

VIỆN NGHIÊN CỨU & PHỔ BIẾN KIẾN THỨC BÁCH KHOA
TỦ SÁCH HỒNG PHỔ BIẾN KIẾN THỨC BÁCH KHOA
CHỦ ĐỀ: PHÒNG BỆNH & CHỮA BỆNH
GS TRẦN THUYẾT

PHÒNG & CHỮA BỆNH BẢNG CÂY THUỐC NAM



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH BẰNG CÂY THUỐC NAM

VIỆN NGHIÊN CỨU & PHỔ BIẾN KIẾN THỨC BÁCH KHOA
GS TRẦN THUY

PHÒNG & CHỮA BỆNH BẰNG CÂY THUỐC NAM

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC
- 2003 -

VIỆN NGHIÊN CỨU VÀ PHỔ BIẾN KIẾN THỨC BÁCH KHOA
INSTITUTE FOR RESEARCH AND UNIVERSALIZATION FOR
ENCYLOPAEDIC KNOWLEDGE (IRUEK)

Văn phòng liên hệ: B4, P411 (53) TT Giảng Võ - Đường Kim Mã
Quận Ba Đình - Hà Nội.

ĐT (04) 8463456 - FAX (04) 7260335

Viện Nghiên cứu và Phổ biến kiến thức bách khoa là một tổ chức khoa học tự nguyện của một số trí thức cao tuổi ở Thủ đô Hà Nội, thành lập theo Nghị định 35/HĐBT ngày 28.1.1992. Giấy phép hoạt động khoa học số 70/ĐK - KHCNMT do Sở Khoa học Công nghiệp và Môi trường cấp ngày 17.7.1996.

Mục đích: Hoạt động nghiên cứu, phổ biến và ứng dụng khoa học nhằm mục đích phục vụ nâng cao dân trí và mục đích nhân đạo.

Lĩnh vực hoạt động khoa học và công nghệ:

1. Nghiên cứu các vấn đề văn hoá khoa học.
2. Biên soạn sách phổ biến khoa học công nghệ.
3. Biên soạn các loại từ điển.

Nhiệm vụ cụ thể: Trong những năm tới (từ 2001 đến 2005): phát huy tiềm năng sẵn có (hiện có hơn 200 giáo sư, phó giáo sư, tiến sĩ, thạc sĩ... cộng tác viên), Viện tổ chức *nghiên cứu một số vấn đề khoa học; biên soạn từ điển; biên soạn sách phổ biến kiến thức bách khoa* dưới dạng SÁCH HỒNG (sách mỏng và chuyên luận) phục vụ độc giả rộng rãi theo các chủ đề như *nông nghiệp và nông thôn; phòng bệnh và chữa bệnh; thanh thiếu nhi và học sinh; phụ nữ và người cao tuổi*, v.v.

Phương hướng hoạt động của Viện là dựa vào ***niệt tình say mê khoa học, tinh thần tự nguyện*** của mỗi thành viên, liên kết với các viện nghiên cứu, các nhà xuất bản.

Hoạt động khoa học của Viện theo hướng “***Chuẩn hoá, hiện đại hoá, xã hội hoá***” (Nghị quyết Đại hội IX).

Vốn hoạt động của Viện là vốn tự có và liên doanh liên kết. Viện sẵn sàng hợp tác với các cá nhân, tổ chức trong nước và ngoài nước hoặc nhận đơn đặt hàng nghiên cứu các vấn đề nêu trên.

Rất mong được các nhà từ thiện, các doanh nghiệp, các cơ quan đoàn thể và Nhà nước động viên, giúp đỡ.

Viện Nghiên cứu & Phổ biến kiến thức bách khoa

LỜI GIỚI THIỆU

“Phòng và chữa bệnh bằng cây thuốc nam” là sách phổ biến kiến thức y học thường thức về phòng bệnh, chữa bệnh theo y học dân tộc bằng những cây thuốc nam thường gặp ở vườn nhà, ở khắp nơi trong đất nước.

Tác giả, GS. Trần Thuý, đã nhiều năm nghiên cứu và tổng hợp kinh nghiệm đã tích lũy được hướng dẫn cách phòng bệnh và phương pháp chữa bệnh thường dùng: đánh gió, xông, chườm, cách sắc thuốc, cách xoa bóp; giới thiệu một số bài thuốc của các lương y chữa một số bệnh bằng thuốc nam có hiệu quả.

Sách có ích cho tất cả mọi người.

Xin giới thiệu cùng bạn đọc. Mong được góp ý kiến nhận xét phê bình.

Viện Nghiên cứu & Phổ biến Kiến thức bách khoa

CHƯƠNG MỘT

PHÒNG BỆNH

I. PHÒNG BỆNH THEO QUAN ĐIỂM CỦA Y HỌC CỔ TRUYỀN

Sách Hải Thượng Lân Ông nói: “*Thánh nhân tri bệnh*”, nghĩa là: Đấng thánh nhân chữa khi chưa phát bệnh, thánh nhân có nghĩa là người rất giỏi.

Và câu: “*Thượng công trị vi bệnh, trung công trị dĩ bệnh, hạ công trị hoại bệnh*”. *Thượng công* nghĩa là thầy giỏi bậc thượng, chữa khi chưa phát bệnh (ý nói là cách để phòng tốt thì không sinh ra bệnh; không phải là chữa khi chưa phát bệnh, vì nếu chưa có bệnh thì cần gì phải chữa). *Trung công trị dĩ bệnh*, nghĩa là thầy bậc trung chữa khi đã có bệnh (ý nói việc tuyên truyền phòng bệnh chưa giỏi, nên thường phải chữa khi bệnh đã phát sinh). *Hạ công trị hoại bệnh*, nghĩa là thầy kém trong chữa bệnh, không phòng bệnh, không nắm được bệnh, nên chữa không đúng bệnh hoặc chữa bệnh này lại sinh bệnh khác.

Lại có câu: “*Phòng bệnh là chính, chữa bệnh là phụ*”. Ý nói phòng bệnh là việc làm đầu tiên và rất cần thiết, sau này nếu có bệnh là công việc của việc chữa bệnh; và còn có ý nghĩa đã phòng được bệnh thì ít phải chữa bệnh. Nên coi việc chữa bệnh chỉ là phụ, mà việc phòng bệnh vẫn là chính.

Hoặc có câu: “*Phòng bệnh hơn chữa bệnh*”, cũng có ý nghĩa phòng bệnh là việc cấp thiết và quan trọng hơn, vì đã phòng được bệnh thì không sinh ra bệnh, mà không sinh ra bệnh thì không phải chữa bệnh. hoặc nếu có bệnh thì bệnh cũng nhẹ và dễ chữa.

II. CÁCH PHÒNG BỆNH

Sinh ra bệnh có 3 nguyên nhân: nội nhân (bên trong con người); ngoại nhân (bên ngoài con người); bất nội ngoại nhân (không phải bên trong hay bên ngoài con người).

1. Nội nhân

Là nguyên nhân từ bên trong con người gây ra bệnh tật.

Quan trọng nhất là yếu tố tinh thần. Cho nên các sách y học cổ truyền đều đặc biệt đề cao vấn đề này. Sách “Nội kinh” viết: “*Điểm đạm hư vô, tinh thần nội thủ, bệnh an tàng lai*”, nghĩa là trong lòng thanh thản, không nghĩ quẩn quanh, tinh thần được giữ gìn thì làm gì có bệnh.

Sách cũng mô tả rõ rệt những tổn thương về 7 thứ tình chí (thất tình): vui, buồn, giận dữ, lo, nghĩ, kinh, sợ đều dẫn đến bệnh tật, ví như giận quá hại gan (can), vui quá hại tim (tâm), nghĩ ngợi tư lự quá hại tiêu hóa (tì), lo quá hại phổi (phế), kinh sợ quá hại thận. Những thứ tình chí đó là nguyên nhân gây tổn thương đến hoạt động của bộ phận trong con người:

Giận quá hại gan (can). Tính chất của gan phải được thư thái, thoải mái mới không có bệnh. Khi quá giận làm cho gan uất, khí nghịch lên, nhẹ thì gây chứng đau đầu, mất ngủ, đau sườn; nặng thì gây thổ ra huyết, chảy máu cam. Cụ thể: Chu Du bị Khổng Minh chọc tức, giận quá thổ huyết.

Thương quá hay vui quá hại tim (tâm). Tim chủ thần minh, khi quá bi thương hoặc vui quá làm cho thần minh giảm sút gây ra các chứng cười nói luyên thuyên, mê muội, hồi hộp, xúc động, điên rồ.

Tư lự (nghĩ ngợi) quá hại tiêu hóa (tì). Tì chủ tư lự (nghĩ ngợi) và chủ tiêu hóa. Khi tư lự quá hại đến tì, gây ra mệt mỏi, ăn kém,

chậm tiêu, gây sút. Thí dụ đang ăn uống vui vẻ, chợt có chuyện không hay xảy ra hoặc có tin xấu đưa đến làm cho phải nghĩ ngợi thì khí đưa lên nghẹn ngào, có khi phải bỏ dở bữa ăn.

Lo quá hại phổi (phế). Chức năng của phổi là chủ khí, phổi hô hấp thay đổi khí, thở ra thán khí và hít vào dưỡng khí, đổi máu đen thành máu đỏ, đi vào tim rồi đi nuôi cơ thể. Do đó vai trò của phổi rất quan trọng. Khi lo lắng quá làm tổn thương phổi, gây ra các chứng buồn phiền, bủn rủn, mệt mỏi, khó thở, ngắn hơi và nặng thì dẫn tới các bệnh như viêm phổi, lao phổi, ung thư phổi...

Sợ quá hại thận. Thận là cơ quan tác cường, nên khi quá sợ hãi đột ngột thì run cả chân tay, đó là mất chức năng tác cường. Trẻ em thận khí chưa thịnh nên khi quá sợ hãi đột ngột có thể vãi dãi. Vì chức năng của thận chủ tiết niệu, khi quá sợ hãi làm tổn thương đến thận khí, không tự chủ được sự tiết niệu gây ra vãi dãi.

Do đó, phải luôn giữ gìn tinh thần được bình thường; nếu tinh thần quá khích sẽ gây ra bệnh.

2. Ngoại nhân (những nguyên nhân bên ngoài gây bệnh)

Khí hậu thiên nhiên, phong, hàn, thử, thấp, táo, hoả, bốn mùa, bình thường thì nó giúp cho sự sinh trưởng của vạn vật, nhưng nếu trái thường thì nó làm hại đến vạn vật. Thí dụ: mùa đông đáng rét lại ấm, mùa thu đáng mát lại nóng làm cho người và sinh vật dễ bị cảm nhiễm khí trái thường đó mà sinh bệnh.

Cụ thể: Chúng ta thấy trong tự nhiên tồn tại 6 thứ khí là: phong (gió), hàn (lạnh), thử (nắng), thấp (ẩm ướt), táo (khô hanh), hoả (là nóng). Do thời tiết bất thường, 6 loại khí quá mạnh hoặc xuất hiện trái quy luật khi cơ thể yếu chúng trở thành nguyên nhân gây bệnh cho người.

Phong là gió, là không khí lay động. Khi người ta nằm, ngồi lâu nơi gió lùa, gió mạnh, cơ thể quá yếu gió sẽ xâm nhập vào cơ thể gây ra các bệnh cảm cúm, đau, sưng xương, khớp, đau lưng, đau dây thần kinh, liệt mặt, ngứa, tai biến mạch máu não gây liệt nửa người.

Hàn là lạnh. Khi người ta làm việc lâu trong thời tiết lạnh, tắm nước lâu hoặc dúi gập rét, hoặc ăn quá nhiều đồ mát lạnh làm cho sức đề kháng của cơ thể giảm sút gây nên một số bệnh như viêm mũi, viêm họng, viêm phế quản, viêm phổi, đau nhức xương khớp, đau lưng, đau dây thần kinh, đau bụng, ỉa chảy, cảm mạo, liệt mặt...

Thử là nắng. Khi người ta làm việc dưới trời nắng lâu, đi đường không đội nón, mũ hoặc vừa đi nắng về đã tắm ngay làm cho mồ hôi đang ra nhiều gặp lạnh (ngừng đột ngột) dẫn đến cảm nắng hoặc say nắng.

Thấp là ẩm ướt. Nếu sống nơi ẩm thấp không thoáng đãng hoặc tắm mưa dãi nắng làm giảm khả năng chống đỡ của cơ thể dễ dẫn đến các bệnh ỉa chảy, kiết lỵ, viêm phần phụ, viêm thận, thấp khớp, lở ngứa ngoài da, mình mẩy nặng nề, đau mỗi chân tay...

Táo là khô hanh. Về mùa khô hanh, da, niêm mạc mũi, miệng bị khô, chân tay nứt nẻ dễ gây các bệnh viêm mũi, viêm họng, viêm phế quản, các bệnh ngoài da...

Hoả là nóng. Khi nhiễm các yếu tố phong (gió), hàn (lạnh), thử (nắng), thấp (ẩm ướt), táo (khô) sẽ biến thành hoá gây ra các bệnh viêm nhiễm, cao huyết áp, suy nhược cơ thể, suy nhược thần kinh...

Những tà khí trên luôn luôn tác động vào con người gây ra bệnh. Nhưng nếu sức khỏe tốt (chính khí tốt), vững vàng thì tà

khí cũng không dễ xâm nhập vào cơ thể được. Vì vậy, việc giữ gìn sức khoẻ, nâng cao sức đề kháng lại là phần trọng yếu trên các mặt:

Tu dưỡng tinh thần: như trên đã nói, tinh thần luôn thoải mái, vô tư, đảm bảo sức khỏe tốt, sống lành mạnh, dùng thiện thay ác, không bị tổn thương về tinh thần thì chính khí (sức khỏe) luôn tốt.

Thích nghi với khí hậu bốn mùa: chúng ta cần tránh khí hậu trái thường để phòng bệnh, nhưng cũng cần rèn luyện, để cơ thể thích nghi với khí hậu bốn mùa.

Thường xuyên rèn luyện, làm quen với khí hậu nóng lạnh để có sức chịu đựng tốt khi có sự thay đổi thời tiết.

Khi thời tiết chưa lạnh quá, không nên chỉ ở trong nhà và mặc nhiều quần áo ấm, phải rèn luyện cho cơ thể thích nghi được với thời tiết. Và lại cũng không nên cậy sức khỏe, quá liều lĩnh, quá xông pha, đầy ải, phong phanh khi trời quá lạnh, hoặc khi mưa to, gió lớn, hoặc khi trời nắng chang chang mà đầu trần không mũ, không nón và tắm gội bất kể lúc nào, vì làm như vậy dễ bị cảm mạo, nặng thì phát bệnh ngay, nhẹ thì ủ bệnh rồi cũng thành bệnh.

Ăn uống điều độ, làm việc và nghỉ ngơi phải có chừng mực:

Ăn uống điều độ sẽ giúp cho tiêu hóa (tì vị) được khỏe, tiêu hóa được tốt, hấp thụ tốt thì cơ thể béo khỏe. Không ăn quá no, hoặc nhịn quá đói; không ăn thức ăn có độc, hoặc thức ăn ôi thiu, hoặc thịt súc vật chết vì chẳng những không bổ mà còn có hại cho tiêu hóa. Tai hại nhất là chuốc rượu, thách đồ ăn uống. Khi ăn nên nhai kỹ để dễ tiêu hóa. Không ăn thức ăn quá rắn để bảo vệ răng. Không ăn quá nhiều vị cay để hại gan (can), không ăn quá nhiều vị đắng để hại phổi (phế), không ăn uống quá nhiều vị chua để

hại dạ dày; không ăn quá nhiều vị ngọt để hại thận, không ăn quá nhiều vị mặn để hại tim.

Làm việc quá sức có hại đến sức khỏe, sinh ra lao lực, sinh các bệnh gân xương, bệnh cột sống. Sách “Nội kinh” viết: “Nhìn lâu hại huyết, nằm lâu hại khí, ngồi lâu hại thịt, đứng lâu hại xương, đi lâu hại gân”, đó là nói đến sự tổn hại do thái quá.

Còn quá nhàn rỗi cũng làm cho chân tay mềm yếu, cơ thể không phấn chấn, ăn chậm tiêu, người uể oải. Ham mê tình dục lại là điều rất tai hại, làm tổn thương nguyên khí, hao kiệt tinh khí, não mất bổ sung và không được nuôi dưỡng, chân âm của cơ thể giảm sút sinh ra các chứng đau lưng, mỏi gối; nam thì liệt dương, di mộng tinh, người mệt mỏi, ủ rũ; nữ thì kinh nguyệt khí hư, không đều, bạch đới dẫn đến chết non.

Rèn luyện thân thể:

Là cách phòng bệnh tích cực của y học cổ truyền đã có từ 200 năm trước Công nguyên. Ông Hoa Đà đã sáng tạo ra động tác “Ngũ cầm hử” (là thể thao, vận động tứ chi và thân thể tựa như 5 muống cầm hoạt động) để rèn luyện thân thể.

Trung gian còn có những môn luyện tập như: thái cực quyền, cốc đại phong, khí công, (...), đều là phương pháp luyện tập thân thể để phòng bệnh.

Hải Thượng Lãn Ông đã để lại bài thơ:

Cần lao cung ứng nhu cầu (Lao động để sống)

Ở đời muốn sống dễ hầu ngồi dung (Muốn sống không thể chơi)

Cần lao thân thể khang cường (Lao động thì sức khỏe dẻo dai)

Tinh thần vui vẻ gân xương chuyển dêu (Vui thì gân cốt tốt)

Nhàn cư bất thiện mọi điều (Nhàn thì không gặp thiện)

Nghé thăm làm bảy đời nghèo theo thân (Lương tâm rách, đời chấp vá)

Nhàn cư ừ rữ tinh thần (Nhàn, chơi, tinh thần kém)

Nằm nhiều khí huyết kém phần lưu thông (Nằm thì khí huyết tắc dẫn đến đau mình)

Hay còn nói:

"Hàng ngày luyện khí chớ quên (Năng luyện tập thở hít không khí trong lành)

Hít vào thanh khí, độc liền thải ra

Làm cho khí huyết điều hoà

Tinh thần giữ vững bệnh tà khó xâm..."

"... Lợi dục đầu mối thất tình (đánh lợi, dục vọng làm cho 7 thứ tình chí xâm phạm cơ thể)

Chặn lòng ham muốn thì mình được yên (muốn yên bớt ham muốn)

Cần nên tiết dục thanh tâm (điều hoà để thanh thần)

Giữ lòng liêm chính chẳng ham tiền tài.

Chẳng vì danh dục đua đòi

Chẳng vì sắc đẹp dâm người hại thân."

Phòng và tránh bệnh truyền nhiễm

Có mấy điểm sau:

- **Làm sạch môi trường**

Phạm vi môi trường rất rộng. Nước ăn uống hàng ngày ở nông thôn chưa có điều kiện dùng nước máy, nên phải có bể chứa nước trong sạch để ăn uống và có giếng khoan hoặc giếng khơi để rửa; không nên dùng nước ao tù ăn uống, rửa mặt vì nước không được

lưu thông, nếu dùng để tắm gội dễ bị đau mắt, nhất là nước ao thả vịt, bỏ phân cho cá ăn mà tắm rửa dễ sinh bệnh ngoài da.

