

LÊ CÔNG SĨ

*Y học
cổ truyền*

Rượu thuốc **GIA TRUYỀN**



NHÀ XUẤT BẢN
PHƯƠNG ĐÔNG

RƯỢU THUỐC GIA TRUYỀN

LÊ CÔNG SĨ

Y HỌC CỔ TRUYỀN

**RƯỢU THUỐC
GIA TRUYỀN**

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

LỜI NÓI ĐẦU

Rượu thuốc là một phần hợp thành quan trọng của y học cổ truyền, dùng rượu thuốc để phòng - trị bệnh đem lại hiệu quả tốt. Rượu thuốc có lịch sử từ lâu đời, trải qua các thời đại, các nhà y dược học không ngừng đúc kết và hoàn thiện, tích lũy rất nhiều phương rượu thuốc hiệu nghiệm, những nghiệm phương ấy đã trở thành một phần tất yếu trong điều trị bệnh của y học cổ truyền.

Thuốc ngâm với rượu, hai thứ có tác dụng tương tác, rượu mượn lực thuốc, thuốc mượn thể rượu, rượu dẫn thuốc đi khắp toàn thân, tăng cường hiệu quả của thuốc. Rượu thuốc vừa dễ uống, lại có tác dụng phòng trị bệnh, tăng lực, dưỡng nhan sắc, tăng tuổi thọ. Rượu thuốc điều trị được nhiều loại bệnh, đặc biệt là đối với những trường hợp bệnh mãn tính, bệnh hư nhược, uống rượu thuốc thường xuyên đem lại hiệu quả rất tốt.

Ở quyển sách này chúng tôi tuyển chọn những phương rượu thuốc hay cổ kim, trong đó có những phương rượu thuốc có giá trị được lưu truyền qua nhiều đời, sắp xếp theo từng loại bệnh để tiện tra cứu sử dụng. Nội dung trong sách được trình bày rõ ràng, dễ hiểu, dễ thực hiện. Ở cuối sách còn giới thiệu danh mục các vị thuốc thường dùng, qua đó mọi người có thể nắm được công dụng và chủ trị của từng vị thuốc. Hy vọng rằng đây sẽ là quyển sách rượu thuốc bổ ích đối với mọi gia đình.

LÊ CÔNG SĨ

Chương 1

CHẾ BIẾN VÀ SỬ DỤNG

RƯỢU THUỐC

Phần 1

CÁCH NGÂM RƯỢU THUỐC

1. CÁCH NGÂM THƯỜNG (NGÂM NGUỘI)

Thuốc đem cắt, tán hoặc giã nhỏ, đựng vào túi vải (hoặc không đựng túi vải), ngâm với rượu. Dùng bình thủy tinh hoặc bình sành sứ để ngâm rượu là tốt. Trong thời gian ngâm mỗi ngày thường lắc đều 1 – 2 lần, ngâm 7 – 10 ngày, thậm chí mấy tháng, sau đó lọc qua để uống. Xác thuốc có thể đổ rượu vào ngâm tiếp nước khác, lúc này tác dụng của thuốc có thể giảm, thời gian ngâm nên lâu hơn. Có thể hòa chung hai rượu đó lại để uống.

2. CÁCH NGÂM NÓNG

Thuốc cắt hoặc giã nhỏ, cho vào rượu ngâm nửa tiếng, sau đó đem đun cách thủy cho rượu sôi rồi hạ xuống, đun nắp để mấy ngày hoặc mấy tháng, lọc bỏ xác lấy rượu cất uống dần.

3. CÁCH NGÂM NẤU

Dùng rượu nấu cho ra thuốc, thời gian nấu không nên quá lâu, bỏ xác lấy rượu để uống, uống chừng nào nấu chừng đó.

Ngâm chế rượu thuốc để uống cần chú ý những điều sau:

- (1) Thuốc dùng để ngâm rượu phải phù hợp với bệnh tình, dùng rượu bổ cũng phải căn cứ thể trạng từng người để chọn phương được thích hợp.
- (2) Mỗi lần ngâm chế rượu thuốc không nên quá nhiều, thường khoảng 5 lít là vừa. Nếu bệnh chưa lành có thể ngâm thuốc đợt khác để uống, như vậy tránh được lãng phí.
- (3) Không nên tùy tiện thay đổi hoặc gia giảm thuốc trong phương thuốc, nếu cần thiết phải hỏi ý kiến thầy thuốc.
- (4) Thuốc sử dụng phải tốt và sạch, không dùng thuốc hư mốc, kém chất lượng.
- (5) Dụng cụ dùng để ngâm chế rượu thuốc đều phải sạch sẽ, xử lý vô trùng kỹ lưỡng.
- (6) Ngâm thuốc phải dùng loại rượu ngon, chất lượng tốt. Nếu dùng rượu chất lượng kém, ngược lại có hại cho sức khỏe.

Phần 2

SỬ DỤNG VÀ BẢO QUẢN RƯỢU THUỐC

1. SỬ DỤNG RƯỢU THUỐC

Sử dụng rượu thuốc nên chú ý mấy điều sau:

- (1) Người tửu lượng yếu, khi uống rượu thuốc có thể hòa một ít nước sôi nguội vào trong rượu cho loãng bớt để uống.
- (2) Người già khi uống rượu thuốc nếu có phản ứng không tốt, như bị say, nôn ói, tim đập nhanh, huyết áp tăng cao, thì nên ngưng uống, hoặc uống theo sự chỉ dẫn của thầy thuốc.
- (3) Khi uống rượu thuốc nên cấm dùng các loại thuốc khác, nhất là thuốc Tây, để tránh bị tác dụng của rượu làm tăng độc tính của một số loại thuốc, hoặc gây nên tác dụng phụ khác.
- (4) Nếu ở những khu vực lạnh hoặc mùa lạnh, uống rượu thuốc nên tăng thêm liều lượng; ở những khu vực nóng hoặc mùa nóng, nên giảm bớt liều lượng.

