57 |
| Những thực phẩm vàng giải độc cho gan | 159 | 166 |
| Những vị thuốc tên rồng | 40 | 47 |
| Những vị thuốc tên rồng | 40 | 47 |
| Quảng đậu căn – Thuốc thanh nhiệt, giải độc, tiêu thũng | 47 | 55 |
| Tổ bọ ngựa ích thận, cố tinh | 144 | 149 |
| Thiên hoa phấn - Vị thuốc thanh nhiệt, chữa sưng viêm | 94 | 109 |
| Thuốc Nam trị bệnh tiết niệu | 80 | 92 |
| Thuốc và món ăn từ câu kỷ tử | 92 | 106 |
| Trị chứng thấp nhiệt ở người cao tuổi | 11 | 13 |
| Trị viêm cầu thận bằng xích tiểu đậu | 101 | 117 |
| **Bệnh về rối loạn chuyển hóa (tiểu đường, gút)** |  |  |
| Bài thuốc hỗ trợ điều trị đái tháo đường | 3 | 3 |
| Bài thuốc trị chứng phế thận âm hư | 66 | 77 |
| Cách dùng trà dược thanh nhiệt, trị mất ngủ | 37 | 44 |
| Canh trai: mát bổ, chữa nhiều bệnh | 137 | 142 |
| Dược thiện dành cho người bệnh đái tháo đường | 151 | 157 |
| Giảo cổ lam cho người bị tiểu đường | 160 | 167 |
| Mận ăn bổ mát chữa miệng khô khát | 171 | 171 |
| Những bài thuốc trị bệnh gút | 19 | 24 |
| Tầm bóp tốt cho người đái tháo đường | 128 | 133 |
| Thiên hoa phấn - Vị thuốc thanh nhiệt, chữa sưng viêm | 94 | 109 |
| Uống nước lá dâu trị biến chứng tiểu đường | 164 | 168 |
| **Bệnh Răng – Hàm – Mặt** |  |  |
| Bài thuốc trị nhiệt miệng | 41 | 48 |
| Dược thiện trị hôi miệng | 139 | 144 |
| Những vị thuốc tên rồng | 40 | 47 |
| Quảng đậu căn – Thuốc thanh nhiệt, giải độc, tiêu thũng | 47 | 55 |
| **Bệnh Tai – Mũi – Họng** |  |  |
| 7 bài thuốc trị chóng mặt, ù tai | 68 | 80 |
| Bài thuốc hỗ trợ trị viêm tai giữa mạn tính | 103 | 119 |
| Bài thuốc trị chứng phế thận âm hư | 66 | 77 |
| Bài thuốc từ cây lá bỏng | 30 | 38 |
| Đông y trị chứng ù tai | 48 | 56 |
| Hoa ban trắng làm thuốc | 1 | 1 |
| Huyền sâm – Thuốc bổ âm, giải độc | 13 | 16 |
| Món ăn thuốc cho người phế âm hư | 135 | 140 |
| Quả sung trị viêm họng | 129 | 134 |
| Quảng đậu căn – Thuốc thanh nhiệt, giải độc, tiêu thũng | 47 | 55 |
| Sơn từ cô chữa đau họng, mất tiếng | 120 | 130 |
| Thiên hoa phấn - Vị thuốc thanh nhiệt, chữa sưng viêm | 94 | 109 |
| Xác ve sầu làm thuốc | 106 | 122 |
| **Bệnh về Mắt** |  |  |
| Một số bài thuốc trị viêm bờ mi | 78 | 90 |
| Thuốc và món ăn từ câu kỷ tử | 92 | 106 |
| **Cảm cúm, nóng sốt** |  |  |
| Ấu ta – Vị thuốc chữa nhiều bệnh | 132 | 136 |
| Bạch chỉ Nam trị sốt nóng | 167 | 170 |
| Bài thuốc đơn giản chữa sốt phát ban | 172 | 171 |
| Bài thuốc trị cảm nắng, cảm nóng | 168 | 170 |
| Cảo bản – Thuốc giải biểu, tán hàn, chỉ thống | 63 | 74 |
| Đa búp đỏ trị cảm cúm | 119 | 130 |
| Đinh lăng chữa sốt và mệt mỏi | 117 | 129 |
| Tam thất trị sốt xuất huyết | 157 | 164 |
| Xác ve sầu làm thuốc | 106 | 122 |
| Xông thuốc chữa cảm cúm | 10 | 12 |
| **Da liễu** |  |  |
| Bạch phàn trị lở ngứa, viêm gan vàng da | 21 | 26 |
| Bài thuốc từ cây lá bỏng | 30 | 38 |
| Bài thuốc trị bệnh sởi | 150 | 156 |
| Bài thuốc trị mụn nhọt | 107 | 123 |
| Bài thuốc trị mụn nhọt mùa nóng | 54 | 64 |
| Cảo bản – Thuốc giải biểu, tán hàn, chỉ thống | 63 | 74 |
| Cây sau sau – vị thuốc đa năng | 134 | 139 |
| Cây tên đơn trị phong nhiệt | 50 | 58 |
| Cây thuốc chữa nước ăn chân | 31 | 39 |
| Đông y chữa bệnh sởi | 29 | 37 |
| Hạt cau trị chốc đầu | 122 | 131 |
| Kim ngân hoa trị viêm nhiễm cấp tính, mụn nhọt | 93 | 108 |
| Khổ sâm – Thuốc thanh nhiệt, táo thấp, sát trùng | 6 | 7 |
| Lộc vừng chữa chàm | 169 | 170 |
| Mảng cộng – cây rau mát | 165 | 169 |
| Rễ cây qua lâu trị mụn, sạm da | 140 | 145 |
| Thuốc hay từ quả cà pháo | 146 | 151 |