Nhà ở cần thoáng mát, cao ráo, có nhiều cửa sổ, đồ đạc sắp xếp gọn gàng, nâng lau chùi, quét dọn sạch sẽ. Các cống rãnh thường xuyên được thông suốt. Những công trình phụ như hố tiêu, hố tiểu, chuồng lợn, chuồng gà phải nâng quét dọn, không để mùi hôi thối không để ruồi muỗi có nơi sinh sản.

- Ăn uống và giữ vệ sinh thân thể

Ăn uống phải giữ vệ sinh, không ăn thức ăn ôi thiu, thức ăn nhiễm độc; ăn nóng, uống sôi và ăn đúng khẩu vị, khẩu phần, không ăn quá no hoặc quá đói.

Vệ sinh thân thể: Năng tắm giặt để phòng bệnh ngoài da như ghẻ, hắc Lào... nhưng phải chú ý tắm giặt đúng quy cách, thời gian, không tắm khi mồ hôi đang ra nhiều; đang ở nắng vào, đang gặp lạnh hoặc đang đi ỉa chảy tắm đột ngột dễ mắc bệnh, bệnh nặng và rất nguy hiểm đến tính mạng. Không tắm quá lâu, tắm xong phải lau khô, mặc áo quần, nhất là mùa rét. Tắm xong không nên ngồi dưới quạt để phòng tai biến mạch máu não.

Quần áo không mặc nhiều ngày mà phải thay giặt thường xuyên, đảm bảo cho da và lỗ chân lông tiếp cận sạch sẽ. Nếu quần áo bẩn vẫn mặc da sẽ bị nhiễm khuẩn qua lỗ chân lông gây ra bệnh mà trước tiên làm da lở loét, viêm nhiễm...

- Phòng tránh bệnh lây lan

Đời xưa đã đề ra những biện pháp có hiệu lực để chống truyền nhiễm lưu hành, như đời nhà Tùy đã có “Lệ nhân phường” (trại phong) để cách li bệnh nhân phong. Ông Tôn Tư Mạc nói: “Thường tập không nhổ xuống đất” tức là gây cho người ta thói quen không nhổ dờm, dãi xuống đất. Đời nhà Minh lại phát minh

lấy đậu của người lại cấy trồng để phòng bệnh đậu mùa. Bản thảo lí thời Trần, uống tử - thảo để phòng bệnh đậu chần.

Ngày nay công tác phòng bệnh lại càng tích cực hơn nữa như tiêm định kì vacxin phòng các bệnh nguy hiểm: tả, bạch hầu, ho gà, uốn ván...; có các biện pháp diệt muỗi để phòng sốt rét, sốt xuất huyết...

3. Bất nội ngoại nhân (không phải do nội nhân và ngoại nhân).

Những nguyên nhân gây bệnh do trùng thú cắn hoặc chấn thương do ngã, bị đánh đập. Về phần này cũng nên thận trọng khi lao động, đi đứng để hạn chế sự đáng tiếc xảy ra.

III. PHÒNG BỆNH KHI ĐÃ CÓ BỆNH

1. Phòng bệnh trong chữa bệnh

Khi có bệnh chúng ta cần biết sự biến hóa của bệnh tật mà có kế hoạch đề phòng trước, ví dụ như ở tạng can (gan) biết sẽ truyền sang tạng tì (tiêu hóa), vậy nên chữa can kết hợp phải bảo vệ tì, và chữa tì kết hợp phải bảo vệ thận. Chữa thận kết hợp bảo vệ tâm (tim). Chữa tâm kết hợp bảo vệ phế (phổi). Chữa phổi kết hợp bảo vệ gan.

Hoặc là bệnh ngoại cảm (do thời tiết khí hậu) tà khí xâm nhập cơ thể, mà cơ thể vốn suy yếu (chính khí hư) thì khi chữa đuổi tà khí càng phải chú ý đến chính khí. Nếu chỉ đơn thuần đuổi tà khí mà không bảo vệ chính khí thì dễ nảy sinh ra biến chứng. Cho nên nói phòng bệnh trong chữa bệnh là như vậy.

Khi có bệnh phải biết kiêng kị mới lành bệnh nhanh và không phát sinh ra bệnh khác, như bệnh phù thận phải kiêng ăn

mặn; bệnh đường ruột phải kiêng ăn mỡ, tanh; bệnh dạ dày kiêng chua...

2. Phòng bệnh trong chăm sóc

Chữa bệnh có hiệu quả hay không tùy thuộc vào chăm sóc. Chăm sóc kỹ càng, cẩn thận, chu đáo có ý nghĩa phòng bệnh, bệnh trình sẽ nhanh khỏi.

Chăm sóc để tránh lục dâm (6 thứ khí độc) xâm nhập vào cơ thể khi có bệnh, như bệnh sốt cần tránh gió thì mụn sốt mới mọc nhanh, không chạy vào sinh biến chứng.

Chăm sóc ăn uống, tùy theo bệnh mà chọn món ăn cho phù hợp, nếu không sẽ sinh bệnh, như bệnh thương hàn, bệnh tì vị phải thận trọng trong ăn uống, vì những bệnh này dễ biến chứng nguy hiểm.

Chăm sóc về tinh thần: yếu tố tâm lý tinh thần là nguyên nhân gây bệnh tật. Phải thật chú ý không để tinh thần bị kích thích, hoang mang, lo lắng, buồn giận, sợ hãi thì bệnh mau lành. Thường xuyên phải có biện pháp giải trí.

Chăm sóc giấc ngủ: khi có bệnh thường khó ngủ, ngủ ít, vì vậy tạo ra giấc ngủ khi có bệnh là cần thiết, đòi hỏi phải thoải mái, nơi ngủ thoáng đãng, ấm mùa đông, mát mùa hè và phải yên tĩnh tránh ồn ào, tránh động giấc ngủ mới đạt yêu cầu.

Ngoài ra, chăm sóc các sinh hoạt khác như đại, tiểu tiện, tiếp xúc với người lành...

3. Tập khí công theo “Lục địa tiên kinh”

(cách trở thành tiên trên trần thế)

Làm đủ 9 điều sau đây:

- Ăn uống nên ăn nhạt.

- Xoa mặt, xoa nhiều lần, lúc rồi nên xoa.
- Đảo mắt vào trong, ra ngoài, lên xuống. Nhắm mắt và day trái sang phải, phải sang trái nhiều lần, nín thở, sau mở mắt thở nhiều lần.
- Bịt tai: sáng sớm và trước khi đi ngủ (bịt mở, bịt mở làm nhanh bằng hai lòng bàn tay úp lại). Xoa tai nóng rồi bịt tai lại, quay đầu sang trái, sang phải 7 lần, gật đầu mạnh 7 lần, rồi thở mạnh.
- Vập răng: ngủ dậy vập 2 hàm răng vào nhau 36 lần.
- Nằm duỗi hai chân, hai tay đỡ vùng thận (vùng lưng), nín thở, cúi đầu một lúc rồi thở mạnh, sau ngồi xếp bằng 15 phút.
- Thốt bụng: Hai tay bắt chéo ôm lấy vai nín thở, căng bụng ra, mặt nhìn xuống rồi từ từ thở ra thốt bụng lại hết cỡ.
- Day, xát huyết Dũng tuyến (lòng bàn chân) cho nóng lên.
- Trước khi đi ngủ, đứng thẳng, bỏ thông tay, đầu quay sang trái nhiều lần.

CHƯƠNG HAI

MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP CHỮA BỆNH THƯỜNG DÙNG

1. PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÓ

Trước hết, muốn đánh gió phải xác định rõ có cần phải đánh gió không, bệnh như thế nào thì đánh gió. Nếu hiểu rõ là cần phải đánh gió thì bệnh rất mau khỏi, bằng không nhiều khi nguy hiểm dẫn đến chết người hoặc bệnh khó chữa được. Muốn vậy, chúng ta xác định bệnh để đánh gió như sau:

Với mục đích đánh gió là làm cho thân nhiệt mát lại (nếu là cảm sốt); làm cho thân nhiệt ấm lên (nếu là cảm lạnh). Trong quá trình đánh gió kéo được khí (tà khí) trong người ra, làm lưu thông bế tắc ở bì phu kinh lạc, bệnh giảm và tiến tới khỏi những bệnh vừa diễn ra như cảm mạo, đau đầu, đau lưng, đau khớp, đau thần kinh tọa, thần kinh liên sườn.

Nhân dân ta có nhiều cách đánh gió, thông thường hay gọi là đánh cảm. Dùng ngải cứu, trứng gà, cảm rang để đánh cảm. Sau đây xin giới thiệu cách đánh gió (đánh cảm):

Cách thứ nhất: Dùng gừng giã nát, cho rượu vào trộn đều, lấy một nhúm tóc rối nhúng vào nước rượu gừng bôi xát vào vùng trán thái dương, cổ gáy, dọc giữa hai bên cột sống và các vùng đau. Làm 3 đến 5 lần (cách này hay dùng khi bị cảm lạnh, đau đầu, đau cổ gáy, đau cột sống ít ra mồ hôi hoặc không có mồ hôi).

Cách thứ hai: Trầu không giã nát, cho một chút dầu hỏa vào trộn đều, bọc trong miếng vải rồi xát vào vùng đau, vùng cổ gáy, dọc sống lưng (cách này hay dùng khi bị cảm gió, cảm nắng).

Cách thứ ba: Lấy dầu gió hay cao sao vàng bôi vào vùng đau, vùng trán, gáy, dọc sống lưng; bôi vùng nào lấy 3 đầu ngón tay miết sát vào đó làm đi làm lại nhiều lần (cách này hay dùng khi bị cảm phong hàn (lạnh) như khi bị gió lạnh, tắm lạnh, đi mưa...).

Ngoài ra nhân dân ta hay dùng:

Cắm rang ẩm bọc trong vải chườm sát dọc hai bên và giữa cột sống lưng (từ cổ gáy xuống thắt lưng cùng) khi bị cảm lạnh hoặc đau lưng cơ năng do lạnh.

Dùng ngải cứu giã nát, sao rượu chườm dọc hai bên lưng, lấy miếng bát hoặc đĩa cạo nhẹ trên lưng (cách này làm mát cơ thể, giảm đau khi bị cảm nắng có sốt).

Dùng lòng trắng trứng gà luộc, cho vòng bọc vào gói trong bọc vải chà sát dọc lưng hai bên và sống lưng (cách này hay dùng khi cảm gió, cảm nắng). Làm như vậy là kéo tà khí (khí độc) ở cơ biểu ra ngoài, thân nhiệt mát lại, giảm đau, nhẹ mình lắm...

II. PHƯƠNG PHÁP XÔNG

Nhân dân ta rất hay dùng phương pháp xông để chữa bệnh thông thường. Nhưng có nhiều người chỉ nghĩ rằng khi mắc bệnh là xông (theo mạch báo) mà chưa phân định rõ khi nào xông, xông bằng gì, bệnh nào thì xông.

Sau đây xin giới thiệu cụ thể:

Phân định rõ khi cần xông:

Với mục đích xông là làm cho ra mồ hôi, làm cho lỗ chân lông giãn ra, độc khí theo mồ hôi ra theo lỗ chân lông, bệnh giảm. Như vậy là khi ta bị cảm phong hàn, đau đầu, đau mỏi toàn thân, không ra mồ hôi mới xông (nếu cảm mà ra mồ hôi nhiều không

được xông). Phải thật chú ý điều này, nhiều người nhầm đã làm cơ thể mất nước sinh mệt mỏi toàn thân, bệnh không khỏi mà nặng thêm.

Xông làm cho ra mồ hôi, nhân dân ta hay dùng những thứ lá có tính dầu thơm như lá cúc tần, lá sả, lá bưởi, lá hương nhu, vv. để xông khi bị cảm hàn không ra mồ hôi. Còn nếu bị cảm nắng không có mồ hôi, đau đầu, đau mình mẩy, có thể kết hợp những lá có tính dầu như trên thêm lá có tính thanh nhiệt như lá tre, lá khoai, lá ruối... để xông.

Cách xông:

Cho lá vào nồi, đun sôi, lấy giấy hoặc lá chuối bịt kín miệng nồi, chọc thủng vài lỗ cho hơi ra từ từ, người bệnh trùm kín chân cho hơi xông vào nơi đau như đầu, mặt, cổ gáy... xông trong 10 đến 15 phút thấy mồ hôi ra là được, lấy khăn lau khô người, nằm nghỉ nơi tránh gió. Cách này không có các thứ lá có thể thay bằng dầu gió hay cao sao vàng cho vào nồi nước sôi mà xông như trên.

Sau khi xông thấy người nhẹ nhõm, thoải mái là tốt. Nếu cảm thấy người còn nặng nề, mồ hôi chưa ra được, đầu còn đau thì có thể thêm một bát cháo hành, tía tô nóng rồi trùm chân kín cho ra mồ hôi là được (nhiều người chỉ xông hoặc ăn bát cháo hành, tía tô cũng đã khỏi bệnh).

III. PHƯƠNG PHÁP CHườM

Mục đích chườm là làm lưu thông khí huyết, giảm đau.

Nhân dân thường dùng muối ăn, cám hoặc một số cây, lá cây như lá bưởi bung, lá ngải cứu, lá náng, vỏ cây gạo. Có khi còn dùng viên gạch nóng.

Cách làm: dùng muối ăn hoặc cám rang nóng lên (khoảng 3-5 lạng) bọc vải lại và chườm vào nơi đau. Hoặc lấy lá cây trên già nát, sao nóng cho vào chút rượu hoặc nước tiểu trẻ em, bọc vào vải để chườm. Nhiều trường hợp chỉ dùng viên gạch nung nóng quấn vải để chườm.

Chườm hay dùng trong các bệnh đau do chấn thương đụng giập sưng đau, các khớp đau nhức, cảm lạnh, đầy trướng bụng, đau lưng, bí tiểu tiện, liệt mặt...

IV. CÁCH SẮC THUỐC

Cha ông ta có nhiều cách sắc thuốc, sau đây xin giới thiệu một vài cách thông dụng.

Dụng cụ (nồi) sắc thuốc

Tiền cổ hay theo lí luận y học cổ truyền thì dùng nồi đất để sắc thuốc là tốt nhất, vì nồi đất thuộc Thổ, mà Thổ dưỡng Mộc (vị thuốc đa phần là Mộc), cho nên khi ta sắc khí vị của thuốc được bảo tồn, uống vào hiệu quả cao.

Nếu dùng nồi kim loại để sắc thì có nghịch lí là: Kim khắc Mộc (lí luận y học cổ truyền cho rằng: Kim và Mộc kị nhau), vì vậy ít nhiều ảnh hưởng đến khí vị của thuốc, uống vào hiệu quả giảm.

Nhiều người biết hoặc chưa biết vẫn hay dùng nồi nhôm, xoong nhôm để sắc thuốc uống bệnh vẫn đỡ hoặc khỏi, có lẽ do một phần là kim loại nhôm thuộc kim loại yếu hay được thuốc có tính mạnh mà kim loại khắc không thấu. Nhưng dù sao nồi đất vẫn là tốt, đúng với nghĩa lí luận của y học cổ truyền.

Còn nếu như chúng ta dùng những thứ dụng cụ không ảnh hưởng đến dược tính của thuốc như thủy tinh... để hâm, sắc thuốc cũng tốt.

Cách sắc

Dùng củi hay than để sắc đều được, nhưng không nên dùng dầu hoả hay củi dầu, củi xoan để sắc thuốc vì làm như vậy hơi dầu sẽ nhiễm vào thuốc sắc hoặc hơi củi ảnh hưởng đến thuốc làm giảm tính năng tác dụng.

Nước thuốc nên đổ trước khi sắc, mức trên thuốc trong nồi một chút. Không nên đổ quá đầy, khi sắc nước sôi sẽ trào thuốc ra ngoài. Khi sôi, giảm lửa để nước sôi âm ỉ (chú ý miệng nồi kín không nên để hơi ra nhiều). Khi lượng nước trong nồi sôi cạn còn khoảng 1/2 hoặc 1/3 thì gạn ra. Đổ nước tiếp vào đun sôi như trên rồi lại gạn ra. Làm như vậy 3 lần, sau đó đầu nước thuốc của 3 lần lại canh lên uống. Cách này uống một lần hay hai lần liều lượng tính chất như nhau, nhưng cũng phải nói nếu là bệnh cấp, bệnh nặng thì nên làm như vậy. Còn nếu như uống thuốc để phụng dưỡng sức khỏe, nâng cao thể trạng hoặc những bệnh không cần cấp lắm thì chúng ta cũng có thể sắc nước nào uống nước ấy, không cần 3 lần sắc gạn ra cộng lại. Nếu có điều kiện làm được 3 lần vẫn tốt.

Uống thuốc

Nhiều loại thuốc khác nhau chữa bệnh khác nhau không thể nói chung chung uống vào một thời điểm nhất định được mà *uống phải theo chỉ dẫn của thầy thuốc (thuốc theo bệnh, theo giờ hợp với phụ tạng).*

V. TỰ KHÁM BỆNH HÀNG NGÀY

1. Xác định nhiệt

Nếu thấy mặt đỏ, khát, lại thích nước mát, tiểu tiện vàng đỏ, đại tiện táo, môi khô se, lưỡi khô (Đông y gọi là *nhiệt chứng*).

Phải chọn thức ăn mát hay uống thuốc mát.

Nếu ăn phải thức ăn tính vị nóng sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe hoặc nếu có bệnh, bệnh sẽ tăng (*Nhiệt gặp nhiệt tắc cuồng*).

2. Xác định hàn

Nếu thấy môi trắng nhợt, miệng khô khát, chân tay lạnh, nước tiểu trong, đại tiện phân dợt lỏng, bụng lạnh (Đông y gọi là *hàn chứng*) phải chọn thức ăn tính chất ấm nóng hoặc dùng thuốc có tính vị cay nóng.

Nếu dùng những thức ăn tính chất lạnh hoặc thuốc tính vị lạnh có hại đến sức khỏe hoặc bệnh sẽ tăng (*hàn gặp hàn tắc tử*).

Hai chứng nhiệt và hàn thường gặp, nhưng trong cuộc sống con người nhiều khi hàn nhiệt lẫn lộn. Bởi vậy chúng ta phải chú ý đến các hiện tượng sau:

Nhiệt nhưng giả hàn (*chân nhiệt giả hàn*), biểu hiện như sau:

Chứng nóng quá hóa lạnh, lại thường sợ lạnh, đắp áo trùm chân, chân tay lạnh giá (tay lạnh không đến khuỷu, chân lạnh không quá đầu gối). Thử cho uống nước lạnh thì mát ruột, lại kèm đại tiện táo, tiểu tiện vàng, mạch khỏe, phải ăn thức ăn tính chất mát hoặc uống thuốc tính vị mát (dùng như nhiệt chứng).