2. BẢO QUẢN RƯỢU THUỐC

Rượu thuốc nếu bảo quản không đúng cách, không những ảnh hưởng đến hiệu quả trị liệu của rượu thuốc, mà còn khiến cho rượu thuốc biến chất không thể sử dụng. Do đó, khi ngâm chế rượu thuốc, cần chú ý mấy điều sau:

- (1) Dụng cụ dùng để đựng rượu thuốc trước hết phải rửa sạch, tráng qua nước sôi, hoặc dùng rượu cồn 70 độ khử trùng qua rồi mới dùng.
- (2) Rượu thuốc nên ngâm ở trong bình thủy tinh miệng nhỏ cổ cao, hoặc các loại hũ, vò khác có nắp đậy.
- (3) Vào mùa nắng, rượu thuốc cất giữ phải tránh ánh nắng mặt trời chiếu trực tiếp, vì ánh nắng mặt trời chiếu trực tiếp có thể phá hủy các thành phần hữu hiệu của thuốc, khiến công hiệu của thuốc giảm thấp.
- (4) Nên cất giữ rượu thuốc ở chỗ mát, nhiệt độ thay đổi không lớn. Nơi để rượu thuốc không được để chung các thứ có mùi hôi như xăng, dầu hoặc các thất độc hại khác, để tránh bị nhiễm sang rượu thuốc. Không nên để rượu thuốc gần nơi bếp lửa, đèn cây, đèn dầu.
- (5) Rượu thuốc ngâm chế, đều phải dán nhãn, ghi thành phần của thuốc và tác dụng, thời gian ngâm, thời gian sử dụng, liều dùng, để tránh lâu ngày không nhớ, nhầm lẫn với khác thuốc khác, thậm chí uống nhầm, gây nên hậu quả không tốt.

Chương 2

BỔ CAN ÍCH THẬN

Theo Đông y, can tàng huyết, chủ sơ tiết, chủ mưu lược. Bệnh về gan thường xuất hiện các triệu chứng như hoa mắt, mờ mắt, đỏ mắt, chóng mặt, hay giận giữ cáu gắt, chuột rút. Thận tàng tinh, chủ cốt sinh tủy. Thận hư sinh ra chứng ù tai, đau lưng, thị lực giảm. Thận hư không tàng được tinh, sinh ra chứng di tinh, hoạt tinh, xuất tinh sớm, tinh lạnh. Thận còn có chức năng quản lý phần nước của toàn cơ thể, cho nên các bệnh do bài tiết không điều hòa như tiểu nhiều, tiểu bí, phù thũng đều có liên quan đến thận.

Thận gồm có thận âm và thận dương. Thận âm hư sinh di tinh, đau lưng mỏi gối, ù tai, điếc tai, thị lực giảm. Thận dương hư sinh tinh lạnh, liệt dương, bàn chân lạnh.

Những phương rượu thuốc dưới đây chủ yếu có tác dụng bổ can thận, dưỡng tinh huyết, điều trị các bệnh liên quan đến can thận. Những người lớn tuổi can thận bất túc nếu sử dụng thường xuyên, giúp phục hồi chức năng can thận, mạnh gân xương, tăng thể lực.

1. RƯỢU THỔ TY TỬ NGƯU TẬT

- **NGUYÊN LIỆU:** Thổ ty tử (hạt tơ hồng) 50g, ngưu tất 50g, rượu trắng 1 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cùng ngâm rượu, đầy nắp để 30 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 50ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, tráng dương, ích tinh, mạnh gân cốt.
- **CHỦ TRỊ:** Khí lực kém, đau lưng mỏi gối, di hoạt tinh. Uống lâu ngày tăng tuổi thọ.

2. GIA VỊ DƯỠNG SINH TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngưu tất 60g, câu kỷ tử 60g, sinh địa 60g, đỗ trọng 60g, ngũ gia bì 120g, cúc hoa 60g, bạch thược 60g, sơn thù 60g, mộc qua 30g, đương quy thân 30g, tang ký sinh 120g, quế chi 9g, long nhãn nhục 240g, rượu trắng 5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 7 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích tinh huyết, mạnh gân xương, trừ phong thấp.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận tinh huyết bất túc, kiêm phong thấp, chóng mặt hoa mắt, lưng gối đau mỏi yếu, tay chân tê mỏi.

3. RƯỢU CÂU KỶ LONG NHÃN

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngưu tất 90g, đỗ trọng 90g, ngũ gia bì 90g, câu kỷ tử 120g, long nhãn nhục 120g, sinh địa 120g, đương quy thân 120g, hồng hoa 30g, đại táo 500g, cam

thảo 30g, kim ngân hoa 90g, đường trắng 500g, mật ong 500g, rượu trắng 7 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt nhỏ, đựng vào túi vải, buộc kín miệng túi.

Đổ rượu trắng vào bình, hòa đường trắng, mật ong, khuấy đều, rồi bỏ túi thuốc vào bình, đậy nắp, đặt vào nồi đun cách thủy 2 tiếng, sau đó đem bình rượu ra để hơi nguội, chôn xuống dưới đất sạch, bảy ngày sau lấy lên, vớt bỏ túi thuốc, lọc qua để dùng.

• **CÁCH DÙNG:** Ngày uống một lần, mỗi lần 10ml, không được uống quá liều.

• **CÔNG HIỆU:** Tư bổ can thận, mạnh gân cốt, hoạt huyết dương thần.

• **CHỦ TRỊ:** Can thận tinh huyết bất túc, lưng gối yếu mỏi, gân xương cử động khó khăn, chóng mặt mắt mờ, hồi hộp mất ngủ.

4. RƯỢU ĐỔ TRỌNG

• **NGUYÊN LIỆU:** Đỗ trọng 50g, tiên linh tỷ 20g, độc hoạt 25g, hoài ngư tất 25g, rượu trắng 1 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, để nơi mát và khô ráo, thường xuyên lắc đều, 14 ngày sau uống được.

• **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 10 – 20ml, trước bữa ăn 1 giờ.

• **CÔNG HIỆU:** Tư bổ can thận, mạnh gân xương, trừ thấp, tán phong hàn.

- **CHỦ TRỊ:** Chân gối yếu mỗi, gân xương yếu liệt, bụng lạnh đau, nhức mỗi khớp xương toàn thân.

5. RƯỢU NGƯU TẤT THUNG DUNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngưu tất 30g, nhục thung dung 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cùng ngâm trong rượu 5 – 7 ngày.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 lần với liều lượng vừa phải.
- **CÔNG HIỆU:** Ích thận dưỡng can, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Nửa người dưới đau nhức, lưng gối đau mỗi.

6. RƯỢU THỰC ĐỊA

- **NGUYÊN LIỆU:** Thực địa 60g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Thực địa cắt nhỏ, ngâm trong rượu, đậy kín nắp để 7 ngày.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 lần, mỗi lần 10ml, không được uống quá liều.
- **CÔNG HIỆU:** Thư cân hoạt huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Người tê mỗi đau nhức do âm huyết bất túc, cân mạch thất dưỡng gây nên.