| Ve sầu và vị thuốc thuyền thoái | 175 | 173 |
| **Hệ thần kinh** |  |  |
| “Quy tỳ thang” bổ tâm và tỳ | 38 | 45 |
| 4 bài thuốc hay trị mất ngủ | 156 | 163 |
| Bài thuốc hay trị chứng mất ngủ | 71 | 83 |
| Bài thuốc trị viêm dây thần kinh ngoại biên | 12 | 15 |
| Bát tiên trường thọ - Bài thuốc quý trị chứng phế thận âm hư | 152 | 158 |
| Cách dùng trà dược thanh nhiệt, trị mất ngủ | 37 | 44 |
| Cây sen làm thuốc | 23 | 29 |
| Đại táo – Vị thuốc quý dưỡng tâm, an thần | 77 | 88 |
| Lá sen chữa mất ngủ | 123 | 131 |
| Mẹo chữa nấc cụt | 73 | 85 |
| Món ăn, bài thuốc trị mất ngủ cực hiệu quả | 163 | 168 |
| Nấm đầu khỉ phục hồi các nơron thần kinh | 116 | 128 |
| Quả dâu trị đau đầu, mất ngủ | 125 | 132 |
| Tầm gửi lợi khí huyết, giảm đau | 59 | 70 |
| Thiên ma trị phong thấp, hoa mắt chóng mặt | 145 | 150 |
| Thuốc và xoa bóp bấm huyệt hỗ trợ trị trầm cảm | 133 | 138 |
| Trà hoa dâm bụt chống ung thư, trầm cảm | 162 | 168 |
| **Phụ khoa** |  |  |
| Bài thuốc trị rối loạn kinh nguyệt hiệu quả | 44 | 52 |
| Cây thuốc, vị thuốc an, dưỡng thai | 82 | 94 |
| Cháo, canh thuốc cho chị em đau bụng khi mang thai | 85 | 97 |
| Đỗ trọng, bổ can thận, mạnh gân cốt, an thai | 46 | 53 |
| Dược thiện trị đau bụng kinh, rối loạn kinh nguyệt | 70 | 82 |
| Gia giảm những bài thuốc cổ phương trong điều trị | 17 | 21 |
| Giò lợn tăng tiết sữa, giúp da tươi nhuận | 55 | 65 |
| Hạ huyết khi mang thai và bài thuốc chữa trị | 58 | 68 |
| Hạt ý dĩ kiện tỳ, trừ thấp | 57 | 67 |
| Một số phương thuốc hay cho chị em | 15 | 18 |
| Nhung hươu bổ huyết, trợ tim | 49 | 57 |
| Những phương thuốc từ cỏ nhọ nồi | 97 | 113 |
| Những vị thuốc tên rồng | 40 | 47 |
| Sừng trâu, da trâu – Vị thuốc đa năng | 91 | 104 |
| Tầm gửi lợi khí huyết, giảm đau | 59 | 70 |
| **Nam Khoa** |  |  |
| Bài thuốc tráng dương bổ thận | 100 | 116 |
| Bổ cốt chỉ - Thuốc bổ thận tráng dương | 155 | 161 |
| Phép trị u xơ tuyến tiền liệt | 99 | 116 |
| **Nhi khoa** |  |  |
| Cá bống – Món ăn, vị thuốc trị nhiều bệnh | 67 | 78 |
| Canh trai: mát bổ, chữa nhiều bệnh | 137 | 142 |
| Đậu ván – Thuốc bổ tỳ, trừ thấp | 52 | 61 |
| Một số bài thuốc trị bệnh đường hô hấp ở trẻ | 51 | 59 |
| Ve sầu và vị thuốc thuyền thoái | 175 | 173 |
| **Béo Phì** |  |  |
| Dưa bở tốt với người béo phì | 115 | 128 |
| **Ung thư** |  |  |
| Hương Thảo phòng và hỗ trợ chữa ung thư | 114 | 128 |
| Nấm vân chi hỗ trợ điều trị ung thư | 121 | 130 |
| Trà hoa dâm bụt chống ung thư, trầm cảm | 162 | 167 |
| **Bổ dưỡng** |  |  |
| 5 cách dùng trà nhân trần chữa bệnh | 79 | 91 |
| 9 món ăn bổ âm thanh nhiệt mùa hè | 141 | 146 |
| Ấu ta – Vị thuốc chữa nhiều bệnh | 132 | 136 |
| Cá bống – Món ăn, vị thuốc trị nhiều bệnh | 67 | 78 |
| Canh trai: mát bổ, chữa nhiều bệnh | 137 | 142 |
| Cây sen làm thuốc | 23 | 29 |
| Chọn món ăn giải nhiệt ngày hè | 95 | 111 |
| Đậu tương tươi – Món phụ bổ dưỡng | 87 | 100 |
| Dược thiện cho người tỳ dương hưu | 62 | 73 |
| Giò lợn tăng tiết sữa, giúp da tươi nhuận | 55 | 65 |
| Hến – món ăn, vị thuốc thanh nhiệt giải độc mùa hè | 148 | 153 |
| Lưu ý khi dung nước thanh nhiệt từ cây cỏ | 138 | 143 |
| Món ăn thuốc từ cá | 158 | 164 |
| Món ăn thuốc từ cá quả | 4 | 4 |
| Nấm kim châm – Món ngon chữa nhiều bệnh | 16 | 20 |
| Những cấm kỵ khi người cao tuổi dùng Đông dược | 96 | 112 |
| Thuốc và món ăn từ câu kỷ tử | 92 | 106 |
| Tỏi – Dược liệu quý từ thiên nhiên | 102 | 118 |
| Trái bơ tăng cường hệ miễn dịch | 81 | 93 |