Không được ăn thức ăn tính chất nóng hay thuốc tính vị nóng sẽ hại đến cơ thể.

Hàn nhưng giả nhiệt (chân hàn giả nhiệt), biểu hiện như sau:

Do lạnh quá hóa ra nóng, lại sinh bệnh phiền táo, cổ khô, miệng khát, mạch nhỏ chậm, đại tiện đốt, phân loãng. Thử cho uống nước lạnh vào nôn ra.

Như thế đúng là hàn giả nhiệt phải dùng thuốc vị cay nóng, ăn thức ăn tính chất cay, nóng.

Ngoài tránh về tình chí, ta chú ý về ăn uống để bồi bổ cơ thể:

Ăn vị ngọt màu vàng bổ tiêu hóa (tì vị).

Ăn vị đắng màu đỏ bổ tì, ruột non.

Ăn vị cay màu trắng bổ phổi, ruột già.

Ăn vị mặn màu đen bổ thận, bàng quang.

Nhưng ăn điều độ, không nên ăn quá nhiều sẽ tác hại trở lại vì “thái quá bất cập”.

Ví như: ăn nhiều vị đắng, màu đỏ làm cho tâm khí thịnh, tâm khí thịnh thì vị khí cũng cường, vì lạc mạch của dương minh (vị) lạc với tâm. Vị cường sẽ tuyệt giao với tì. Như thế là tì âm không làm tròn nhiệm vụ chuyển hóa tân dịch và tì sẽ không còn nhu nhuận nữa. Tì thuộc thấp thổ, vị thuộc táo thổ. Hai thổ cùng tương tể với nhau. Nếu tì không nhu nhuận thì vị sẽ bị táo (trích lời chú giải: Nội kinh của Trương Chi Thông và Cao Sỹ Tông, Huỳnh Minh Đức dịch) cho nên có câu: “*Ăn mà nuôi sự sống, cái ích đó do ta làm nên, ăn mà hại sự sống cái hại đó cũng do ta làm nên*”.

CÁCH LÀM XOA BÓP

(một số phương pháp để làm)

YÊU CẦU:

Làm phải thấm sâu vào da thịt, dịu dàng.

Làm để bồi bổ cơ thể, động tác nhẹ nhàng, chậm rãi.

Làm khi có bệnh phải làm mạnh, làm nhanh.

CÁCH LÀM:

Cách làm trên da:

Phương pháp xát “” là động tác mạnh, dùng da gan bàn tay trượt nhanh trên da nơi định làm, theo hướng lên xuống hoặc ngang.

Tác dụng làm lưu thông khí huyết, giảm đau, làm cho da nóng lên, tăng khả năng nuôi dưỡng da.

Phương pháp xoa “”: dùng đầu ngón tay cái hoặc ô ngón cái, hoặc móng ngón út hoặc toàn lòng bàn tay để xoa; da bàn tay trượt tròn trên da nơi làm, làm mềm mại, nhẹ nhàng.

Tác dụng làm lưu thông khí huyết (nếu làm ở mọi nơi trên cơ thể); tăng cường tiêu hóa (nếu làm ở bụng).

Phương pháp miết “”: dùng đầu ngón tay cái hoặc đầu các ngón tay ấn xuống da, dùng sức đẩy da theo một hướng nhất định (miết ở trán làm hạ huyết áp, miết ở bụng làm tăng cường tiêu hóa).

Phương pháp phân “ $\leftarrow \rightarrow$ ”: dùng hai đầu mô ngón cái xuất phát từ một điểm trên da đi ngược chiều nhau ra hai bên.

Tác dụng bớt căng thẳng (nếu làm ở trán); dễ thở (nếu làm ở ngực); dễ tiêu hóa (nếu làm ở bụng).

Phương pháp hợp “ $\rightarrow \leftarrow$ ”: giống như phân nhưng ngược chiều từ hai chỗ xa nhau kéo vào một điểm. Tác dụng như phương pháp phân.

Phương pháp véo “”: dùng ngón tay kẹp da kéo lên lần đi theo da hoặc dùng ngón cái và ngón trỏ véo liên tục lần đi theo da.

Véo để bồi bổ cơ thể thì làm nhẹ nhàng.

Véo để chữa bệnh thì làm mạnh (véo mạnh).

Tác dụng làm cho cơ thể thoải mái, bớt căng thẳng, nâng cao sức khỏe. Thường làm ở lưng.

Cách làm trên cơ, thịt

Phương pháp day “”: Dùng vân ngón tay hoặc gốc bàn tay ấn xuống da, sau đó làm động tác day cơ, giống như xoa nhưng da nơi làm di động theo tay, làm nhẹ nhàng, dịu dàng.

Tác dụng làm giảm đau, giảm sưng và làm mềm cơ, khí huyết lưu thông.

Phương pháp đấm “” (chặt). Dùng mô ngón út đấm hoặc bàn tay nắm nhẹ, dùng sức cổ tay đấm (cổ tay mềm). Nếu chặt thì bàn tay để duỗi hoặc xoè, dùng mô ngón út chặt. Khi chặt sao cho các ngón va vào nhau phát ra tiếng kêu càng tốt.

Tác dụng giảm đau, chống mệt mỏi, thường làm ở đầu, vai và lưng.

Phương pháp bóp “”: Một bên là ngón cái, một bên là các ngón tay khác tùy vị trí bóp lớn hay bé; dùng 1,2,3 hoặc 4 ngón tay. Dùng chủ yếu là đầu các ngón tay, hai ngón tay bóp sâu vào cơ, sau khi bóp xong kéo cơ lên rồi nhả ra (nhả từ từ, không nhả đột ngột).

Tác dụng: giải nhiệt, thông lợi, làm ấm cơ thể, lưu thông khí huyết.

Cách làm trên khớp

Phương pháp vẽ “”: Dùng ngón tay cái một bên và ngón tay trỏ một bên kẹp lấy khớp (khớp nhỏ) định làm, di động hai ngón tay ngược chiều nhau (động tác vẽ kim).

Tác dụng giảm đau, giảm sưng, tăng vận động.

Nếu làm trên khớp trung bình như đầu gối, khuỷu tay thì dùng hai bàn tay đan vào nhau ôm lấy khớp, di động ngược chiều nhau, khớp không làm được nhờ người giúp.

Cách làm trên huyết:

Phương pháp ấn “”, dùng ngón tay cái tác động vào huyết chệch với mặt da 45 độ (nghiêng), ấn với lực vừa phải đã có thể chịu được. Phải có cảm giác tức, nặng nơi làm.

Tác dụng: làm mềm cơ, lưu thông khí huyết, giảm đau.

Phương pháp day “”, trên cơ sở ấn rồi day, so với ấn thì day mạnh hơn một chút.

Tác dụng giống như ấn.

Phương pháp bấm “↓”, dùng móng tay tác động đột ngột vào mạnh vào huyết, sau đó nhẹ dần (hay làm ở huyết nhân trung, hợp cốc,...).

Tác dụng làm tỉnh táo cơ thể, chống mệt mỏi.

Phương pháp điểm “↓”, dùng ngón tay cái thẳng góc với da chỗ huyết, ấn từ nhẹ đến mạnh, sau đó rung nhẹ ngón tay (có thể dùng khuỷu tay ấn vào huyết).

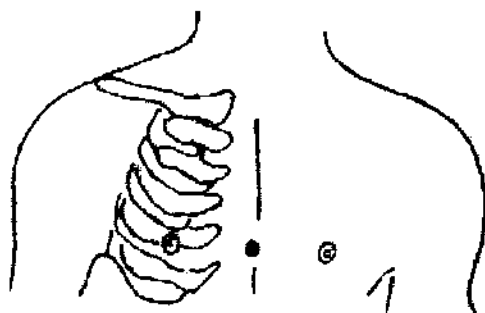
Tác dụng giảm đau, lưu thông khí huyết, mềm cơ.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP ĐỂ BỒI BỔ CÁC BỘ PHẬN TRONG CƠ THỂ NGƯỜI

1. Bồi bổ phổi

Dùng động tác xoa, day, ấn, bấm vùng ngực giữa xương ức (chú trọng vùng giữa hai núm vú (nam), ngang liên sườn 4 (với nữ) vì nơi đây là huyết Đán trung - hội của khí. Ngoài bồi bổ phổi còn chữa tức ngực, khó thở, ợ, nấc, phụ nữ ít sữa.

Thời gian làm từ 3-5 phút (Hình 1).



Huyết Đán trung

Hình 1

2. Bồi bổ tim

Dùng động tác day, bấm hoặc điểm vào đầu nếp lằn ngoài cổ tay phía ngón út (huyết thần môn - Hình 2). động tác này không những bổ phổi mà còn có tác dụng chữa mất ngủ, buồn phiền, hay quên, phát cuồng, đau ngực vùng tim, hồi hộp.

Thời gian làm từ 3-5 phút.

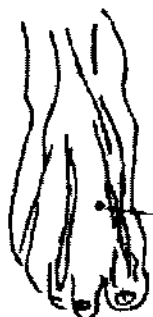


Huyết Thần Môn

Hình 2

3. Bồi bổ gan

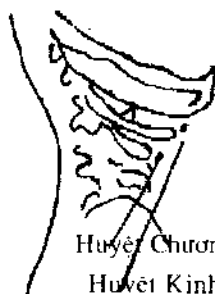
Dùng động tác day, xát, bấm huyết hoặc điểm vào kẽ ngón cái và ngón 2 lên đốt ruồng ngón tay về phía mu chân (huyết Thái xung - Hình 3). Ngoài ra, còn chữa bệnh xón đái, bí đái, đái dầm, viêm màng mắt, đau mạng sườn, rong huyết, đau đầu, chóng mặt, mất ngủ. Làm từ 3-5 phút.



Huyết Thái
xung

Hình 3

Xoa, day, xát, bấm hoặc điểm vào đầu các xương sườn cụt (huyết Chương môn - Hình 4) và đầu xương sườn cụt (huyết Kinh môn). Ngoài ra, còn chữa nôn mửa, đầy bụng, chướng bụng, đau sườn. Làm từ 3-5 phút.



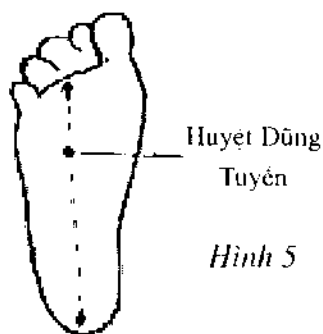
Huyết Chương môn

Huyết Kinh môn

Hình 4

4. Bôi bổ thận

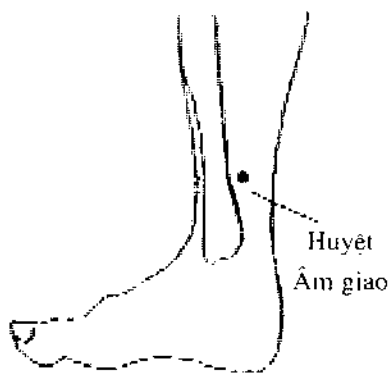
Dùng động tác xoa, xát, day, bóp, điểm vào điểm 1/3 lòng bàn chân tính từ phía ngón út (huyệt Dũng tuyền - Hình 5). Ngoài bổ thận còn có tác dụng làm hạ huyết áp, chữa đau đầu, chóng mặt, hoa mắt, họng đau, lưỡi khô, mất tiếng, bí tiểu tiện, đại tiện khó, trẻ em phong giật. Làm từ 3-5 phút.



Hình 5

5. Bôi bổ tiêu hóa (tì)

Dùng động tác xoa, day, xát, bấm hoặc điểm vùng trên mắt cá trong chân lên khoảng hai đốt rưỡi ngón tay (huyệt Tam âm giao-Hình 6). Ngoài tác dụng bổ tiêu hóa, động tác này còn có tác dụng chữa sôi bụng, phân dợt, rối loạn tiêu hóa, kinh nguyệt không đều, rong kinh, khí hư, sa trực tràng, sa dạ con, di tinh, phù thũng, tiểu tiện khó, đái dầm, đau khớp, mất ngủ.



Hình 6

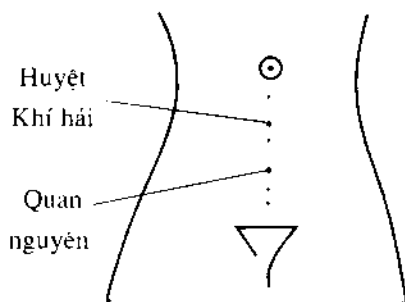
Làm từ 3-5 phút.

6. Xoa bóp làm cho cơ thể khỏe mạnh

Dùng động tác xoa, xát, day, ấn thẳng từ rốn xuống khớp mu, tập trung vào 2 điểm: Chia từ rốn đến bờ xương mu làm 5

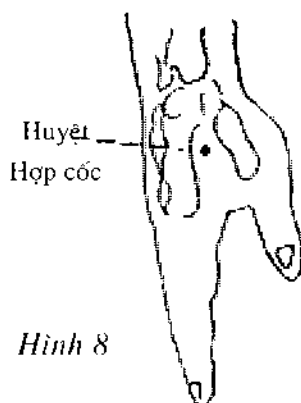
khoảng, lấy một khoảng rưỡi từ rốn lên là điểm thứ nhất (huyết Khí hải), lấy 3 khoảng từ rốn xuống là điểm thứ 2 (huyết Quan nguyên-Hình 7). Làm tốt cơ thể sẽ cường tráng, khỏe mạnh, chống được mệt mỏi, yếu hơi nói không ra tiếng.

Làm từ 3-5 phút.



Hình 7

7.Xoa bóp làm cho người thoải mái, ăn ngon miệng



Hình 8

Dùng động tác xoa, day, bóp vùng giữa xương bàn ngón cái và ngón trỏ, tay hơi dịch về phía xương bàn ngón trỏ (Hình 8). Ngoài tác dụng thoải mái, đối bụng, ăn ngon miệng còn có tác dụng chữa đau đầu, chảy máu cam, đau răng, ù tai, sưng mắt, hầu họng đau, sốt, kinh nguyệt bế, đau bụng táo bón.

Làm từ 3-5 phút.

Chú ý phụ nữ có thai không làm huyết này.

Sau khi xoa bóp huyết Hợp cốc, tiếp tục xoa, xát, day, ấn, bóp vùng má ngoài cẳng chân gần đầu gối (huyết Túc tam lý) (ngồi ghế để chân vuông góc đầu gối, úp lòng bàn tay cùng bên lên

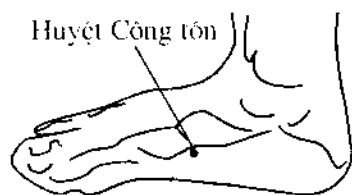
chỏm đầu gối. hai ngón trỏ và giữa cạp lấy xương ống, đầu ngón giữa ở đầu đó là huyết Túc tam lí (Hình 9 và Hình 10).

Ngoài tác dụng làm khỏe người, ăn ngon, còn làm giảm đau dạ dày, đầy bụng, khó tiêu, nôn mửa, ỉa chảy, táo bón, kiết lỵ, chữa đau đầu, viêm các tia sữa, chữa phù thũng, đau đầu gối, cẳng chân. Làm 3-5 phút mỗi lần.

Sau khi làm xong huyết Túc tam lí tiếp tục dùng động tác xoa, xát, day, bóp dọc mé trong bàn chân từ ngón cái đến mắt cá trong chân (nơi gặp nhau của da



Hình 9, 10



Hình 11

lòng bàn chân (trắng) với da mu bàn chân (vàng sẫm). Tập trung làm vào mé gần giữa ngang dưới đáy xương bàn chân ngón cái (huyết Công tôn - Hình 11). Ngoài tác dụng khỏe người, ăn ngon còn tác dụng chữa đau dạ dày, nôn mửa, đau bụng, ỉa chảy, kiết lỵ.

MỘT SỐ BÀI THUỐC CỦA CÁC LƯƠNG Y

1. Chữa đau vùng tim (Lương y Trần Xuân Diệu)

Lấy quả tim lợn (mổ ra lấy ngay) không rửa nước. Lấy lá thầu dầu tía bọc thật kín bên ngoài, dùng đất dẻo bó chặt lại cho vào bếp than nướng đỏ lên cho chín đến quả tim bên trong. Mang ra để nguội bóc lấy quả tim ăn hết trong một bữa, nếu bệnh còn nhẹ thì chỉ ăn một hay hai, ba lần là khỏi. Nếu nặng thì phải ăn đến mười lần sẽ khỏi.

2. Chữa nhức đầu, ngạt mũi, thúng thắng ho (cảm cúm) (Lương y Phạm Văn Phiếu)

Dùng: Một nắm lá tía tô, vài củ hành sống nấu với nước uống nóng. Ăn thêm cháo hành. Trùm chăn cho ra mồ hôi là khỏi. Nếu ho nhiều, lấy 3-4 lá xương sông với vài hạt muối, sau đó nhai ngậm và từ từ nuốt không uống với nước.

3. Chữa nhọt khi mới phát (Lương y Đào Xuân Tiêm)

Khi nhọt mới phát, chỗ phát nhọt bị sưng, nóng, đỏ, đau; dùng các vị thuốc sau đây để đắp:

Thuốc đắp: Búp măng tre (măng tre hóa càng tốt); ngọn bạc hà; búp ngải; búp đu đủ; búp chìa vôi; gừng tươi (mỗi thứ nếu là nam 7 cái, nếu là nữ 9 cái).

Các thứ trên giã lẫn với một nhúm muối rồi đắp lên chỗ đau.

Thuốc uống: trong khi đắp có thể lấy bồ công anh 100g, kim ngân hoa 50g.

Sắc uống trước bữa ăn.

Nếu không có các thứ trên lấy cây sài đất (cây cúc hoa vàng) 100g sắc uống.

4. Chữa bị rết cắn (*Lương y Đào Xuân Tiêm*)

Cắm con sên, lăn đi lăn lại trên vết thương (nhựa của con sên trị được độc của con rết), hoặc lấy dãi gà bôi lên vết thương cũng được, hoặc dùng ớt cay xát vào nơi rết cắn (bổ sung).

5. Chữa bị ong đốt (*Lương y Đào Xuân Tiêm*)

Lấy rọc cây ráy dai, bóp lên vết thương (lấy độc trị độc).

6. Chữa hóc (trừ hóc lớn như hóc xương gà) (*Lương y Đào Xuân Tiêm*)

Lấy lá phèn đen, giã nát hoà với nước sôi để nguội, lọc bã lấy một bát tương đối đặc cho uống. Sau khi uống sẽ nôn ra thức ăn gây hóc.

Nếu nôn ra rồi mà thức hóc chưa ra thì lại uống tiếp bát nữa. Nếu vẫn không ra được thì lấy ngón tay kích thích họng (móc họng) cho nôn ra.

Hóc nhẹ khi đang ăn có thể dùng ngay đôi đũa đang ăn hoặc chiếc đũa cả động lên đỉnh đầu nam 7 cái, nữ 9 cái sẽ xuội (bổ sung).