7. THUỐC DƯỢC TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Xích thước 90g, sinh địa 50g, hổ cốt (hoặc dùng xương ống chân chó thay thế) tẩm rượu sao qua 300g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên tán vụn, bỏ ngâm trong rượu bảy ngày.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày 2 – 3 lần, mỗi lần 1 ly nhỏ, uống trước bữa ăn.
- **CÔNG HIỆU:** Trừ phong thấp, mạnh gân xương, giảm đau.
- **CHỦ TRỊ:** Khớp xương ê đau, chân yếu mỏi.

8. RƯỢU XƯƠNG DÊ

- **NGUYÊN LIỆU:** Xương ống chân dê 1 bộ, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Xương dê đập vụn, sao qua với giấm trên lửa lớn, bỏ ngâm trong rượu 5 – 7 ngày.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 lần vào buổi tối, mỗi lần 50ml, uống xong tránh gió lạnh, thận trọng phòng sự.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Trừ phong thấp, lưng chân đau.

9. RƯỢU XƯƠNG NAI

- **NGUYÊN LIỆU:** Xương nai 100g, câu kỷ tử 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Xương nai đập vụn, câu kỷ tử giã giập, cùng ngâm rượu, đậy nắp để chỗ mát và khô ráo, cách

ngày lắc đều vài lần, 14 ngày sau đem ra gạn qua để dùng.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hư, tráng dương, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Hư lao, lưng gối yếu mỏi, tứ chi đau nhức, gân xương lạnh đau, đi lại yếu, yếu dương.

10. RƯỢU TỖ GIẢI

- **NGUYÊN LIỆU:** Tỳ giải 90g, phụ tử chế 60g, đồ trọng 60g, quế tâm 60g, tang ký sinh 60g, cầu tích 60g, khương hoạt 60g, ngũ tất 90g, rượu trắng 5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, đựng vào túi vải, ngâm trong rượu, đậy nắp để 7 ngày trở lên dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày 2 lần, mỗi lần 15 – 30ml, uống trước bữa ăn.
- **CÔNG HIỆU:** Mạnh gân xương, khu phong trừ thấp.
- **CHỦ TRỊ:** Các loại đau lưng, đau dọc xuống chân, cân mạch co quắp, đi lại khó khăn.

11. RƯỢU ĐẬU ĐEN KÝ SINH TỤC ĐOẠN

- **NGUYÊN LIỆU:** Đậu đen 200g, tang ký sinh 200g, xuyên tục đoạn 100g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Đậu đen giã nhỏ, ngâm rượu cùng tang ký sinh và tục đoạn, 7 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 1 ly nhỏ.

- **CÔNG HIỆU:** Trừ phong thấp, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Đau lưng chân do can thận bất túc hoặc phong thấp gây nên, phụ nữ sinh xong đau lưng chân.

12. RƯỢU ĐỔ TRỌNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Đỗ trọng 50g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Đỗ trọng xé nhỏ, ngâm rượu 10 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 1 – 2 ly nhỏ.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, mạnh lưng gối.
- **CHỦ TRỊ:** Thận hư đau lưng.

13. THIÊN KIM Ô ĐẤU TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Sinh đỗ trọng 9g, sinh xuyên ô 9g, sinh thảo ô 9g, xuyên ngưu tất 9g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên rửa sạch, cùng ngâm rượu, 7 ngày sau đem dùng.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận.
- **CHỦ TRỊ:** Thận khí hư đau lưng.

14. ĐỊNH PHONG TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Dương quy 60g, thiên môn 60g, mạch môn 30g, ngũ gia bì 30g, hoài ngưu tất 30g, xuyên khung 30g, thực địa 30g, sinh địa 30g, tần giao 30g, quế chi

20g, mật ong trắng 500g, đường đỏ 500g, giấm gạo 500g, rượu trắng 7,5 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt nhỏ, đựng trong túi vải.

Cho rượu vào bình cùng mật, đường, giấm, trộn đều, rồi bỏ túi thuốc vào, đậy nắp, đem đun cách thủy 2 tiếng, để cho hơi nguội, đem chôn dưới đất sạch. Qua 7 ngày sau đem bình lên, vớt túi thuốc ra, lọc qua để dùng.

• **CÁCH DÙNG:** Ngày 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml, uống lúc bụng đói. Xác thuốc phơi khô tán bột, uống kèm với rượu, mỗi lần 6 – 9g.

• **CÔNG HIỆU:** Tư can thận, bổ âm huyết, trừ phong tà, mạnh gân xương.

• **CHÚ TRÍ:** Can thận hư lưng gối yếu mỏi, chi thể tê mỏi, gân xương đau nhức.

15. HOÀN ĐỒNG TỬ

• **NGUYÊN LIỆU:** Sinh địa 60g, thực địa 45g, toàn dương quy 60g, xuyên tỳ giải 30g, khương hoạt 15g, độc hoạt 15g, hoài ngư tất 30g, tần giao 45g, thương truật 30g, trần bì 30g, xuyên tặc đoạn 30g, mạch môn 45g, câu kỷ tử 30g, xuyên quế bì 8g, tiểu hồi hương 15g, ô dược 15g, đơn bì 30g, mộc qua 30g, ngũ gia bì 60g, rượu trắng 4 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu, đậy nắp, đem chưng cách thủy khoảng 4 tiếng, rồi chôn dưới đất 7 ngày là dùng được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Người lớn tuổi lưng gối đau mỏi, chi thể tê mỏi, khớp xương cử động không linh hoạt.

16. KỶ DUNG DƯỢC TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 120g, hà thủ ô 90g, nhục thung dung 40g, thần khúc 40g, mạch môn 30g, đương quy 30g, phá cố chỉ 30g, hoài ngư tát 30g, phục linh 20g, chi tử 15g, hồng hoa 15g, đường phèn 150g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa đường phèn cho tan để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận hư, đau lưng mỏi gối, chóng mặt hoa mắt, tinh thần mệt mỏi, ù tai, hay quên, ít ngủ, hay mộng mị, tự đổ mồ hôi, mồ hôi trộm.

17. RƯỢU KỶ CÚC

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 50g, cam cúc hoa 10g, mạch môn 30g, đỗ trọng 15g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau uống được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng can sáng mắt, bổ thận ích tinh.
- **CHỦ TRỊ:** Chóng mặt hoa mắt, đau lưng mỏi gối, di tinh, liệt dương, phế táo ho hen.

18. RƯỢU BA KÍCH THIÊN NGƯU TẬT

- **NGUYÊN LIỆU:** Ba kích thiên 150g, ngưu tất 150g, địa cốt bì 100g, mạch môn 100g, thực địa 100g, phòng phong 100g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 2 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư thận trợ dương, khu phong tán hàn.
- **CHỦ TRỊ:** Ngũ lao thất thương, hư nhược, liệt dương.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Mùa hè không được dùng.

19. RƯỢU THỰC ĐỊA CÂU KỶ

- **NGUYÊN LIỆU:** Đại thực địa 90g, câu kỷ tử 60g, đàn hương 10g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 3 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, dưỡng tinh huyết.

- **CHỦ TRỊ:** Bệnh xong cơ thể hư nhược, tinh huyết bất túc, tinh thần mệt mỏi, đau lưng mỏi gối, liệt dương, râu tóc bạc sớm.

20. RƯỢU BÁT VỊ HOÀNG KỲ

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng kỳ 60g, ngũ vị tử 60g, tỳ giải 45g, phòng phong 45g, xuyên khung 45g, xuyên ngư tất 45g, độc hoạt 30g, sơn thù 30g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích thận trợ dương, ích khí hoạt huyết, khu phong trừ thấp.
- **CHỦ TRỊ:** Dương khí hư, tay chân lạnh, lưng gối đau mỏi.

21. THANH CUNG ĐẠI BỔ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, lộc nhung 30g, đỗ trọng 30g, thần khúc 50g, rượu trắng 600ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư thận tráng dương, kiện tỳ hòa trung.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ thận hư, mệt mỏi, kém ăn, mất ngủ, chóng mặt, hoa mắt, ù tai, hay quên, đau lưng, yếu sinh lý.

22. RƯỢU TRỢ DƯƠNG ÍCH THỌ

• **NGUYÊN LIỆU:** Đảng sâm 20g, thực địa 20g, câu kỷ tử 20g, sa uyển tử 15g, dâm dương hoắc 15g, đinh hương 15g, viễn chí 10g, lệ chi nhục (cơ quả vải) 10g, mộc hương 6g, rượu trắng 1 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, đây nắp để chỗ mát 3 ngày đêm, mở cho hơi hở nắp, dùng lửa nhỏ đun sôi 5 phút, để hơi nguội xong đây nắp, thả ngâm vào trong nước lạnh để khử độc hỏa, đem ra để 21 ngày sau uống được.

• **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.

• **CÔNG HIỆU:** Bổ thận tráng dương.

• **CHỦ TRỊ:** Thận hư liệt dương, lưng gối yếu mỏi, chóng mặt hoa mắt, hồi hộp, di tinh, xuất tinh sớm, sắc mặt trắng nhợt.

23. RƯỢU LINH TỖ HUYẾT ĐẰNG

• **NGUYÊN LIỆU:** Tiên linh tỳ 100g, kê huyết đằng 80g, rượu trắng 1 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 20 ngày sau uống được.

• **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.

• **CÔNG HIỆU:** Tư bổ thận dương, thư cân hoạt lạc.

• **CHỦ TRỊ:** Thận dương hư, đau lưng mỏi gối, gân xương đau nhức.

24. HOÀN ĐỒNG TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Thục địa 9g, sinh địa 9g, tần giao 9g, mạch môn 9g, xuyên tỳ giải 6g, hoài ngư tất 6g, thương truật 6g, trần bì 6g, xuyên tặc đoạn 6g, câu kỷ tử 6g, đơn bì 6g, mộc qua 6g, tiểu hồi hương 3g, khương hoạt 3g, độc hoạt 3g, ô dước 3g, nhục quế 1,5g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, để 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Đại bổ nguyên khí, ích tinh bổ tủy, khu phong hoạt lạc, mạnh gân xương.
- **CHÚ TRỊ:** Can thận hư, đau lưng mỏi gối, người tẻ mỏi.

25. RƯỢU NGƯU TẬT TẦN GIAO

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngư tất 15g, tần giao 15g, thiên môn 15g, độc hoạt 18g, nhục quế 12g, ngũ gia bì 12g, tể tân 6g, ý dĩ 6g, phụ tử chế 6g, ba kích thiên 6g, đỗ trọng 6g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Mạnh lưng gối, trừ phong thấp.
- **CHÚ TRỊ:** Khớp xương đau nhức, di lại yếu.

26. RƯỢU Ý DĨ NGƯU TẬT

- **NGUYÊN LIỆU:** Ý dĩ 120g, ngưu tất 70g, xích thược 45g, toan táo nhân (sao) 45g, bào khương 45g, phụ tử chế 45g, bá tử nhân 45g, thạch hộc 45g, chích cam thảo 30g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 30 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu cất dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích can thận, trừ phong thấp.
- **CHÚ TRỊ:** Cân mạch co quắp, khớp xương không thể co duỗi.

27. RƯỢU NGƯU TẬT THẠCH HỘC

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngưu tất 40g, thạch hộc 20g, đỗ trọng 20g, đơn sâm 20g, sinh địa 20g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận mạnh xương, hoạt huyết thông lạc.
- **CHÚ TRỊ:** Thận hư đau lưng, khớp xương đau nhức.

28. RƯỢU MỘC QUA NGƯU TẬT

- **NGUYÊN LIỆU:** Mộc qua 25g, ngưu tất 25g, rượu trắng nửa lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Trừ phong thấp, thư cân hoạt lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Khớp xương cứng, cử động khó khăn, gân xương đau nhức.

29. RƯỢU ĐỘC HOẠT NGƯU TẬT NHỤC QUÊ

- **NGUYÊN LIỆU:** Độc hoạt 30g, ngưu tất 30g, nhục quế 30g, phòng phong 30g, phụ tử chế 30g, hỏa ma nhân (hạt gai dầu) (sao) 50g, xuyên tiêu 50g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Trừ thấp chỉ thống, ôn kinh hoạt huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Khớp xương đau nhức, bán thân bất toại.

30. RƯỢU HOÀNG TINH MÔN ĐÔNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng tinh 150g, bạch truật (sao) 150g, thiên môn 120g, địa cốt bì 120g, tòng diệp 200g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.

- **CÔNG HIỆU:** Bổ tinh tủy, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Gân xương yếu, đi lại yếu, lưng chân yếu mỏi.

31. BỔ HUYẾT TRẮNG CỜ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Sâm dương hoặc 25g, ba kích thiên 25g, kê huyết đằng 25g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên cùng ngâm rượu, 20 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận mạnh xương, hoạt huyết, thông kinh lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Phong thấp nhức mỏi, người tê mỏi, bại liệt.