7. Chữa bỏng (bỏng ở mức độ nhẹ, vừa phải, phạm vi hẹp) (*Lương y Đào Xuân Tiêm*)

Nếu bị bỏng vôi, cháo, mỡ, mật hoặc nước sôi... phải rửa sạch nhưng không được rửa bằng nước lạnh mà rửa bằng nước ấm (vì rửa bằng nước lạnh làm cho nhiệt độ bị bó lại không thoát ra được, sẽ gây biến chứng).

Thuốc bôi: bôi vết bỏng bằng mỡ trăn cũng tốt.

Nếu vết bỏng bị loét, lấy vỏ cây nhân nẫu thành cao mà bôi (cách nấu cao: dùng vỏ nhân sắc đặc bỏ bã cô lại).

8. Chữa trị (đi đại tiện lỗi ra, loại vừa và nhẹ) (Lương y Hứa Văn Tường)

Dùng một trong các phương pháp sau đây:

Bài 1: Lá dâu, lá đào mỗi thứ một nắm to, sắc nước cho thêm ít phèn phi (phèn chua sao qua) vào, ngâm rửa hàng ngày thì trĩ sẽ kéo ngay lên.

Bài 2: Hạt thầu dầu tía 15 hạt đâm nhỏ dẹt trên đỉnh đầu, làm 2-3 ngày nếu đỡ thì làm tiếp, không đỡ thì thay phương pháp khác.

Bài 3: Con ốc sên tán bột (sấy giòn tồn tính) hoà mỡ lợn để bôi vào.

Bài 4: Con ốc nhồi, bỏ một phần băng phiến vào miệng ốc để chảy nước ra, lấy nước này bôi.

Bài 5: Thuyền thoái (xác ve sầu) sao giòn, tán bột hoà dầu vừng bôi.

Bài 6: Đầu cá diếc sấy khô, tán bột hoà dầu vừng bôi, lấy giấy băng lại.

Bài 7: Hành sống nửa cân, sắc nước, để trong thùng ngổi lên trên mà xông.

9. Chữa bệnh đi tả (ỉa chảy) (Lương y Hứa Văn Tường)

Dùng: ngải cứu sao với rượu làm thành bánh dẹt vào rốn băng lại. Hoặc dùng hai củ cải, giã nhỏ dẹt vào hai gan bàn chân buộc lại. Hoặc dùng nửa nhân hạt gấc, bốn hạt đinh hương, một tí xạ

hương cùng tán bột hoà nước bột làm viên dẹt vào rốn, còn chữa cả bệnh lỵ.

10. Chữa đại tiện bí kết (lạ khó, táo bón) (Lương y Hứa Văn Tường)

Bài 1: Tử tô (tía tô), chi ma (hạt vừng). Hai thứ đều nửa lạng, nghiền nhỏ cho vào nước và nghiền lại rồi lọc lấy một bát nước đặc nấu cháo ăn (có thể nấu với gạo, bột sắn...).

Bài 2: Làm thông đại tiện.

Lấy một cái mật lợn hoà ít dấm thanh bơm vào hậu môn.

Hoặc dùng bồ kết đốt cháy tán bột hoà dầu vừng nhét vào hậu môn.

11. Chữa đi tiểu buốt, khó đi (Lương y Hứa Văn Tường)

Nếu đi tiểu ít mà đau và còn sót vài giọt: Lấy ngọn cây mía (một, hai ngọn bằm ra) sắc nước uống thêm chén rượu.

Nếu đi tiểu thấy đau mà ra nhiều máu, đi tiểu khó: dùng ngó sen sắc lấy nước hoà than tóc rồi uống. Hoặc dùng bột bình lang (hạt cau) nhón đầu sắc nước hoà mật ong uống.

Nếu đi tiểu ra nhiều cặn như cát, như đá trắng thì dùng ngân tiêu một lạng bỏ vào nồi rang, nhưng phải lót giấy dưới, sao cháy giấy mới được, tán bột dùng 20g/lần/ngày, già thêm 20g hoạt thạch hoà nước sôi uống rất hay.

Nếu đi tiểu thấy như dầu, mỡ, vàng đậm, khó đi thì dùng hoạt thạch 120g, cam thảo 20g, tán bột hoà nước sôi uống 20g/lần/ngày.

Nếu đi tiểu khó, đau đến bụng dưới, nước tiểu trắng như vôi, nước gạo: dùng ngân tiêu 10g sao tán bột, lấy mộc thông làm

thang, sắc lấy nước uống với bột ngân tiêu (không có mộc thông dùng bông mã đề hoặc râu ngô thay).

Không có ngân tiêu dùng củ thiên môn già, vắt lấy nước khoảng một chén uống ngày một lần.

Nếu đi tiểu nước tiểu vàng như bồ hóng dùng đậu xanh nấu ăn.

12. Chữa chân tê nặng, mềm yếu

Dùng hòn gạch mới nung đỏ tưới dấm thanh vào, lấy vải bọc chườm vào chân, nguội thì nung lại chườm tiếp (nhớ đổ dấm thanh sau nung) hoặc đào một cái hố sâu 40cm, rộng vừa 2 chân, lấy củ dâu đốt trong hố cho đỏ, dùng dấm thanh hoặc nước tiểu tưới xuống hố, và lấy lá xoan xông thấy nguội thì thôi, làm 3 lần sẽ khỏi.

13. Chữa sưng đầu gối (tất sưng)

Dùng hành khô 2-3 củ, tỏi một củ, thêm tí muối sao nóng, gói vào chườm đến nguội thì thôi.

Hoặc dùng củ chuối một nắm, hành khô một củ, tỏi 2 nhánh, gừng 10 lát, giã nhỏ cho dấm thanh một chén, sao nóng, dịt vào băng lại. Nếu đầu gối mỗi sưng, tác dụng nhanh khỏi.

14. Chữa co gân chuột rút

Đàn ông lấy tay nắm dương vật (chim) mà kéo.

Đàn bà lấy hai tay nắm vú kéo thật mạnh là phép rất hay.

15. Chữa vừa thổ, vừa tả, bụng đau (miệng nôn, trôn tháo, bụng đau)

Dùng lá hoắc hương 50g

Vỏ quýt 50g

Đất lòng bếp 200g giã nhỏ hoà nước, để lắng trong, lấy nước này sắc vỏ quýt và hoắc hương cho uống.

Nếu kèm đau bụng, dùng muối đỏ vào rốn cho đầy, lấy lá ngải cứu vè bằng hột nhãn để trên muối mà đốt. Đốt 10 - 15 mỗi thấy khỏi đau thì thôi (chú ý che chắn không để gây bỏng).

Hoặc dùng củ tỏi giã nhỏ rịt vào 2 gan bàn chân.

Hoặc dùng lá hoắc hương 30g, gai bồ kết 30g, sắc uống.

Xem kĩ trên lưng nếu có những vết chấm đen lấy kim khâu, chảy hết máu ra sẽ khỏi.

16. Chữa tê mỏi, người nặng nề, mệt mỏi

<i>Dùng:</i>	Lá lốt	30g
	Xương sông	20g
	Chim sẻ	3-5 con

Quay hoặc băm ra làm chả ăn hàng ngày (có thể ăn 3-5 ngày thấy đỡ, ăn tiếp hoặc thỉnh thoảng nên ăn).

17. Phòng cao huyết áp hoặc nhồi máu cơ tim ở người có tuổi

Nên ăn giá đỗ làm dưa hàng ngày.

18. Chữa đau lưng, mỏi gối, đau hai bên hông, chân tay lạnh đau nhức, đại tiện lỏng hoặc dớt, đại sớm, đi tiểu nhiều lần

<i>Dùng:</i>	Nhộng tằm	100g
	Lá hẹ	30g

Quay hoặc băm lẫn làm chả ăn hết trong ngày.

Chú ý: người đại tiện táo, tiểu vàng, khát nước không dùng.

19. Phòng chống ung thư (nhất là dạ dày)

Nên ăn giá đỗ, cà rốt, bí đỏ, tỏi và uống chè xanh thường xuyên (theo các khảo cứu gần đây, tỏi ngăn ngừa ung thư gấp 10 lần vitamin C và chè xanh kìm hãm chất gây ung thư).

20. Chống viêm nhiễm đường ruột, chống táo bón, giải khát và trị giun kim

Thường xuyên ăn rau sam luộc hoặc nấu canh.

21. Chữa bệnh lỵ (thường gọi kiết lỵ)

Bệnh lỵ có các triệu chứng chủ yếu: Đau bụng, đi ngoài phân màu trắng hoặc đỏ, có lẫn máu mủ (nhùng nhùng máu cá)...

Thường phát sinh vào mùa hạ và mùa thu.

Nguyên nhân: phần nhiều do ngoại cảnh (nguyên nhân bên ngoài) cộng với khí thấp nhiệt, dịch độc, ăn uống sống lạnh làm ngưng trệ trong ruột gây nên.

Phân loại: Căn cứ vào màu sắc và tính chất phân chia các loại:

Kiết lỵ: đi phân lẫn máu nhiều (nặng), biểu hiện của loại này là đột ngột, phân máu nhiều, sốt cao, vật vã, không chữa kịp thời dễ thành dịch lan rộng. Nếu bệnh chuyển thành nặng, gây nhiễm độc thần kinh như hôn mê, co giật... phải đi bệnh viện chữa trị.

Cách chữa:	Rau sam	100g
	Hạt cau	25g
	Lá mơ lông	20g
	Cỏ sữa lá nhỏ	100g
	Cỏ phượng vĩ	20g

Sắc uống ngày một ấm, chia sáng, trưa, chiều.

Xích bạch lệ:

Biểu hiện: đại tiện phân lẫn máu, mũi, đau quặn, mót rặn, miệng khô đắng, tiểu tiện ít đỏ.

Cách chữa: dùng một trong các bài thuốc sau:

Bài 1: Dùng lá cỏ xước (cành và lá) 20g, nhai nát và nuốt nước, ngày 2-3 lần.

Bài 2: Rau sam lượng vừa đủ, giã vắt lấy nước hoà mật uống ngày một lần.

Bài 3: Dấp cá tươi 100g giã nát, đun chín, dùng vải bọc thuốc đắp hậu môn.

Bạch lệ:

Biểu hiện: đại tiện phân nhiều nhầy mũi, ít máu, bụng đau liên miên, mót rặn...

Cách chữa:

Bài 1: Lá ô mai, lá ngải lượng bằng nhau sắc uống ngày một ấm.

Bài 2: Kim ngân hoa lượng vừa đủ, sao khô tán nhỏ, mỗi lần uống 6g với nước đường vàng hoặc với nước cơm.

Cách chữa lỵ ra máu lâu ngày không khỏi:

Dùng mộc nhĩ (trừ mộc nhĩ lim) 60g, tẩm dấm sao, tán nhỏ, mỗi lần uống 15g với rượu, ngày uống 2-3 lần.

22. Cách chữa viêm gan

Viêm gan là bệnh có tính truyền nhiễm, lây lan.

Triệu chứng: sốt, mệt mỏi, chán ăn, da vàng, đau vùng gan (hạ sườn phải), sờ thấy gan to.

Cách chữa: dùng một trong những bài thuốc sau:

Rễ cây dành dành 60g nấu với thịt lợn nạc ăn ngày một bữa.
(Rễ dành dành sắc kĩ, bỏ bã, thịt lợn nạc lượng đủ ăn hết).

Nếu viêm gan kèm theo nôn mửa: dùng hai đoạn ruột gà, lấy đay buộc đầu ruột lại, cho nước vào nấu uống ngày một lần (ruột gà để nguyên, không làm sạch).

Vỏ quả mướp già đốt tồn tính, tán nhỏ 9g, lưu hoàng 3g cùng tán nhỏ uống với nước sôi để nguội, ngày một lần.

Bông mã đề 15g sao tồn tính, tán nhỏ chia 3 lần uống trong ngày.

Chữa gan mới viêm: xạ can (củ rễ cây rẻ quạt) 10g sắc uống ngày một lần.

23. Chữa cao huyết áp

Triệu chứng: Huyết áp cao, đau đầu, chóng mặt, mất ngủ, buồn bực, phiền toái, mỗi mệt.

Cách chữa:

Bài 1: Đường phèn 500g giã nát, nước cơm 1500ml. Hai vị hoà đều đựng trong lọ kín sau một tháng thì dùng được, mỗi lần uống 60g.

Chú ý: Hai thứ này đựng trong lọ kín có thể sinh ra một thứ khí có thể phá vỡ bình, nên khoảng 5 ngày lại mở ra một lần để giải phóng hết khí trong bình.

Bài 2: Râu ngô 9g sắc uống trong ngày hoặc hoa đại 9g sắc uống.

24. Chữa thổ ra huyết

Thổ huyết là nôn ra máu, màu đỏ hoặc tía tối, thường có lẫn thức ăn. Máu phân nhiều ở dạ dày ra (chảy máu dạ dày), sau khi thổ huyết đi đại tiện thường có phân màu đen.

Cách chữa: dùng một trong các bài sau:

Bài 1: Đông tiện (nước tiểu trẻ em) một chén con, uống ngay sau khi đái ra nước tiểu còn nóng.

Bài 2: Củ tỏi to lượng vừa đủ, giã nát đắp lòng bàn chân (khu huyết Dũng tuyền).

Nếu lỗ mũi bên trái chảy máu thì đắp bên phải.

Nếu lỗ mũi bên phải chảy máu thì đắp bên trái.

Nếu thổ huyết thì đắp cả hai chân ngày một lần.

Bài 3: Nước củ cải sống hoà muối uống ngày 1-2 lần.

Bài 4: Sài đất (cả cây hoặc lá) 90g sắc với nước vo gạo lần thứ hai, uống 1-2 lần.

25. Chữa đại tiện ra máu

Đại tiện ra máu là xuất huyết ở hậu môn. Đại tiện máu ra sau phân gọi là viễn huyết. Đại tiện máu ra trước phân gọi là cận huyết. Máu ra trước phân sắc đỏ tươi tức là có triệu chứng phong ở đại tràng. Máu ra sau phân sắc tía tối là độc tà ở tạng phủ.

Cách chữa chung:

Bài 1: Vỏ rễ cây đa, hồng hoa, đương tâm, mỗi thứ 9 gam.

Sắc với rượu uống trước khi đi ngủ (nước sắc lần 1), sáng dậy uống nước sắc lần hai.

Kiêng ăn thức ăn sống lạnh.

Bài 2:

Quả hồng (xanh hoặc gần chín) 1-4 quả đốt tồn tính, giã nát hoà vào cháo hoa ăn ngày 1 đến 2 lần. Kiêng ăn thức ăn chua, cay, nóng.

26. Chữa bí đái

Bí đái là tiểu tiện không thông, bài tiết nước tiểu khó. Nước tiểu nhỏ giọt, nặng thì bế tắc không thông.

Cách chữa:

Bài 1: Hành và dầu vừng, liều lượng vừa đủ. Hành thái nhỏ cho vào dầu vừng rán. Khi hành thành màu đen, bỏ hành dùng dầu bôi bụng dưới và bộ phận vùng giữa hậu môn và sinh dục (vùng Hội âm).

Bài 2: Chữa tiểu tiện nhỏ giọt không thông.

Muối ăn lượng vừa đủ đem rang, để ấm, bên ngoài đồ vùng rốn, bên trong uống chút nước muối.

Bài 3: Rễ cỏ xước 60g, sắc uống trong ngày.

Bài 4: Ốc nhồi 5 con bỏ vỏ, muối ăn chút ít, giã nát đắp dưới rốn chữa tiểu tiện không thông.

27. Chữa tiểu tiện không tự chủ (tiểu tiện bất cầm)

Đi tiểu không khống chế được.

Quả lựu chua đốt tồn tính tán nhỏ 10g

Vỏ rễ cây dâu 12g

Sắc vỏ rễ cây dâu lấy nước hoà với bột lựu uống ngày 1-2 lần.

28. Chữa đái ra máu

Còn gọi là tiểu huyết, niệu huyết, tức là tiểu tiện ra máu. Nước tiểu đỏ thẫm, thậm chí thuần máu. Phần nhiều do thận âm bất túc; tâm, can (gan) hoà vượng di nhiệt xuống, tiểu trường (ruột non) hoặc tì thận cùng hư do đó gây ra tiểu huyết.

Cách chữa:

Bài 1: Lá cây đào 60g thái nhỏ, đổ nước sôi vào uống ngày một ấm, chia 2-3 bữa.

Bài 2: Hoa gạo 20g nấu với chân gà, lợn, ăn ngày 1-2 bữa.

29. Chữa di tinh

Là không giao hợp hoặc không kích thích mà tinh tự ra. Trong đó có nằm mơ mà xuất tinh gọi là mộng tinh, không có mơ mà xuất tinh là di tinh, thậm chí khi thức tỉnh dịch cũng chảy ra gọi là hoạt tinh. Phần nhiều do lao lực quá độ, lo nghĩ quá nhiều, phòng sự bừa bãi thấp nhiệt ở hạ tiêu dẫn tới.

Cách chữa:

Bài 1: Ngó sen 500g sống, giã nát lấy nước hoà với đường uống.

Bài 2: Kim anh tử 200 - 500g phơi khô (3 lần chung nấu, 3 lần phơi: chung nấu rồi phơi khô, lại chung nấu như vậy 3 lần). Sau đó ngâm rượu, mỗi lần uống một chén con, ngày 2 lần chữa được di tinh, ra mồ hôi trộm, bên trong nóng nhiệt.

30. Chữa liệt dương

Nam giới ở tuổi sung mãn mà dương vật không cứng hoặc cứng mà không lâu. Do ồm lâu ngày, do cơ thể hư hoặc tình dục quá độ dẫn tới tinh khí hư hao. Thận dương hư suy hoặc lo sợ không yên, ức uất tổn thương can (gan) gây nên. Thường kèm theo tinh thần mệt mỏi, đau lưng, mỏi gối, đại tiện sáng sớm...

Cách chữa: dùng một trong các bài sau:

Bài 1: Ruột dê lượng vừa đủ ăn hết một bữa.

Dâm dương hoắc đủ nhồi ruột dê.

Băm nhỏ dâm dương hoắc nhồi vào ruột dê, nướng chín ăn ngày một lần.

Bài 2: Gà con trong trứng chưa nở (trứng gà lộn): lấy gà ra sấy khô, rang chín, tán nhỏ. Mỗi lần uống 5g với nước, ngày uống 2 lần.

Bài 3: Dương vật chó đen 3 cái, sấy khô hoặc để sống ngâm vào 500 ml rượu, sau nửa tháng có thể uống được. Mỗi lần uống 10ml, ngày 2 lần.

31. Chữa đại tiểu tiện không thông

Phần nhiều gặp ở chứng quan cách. Đại tiện không thông gọi là nội quan, tiểu tiện không thông gọi là ngoại cách. Đại, tiểu tiện đều không thông gọi là quan cách, đó là tì thận yếu kém, thủy tà thấp trọc lưu uất lại hóa thành nhiệt. Nhiệt kết ở hạ lưu làm cho công năng khí hóa chướng ngại.