32. NGƯU TẬT KỶ LONG DƯỢC TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngưu tất 30g, đỗ trọng 30g, kim ngân hoa 30g, ngũ gia bì 30g, câu kỷ tử 60g, long nhãn nhục 60g, đại sinh địa 60g, đương quy 60g, đại táo 15g, hồng hoa 15g, cam thảo 15g, đường trắng 250g, mật ong 250g, rượu trắng 3,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 30 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa với đường trắng và mật ong để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư bổ can thận, mạnh gân xương, hoạt huyết dưỡng thần.

- **CHỦ TRỊ:** Can thận tinh huyết bất túc, lưng gối yếu mỏi, gân xương mỏi, chóng mặt, mờ mắt, hồi hộp, mất ngủ.

33. RƯỢU THẠCH HỘC SƠN ĐƯỢC

- **NGUYÊN LIỆU:** Thạch hộc 120g, sơn được (hoài sơn) 60g, thực địa 60g, sơn thù du 30g, hoài ngư tất 30g, bạch truật 30g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 3 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận, kiện tỳ, dưỡng âm.
- **CHỦ TRỊ:** Đau lưng mỏi gối, mệt mỏi, kém ăn, chóng mặt.

34. RƯỢU CẦU TÍCH HOÀNG KỲ

- **NGUYÊN LIỆU:** Cầu tích 30g, hoàng kỳ 30g, đơn sâm 30g, đương quy 25g, phòng phong 15g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Năm vị trên ngâm rượu 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích khí huyết, trừ phong thấp, thông kinh lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận hư, khí huyết bất túc, phong thấp nhức mỏi.

35. RƯỢU THỔ TY ĐỔ TRỌNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Thổ ty tử 60g, đổ trọng (sao) 30g, ngũ tât 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt hoặc giã vụn, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 15 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, mạnh lưng gối.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận hư, đau lưng mỏi gối, mệt mỏi.

36. RƯỢU THỦ Ô CÂU KỶ

- **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô 120g, câu kỷ tử 120g, thực địa 60g, đương quy 30g, hoàng tinh 30g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Năm vị trên ngâm rượu 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, kiện tỳ vị, ích khí huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Đau lưng mỏi gối, chóng mặt hoa mắt, kém ăn, tinh thần rệu rụi.

37. RƯỢU THỦ Ô ĐỊA HOÀNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Thực địa 120g, hà thủ ô 90g, ý dĩ 90g, câu kỷ tử 90g, đương quy 60g, long nhãn nhục 60g, đàn hương 10g, rượu trắng 5 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 1 – 2 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 10 – 15ml vào mỗi tối trước khi đi ngủ.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết, dưỡng tâm tỳ.
- **CHỦ TRỊ:** Đau lưng, chóng mặt, ù tai, mất ngủ, hồi hộp, kém ăn.

38. HOÀNG KỲ NGÂM RƯỢU PHƯƠNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng kỳ 30g, tỳ giải 30g, nhục quế 30g, phụ tử chế 30g, sơn thù du 30g, bạch linh 30g, phòng phong 45g, thạch hộc 60g, đỗ trọng (sao) 60g, nhục thung dung 60g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ôn kinh tán hàn, sơ phong thâm thấp.
- **CHỦ TRỊ:** Hư lao hai gối lạnh.

39. RƯỢU TÂN GIAO NGƯU TẬT

- **NGUYÊN LIỆU:** Tân giao 15g, ngưu tất 15g, thiên môn 15g, độc hoạt 18g, ngũ gia bì 12g, nhục quế 12g, tể tân 3g, ý dĩ 6g, phụ tử chế 6g, ba kích thiên 6g, đỗ trọng 6g, rượu trắng 1,5 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 30 ngày sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận, mạnh lưng gối, trừ phong thấp.
- **CHỦ TRỊ:** Khớp xương đau nhức, đi lại yếu.

40. RƯỢU Ý DĨ NHÂN NGƯU TẬT

- **NGUYÊN LIỆU:** Ý dĩ 120g, ngưu tất 70g, xích thược 45g, toan táo nhân (sao) 45g, bào khương 45g, phụ tử chế 45g, bá tử nhân 45g, thạch hộc 45g, chích cam thảo 30g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 30 ngày sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, trừ thấp tý, lợi khớp xương.
- **CHỦ TRỊ:** Khớp xương đau, không thể co duỗi.

41. RƯỢU NGƯU TẬT THẠCH HỘC

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngưu tất 40g, thạch hộc 20g, đỗ trọng 20g, đơn sâm 20g, sinh địa 20g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên ngâm rượu 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml..
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận mạnh xương, hoạt huyết thông lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Thận hư đau lưng, khớp xương đau nhức.

Chương 3

BỔ KHÍ DƯỠNG HUYẾT

Rượu thuốc bổ khí huyết gồm có hai loại chính bổ khí và bổ huyết. Rượu thuốc bổ khí dùng cho người khí hư, bị bệnh lâu ngày cơ thể hư nhược, người già suy nhược, thường có các triệu chứng mệt mỏi, tiếng nói yếu ớt, lưỡi nói, chóng mặt, hoa mắt, sắc mặt trắng nhợt, tự đổ mồ hôi, đại tiện lỏng.

Rượu thuốc bổ huyết dùng cho người huyết hư, tiên thiên bất túc, hoặc tỳ vị hư, khí huyết hóa sinh không đủ, hoặc bị các bệnh thiếu máu, xuất huyết cấp mạn tính, hoặc lo nghĩ quá độ, hao tổn âm huyết, thường có các triệu chứng chóng mặt xam xoàng, hoa mắt, hồi hộp, mất ngủ, sắc mặt nhợt nhạt, môi tái nhợt, móng tay trắng nhợt, tay chân tê mỏi, phụ nữ kinh xuống ít, nhợt màu, kinh đến trễ, thậm chí bế kinh.

Đông y cho rằng “khí là soái của huyết, huyết là mẹ của khí”, khí và huyết liên quan mật thiết với nhau, do đó thuốc bổ khí và bổ huyết thường phối hợp sử dụng.

1. RƯỢU SƠN DƯỢC

- **NGUYÊN LIỆU:** Sơn dược (hoài sơn) 200g, sơn thù du 60g, ngũ vị tử 20g, nhân sâm 20g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt vụn, ngâm với rượu 15 ngày.

- **CÁCH DÙNG:** Uống ngày 2 lần sáng và tối, mỗi lần 15 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích tinh tủy, kiện tỳ vị, bổ can thận, tăng sức đề kháng.
- **CHỦ TRỊ:** Thể chất hư nhược, chóng mặt hoa mắt, hồi hộp, mất ngủ, hay mộng mị, di tinh, xuất tinh sớm, đổ mồ hôi trộm, ăn ít, mệt mỏi, đau lưng ù tai, hay mắc chứng ngoại cảm.

2. KHUỐC LÃO TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Cam cúc hoa 60g, mạch môn 60g, câu kỷ tử 60g, bạch truật 60g, thạch xương bồ 60g, viễn chí 60g, bạch linh 70g, thực địa 60g, nhân sâm 30g, nhục quế 25g, hà thủ ô 50g, rượu trắng 2 lít.
 - **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mạch môn rút bỏ tim sấy khô, viễn chí rút bỏ tim, bạch linh bỏ vỏ đen.
- Toàn bộ thuốc trên giã vụn, bỏ ngâm trong rượu, mùa xuân hè thì để 5 ngày, mùa thu đông thì để 7 ngày uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày 3 lần, mỗi lần 20ml, uống trước bữa ăn.
 - **CÔNG HIỆU:** Bổ ngũ tạng, ích tinh tủy, đen râu tóc, mượt da, chống lão hóa.
 - **CHỦ TRỊ:** Tinh huyết bất túc, cơ thể suy nhược, sắc mặt không tươi, lông tóc xơ rơ.

3. THỦ Ô DIỄN THỌ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô 200g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hà thủ ô cắt nhỏ, ngâm rượu, để nơi mát và khô ráo, mỗi ngày lắc đều vài lần, qua 10 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml. Vừa uống vừa châm thêm rượu, cho đến khi vị nhạt thì thôi.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can, ích thận, dưỡng huyết, uống lâu ngày tăng tuổi thọ.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận âm hư, râu tóc bạc sớm, huyết hư chóng mặt, lưng gối yếu mỏi, gân xương đau nhức, phụ nữ khí hư (xuống huyết trắng).

4. DIỄN LINH TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 240g, long nhãn nhục 120g, đương quy 60g, bạch truật (sao) 30g, đậu đen hạt to 350g, rượu trắng 4 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt lát hoặc giã vụn, đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu, 7 ngày trở lên dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ âm dưỡng huyết, bổ tỳ trừ thấp.
- **CHỦ TRỊ:** Tinh huyết bất túc, tỳ hư thấp trọng, sắc mặt vàng héo, chóng mặt hồi hộp, mất ngủ, hay mộng mị, thị lực không rõ, ăn ít, người nặng nề, khớp xương cử động không tiện.

5. THẦN TIÊN DIÊN THỌ TỬU

• **NGUYÊN LIỆU:** Sinh địa 15g, thực địa 15g, thiên môn 15g, mạch môn 15g, đương quy 15g, ngũ tấu 15g, đỗ trọng 15g, tiểu hồi hương 15g, ba kích thiên 15g, xuyên khung 15g, bạch thược 15g, phục linh 15g, hoàng bá 15g, câu kỷ tử 15g, nhục thung dung 15g, thạch xương bồ 8g, bá tử nhân 8g, phá cố chỉ 15g, tri mẫu 15g, sa nhân 10g, bạch truật 10g, viễn chí 10g, nhân sâm 10g, mộc hương 6g, rượu trắng 4,5 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Toàn bộ thuốc trên cắt hoặc giã vụn, đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu, dùng lửa nhỏ đun khoảng 2 tiếng, để nguội bớt, rồi chôn bình rượu xuống đất, 5 ngày sau đem lên, để chỗ mát và khô ráo, qua 7 ngày nữa mở nắp vớt bỏ túi thuốc, lọc qua để dùng.

• **CÁCH DÙNG:** Uống ấm, ngày 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.

• **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, dưỡng can thận, điều hòa tỳ vị, ích tinh thần, mượt da, sáng tai mắt, kiện thân ích thọ.

• **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, can thận hư, tinh thần mệt mỏi, lưng gối yếu mỏi, hai chân vô lực, yếu dương, di tinh, ngủ hay mộng mị, hay tỉnh giấc, hồi hộp, hay quên, mắt mờ ù tai, suy lão sớm.

6. DƯỠNG SINH TỬU

• **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy thân 30g, cúc hoa 30g, long nhãn nhục 240g, câu kỷ tử 120g, rượu trắng 3 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt vụn, đựng vào túi vải, treo ngâm trong rượu 1 tháng trở lên là dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Uống ấm, ngày 1 – 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bồi bổ cơ thể, dưỡng sinh, phòng bệnh.
- **CHỦ TRỊ:** Huyết hư tinh suy, sắc mặt không tươi, chóng mặt hoa mắt, mất ngủ, hay mộng mị, hồi hộp, hay quên.

7. RƯỢU BỔ TINH ÍCH LÃO

- **NGUYÊN LIỆU:** Thục địa 100g, đương quy 100g, xuyên khung 50g, đỗ trọng 50g, phục linh 50g, thạch hộc 100g, hoàng tinh 150g, hà thủ ô 100g, kim anh tử 50g, câu kỷ tử 100g, rượu ngon 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Toàn bộ thuốc trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 14 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hư, ích tinh huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Hư lao tổn thương, tinh huyết bất túc, hình thể gầy yếu, sắc mặt nhợt nhạt, ăn uống giảm, thận hư yếu dương, lưng gối yếu mỏi.

8. TRƯỜNG SINH TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 18g, phục thần 18g, sinh địa 18g, thục địa 18g, sơn thù 18g, ngũ tặc 18g, viễn chí 18g, ngũ gia bì 18g, thạch xương bồ 18g, địa cốt bì 18g, rượu trắng 2 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 2 tuần sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư bổ can thận, ích tinh bổ huyết, dưỡng tâm an thần, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Thể chất hư nhược, can thận bất túc lưng gối yếu mỏi, hồi hộp, hay quên, râu tóc bạc sớm.

9. DIÊN THỌ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng tinh 80g, thiên môn 60g, thương truật 80g, tòng điệp (lá thông) 100g, câu kỷ tử 100g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, nửa tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư dưỡng phế thận, bổ tinh ích tủy.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể gầy yếu, râu tóc bạc sớm, chóng mặt, hoa mắt, ù tai, lưng gối yếu mỏi, tinh thần ủ rũ.

10. RƯỢU ĐƯƠNG QUY

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 120g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Đương quy cắt lát mỏng, ngâm vào rượu, thường xuyên lắc đều, 10 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ huyết hoạt huyết, điều kinh chỉ thống.

- **CHỦ TRỊ:** Thiếu máu, chóng mặt xoay, táo bón, kinh nguyệt không đều, kế kinh, đau bụng kinh, sinh xong ứ trệ đau bụng.

- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Những người ăn xong đầy bụng, kém ăn, đại tiện lỏng kiêng dùng.

11. BỔ HUYẾT THUẬN KHÍ DƯỢC TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Thiên môn 120g, mạch môn 120g, sinh địa 240g, thực địa 240g, nhân sâm 60g, bạch linh 60g, câu kỷ tử 60g, sa nhân 20g, mộc hương 15g, trầm hương 10g, rượu trắng 9 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu 7 ngày, sau đó đặt lên lửa đun 1 tiếng, để nguội là dùng được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần sáng và tối, mỗi lần 30 – 50ml.

- **CÔNG HIỆU:** Bổ ngũ tạng, ích khí huyết.

- **CHỦ TRỊ:** Các chứng hư, khí huyết hư, râu tóc bạc sớm.

12. THIÊN KHẨU NHẬT BÔI TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 24g, thực địa 15g, câu kỷ tử 15g, dâm dương hoắc 9g, viễn chí 9g, mẫu đinh hương 9g, trầm hương 3g, sa uyển tật lê 9g, lệ chi nhục (cơ quả vải) 7 quả, rượu trắng 1 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên bỏ ngâm trong rượu 3 ngày, sau đó đặt bình rượu vào nồi chưng cách thủy 3 tiếng, để nguội là dùng được. Nếu không chưng cách

thủy thì phải ngâm đến 15 ngày mới dùng, trong thời gian này cách mỗi ngày lắc đều một lần.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 lần, mỗi lần 10ml. Uống đến khi rượu trong bình còn một nửa, có thể châm thêm rượu, uống lượng lại châm cho đến khi rượu nhạt thì thôi.
- **CÔNG HIỆU:** Ích tinh dương huyết, an thần ích khí, đen tóc sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Người già cơ thể hư nhược, can thận bất túc, khí huyết hư suy, lưng gối yếu mỏi, tinh thần ủ rũ, hay quên, thị lực giảm, yếu dương.

13. ĐẠI BỔ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Bá tử nhân 60g, hà thủ ô 60g, nhục thung dung 60g, ngư tất 60g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Bốn vị trên cắt vụn, cùng ngâm rượu, mùa xuân hè thì ngâm 10 ngày, thu đông thì 20 ngày.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 – 2 ly nhỏ.
- **CÔNG HIỆU VÀ CHỦ TRỊ:** Ích khí huyết, bổ ngũ tạng, đẹp nhan sắc, tăng tuổi thọ.

14. RƯỢU LONG NHÂN BỔ HUYẾT

- **NGUYÊN LIỆU:** Long nhân nhục 250g, hà thủ ô chế 250g, kê huyết đằng 250g, rượu gạo 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hà thủ ô và kê huyết đằng cắt lát, long nhân nhục giã vụn, cùng ngâm rượu, để chỗ mát, mỗi ngày lắc đều vài lần, 14 ngày sau lọc qua để dùng.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm dưỡng huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư, sắc mặt không tươi, chóng mặt hồi hộp, mất ngủ, tứ chi vô lực, râu tóc bạc sớm.

15. RƯỢU THỰC ĐỊA

- **NGUYÊN LIỆU:** Thực địa 120g, câu kỷ tử 60g, đàn hương 2g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt vụn, đựng vào túi vải, thả ngâm trong rượu, để chỗ mát và khô ráo, mỗi ngày lắc đều vài lần, 14 ngày sau vớt bỏ túi thuốc là dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần sáng và tối, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng tinh huyết, bổ can thận.
- **CHỦ TRỊ:** Bệnh xong cơ thể hư nhược, khí huyết bất túc, tinh thần mệt mỏi, đau lưng mỏi gối, yếu dương, râu tóc bạc sớm.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Những người tỳ hư khí trệ, đàm nhiều và đại tiện lỏng không nên dùng.

16. RƯỢU TANG TÁO KỶ NHÂN

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 30g, long nhãn nhục 30g, tang thầm (quả dâu tằm chín) 30g, đại táo 30g, rượu trắng 1 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên giã nhỏ, đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu, để nơi mát và khô ráo, mỗi ngày lắc đều vài lần, 14 ngày sau thấy rượu chuyển thành màu đỏ là được, vớt bỏ túi thuốc.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.

- **CÔNG HIỆU:** Tư âm bổ huyết.

- **CHỦ TRỊ:** Âm huyết hư chóng mặt hoa mắt, hồi hộp, tứ chi vô lực, sắc mặt không tươi, mất ngủ, hay mộng mị.

17. RƯỢU NẤU THỦ Ô

- **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô 120g, mè hạt 60g, đương quy 60g, sinh địa 80g, rượu trắng 1 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hà thủ ô, đương quy và sinh địa cắt vụn, mè hạt giã nhuyễn, cùng đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu, dùng lửa nhỏ đun sôi một lát, đợi nguội xong dây nắp, để nơi mát và khô ráo, 7 ngày sau vớt bỏ túi thuốc, gạn qua để dùng.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.

- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, dưỡng tinh huyết, thanh nhiệt, sinh tân dịch, đen râu tóc, tăng tuổi thọ.

- **CHỦ TRỊ:** Can thận bất túc, âm hư huyết khô, lưng gối đau mỏi, râu tóc bạc sớm.

- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Nếu cảm thấy đắng, có thể hòa một ít đường phèn. Những người đại tiện lỏng kiêng dùng.

18. TANG LONG DƯỢC TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Tang thất (quả dâu tằm chín) 60g, long nhãn nhục 60g, rượu nấu 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cùng ngâm rượu, cách ngày lắc đều vài lần, 14 ngày sau đem dùng.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm dưỡng huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Tâm tỳ bất túc, âm huyết hư, hồi hộp, mất ngủ, cơ thể hư nhược, chóng mặt ù tai.

19. RƯỢU CÂU KỶ NHÂN SÂM

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 35g, nhân sâm 2g, thực địa 10g, đường phèn 40g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên cắt vụn, đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu, để chỗ mát và khô ráo, mỗi ngày lắc đều vài lần, 14 ngày sau hòa nước đường phèn vào, lắc đều, để lắng rồi uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm bổ huyết, đen râu tóc, mạnh lưng gối, tăng thị lực, hoạt huyết thông kinh, thanh nhiệt, sinh tân dịch.
- **CHỦ TRỊ:** Hư nhược thiếu máu, suy nhược thần kinh, chóng mặt hoa mắt, mất ngủ, mệt mỏi, ăn ít, đổ mồ hôi trộm, đau lưng mỏi gối.