Cách chữa: Dùng một trong các bài sau:

Bài 1: Đào nhân 12g (bỏ vỏ) giã nát hoà nước uống ngày 1 lần chữa đại tiểu tiện không thông.

Bài 2: Gai bồ kết 30g đốt tồn tính, tán nhỏ, chia uống 3 lần với nước trong ngày chữa đại tiểu tiện không thông.

Bài 3: Hạt vừng trắng 120g, giã nát hoà với nước uống ngày 1 lần chữa đại tiện bí kết.

32. Chữa phong thấp

Phong thấp là đau nhức cơ thể thuộc chứng tích của Đông y, do phong hàn thấp xâm nhập gây ra:

Thiên về hàn gọi là “Thống tí”: Đau dán vào một chỗ, gặp ấm nóng thì giảm đau, gặp lạnh đau tăng.

Thiên về phong gọi là “Hành tí”: Đau di chuyển chạy khắp người.

Thiên về thấp gọi là “Trước tí”: Đau nặng trĩu người xuống, cảm giác nặng nề, bì phù nề đại, khớp đau cố định loại này.

Nguyên nhân: Do phong tà xâm nhập cơ thể, thấp nhiệt ứ đọng lưu trú ở kinh lạc hoặc phong hàn thấp tà uất tụ lâu ngày hóa nhiệt gây ra gọi là “Nhiệt tí”.

Biểu hiện: Khớp sưng, nóng, đỏ, đau, kèm theo sốt, sợ lạnh, ra mồ hôi, khát nước (chứng tí bao quát các chứng y học hiện đại gọi là viêm khớp).

Cách chữa tùy theo thể loại, dùng các bài thuốc sau:

Bài 1: Rễ cây thầu dầu tía (Hồng tì ma căn): 250g.

Gà trống chưa biết gáy 1 con, giết bỏ lòng và nội tạng, nấu ăn trong ngày, ăn liên 5-6 ngày chữa phong thấp chứng phong nửa người phải hoặc trái.

Bài 2: Vỏ cây chân chim (ngũ gia bì nam) 50g hầm với xương lợn ăn ngày một bữa, chữa phong thấp chi dưới.

Bài 3: Củ khoai nước

Than hạt cau (hạt cau đốt tồn tính).

Dây mướp

Liều lượng bằng nhau giã nát đắp chỗ đau, ngày thay một lần.

Bài 4: Lá thầu dầu tía

Lá đa

Lá đơn chuột chù

Liều lượng bằng nhau sắc ngâm để rửa chỗ đau ngày một lần chữa viêm khớp.

33. Chữa đau ngang thắt lưng (yêu thông)

Đau ngang thắt lưng là một bên hoặc hai bên thắt lưng hoặc đau những chỗ có liên quan đến cột sống. Do lao lực quá độ, tuổi

cao, cơ thể hư suy, thận khí suy tổn hoặc do cảm thụ ngoại tà hoặc bị chấn thương làm cho kinh lạc tuần hành bị trở ngại gây nên.

Cách chữa, dùng một trong các bài thuốc sau:

Bài 1: Đại hồi 12g, sao tán nhỏ cho vào quả cật lợn (quả thận) nấu cách thủy hoặc nướng ăn ngày một quả chữa đau ngang lưng.

Bài 2: Gốc cây mướp 100g đốt tồn tính, tán nhỏ hoà vào 500ml rượu uống ngày 20ml. Chữa đau ngang lưng.

<i>Bài 3:</i>	Thận lợn	1 quả
	Củ hành	10g
	Đỗ đen	20g (thay bằng đỗ trọng càng tốt)

Nấu ăn ngày một bữa, chữa đau ngang thắt lưng.

34. Chữa ho (khái tấu)

Ho là một chứng bệnh của phổi, có ho mà không có đờm gọi là “Khái”; có đờm mà không có tiếng ho gọi là “Tấu”. Nhưng thường đều có cả đờm và tiếng ho nên gọi chung là “Khái tấu”.

Khái tấu phân loại cũng nhiều, điều trị nên căn cứ vào tình huống cụ thể: viêm khí quản, viêm chi nhánh khí quản đều thuộc phạm vi chứng này.

Cách chữa: có thể dùng 1 trong các bài thuốc sau:

Bài 1: Chối khoai nước, phơi sương lâu ngày (có thể 1 tháng trở lên) đốt tồn tính, tán nhỏ, mỗi lần uống 5 gam với nước cơm, ngày uống 2 lần.

Khiêng ăn chua, cay, nóng.

<i>Bài 2:</i>	Nước gừng tươi	120g
	Nước củ cải	120g

Nước quả lể 120g

Mật ong 120g

Đường trắng 60g

Tử tô (hạt tía tô). Hạnh nhân đều 30g

Cách làm: Tử tô, hạnh nhân tán nhỏ, luyện với các nước trên và đường mật thành cao uống thường xuyên. Chữa phổi nhiệt, đờm hóa, ho lâu ngày.

Bài 3: Phổi lợn, lượng vừa đủ (khoảng 200g)

Nước gừng nửa chén

Mật ong 120ml

Hạnh nhân 49 hạt

Sắc 30 phút, trước khi đi ngủ uống và ăn hết thuốc và phổi lợn, ngày một lần. Chữa ho lâu ngày.

35. Chữa viêm phế quản mạn tính

Là bệnh tái đi tái lại, cảm nhiễm đường hô hấp, bệnh kéo dài nhiều năm. Mỗi năm phát bệnh khoảng 2 tháng trở lên.

Bệnh biểu hiện 4 chứng chính là ho, viêm, khó thở và khạc đờm, ngoài ra ngực tức khó chịu. Bệnh này thuộc phạm vi “Khái tấu”, “Đàm ảm”, “Xuyên chứng của Đông y”.

Cách chữa: dùng một trong các bài thuốc sau:

Bài 1: Rau dấp cá (ngư tinh thảo) 30g

Đường vàng 30g

Sắc uống ngày một thang.

Chữa cảm mạo phong hàn lâu ngày hóa nhiệt khí xuyên thở, ho không khỏi.

Bài 2: Cóc sông 1 con to, trứng gà 1 quả.

Nhét trứng sống vào miệng cóc cho trứng xuống bụng cóc. Nếu miệng cóc nhỏ, trứng không xuống được, lấy dao trích rộng miệng cóc để cho trứng xuống được bụng cóc. Sau đó khâu miệng cóc lại, lấy đất bọc kín cóc cho vào lửa nung khi đất khô nứt ra, cóc chín tức là trứng cũng chín. Bóc trứng ăn khi còn nóng. Ngày ăn một quả, ăn liền 5 ngày. Chữa viêm phế quản mạn tính.

36. Chữa ho ra máu

Ho đờm có máu theo ra, còn gọi là đàm huyết. Trên thực tế lâm sàng có thể thấy màu sắc máu tươi hoặc đờm lẫn máu, hoặc trong đờm có máu. Bệnh này phần nhiều do ho làm tổn thương phổi, huyết trào ra gây nên ho ra máu.

Cách chữa, dùng một trong các bài sau:

Bài 1: Than tóc rối 12g

Than móng tay, móng chân 6g

Sao, tán nhỏ chia 2-3 lần uống với nước đun sôi để nguội, ngày một thang.

Chữa khạc huyết, thổ huyết và các chứng xuất huyết khác.

Bài 2: Nước lá hẹ 60g (tươi)

Nước tiểu trẻ em Nửa chén

Hoà lẫn, uống chữa lao lực khạc ra huyết.

Bài 3: Cỏ nhọ nổi 120g

Than rế cỏ tranh 60g

Sắc chia hai lần uống nóng, ngày uống một thang. Sau khi đã cầm được máu rồi, dùng Đại tiểu kế (Đại kế và tiểu kế) 15g, nạc thịt lợn nạc 120g, sắc chia hai lần uống chữa ho ra máu, thổ ra máu, thực nhiệt (trong người nóng táo bón).

37. Chữa đau dạ dày (vị quản thống)

Là đau vùng vị quản nơi gần dưới tim, gọi tắt là “Vị thống”. gọi là “Vị tâm thống”, “Tâm hạ thống”. “Tâm thống”... bệnh này phần nhiều do ăn uống không điều độ đã từ lâu, đói, no, nhọc mệt, tì vị hư hàn, tình chí uất kết dẫn đến. Bệnh này thuộc phạm trù: viêm dạ dày, viêm loét dạ dày, tá tràng của y học hiện đại.

Cách chữa: dùng một trong các bài thuốc sau:

Bài 1: Hồ tiêu trắng 10 hạt

Dạ dày lợn lượng vừa đủ ăn hết một bữa

Hai thứ nấu chín ăn hết, ngày một lần. Chữa tâm vị khí thống (đau dạ dày thể hư hàn).

Bài 2: Đường trắng 30g

Rượu ngọt vừa đủ

Dây mướp một đoạn (30-50 cm) đốt thành than

Dun rượu ngọt sôi lên, cho than mướp và đường vào, uống ngày một lần.

Chữa vị khí thống (đau dạ dày do khí trệ).

Bài 3: Vỏ ốc biển một cái đốt tồn tính, tán nhỏ uống mỗi lần 6-9g với rượu nóng, uống liền 20 ngày. Chữa đau dạ dày (tâm vị thống).

Bài 4: Hạt vôi 30g

Vỏ quýt 15g

Sao vàng, tán nhỏ, mỗi lần uống 3g, ngày uống 3 lần với nước nóng. Chữa đau dạ dày (tâm vị thống).

Bài 5: Củ tỏi 240g sắc uống ngày một ấm, không được tra muối. Chữa tâm vị thống đã nhiều năm.

Bài 6: Mật lợn một cái nấu chín hoà với nước mía 100ml, ngày uống 2 bữa sáng, chiều, uống trong hai ngày sẽ khỏi. Chữa đau dạ dày.

Bài 7: Vỏ sò nung, tán nhỏ, khi đau uống 15g.

Nếu đau quá nặng thì uống 30g với nước sôi để nguội, chữa đau dạ dày do thấp nhiệt.

Bài 8: Vỏ trứng gà vài cái, rang giòn trên nồi đất (không rang trên nồi gang hay kim loại), tán nhỏ uống mỗi lần 10g khi đau. Chữa đau dạ dày.

Bài 9: Bồ công anh 10g, sắc với nước và rượu, uống ngày một ấm. Chữa dạ dày mạn tính.

Bài 10: Thấu dầu tía 10 hạt (bỏ vỏ sao giòn) gói giấy bản, nén bỏ dầu.

Kê nội kim (màng trong mẽ gà) 3g.

Hai thứ cùng tán nhỏ nhồi vào dạ dày lợn, nấu chín ăn, ngày ăn 1-2 bữa. Chữa loét dạ dày.

Bài 11: Vỏ sò trắng (vỏ don) đốt tồn tính, tán nhỏ, mỗi lần uống 6g với nước. Kiên ăn cay, nóng. Chữa loét dạ dày.

38. Chữa trẻ hen suyễn

Trẻ hen suyễn gọi là “Nãi háo”, “Nhũ háo”, “Hen sữa”. Là một thứ bệnh khó thở. Khi phát bệnh có triệu chứng: khó thở, trong cổ họng phát âm thanh cò cữ là đặc trưng bệnh này. Do bẩm thụ bất túc, phổi khiêu suy nhược, khi gặp thời tiết thay đổi hoặc do môi trường sống không thích hợp, hoặc ăn uống thứ khác lạ, hay tiếp xúc với các thứ khí độc như hơi than đá, xăng, dầu, hương vị lạ, phấn hoa... sẽ phát bệnh. Bệnh cứ tái đi tái lại.

Cách chữa:

Bài 1: Cỏ nhọ nổi 15g, giã nát hoà với nước trong, bỏ bã, hoà đường uống ngày một ấm.

Chữa trẻ hen trong người có nhiệt.

Bài 2: Dải lợn đực con 5 - 10 cái, mật ong 29ml. sắc uống ngày một ấm. Dùng chữa hen suyễn trẻ em.

39. Chữa trẻ sốt cao

Phát sốt là nhiệt độ cơ thể quá mức bình thường, là triệu chứng thường thấy ở trẻ em.

Nguyên nhân do ngoại cảm và nội thương.

Ngoại cảm tà khí lục dâm, thường phát sốt cấp bách, thường là chứng thực biểu hiện sốt cao.

Nội thương phát bệnh phần nhiều là ăn uống mất điều hoà, khí huyết hư suy dần tới, phát bệnh hoãn, phần nhiều thuộc chứng hư, biểu hiện thường là hư nhiệt, sốt không cao.

Cách chữa, dùng một trong các bài sau:

Bài 1: Giun đất khô (rửa sạch, sấy khô)

Củ chuối hột giã nát sắc uống chữa trẻ sốt cao.

Bài 2: Trứng gà 1-2 quả, lấy lòng trắng sống đắp lòng bàn tay, bàn chân, rốn, nách bệnh nhân (có thể dùng cho người lớn).

Bài 3: Trúc lịch (xé cây măng tre nhỏ, nhét gừng vào, nướng vắt lấy nước), uống ngày 2-3 lần, mỗi lần 1/3 chén con.

Bài 4: Mật chó 1 cái, tỏi to 6 củ.

Giã tỏi lấy nước, hoà với mật chó chia uống 2-3 lần trong ngày. Chữa trẻ sốt cao, môi khô khát phiền toái, tiểu tiện vàng đỏ, cơ giật, mắt trợn ngược, tay nắm chặt, hôn mê.

40. Chữa trẻ kinh phong (sài)

Là một loại bệnh của trẻ em có chứng hậu đặc trưng là co giật, tỉnh thần hôn muội, còn gọi là “kinh quyết”. Dân gian thường gọi là “Trừu phong”. Xem bệnh phát ra cấp hay hoãn, chứng hậu biểu hiện hư hay thực, hàn hay nhiệt mà chia ra hai loại lớn là: Cấp kinh phong và mạn kinh phong.

Bệnh cấp tính gây ra cấp kinh phong thường nhiều, thể hiện các chứng: mình nóng, tỉnh thần hôn muội, tay chân co giật, miệng há hoặc mấp máy, răng cắn chặt, mắt nhìn ngược, cổ cứng.

Mạn kinh phần nhiều gặp ở trẻ đang có bệnh nặng hoặc sau bệnh nặng, thể hiện các chứng: mặt nhợt, tỉnh thần mệt mỏi, li bì, yếu đuối, co giật hoặc thổ hoặc tả, ngủ hé mắt, nặng thì môi xanh, tứ chi lạnh...

Cách chữa: dùng một trong các bài sau:

Bài 1: Giun đất một con rửa sạch

Cạn nước tiểu (cây cáu dĩnh ở nồi nước tiểu) 3g

Rễ cây chuối hột 10g

Cùng giã nát hoà với nước trong, bỏ bã, lấy nước hoà đường trắng uống ngày một đến hai lần. Chữa trẻ cấp kinh phong.

Bài 2: Giun đất khoảng cổ 5-6 con, rửa sạch, giã nát cho vào nước sôi, bỏ bã, uống ngày một lần chữa cấp kinh phong.

Bài 3: gừng tươi một lát, cốt chuột đực già (hai đầu nhọn).

Cùng giã nát đắp lên rốn 10 - 15 phút, chữa trẻ kinh phong.

Bài 4: Nhện to 1-2 con, sấy khô, tán nhỏ (hoặc lấy bụng nhện giã nát) hoà nước uống ngày một lần, chữa trẻ kinh phong.

Bài 5: Phèn chua 6g, vỏ quýt 3g, sắc cho uống ngày một lần. Chữa trẻ kinh phong đờm khô khề, hôn mê, tứ chi co giật, mắt trợn ngược.

Bài 6: Giun đất khoang cổ 3 con làm sạch: giã đất 3 con, cùng giã nát hoà nước, bỏ bã uống hết, ngày uống 2-3 lần chữa trẻ kinh phong.

Bài 7: Trúc lịch một chén con, nước gừng một chén con, giun đất 2-3 con (khoang cổ càng tốt), sắc giun hoà nước trúc lịch và nước gừng uống chữa trẻ kinh phong.

Bài 8: Giun đất sống một con, sữa người một chén. Cắt giun làm hai đoạn.

Nếu cấp kinh phong thì lấy nửa trên, mạn kinh phong thì lấy nửa dưới, sấy khô, tán nhỏ hoà nước uống.

Bài 9: Bông ngựa hai con, sấy khô, tán nhỏ hoà với một chén sữa người chia hai lần uống trong ngày, chữa trẻ cấp, mạn kinh phong.

41. Chữa trẻ đau bụng, ỉa chảy

Gọi là trẻ rối loạn tiêu hóa. Chứng nhẹ gọi chung là rối loạn tiêu hóa, nặng thì gọi là ngộ độc tiêu hóa. Nói về trẻ em ăn uống chậm tiêu, đau bụng, ỉa chảy, nôn mửa. Nếu nặng có kèm phát sốt, miệng khát, tinh thần ủ rũ, khóc không có nước mắt, quầng mắt trũng xuống, dài ít...

Dùng các bài thuốc sau đây:

<i>Bài 1:</i>	Lá ngải cứu	20g
	Gai bở kết	15g
	Cuống củ tỏi già	5g
	Rơm nếp	20g
	Vỏ bí đao	20g

Tất cả sắc uống ngày 1 ấm. Chữa trẻ em tiêu hóa kém, bụng chướng.

Bài 2: Củ gấu 50g giã nát, tẩm dấm sao nóng để ẩm đắp vùng rốn. Chữa tiêu hóa kém, bụng chướng.

Bài 3: Mật lợn 1 cái. Lấy mật trộn bột đậu xanh, trộn đến khi nào nước mật không thấy thấm ra ngoài là được. Gói kín lại trong 24 giờ (một ngày một đêm), sau đó lấy ra sấy khô đến lúc bột đậu chín là được. Cho uống ngày 3 lần, mỗi lần 0,5g. Chữa trẻ ngộ độc thức ăn, tiêu hóa kém.

Bài 4: Kim ngân hoa 3g, mật ong 50ml.

Kim ngân hoa sao vàng, tán nhỏ uống với mật ong. Ngày uống một lần. Chữa trẻ đau bụng ỉa chảy.

Bài 5:	Hạt mã đề (Xa tiền tử)	5g
	Sơn trà	3g
	Giun đất	3g

Sắc uống ngày một ấm. Chữa trẻ nhiệt tả.

Bài 6:	Lá hoắc hương	10g
	Cam thảo	10g
	Đất dậu rau	50g
	Đất sét mới	50g

Giã nát đất dậu rau và đất sét hoà với nước, rồi gạn lấy nước trong, cùng 2 vị trên sắc uống ngày một ấm. Nếu vừa thổ vừa tả không cầm được thì cho thêm 10 gam bán hạ sống vào sắc uống. Chữa trẻ thổ tả.

Bài 7:	Hành củ	3 củ
	Men rượu nửa cái	
	Bóng mã đề	3 cây

Ba vị trên cùng giã thành bánh, nướng nóng đắp vào vùng bụng rốn.

42. Chữa trẻ bú thường nôn ra sữa

Trẻ sau khi bú lập tức nôn ra sữa mà không phải do bú no. Dùng một trong các bài sau:

Bài 1: Gạo tẻ 7 hạt (với trẻ nam), 9 hạt (với trẻ nữ).

Sao, tán nhỏ hòa nước và sữa mỗi thứ một nửa, uống một lần. Ngày uống 2-3 lần.

Bài 2: Màng trong mề gà (màng vàng) gọi là kê nội kim, lượng vừa đủ, sấy khô, tán nhỏ. Hoà sữa uống ngày 1-2 lần, mỗi lần 2g.

43. Chữa trẻ đẻ ra không bú

Trẻ mới đẻ không bú, nhưng không phải do bệnh trong xoang miệng, gọi là “Bất nhũ”. Dùng bài thuốc sau:

Hành củ một củ, sữa người lượng vừa đủ. Hai vị này sắc chung.

Hoàng liên 1g, sắc riêng hoà vào nhau ngày uống một ấm, chia 2-3 lần. Chữa trẻ đẻ ra không bú.

44. Chữa cam tích trẻ em

Cam tích có các biểu hiện: da mặt vàng, cơ thể gầy, bụng to, hay có sốt theo cơn, buồn bực, khát nước, tinh thần uể mị, nước tiểu như nước gạo, ăn uống giảm sút, thích ăn thức lạ. Phần nhiều do ăn uống mất điều độ làm tiêu hóa bị tổn thương.

Dùng các bài thuốc sau:

<i>Bài 1:</i>	Hạt nhãn	10 hạt đập dập
	Ốc bươu	5 con (bỏ vỏ)
	Xác rắn	3g
	Tóc rơi	3g

Tất cả tẩm dấm, sấy khô, tán nhỏ cùng với gan lợn sắc uống ngày một ấm. Chữa cam tích.

<i>Bài 2:</i>	Cứt dơi	30g (rửa, sao khô giòn)
	Lá dâu	30g sao giòn
	Xác ve sầu	6g sao giòn

Tất cả nghiền nát, mỗi lần dùng 10g nấu với gan lợn, ngày uống hai lần. Chữa trẻ cam tích, mắt nhắm.

Bài 3: Kê nội kim (màng trong dạ dày gà) sao vàng, nghiền nát. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 3g với nước sôi. Chữa trẻ cam tích.

Bài 4: Giun đất khoang cổ một con (dùng nước nóng nhúng cho chết, mổ bụng, rửa sạch đất).

Trứng gà 1 quả.

Cách làm: bỏ giun đất trong trứng gà, lấy giấy bọc lại, bó đất, nướng chín rồi ăn trứng, bỏ giun. Chữa trẻ em cam tích.

<i>Bài 5:</i>	Kê nội kim	100g tẩm dấm sao
	Vỏ trứng gà đốt thành than	50g
	Tóc rối đốt thành than	50g

Ba thứ trên nghiền nát, ngày dùng 1.5g cùng với gan lợn nấu ăn ngày hai lần. Chữa cam tích.

Bài 6: Thịt cóc dùng với liều lượng vừa phải tẩm dấm sấy khô, nghiền nát, mỗi lần uống 1.5g đến 3g, uống với nước đường trắng, ngày uống hai lần. Chữa trẻ gầy còm, bụng to nổi gân xanh.

45. Chữa cam tích lên mắt (nhân cam)

Cam tích lên mắt gọi là nhân cam. Đó là chứng hậu tiếp sau của trẻ cam tích. Bệnh này chủ yếu do tiêu hóa (tì vị) hư tổn, khí

huyết không đủ, mắt không được nuôi dưỡng cam nhiệt xông lên mắt.

Biểu hiện: sợ ánh sáng, mắt có màng, mọng, thậm chí nhãn cầu khô mù không nhìn thấy.

Cách chữa: dùng các bài thuốc sau:

Bài 1: Nha tảo 9g đốt tồn tính, nghiền nát nấu với gan gà ăn ngày một lần. Chữa trẻ cam tích lên mắt, tối nhìn không rõ.

Bài 2: Màng vỏ trứng, lượng vừa phải (khoảng 20g) sao giòn, tán nhỏ nấu với gan lợn ăn ngày một lần.

46. Chữa trẻ em sợ ánh sáng nhắm mắt

Trẻ nhắm mắt sợ ánh sáng, phần nhiều do bệnh độc của tà khí theo mùa phạm vào kinh can (gan) hỏa nhiệt hoá.

Cách chữa:

Vỏ trứng gà ấp

Tóc rơi

Hai thứ trên lượng bằng nhau, cùng đốt thành than, tán nhỏ nấu với gan lợn để ăn. Chữa trẻ hai mắt sợ ánh sáng, không mở được, phiền toái không yên.

47. Chữa trẻ em đái dầm

Trẻ đái dầm được gọi là “Niệu sàng”, tức là “Đái giường”. Thường ở trẻ 3 tuổi trở lên; khi ngủ thường đái, nhưng đến khi tỉnh mới biết là đã đái. Hoặc do trẻ ham chơi thức khuya, tinh thần yếu kém, hoặc do nguyên nhân khác ngẫu nhiên sinh ra. Đái dầm một vài lần sau đó trở lại bình thường thì không phải là bệnh.

Bệnh này nếu lâu ngày không khỏi thường ảnh hưởng đến tinh thần, sinh hoạt và sức khỏe của trẻ.

Dùng một trong các bài thuốc sau:

Bài 1: Màng trong dạ dày gà (kê nội kim) 20g.

Bong bóng lợn một cái.

Hai thứ cùng sấy khô, tán bột. Sáng, chiều ăn mỗi bữa 5g. Ăn liền 10 ngày.

Bài 2: Ruột gà làm sạch 60g, nướng hoặc sao, nghiền nát hòa với nước uống ngày một lần.

Bài 3: Kim anh tử 30g

Bong bóng lợn 1 cái

Đường phèn 3g

Ba thứ trên nấu ăn ngày một ấm.

48. Chữa trẻ em khóc đêm (khóc dạ đề)

Trẻ ban ngày thì bình thường, cứ đến chập tối là quấy khóc không yên. Hoặc khóc theo thời gian nhất định trong đêm, thậm chí khóc thâu đêm đến sáng.

Cách chữa: dùng một trong các bài sau:

Bài 1: Thiên trúc hoàng

Xuyên khung

Châu sa

Mỗi thứ 6-9 g. Lấy vải gói lại đặt vào trước ngực và vùng tim trẻ, khi nào thôi khóc thì bỏ thuốc ra.

Bài 2: Thuyền thoái (xác ve sầu) 5 con (bỏ đầu và chân)

Móng tay cái, lượng vừa phải khoảng 5g đốt tồn tính, nghiền nát.

Sắc huyền thoại lấy nước hoà với bột móng tay uống ngày một lần.

49. Chữa kinh nguyệt không đều

Do huyết hư, khí trệ, huyết ú, ưu uất thương khí là những nguyên nhân chính.

Chu kì kinh nguyệt, lượng kinh, sắc kinh thường thay đổi hoặc có kèm các bệnh chứng tùy theo các chu kì kinh mà xuất hiện các chứng trạng. Thường thấy có nhiều thể trạng bệnh: kinh đến trước kì, sau kì, hoặc trước, hoặc sau không nhất định và lượng kinh quá nhiều hoặc quá ít, kinh kéo dài ngày, kinh nguyệt sắc nhợt, sắc tối hoặc sắc đen; chất kinh nguyệt loãng nhợt hoặc dẻo dính hoặc hòn cục...

Cách chữa: dùng các bài sau:

Bài 1: Màng trong dạ dày gà trống (kê nội kim) 1 cái, sao giòn, nghiền nát hoà rượu uống ngày một cái. Chữa kinh kéo dài.

Bài 2: Địa du 30g, sắc uống ngày một ấm chữa kinh nguyệt quá nhiều.

Bài 3: Hoa mào gà tươi đem sao 30g

Đường vàng 30g

Sắc uống thay nước trà ngày một ấm. Uống liền 3 ngày. Bệnh nặng có thể tăng lượng thuốc rồi uống liền 10 ngày. Chữa kinh nguyệt quá nhiều, kì kinh kéo dài hoặc rong kinh.

Bài 4: Ngải cứu tháng 5: 30g

Ích mẫu 30g

Trứng gà vỏ màu trắng 1 quả

Sao giòn ngải cứu và ích mẫu, sắc lấy nước nấu với trứng gà ăn ngày một bữa. Chữa kinh nguyệt quá nhiều.

50. Chữa hành kinh đau bụng

Bệnh này có phân biệt nguyên phát thứ phát (tức là lần đầu hay tái đi tái lại nhiều lần). Bệnh nguyên phát đa số người bệnh không biết nguyên nhân, khả năng do điều kiện phản xạ và thể chất cơ thể hư nhược mà phát sinh. Ngoài ra chu kì kinh nguyệt, kích tố mất điều hoà dẫn đến thu hẹp cơ giãn của dạ con hoặc thiếu máu cơ dạ con (tử cung) đều có khả năng dẫn đến thống kinh (đau bụng kinh).

Cũng có trường hợp do tử cung phát dục không tốt hoặc do quá độ tình dục, hoặc nội mạc dạ con yếu kém, tinh thần hưng phấn quá mức, hoặc không chú ý vệ sinh kinh nguyệt dẫn đến đau bụng khi hành kinh (thống kinh).

Nguyên nhân: Do huyết ứ, khí trệ, hàn ngưng, mạch lạc không thông dẫn đến cơ năng dạ con mất điều hoà. Xảy ra các loại: đau bụng trước khi có kinh; đau bụng trong khi có kinh; đau bụng sau khi có kinh.

Cách chữa: dùng một trong các bài sau:

<i>Bài 1:</i>	Nước lá ngải	50ml
	Nước gừng	20ml
	Châu sa	10g

Ba thứ hòa đều, đổ rượu nóng vào uống. Chữa hành kinh đau bụng.

<i>Bài 2:</i>	Ích mẫu	30g
	Gừng già	15g
	Đường vàng	20g

Sắc uống ngày một ấm, chữa trước khi hành kinh đau bụng, lưng cứng đau, đầu choáng.

<i>Bài 3:</i>	Ích mẫu	60g
	Trứng gà	2 quả

Đổ rượu và nước vào thuốc, nấu ăn trứng và uống nước thuốc ngày một lần. Chữa đau bụng trước khi hành kinh.

Bài 4: Rau mùi 30g, cùng với thịt lợn nấu ăn. Chữa hành kinh đau bụng và sau hành kinh đau bụng.

51. Chữa kinh nguyệt bế

Trừ chứng bế kinh do sinh lí, còn phụ thuộc vào bệnh lí.

Nguyên nhân: là bệnh của bộ phận sinh dục, do cơ năng điều tiết bị chướng ngại. Do yếu tố tinh thần, thần kinh...

Đồng ý cho là: huyết hư, khí trệ, huyết ứ... dẫn đến xung nhâm mất điều hoà, dạ con (bào lạc) không thông hành gây nên bệnh.

Con gái đã quá tuổi thanh xuân mà kinh nguyệt chưa có đó là: “nguyên phát bế kinh”.

Lại có trường hợp đã có hành kinh mà do 1-2 nguyên nhân dẫn đến bế kinh 3 tháng liền chẳng thấy hành kinh, đó là: “bế kinh thứ phát”, còn như khi cho con bú, khi mang thai mà không hành kinh, đó là “bế kinh do sinh lí”.

Cách chữa: dùng một trong các bài thuốc sau:

Bài 1: Phân tầm 30g sao vàng nấu với rượu uống.

Bài 2: Tơ hồng 60g tẩm đường vàng lượng vừa phải, sao vàng, tán nhỏ uống với rượu ngày một lần.

<i>Bài 3:</i>	Cây mần tưới	15g
	Kê huyết đằng	30g
	Gai mỗ quạ	30g

Tất cả rửa sạch, sắc đặc, hoà rượu uống ngày một ấm.

52. Chữa khí hư ra nhiều (bệnh đới hạ)

Là chứng bệnh của phụ nữ, âm đạo chảy ra một thứ nước dính. Có các loại: bạch (trắng), thanh (xanh), xích (đỏ), hắc (đen), hoàng (vàng)...

Hay gặp nhiều là: bạch đới hạ, xích đới hạ, cũng là xích đới, bạch đới từ trong âm đạo tiết ra một chất nhầy kéo dây, sau kì kinh, hoặc khi có chữa, lượng có thể nhiều, đó là bình thường. Nếu quá nhiều, có mùi và kèm đau bụng, đau lưng, đó là bệnh lí. Phần nhiều do tì hư, thận hư, thấp đôn xuống làm cho mạch đới mất sự điều tiết, mạch nhâm không quản lí được gây nên.

Xích đới tức là khí hư màu đỏ, phần lớn do lo lắng, uất giận làm tổn thương đến tiêu hóa (Tì vị) làm mất chức năng kiện vận; lại thêm uất giận làm tổn thương Can (gan), Can uất hóa nhiệt làm mất chức năng giữa huyết, hợp với thấp đôn vào mạch đới gây bệnh.

Biểu hiện: Âm đạo chảy ra thứ dịch sặc đỏ tựa như huyết mà không phải là huyết, dầm dề chẳng dứt. Xích bạch đới hạ phần nhiều do Can uất phạm, tiêu hóa thấp nhiệt đôn xuống mạch xung, phạm mạch nhâm nên có triệu chứng: trong âm hộ chảy ra thứ dịch trắng đỏ lẫn lộn, dẻo dính, liên miên không dứt.

Cách chữa: dùng một trong các bài thuốc sau:

Bài 1: Hoa mào gà đỏ: 500g, sấy khô, tán nhỏ.

Mỗi lần uống 6g với rượu và nước, ngày uống hai lần. Chữa khí hư màu đỏ.

Bài 2: Vỏ rễ cây đa cạo trắng: 60g, sắc uống ngày một ấm. Chữa khí hư màu trắng quá nhiều.

Bài 3: Tuỷ xương lợn: 30g sấy khô, nghiền nát chia hai lần uống với nước trong ngày. Chữa khí hư màu trắng quá nhiều.

<i>Bài 4:</i>	Quả dành dành	30g
	Ốc ruộng (ốc rạ)	20 con

Sắc uống ngày 3 lần, mỗi lần một liều. Chữa khí hư như bài trên.

Bài 5: Rễ ngải cứu trắng 9g, trứng gà 3 quả.

Nấu kĩ, ăn trứng, uống nước ngải cứu ngày một lần. Chữa khí hư màu trắng.

53. Chữa phụ nữ có thai nôn mửa

Có nhiều thai phụ khi mới mang thai ăn uống kém và thường buồn nôn, ói mửa buổi sớm.

Ở thời kì mới có thai, có thể không ảnh hưởng đến sức khỏe và triệu chứng này sẽ hết, nên cũng không cần dùng thuốc.

Nếu nôn mửa ngày càng tăng chẳng những ở sau bữa ăn mà cả buổi sáng sớm, ngày nhiều lần ảnh hưởng đến sức khỏe gọi là “Có thai nôn mửa”. Đó là do sau khi có thai âm huyết phải tập trung nuôi thai, khí xung ở mạch nghịch lên, vị khí không giáng, cơ năng thăng giáng mất điều hoà gây nên.

Thường có 3 tình huống: vị hư (dạ dày hư), can (gan) nhiệt, đàm thấp.

Cách chữa: dùng một trong các bài thuốc sau:

<i>Bài 1:</i>	Trứng gà	1 quả
	Đường trắng	30g
	Dấm	60ml

Cùng nấu ăn ngày một lần.

Bài 2: Cá chép tươi một con (khoảng 500g trở lên). Mổ cá, rửa sạch, không cho mắm muối nấu ăn.

54. Chữa động thai - lậu thai

Có thai, tự nhiên thai động trệ xuống, đau ngang lưng, đau bụng hoặc có thể âm đạo ra huyết.

Nguyên nhân: Có thể do khí hư, huyết hư, thận hư, huyết nhiệt và chấn thương làm cho xung nhâm không đảm nhiệm, không nhiếp huyết được để nuôi thai. Nếu khí hư thì có kèm các triệu chứng: tinh thần mệt mỏi, nói không ra hơi, ngại nói. Nếu thận hư thì đầu váng, tai ù, hai bên chân mềm yếu, đi tiểu luôn. Nếu huyết hư thì môi se, họng ráo, tâm buồn phiền không yên. Nếu chấn thương như ngã, bị đánh... sau đó thấy động thai, thai trệ xuống, đau lưng, bụng dưới chướng đau.

Lậu thai phần nhiều do khí huyết hư nhược, thận hư, huyết nhiệt, dẫn đến xung nhâm không đảm nhiệm được, không nhiếp huyết dưỡng thai, có triệu chứng: âm đạo có lúc ra huyết, lượng ít hoặc nhỏ giọt theo chu kì và không có những hiện tượng: đau lưng, đau bụng, bụng dưới trệ xuống.

Cách chữa: dùng một trong các bài thuốc sau:

Bài 1: Củ chuối hột 120g
 Gà trống 1 con

Giết gà, bỏ nội tạng và đầu, nấu với củ chuối ăn. Chữa động thai không yên.

Bài 2: Củ gai khô (cây bánh lá gai) 9g
 Tang kí sinh (tầm gửi cây dâu) 15g

Sao vàng, sắc uống ngày một ấm. Chữa động thai.

Bài 3: Trúc nhự 150g, đổ rượu vào sắc uống ngày một ấm.
Chữa động thai đau bụng.

Bài 4: Gà con mới nở: 1 con.

Rễ cỏ tranh: lượng vừa phải.

Hai thứ giã nát riêng, gà con tắm rượu vắt lấy nước sắc cùng với nước rễ cỏ tranh uống.

Chữa động thai không yên, âm đạo ra huyết, dọa sảy thai.

Bài 5: Địa du (giun đất) 120g làm sạch

Dấm 240ml

Thêm nước vừa đủ sắc, chia 2 lần uống trong ngày.

Chữa có thai bụng hơi đau hoặc không đau, âm hộ ra huyết sắc đỏ tía, khát, sốt nhẹ.

55. Chữa có thai bí đái

Phần nhiều do tiểu tràng tích nhiệt, nhiệt kết ở bàng quang, khí hóa bị trở ngại. Hoặc do tì phế khí hư mất chức năng thông điều thủy đạo, làm cho nước tiểu không xuống bàng quang được.

Tiểu tràng tích nhiệt có kèm các triệu chứng: khát nước, tâm phiền, nước tiểu đỏ.

Nếu tì phế khí hư thì kèm chứng tim hồi hộp (tâm quý), ngán hơi, tinh thần mệt mỏi, yếu ớt.

Cách chữa: dùng một trong các bài thuốc sau:

Bài 1: Hành tươi (sinh thông) 120g cả rễ.

Giã nát, sao nóng đắp dưới rốn.

Chữa có thai tiểu tiện không thông, tâm phiền không ngủ được.

Bài 2: Cỏ bắc 30g; mật ong 18g.

Sắc cỏ bắc lấy nước hoà với mật ong uống. Chữa có thai tiểu tiện không thông.

56. Chữa sau đẻ sợ lạnh đau đầu

Cách chữa: lấy vỏ cây cam (loại nào cũng được), cạo bỏ vỏ ngoài: 15-30g. Lá vừa đủ.

Cách dùng: vỏ cam sắc lấy nước, đổ rượu vào uống ngày một ấm. Lá cam sắc lấy nước để gội đầu.

57. Chữa sau đẻ bị đau bụng

Bài 1: Gừng khô (can khương) 250g

 Sa nhân 30g

 Mật ong vừa đủ

Giã nát hai thứ trên, hoà mật ong, nấu chín, để nổi thuốc xuống đất một đêm rồi ăn.

Chữa sau khi đẻ, người nóng lạnh không điều hoà, đau bụng dưới.

Bài 2: Nghệ vàng (khương vàng) tươi 100g

Giã nát hoà rượu đắp vùng bụng rốn. Nếu trời lạnh sao ấm mới đắp.

58. Chữa sau đẻ tiêu hóa kém

Bài thuốc: Nghệ đen (hắc tâm khương) 15g

 Trứng gà 2 quả. Nấu ăn ngày một lần.

59. Chữa sau đẻ bí đại tiện

Bài thuốc: Hạt vừng lượng vừa đủ, giã nát, thêm gạo nấu cháo ăn.

60. Chữa sau đẻ huyết hôi ra không dứt

Do sau đẻ khí hư không nhiếp được huyết, xung nhâm không bảo vệ, giữ được là huyết xấu chưa hết, hoặc cảm lạnh, làm cho

huyết trở trệ. Hoặc khí huyết hao tổn, hư nhiệt phát sinh từ trong, nhiệt nhiều xung nhâm bức huyết đi xuống.

Nếu khí hư thì huyết hôi, sắc nhợt kèm dịch trong, lượng nhiều, sắc mặt xanh bệch, lưỡi nhợt, bụng dưới cảm giác trệ xuống.

Nếu huyết dư chưa hết thì huyết hôi lượng ít, dâm dề không dứt, sắc tia tối, có hòn cục, và kèm chứng đau bụng dưới.

Nếu huyết nhiệt thì huyết ra nhiều, sắc đỏ, dính, mùi hôi, sắc mặt có lúc ửng đỏ, mạch tế sắc.

Cách chữa:

<i>Bài 1:</i>	Cỏ nhọ nổi tươi	120g
	Ích mẫu	15g

Sắc uống ngày một ấm.

Bài 2: Ích mẫu lượng vừa đủ, sắc lấy nước đổ vào nửa bát đồng tiện (nước tiểu trẻ em) uống.

Chữa sau để máu hôi ra không dứt, đau nhói dưới tim, đầu choáng, lúc nóng, lúc lạnh.

61. Chữa sau đẻ rong huyết

Sau khi đẻ trong vòng 24 giờ, do dạ con kém, cửa mình bị tổn thương, âm đạo chảy máu.

Cách chữa:

<i>Bài 1:</i>	Gương sen đốt than
	Hạt bông bỏ vỏ sao thành than

Mỗi thứ 15 g cùng nghiền nát uống với rượu.

Chữa trước khi đẻ, sau khi đẻ huyết ra không cầm.

Bài 2: Bỏ hoàng 10g sắc với dấm uống.

Chữa sau đẻ máu ra không dứt hoặc máu cam.

Bài 3: Muối nổi (bách thảo sương) 9g, nghiền nát.

Trứng gà 200g.

Cùng sao uống với dấm.

Bài 4: Muối nổi 12g

Gừng già (lão sinh khương) 12g

Sắc uống chữa đẻ rồi huyết ra không dứt.

62. Chữa sau đẻ mồ hôi ra không dứt

Do khi đẻ khí huyết quá hư tổn, huyết hư, âm hư dẫn tới hoặc ra mồ hôi trộm.

Cách chữa: Cỏ nhọ nổi 9g

Thịt gà 120g hoặc trứng gà 2 quả.

Nấu hoặc làm cháo ăn ngày một lần.

63. Chữa sau đẻ bị đi lị

Phân nhiều do để xong máu hồi không ra, ảnh hưởng đến sự hấp thụ, tiêu hóa của tràng vị mà xuất hiện chứng đại tiện không ngừng, đi đại tiện ra nhầy, mũi xanh trắng đen.

Cách chữa:

Bài 1: Rau dền tía lượng vừa đủ, thái nhỏ. Thêm gạo tẻ 90g nấu cháo ăn ngày một lần.

Bài 2: Ngái cứu 30g

Thịt lợn nạc 30g

Xào chín ăn ngày một bữa.

Chữa sau đẻ đi lị sắc trắng.

<i>Bài 3:</i>	Rau sam tươi	120g
	Mật ong	30g

Giã rau sam lấy nước, hoà mật ong uống.

64. Chữa sau đẻ thiếu sữa

Sau đẻ sữa rất ít hoặc không có. Phần nhiều do khí đở khí huyết hư tổn, can (gan) uất khí trệ, khí huyết vận hành không thông làm cho sữa ngưng trệ, tắc. Nếu là khí huyết hư tổn thì vú không có cảm giác tức, đau môi nhợt, kém ăn, mệt mỏi. Nếu là can uất khí trệ thì vú không căng đầy, trướng đau, nặng thì sốt, ngực buồn bực không thư thái.

Cách chữa:

Bài 1: Xích tiểu đậu (đậu đỏ) 250g, sắc uống ngày một ấm. Uống liền 3-5 ngày.

Bài 2: Hạt vừng trắng 500g, tán nhỏ, mỗi lần uống 15g với nước cơm.

Bài 3: Cò sữa 18g; móng lợn vừa đủ. Nấu ăn ngày một bữa.

65. Chữa ngứa âm hộ

Phần nhiều do bên ngoài âm hộ (cửa mình) không giữ vệ sinh bị nhiễm trùng hoặc do thấp nhiệt uất kết chuyển xuống hạ bộ. Cũng có trường hợp do âm hư, huyết nhiệt dần tới. Biểu hiện ngứa ngoài âm hộ, hoặc trong âm đạo. Nặng thì ngứa một cách lạ lùng, không thể chịu nổi, ngồi đứng không yên. Nếu là thấp nhiệt thì có kèm khí hư sắc vàng lượng nhiều.

Cách chữa:

<i>Bài 1:</i>	Hành tươi	6g
	Trứng gà	1 quả

Giã nát củ hành hoà trứng gà đắp âm hộ.

Bài 2: Củ mực tươi, gốc hẹ tươi, lá vừng tươi. Mỗi thứ đều 30g, giã nát đắp âm hộ. Chữa âm hộ sưng ngứa.

66. Chữa viêm âm đạo

Biểu hiện khí hư bạch đới, sắc vàng, có lẫn chất nhờn dính, mùi hôi tanh, có thể lẫn máu, ngứa ngoài âm hộ, bụng dưới đau nhói, đi tiểu vặt.

Ngoài ra, còn có loại bạch đới khí hư trắng, nhiều, sắc trắng như bã đậu, ngứa ngoài âm hộ, đau rát, nặng thì nằm ngồi không yên, đau đốn khác thường, có thể hay đi tiểu vặt, đái đau, buốt.

Cách chữa:

Bài 1: Lá cây đào 500g, nấu nước ngồi ngâm.

Dùng bông vo tròn quấn chỉ nhúng nước lá đào nhét vào âm đạo ngày một lần.

Chữa âm đạo viêm, khí hư màu trắng, bọt mùi hôi.

Bài 2: Vỏ xoan tươi, lá chanh yên tươi, đều 150g, cùng giã nát, thêm dấm 30g hoà đều dùng bông xấp thuốc nhét vào âm hộ, ngày 2 lần.

Chữa viêm âm đạo, viêm loét tử cung.

Bài 3: Hạt xà sàng, lượng vừa đủ (5-10g), tán nhỏ gói trong vải mỏng, chiếu tối nhét vào trong âm hộ, hôm sau lấy ra, làm liên 20-30 ngày.

67. Chữa viêm cổ tử cung

Cổ tử cung là phòng tuyến trọng yếu ngăn chặn những yếu tố từ bên ngoài vào. Dễ phát sinh chứng viêm, biểu hiện: khí hư bạch đới tăng. Nếu là thời kì cấp tính thì có mủ sắc vàng lẫn

xanh, lẫn trắng. Nếu bị viêm lâu ngày khí hư sắc vàng hoặc sắc trắng dính nhớt. Nặng thì loét cổ tử cung, bụng dưới đau và đau eo lưng, khó chữa.

Cách chữa:

Bài 1: Sài đất 100g, nấu với thịt gà cho muối vào ăn ngày một bữa.

Bài 2: Hoa cúc đại cả cây lượng vừa đủ, phơi khô tán nhỏ, hoà nước sôi rửa âm đạo. Sau đó lấy bột hoa cúc đặt vào cổ tử cung ngày một lần. Làm từ 3-5 ngày.

Chữa viêm cổ tử cung mạn tính hoặc loét cổ tử cung, bạch đới nhiều.

68. Chữa nhiễm trùng vết thương

Vết thương có miệng rộng dễ bị nhiễm khuẩn, khó liền, đau đớn cục bộ, toàn thân phát sốt.

Bài 1: Dùng rễ cây ké đầu ngựa (còn gọi là thương nhĩ căn) 60g.

Rửa sạch, giã nát đắp chỗ đau hàng ngày.

Bài 2: Nếu vết thương lâu liền: dùng vỏ ốc trong tường đất, đem đốt và một chút băng phiến nghiền nát hoà nước bôi chỗ đau loét.

69. Chữa mụn nhọt

Nếu nhọt mới lên sưng đau:

Bài 1: Dùng đại hoàng sống và dấm gạo, đều lượng vừa đủ.

Mài đại hoàng hòa dấm đồ vào chỗ đau.

Bài 2: Lấy đậu đỏ và củ gai (bánh lá gai) lượng vừa đủ, giã nát hai thứ đắp lên chỗ sưng đau.

Nếu nhọt lâu ngày không kín miệng: dùng măng tre và vôi lượng vừa đủ, giã nát đắp lên chỗ đau.

Nếu nhọt lâu ngày thối loét, sinh dòi bọ, dùng: lá đào lượng vừa đủ, giã nát đắp lên nhọt, khi dòi bọ bò ra hoặc chết, lại nấu nước lá trâu không rửa vết đau sạch sẽ, rồi thấm khô và bôi cao sinh cơ là khỏi.

Nếu lở đầu sinh dòi: dùng lá mướp lượng vừa đủ, giã nát đổ vào chỗ đau.

Nếu trẻ trên đầu lở chảy nước nhớp nhớp: dùng lông lợn, lông gà, tóc rối đều lượng vừa phải cùng đốt tồn tính hoà với dầu bôi chỗ đau (dầu vừng tốt).

Hoặc dùng thương truật 15g sao, nghiền nát nhào với dầu vừng bôi chỗ lở đau.

70. Chữa lở chảy nước vàng (hoàng thủy sang)

Hoàng thủy sang có nhiều tên gọi: nùng khiếu sang, thiên bào sang, trích mùng sang, tám râm sang...

Tương đương với nùng bào sang của y học hiện đại là một loại bệnh hóa sinh mủ ở bì phu, có tính chất truyền nhiễm mạnh.

Ban đầu trên da xuất hiện những mụn nhỏ như hạt gạo, hạt đậu tương, xung quanh mụn có quầng đỏ, trong mụn có nước dịch sáng bóng, sau đó chuyển sang chất đục và hình thành mủ. Khi mủ vỡ thì mụn sẽ loét và chảy nước, nước đó lan đến đâu ở đó lại mọc mụn, khi khỏi không để lại sẹo.

Cách chữa:

Bài 1: Dùng cóc bỏ da 1 con, bằng phiến 10g (tuỳ bệnh tăng liều).

Cóc sấy khô giòn cùng nghiền với bằng phiến rắc lên chỗ có bệnh ngày 2-3 lần.

<i>Bài 2:</i>	Than tóc rối	60g
	Vỏ trứng gà	60g

Hai thứ trên đốt tồn tính, nghiền nát hoà dầu vừng bôi chỗ có bệnh.

71. Chữa đinh sang (lên đinh)

Đinh sang là bệnh có đặc điểm: hình thể bé nhỏ, chân mọc sâu, khô cứng như đinh, phát bệnh cấp, biến hóa nhanh, rất nguy hiểm.

Bắt đầu nhỏ như hạt thóc rồi sung, nóng, đỏ, đau, ngày càng sung to, đau kịch liệt (nếu vỡ mủ thì hết sung, giảm đau và bệnh khỏi).

Trái lại, có thể phát triển thành đinh độc phát tán, nhập vào huyết gây nhiễm trùng huyết rất nguy hiểm.

Thường biểu hiện: đầu đinh đen, lõm, không có mủ, sung lan ra xung quanh, kèm theo sốt, rét, đau đầu, ngực, buồn phiền, nôn nao, ối mửa, lưỡi cứng đỏ, miệng se, rêu lưỡi vàng. Nặng thì hôn mê, nói nhảm, chân tay lạnh.

Đinh sang thường ở mặt (nhiều quanh mồm) và tay chân (nhiều ở móng).

Cách chữa:

Nếu trẻ đinh sang độc, dùng:

Mộc nhĩ	30g
Bạch phàn	30g
Dấm chua, rượu đều	90ml

Cách làm: mộc nhĩ tẩm sữa sấy khô, cùng bạch phân nghiền nát, thêm rượu, dấm hoà đều đổ chỗ có bệnh.

Nếu đinh lên ở ngón tay:

Bài 1: Lấy rết 3 con, sấy khô, nghiền nát; nước mật lợn nửa chén, cùng hoà đều bôi chỗ đau ngày 2-3 lần.

Bài 2: Hoa móng tay 15g, giã nát đắp chỗ đau ngày 2-3 lần.
(kiêng ăn thịt gà, cá chép và chất cay, nóng).

Bài 3: Chữa viêm móng, chín mế.

Dùng phèn phi lượng vừa đủ, nghiền nát rắc chỗ đau.

Bài 4: Chữa đinh lên ở nhân trung (môi trên).

Dùng máu mào gà đực, lượng vừa đủ, nhỏ vào chỗ đinh mọc ngày một lần.

Bài 5: Nếu nhọt đinh ở môi sưng đau, khô cứng, phát sốt, sợ lạnh:

Dùng nhện 5 con; mơ muối bỏ hạt 2 quả; đường cát 6g cùng giã nát đắp chỗ có nhọt.

Bài 6: Đinh nhọt ở môi trên nhỏ như hạt gạo, rất đau, môi trên sưng, cứng, phát sốt, sợ lạnh thì dùng rau sam tươi (lượng vừa đủ), đường vàng chút ít, giã nát đắp chỗ đau ngày 3-4 lần.

72. Chữa bệnh ở vú (nhũ ung)

Bệnh phát sinh ở vú, lúc đầu xuất hiện sưng, cứng, đau, tắc sữa, có thể phát sốt, sợ lạnh, sau sưng to có thể khô cứng, sưng nóng, đau, sốt, rết không dứt, tích tụ thành mủ, nếu chữa không kịp thời, không đúng sẽ hại sức khỏe.

Cách chữa:

Bài 1: Dùng cây mọ quạ (cả gốc, ngọn, lá đều tươi) 150 - 250g.

Sắc uống ngày 2-3 lần hoặc giã nát đắp chỗ đau ngày một lần.

Bài 2: Mắm chuối (mọc nhỏ lên mặt đất khoảng 30cm), lấy lượng vừa đủ, giã nát, thêm bã rượu hoặc rượu đắp vào chỗ đau (vú).

<i>Bài 3:</i>	Kim ngân hoa	60g
	Lá đắp cá	90g

Sắc uống ngày một lần. Ngoài ra giã lá đắp cá với muối đắp chỗ đau ngày một lần.

<i>Bài 4:</i>	Tổ ong (lấy tổ có nhộng)	1 cái
	Cứt chuột đực (hai đầu nhọn)	15g
	Thanh bì	15g
	Rễ xoan	9g

Tất cả sấy khô rồi cùng các vị nghiền nát, hoà nước đắp chỗ đau.

Kiêng ăn cá, trai và các thứ xào, rán.

Bài 5: Bồ công anh một nắm, giã nát, hoà rượu uống, bã đắp chỗ đau ngày 1-2 lần. Kiêng ăn cá, trai, ốc và những thứ cay nóng.

73. Chữa trĩ sang

Trĩ là bệnh thường thấy ở trực tràng và hậu môn, do tĩnh mạch trực tràng, hậu môn ứ huyết phì đại gây ra trĩ hoặc do đại tiện bí kết lâu ngày.

Có các loại: nội trĩ, ngoại trĩ và nội ngoại trĩ hỗn hợp.

Thường biểu hiện như đại tiện ra máu (nội trĩ), đau đốn (ngoại trĩ) và từng búi trĩ.

Cách chữa:

Bài 1: Lá sơn đào 5000g cho vào 20 lít nước, sắc đặc lọc bỏ bã, cô lại thành cao, bôi chỗ đau ngày một lần.

Bài 2: Chữa trĩ sưng đau.

Rau dền gai tươi 120g

Mã chiên thảo tươi 120g

Sắc lấy nước uống 3 lần với dấm trong ngày.

Bài 3: Hạt gấc lượng vừa đủ, bỏ vỏ lấy nhân mài với dấm lâu năm bôi chỗ đau nhức.

Bài 4: Chữa trĩ mới mắc (còn nhỏ).

Ruột già lợn 180g

Giun đất 10 con

Cùng nấu chín, bỏ giun đất, ăn ruột lợn và nước.

Bài 5: Chữa trĩ sưng đau.

Lá thầu dầu tía 20g

Trứng gà 2 quả

Lá thầu dầu tía và trứng gà cả quả, sắc kỹ lấy trứng ăn, sau đó uống nước sắc, ăn liền 5 ngày.

Bài 6: Rau dền gai đỏ 150g

Hoa hòe 20g

Ruột chó 120g

Đem hoa hòe giã nát nhồi vào ruột chó làm sạch, buộc 2 đầu cùng với rau dền tía nấu ăn ngày một lần.

Bài 7: Chữa trĩ xuất huyết:

Dây tơ hồng 20g, thái nhỏ nấu với thịt lợn nạc lượng vừa đủ, nấu chín ăn ngày một lần.

Hoặc nước tiểu 6 gam. Sao nghiền nát hoà với nước đường trắng uống.

Bài 8: Chữa trĩ sau đại tiện ra máu.

Hoa mào gà trắng (cà hạt), lượng vừa đủ, sấy khô, sắc uống.

Bài 9: Chữa trĩ sưng đau lòi ra.

Ốc nhồi một con, băng phiến 0,6g.

Cách làm: bỏ vẩy ốc ở miệng, cho băng phiến vào ốc, ốc nhả nước, lấy nước đó bôi chỗ đau.

74. Chữa lòi dom (thoát giang)

Là chứng bệnh niêm mạc trực tràng hoặc trực tràng cùng bộ phận kết tràng gấp khúc, phì đại thoát ra ngoài hậu môn. Phần lớn thấy ở trẻ em và người già. Lúc đầu đại tiện giang môn lòi ra ngoài, sau khi đại tiện lại co lên. Bệnh lâu ngày không tự co lên phải lấy tay đẩy lên. Khi làm việc nặng hoặc chạy nhảy, ho húng hắng cũng lòi ra. Lâu ngày sẽ thấy cục bộ đỏ tím, sưng đau, thối loét.

Cách chữa:

Bài 1: ốc sên lượng vừa đủ, nhỏ vào miệng ốc một chút băng phiến làm cho ốc sên nhả nước ra, dùng lông gà xấp nước ốc bôi chỗ đau mỗi buổi chiều một lần.

Bài 2: Lá cà độc dược 150g giã nát đắp chỗ đau.

Bài 3: Lá và quả thầu dầu tía, lượng vừa đủ, giã nát hoà rượu, đun nóng đắp đỉnh đầu. Đồng thời nấu ruột già lợn ăn ngày 1-2 lần trong ngày.

Bài 4: Giun đất 2 con

Thăng ma 4,5g

Thịt lợn lượng vừa đủ.

Giun đất rửa sạch, giã nát với thăng ma cùng thịt lợn nấu ăn.

Bài 5: Đường phèn 500g; mộc nhĩ 500g.

Hai vị trên cùng nấu ăn trong 2 ngày (không ăn các thức ăn khác), đồng thời dùng dầu vùng đồ thoát giang (xông vào hậu môn) và đẩy trực tràng vào trong hậu môn. Dùng ruột già lợn 120g nấu ăn trong ngày.

Bài 6: Ốc đá lượng vừa đủ, giã lọc lấy nước nấu cháo ăn.

<i>Bài 7:</i>	Cây xấu hổ (trinh nữ)	24g
	Ruột già lợn	120g

Hai thứ cùng nấu chín, ăn cả ruột và nước ngày một lần.

Bài 8: Địa đốt ra than.

Ốc nhồi cho băng phiến vào để ốc nhả nước, lấy nước hoà than địa bôi chỗ lở ra.

75. Chữa rắn cắn

Sau khi bị rắn cắn có thể phát sinh một loạt chứng trạng. Nếu không chữa kịp thời có thể tử vong. Rắn thường để lại vết cắn, nốt răng sâu, đau không đáng kể, có cảm giác tê, lân tân như kiến bò, dần dần sưng đau, có xu thế phát triển hạch sưng to hoặc chảy máu không cầm. Nặng có thể dẫn tới khó nuốt, không nói được, giãn đồng tử, co giật, hôn mê, suy hô hấp, ngừng tuần hoàn và tử vong.

Sau khi bị rắn độc cắn nên cấp cứu tại chỗ, trước hết phải garô trên vết cắn, rửa vết thương, lấy mũi răng rắn và nặn máu nơi bị cắn để phòng độc của rắn chạy vào. Đồng thời phối hợp dùng các phương pháp cấp cứu. Dân gian có nhiều kinh nghiệm phòng và trị rắn độc cắn.

Cách chữa:

Bài 1: Trứng gà vài ba quả đem luộc, khi trứng gà còn nóng đem chườm trên vết thương đến khi vỏ trứng biến thành màu vàng đen. lại thay đổi trứng khác. cứ như thế làm nhiều lần.

Bài 2: Trứng gà 3 quả.

Cách làm: chọc thủng một đầu trứng, áp lỗ thủng vào chính giữa vết thương, khi nghe thấy trong trứng có âm thanh, xem lòng trứng thấy biến ra sắc đen là độc nặng, lại thay trứng thứ hai cũng làm như trên.

Nếu lòng trắng trứng sắc vàng là độc đã giảm nhẹ, lại dùng đến trứng thứ 3, đến khi vết thương không còn đau nhức thì thôi.

Bài 3: Thạch xương bồ 30 -60g, giã nát hoà với rượu uống ngày một lần.

Bài 4: Gà một con

Cách làm: chặt nửa dưới đuôi gà rồi áp chỗ đuôi gà đã chặt vào vết răn cắn. Khi gà kêu sẽ hút độc răn vào gà, đến khi gà chết thì thôi (gà ấy không nên ăn thịt).

Bài 5: Lá ổi lượng vừa đủ, nhai nát đắp vết thương.

Bài 6: Quả ổi 60g giã nát đắp chỗ đau.

Bài 7: Ổi tươi lượng vừa đủ.

Sau khi bị răn độc cắn lập tức ăn tươi mười quả và nhai vài quả đắp chỗ đau (có thể giã và trộn nước bọt).

Bài 8: Thạch thùng đen 3 con, sấy khô, tán nhỏ hoà rượu uống.

Bài 9: Rau dền dại lượng vừa đủ, giã nát vắt nước uống, bã đắp vết thương.

Bài 10: Củ khoai ngứa giã nát đắp vết thương, đắp một thời gian rồi dùng nước sạch rửa vết thương.

Bài 11: Củ riềng sắc với rượu uống, bã đắp vết thương.

Bài 12: Phèn chua sống (lượng vừa đủ).

Dùng dao phay nung đỏ rồi bỏ phèn chua lên mũi dao, khi phèn chảy ra nước thì nhỏ lên vết thương.

Bài 13: Rau răm đại 120g giã nát, vắt lấy nước hoà với 120ml rượu uống, bã đắp vết thương.

Bài 14: Rễ cà độc dược 30 - 60g, giã nát, thêm 20ml nước gạo, hoà đều, vắt nước uống.

Bài 15: Hùng hoàng, xương bồ đều lượng vừa đủ, uống một chút ít hùng hoàng với nước trong, lại dùng hùng hoàng với xương bồ sắc lấy nước rửa vết thương.

Bài 16: Bán hạ sống, rau răm đều 30g, giã nát đắp xung quanh vết thương. (chữa rắn độc cắn vết thương sưng đau).

Bài 17: Hùng hoàng 4,5g, tỏi 2 nhánh, rau răm lượng vừa phải.

Cách làm: Hùng hoàng, tỏi giã nát hoà nước uống. Rau răm giã nát đắp xung quanh vết thương.

Bài 18: Chữa cạp nong cắn:

Thạch xương bồ 120g giã nát, sắc với rượu uống, bã đắp xung quanh vết thương.

Bài 19: Lá ba chạc lượng vừa đủ.

Ngày thượng tuần bị rắn độc cắn thì hái lá ở trên, ngày trung tuần bị rắn cắn thì hái lá ở giữa, ngày hạ tuần bị rắn cắn thì hái lá ở dưới.

Giã nát lá hoà với nước gạo nếp uống, bã thuốc đắp xung quanh vết thương. Trước khi đắp thuốc phải cạy răng rắn và nặn máu tại vết cắn.

76. Chữa rết cắn

Vết thương do rết cắn thường có hai điểm ứ huyết, xung quanh sưng đỏ, có trường hợp rất ngứa hoặc đau đến xương, phát hạch sưng đau, nặng thì toàn thân tê bại, khát, sốt, đau đầu, choáng váng, nôn mửa, tim hồi hộp, mạch nhanh, nổi nhâm, co giật.

Trẻ em bị rết cắn chứng trạng càng nghiêm trọng, có thể nguy đến tính mạng.

Cách chữa:

Bài 1: Nước tiểu trẻ em 200ml

Ớt 3-5 quả

Dùng nước tiểu trẻ em rửa vết thương, sau đó lấy ớt giã nát đắp vết thương.

Bài 2: Củ khoai ngứa nấu với nước muối, khi vừa sôi thì lấy ra giã nát đắp xung quanh vết thương.

Bài 3: Cà độc dược tươi (quả hoặc lá) lượng vừa đủ, giã nát, nặn máu vết thương rồi đắp thuốc.

Bài 4: Dãi gà trống lượng vừa đủ.

Cách làm: đem gà trống treo ngược, lấy dãi gà nhả ra bôi vào chỗ bị rết cắn.

Bài 5: Máu mào gà trống: vài giọt.

Cách làm: trước hết lấy kim châm chỗ đau, nặn hết máu độc, rồi đem máu mào gà nhỏ vào vết thương.

Bài 6: Củ hẹ lượng vừa đủ, giã nát sao rượu đắp chỗ đau.

Bài 7: Nhân hạt gấc mài với rượu bôi chỗ đau.

77. Chữa bỏng

Bài 1: Nếu bị bỏng nước sôi và lửa, dùng:

Vôi lâu năm

Băng phiến

Dầu vừng.

Cách làm: Vôi hoà với nước như sữa, đợi khi lắng, lấy nước trong trên mặt cùng với dầu vừng, băng phiến hoà đều bôi chỗ đau ngày 2-3 lần.

Bài 2: Vó xoan (cạo vỏ ngoài), lấy phần trắng bên trong lượng vừa đủ, nghiền nát hoà dầu bôi chỗ bông.

Bài 3: Lòng trắng trứng.

Muội nổi

Quả bầu

Dầu vừng

Tất cả đều lượng vừa đủ.

Cách làm nghiền nát hoà dầu vừng và lòng trắng trứng bôi chỗ bông.

Bài 4: Thạch cao sống 120g

Hành sống 120g

Đậu xanh 30g

Cùng giã nát đồ chỗ bông ngày 3 lần (chữa bông nước, lửa đã phỏng vỡ).

Bài 5: Mật cá tươi lượng vừa đủ đồ chỗ bông ngày vài lần.

Kiêng ăn thức nóng.

Bài 6: Mật lợn, vôi, phèn chua, lòng trắng trứng vịt một quả.

Các vị thuốc nghiền nát hoà nước mật lợn và lòng trắng trứng đồ chỗ bông.

78. Chữa đau bụng

Bài 1: Nếu đau bụng cấp tính do lạnh, dùng:

Gạch mộc 1000g (gạch chưa đốt)

Muối ăn 100g

Nước tiểu 300-400ml

Nghiền nát gạch mộc và muối ăn hoà với nước tiểu, sao nóng, lấy vải bọc và chườm bụng.

Bài 2: Muối ăn lượng vừa đủ, sao nóng, gói vào vải chườm vùng rôn.

Bài 3: Quả riềng ấm (không có quả thì lấy củ).

Trà lạt (chè cay) đều 6g sắc uống ngày một ấm.

Bài 4: Lá hẹ sống 120g, giã nát lấy nước uống. Kiêng ăn chua, chất, nóng (chữa đau bụng, chướng bụng do ăn uống).

Bài 5: Tổ bộ ngựa (tang phiêu tiêu) 3-5 cái, đốt tồn tính, nghiền nát uống với rượu. Chữa khí trệ đau bụng.

79. Chữa bộ phận sinh dục nam sưng đau

Bộ phận sinh dục nam sưng đau chủ yếu ở âm hành và âm nang. Âm hành sưng đau phần lớn là viêm quy đầu. Âm nang sưng đau là viêm tinh hoàn. Biểu hiện sưng, nóng, đỏ, đau, cứng...

Cách chữa:

Bài 1: Chữa tinh hoàn sưng.

Giun đất 24 con, rửa sạch, sắc uống. Sau khi uống đắp chăn cho ra mồ hôi.

Bài 2: Chữa bìu dái sưng đau, dùng:

Đất dầu rau, lượng vừa đủ, giã nát hoà nước trà đồ chỗ có bệnh ngày 3-4 lần.

Bài 3: Chữa tinh hoàn sưng đau:

Hạt vải 30g đốt thành than, sắc uống ngày một ấm.

Bài 4: Hạt tía tô (tử tô) lượng vừa đủ, nghiền nát hoà dầu vừng bôi chỗ có bệnh ngày 2-3 lần.

Bài 5: Cà độc dược 2 quả, sắc lấy nước rửa chỗ có bệnh ngày một lần (chữa chó cắn dẫn đến sưng tinh hoàn).

MỤC LỤC

Lời giới thiệu	5
Chương một- PHÒNG BỆNH	7
I. Phòng bệnh theo quan niệm của y học cổ truyền	7
II. Cách phòng bệnh	8
III. Phòng bệnh khi đã có bệnh	15
Chương hai- MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP CHỮA BỆNH THƯỜNG DÙNG	18
I. Phương pháp đánh gió	18
II. Phương pháp xông	19
III. Phương pháp chườm	20
IV. Cách sắc thuốc	21
V. Tự khám bệnh hằng ngày	23
Chương ba- CÁCH LÀM XOA BÓP	25
Xoa bóp để bồi bổ các bộ phận trong cơ thể người	28
Chương bốn- MỘT SỐ BÀI THUỐC CỦA CÁC LƯƠNG Y	33
1. Chữa đau vùng tim	33
2. Chữa nhức đầu, ngạt mũi	33
3. Chữa nhọt khi mới phát	33
4. Chữa bị rết cắn	34
5. Chữa bị ong đốt	34
6. Chữa hóc	34
7. Chữa bỏng	34
8. Chữa trĩ	35
9. Chữa bệnh di tả	35
10. Chữa đại tiện bí kết	36
11. Chữa đi tiểu buốt, khó đi	36
12. Chữa chân tê nặng, mềm yếu	37
13. Chữa sưng đầu gối	37
14. Chữa co gân chuột rút	37

15.	Chữa vừa thổ, vừa tả, bụng đau	37
16.	Chữa tê mồi, người nặng nề, mệt mồi	38
17.	Phòng cao huyết áp và nhồi máu cơ tim ở người cao tuổi	38
18.	Chữa đau lưng, mồi gối, đau hai bên hông	38
19.	Phòng chống ung thư (nhất là dạ dày)	39
20.	Chống viêm nhiễm đường ruột táo bón	39
21.	Chữa bệnh lị	39
22.	Chữa viêm gan	40
23.	Chữa cao huyết áp	41
24.	Chữa thổ ra huyết	41
25.	Chữa đại tiện ra máu	42
26.	Chữa bí đại	43
27.	Chữa tiểu tiện không tự chủ	43
28.	Chữa đại ra máu	43
29.	Chữa di tinh	44
30.	Chữa liệt dương	44
31.	Chữa đại tiểu tiện không thông	45
32.	Chữa phong thấp	45
33.	Chữa đau ngang thắt lưng (yếu thống)	46
34.	Chữa ho (khái tẩu)	47
35.	Chữa viêm phế quản mạn tính	48
36.	Chữa ho ra máu	49
37.	Chữa đau dạ dày	50
38.	Chữa trẻ hen suyễn	51
39.	Chữa trẻ sốt cao	52
40.	Chữa trẻ kinh phong	53
41.	Chữa trẻ đau bụng ỉa chảy	54
42.	Chữa trẻ bú thường nôn ra sữa	56
43.	Chữa trẻ sinh ra không bú	56
44.	Chữa cam tích trẻ em	56
45.	Chữa cam tích lên mắt	57
46.	Chữa trẻ em sợ ánh sáng nhắm mắt	58

47.	Chữa trẻ em dái dăm	58
48.	Chữa trẻ em khóc đêm	59
49.	Chữa kinh nguyệt không đều	60
50.	Chữa hành kinh đau bụng	61
51.	Chữa kinh nguyệt bế	62
52.	Chữa khí hư ra nhiều	63
53.	Chữa phụ nữ có thai nôn mửa	64
54.	Chữa động thai - lậu thai	65
55.	Chữa có thai bí dái	66
56.	Chữa đẻ rồi sợ lạnh đau đầu	67
57.	Chữa sau đẻ bị đau bụng	67
58.	Chữa sau đẻ tiêu hoá kém	67
59.	Chữa sau đẻ bí đại tiện	67
60.	Chữa sau đẻ huyết hôi ra không dứt	67
61.	Chữa sau đẻ bị rong huyết	68
62.	Chữa sau đẻ mồ hôi ra không dứt	69
63.	Chữa sau đẻ bị đi lị	69
64.	Chữa sau đẻ thiếu sữa	70
65.	Chữa ngứa âm hộ	70
66.	Chữa viêm âm đạo	71
67.	Chữa viêm cổ tử cung	71
68.	Chữa nhiễm trùng vết thương	72
69.	Chữa mụn nhọt	72
70.	Chữa lở chảy nước vàng	73
71.	Chữa đinh sang	74
72.	Chữa bệnh ở vú	75
73.	Chữa trĩ sang	76
74.	Chữa lòi dom	78
75.	Chữa rần độc cắn	79
76.	Chữa rết cắn	81
77.	Chữa bỏng	82
78.	Chữa đau bụng	83
79.	Chữa bộ phận sinh dục nam sưng đau	84

PHÒNG & CHỮA BỆNH BẰNG CÂY THUỐC NAM

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

Hoàng Trọng Quang

Giám đốc Nhà xuất bản Y học

CHỊU TRÁCH NHIỆM BẢN THẢO

PGS TS Nguyễn Hữu Quỳnh

Giám đốc Viện Nghiên cứu & Phổ biến Kiến thức bách khoa

BIÊN TẬP

Biên tập viên Nhà xuất bản Y học & Viện

CHẾ BẢN, SỬA BÀI

Hồ Thanh Hương, Nguyễn Kim Nhung

BÌA

Họa sĩ Doãn Tuấn

In 1000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5cm tại Công ti in Tiến Bộ - Hà Nội

Giấy phép xuất bản số 46-332/XB - QL.XB ngày 27.3.2002

của Cục Xuất bản - Bộ Văn hoá & Thông tin

In xong và nộp lưu chiểu tháng 7. 2003



VIỆN NGHIÊN CỨU & PHỔ BIẾN KIẾN THỨC BÁCH KHOA
INSTITUTE FOR RESEARCH AND UNIVERSALIZATION FOR
ENCYCLOPEADIC KNOWLEDGE (IRUEK)

Văn phòng: B4, P411 (53) TT Giảng Võ - Kim Mã - Ba Đình - Hà Nội
ĐT (04) 8463456 - FAX (04) 7260335

TỦ SÁCH HỒNG PHỔ BIẾN KIẾN THỨC BÁCH KHOA

CHỦ ĐỀ: PHÒNG BỆNH & CHỮA BỆNH

Đã xuất bản

- Bách khoa thư bệnh học, tập 1, 2, 3 (1991, 1994, 2000)
- Từ điển bách khoa dược học (1999)
- Phòng & chữa bệnh bằng cây thuốc nam

GS Trần Thuý

- Sốt rét ác tính ở Việt Nam

GS Bùi Đại

- Rối loạn cương

GS Ngô Gia Hy

- Những điều cần biết về sức khoẻ phụ nữ

GS Lê Diễm

- Thường thức bệnh nội tiết

PGS Đặng Trần Duệ

Sắp xuất bản

- Bách khoa thư bệnh học, tập 4
- Phòng và chữa bệnh tuyến tiền liệt
- Thức ăn - vị thuốc (180 loại)
- Học thuyết tạng tượng (y học cổ truyền)
- Phát triển bền vững và chăm sóc sức khoẻ ở miền núi

Giá: 10.000 đ