20. RƯỢU NHÂN SÂM

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, rượu trắng 500ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Nhân sâm cắt lát mỏng, ngâm vào rượu, 20 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ trung ích khí.
- **CHÚ TRÝ:** Khí hư, mệt mỏi, hụt hơi, lưỡi nói, tiếng nói yếu ớt, bệnh lâu khí hư, hồi hộp, đổ mồ hôi, kém ăn, hay cảm mạo.

21. RƯỢU SONG SÂM

- **NGUYÊN LIỆU:** Đảng sâm 40g, nhân sâm 15g, rượu trắng 500ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt lát nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 20 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí, kiện tỳ.
- **CHÚ TRÝ:** Tỳ vị hư nhược, kém ăn, mệt mỏi, phế hư khí suyễn, thiếu máu mãn tính, bệnh máu trắng. Người già cơ thể hư nhược có thể uống rượu thuốc này thường xuyên.

22. RƯỢU NHÂN SÂM PHỤC LINH

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, sinh địa 30g, bạch linh 30g, bạch truật 30g, bạch thược 30g, đương quy 30g,

thần khúc 30g, xuyên khung 15g, long nhãn nhục 120g, đường phèn 250g, rượu trắng 2 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 20 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa đường phèn vào cho tan để uống.

• **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 10 – 20ml, hoặc uống với liều lượng vừa phải, uống lúc nào tùy ý.

• **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, kiện tỳ dưỡng vị.

• **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư, tỳ vị hư nhược, cơ thể gầy ốm, sắc mặt nhợt nhạt.

23. BÁCH ÍCH TRƯỜNG XUÂN TỬU

• **NGUYÊN LIỆU:** Đảng sâm 90g, sinh địa 90g, phục linh 90g, bạch truật 60g, bạch thược 60g, đương quy 60g, thần khúc 60g, xuyên khung 30g, long nhãn nhục 240g, đường phèn 500g, rượu trắng 4 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 20 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa đường phèn vào.

• **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml, hoặc tùy theo tuổi lượng mỗi người để uống.

• **CÔNG HIỆU:** Kiện tỳ ích khí, bổ tinh huyết, thông kinh lạc.

• **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, tâm tỳ hư, mệt mỏi, ăn ít, đầy bụng, ngủ không ngon, sắc mặt nhợt nhạt; khí huyết hư, cân mạch thất dưỡng, chi thể vận động khó khăn.

24. RƯỢU TRƯỜNG SINH

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 60g, câu kỷ tử 60g, hoài sơn 60g, ngũ vị tử 60g, thiên môn 60g, mạch môn 60g, sinh địa 60g, thực địa 60g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, đun cách thủy nửa tiếng, rồi đem chôn dưới đất 7 ngày, lấy lên để thêm 14 ngày, lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm ích khí.
- **CHỦ TRỊ:** Khí âm hư, tứ chi vô lực, hay mệt mỏi, đau lưng mỏi gối, tâm phiền, miệng khô, chóng mặt, hồi hộp, hay mộng寐, râu tóc bạc sớm.

25. TRƯỜNG XUÂN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Chích hoàng kỳ 9g, nhân sâm 9g, bạch truật 9g, bạch linh 9g, đương quy 9g, xuyên khung 9g, bán hạ chế 9g, thực địa 9g, nhục quế 9g, quất hồng 9g, nam tinh chế 9g, thanh bì 9g, tân lang 9g, thương truật 9g, đinh hương 9g, mộc hương 9g, trầm hương 9g, bạch đậu khấu 9g, hoắc hương 9g, mộc qua 9g, ngũ vị tử 9g, thạch hộc 9g, đỗ trọng 9g, ý dĩ 9g, tỳ bà diệp 9g, thần khúc (sao) 9g, tang bạch bì (tẩm mật sao) 9g, mạch nha (sao) 9g, chích cam thảo 9g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 20 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu cất dùng dần.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 10 – 20ml vào mỗi sáng sớm.
- **CÔNG HIỆU:** Ích khí dưỡng huyết, lý khí hóa đàm, kiện tỳ hòa vị.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, đàm thấp, ăn uống không tiêu, kém ăn, đầy bụng, tức ngực, đàm nhiều, hụt hơi, mệt mỏi, sắc mặt nhợt nhạt.

26. RƯỢU SÂM QUÊ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 15g, nhục quế 3g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 14 – 21 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hư ích khí, ôn thông kinh mạch.
- **CHỦ TRỊ:** Trung khí bất túc, tay chân tê mỏi, tinh thần rệu rụi.

27. RƯỢU LONG NHÃN

- **NGUYÊN LIỆU:** Long nhãn nhục 200g, rượu trắng 600ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Long nhãn nhục ngâm rượu, 15 – 20 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tâm huyết, ích khí huyết, an thần ích trí.

- **CHỦ TRỊ:** Lo nghĩ quá độ, lao tổn tâm tỳ, mất ngủ, hồi hộp, hay quên, mệt mỏi, ăn ít. Khí huyết bất túc, cơ thể suy nhược.

28. NHÂN SÂM BÁCH TUÊ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Hồng sâm 10g, hồng hoa 10g, chích cam thảo 10g, mạch môn 30g, thực địa 30g, ngọc trúc 45g, hà thủ ô 45g, đường mía 120g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Bảy vị thuốc trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, để một tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa với đường mía để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ dưỡng khí huyết, đen râu tóc, an thần, sinh tân dịch.
- **CHỦ TRỊ:** Chóng mặt, hoa mắt, ù tai, hay quên, hồi hộp, mất ngủ, hay mộng mị, hột hơi, tự đổ mồ hôi, sắc mặt trắng nhợt.

29. RƯỢU QUY NHÂN KỶ CÚC

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 30g, long nhãn nhục 240g, câu kỷ tử 120g, cam cúc hoa 60g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Bốn vị trên cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Uống liều lượng vừa phải.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tâm thận, hòa khí huyết, ích tinh tủy, mạnh gân xương, tráng tinh thần.

- **CHỦ TRỊ:** Âm huyết bất túc, mệt mỏi, hoa mắt, ù tai, mất ngủ, đau lưng mỏi gối.

30. QUY LONG TIÊN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Dương quy 60g, long nhãn nhục 60g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 20 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Uống liều lượng vừa phải.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng khí hoạt huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Chứng huyết hư.

31. DƯỠNG THẦN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Long nhãn nhục 150g, đại thực địa 45g, câu kỷ tử 30g, bạch linh 30g, hoài sơn 30g, dương quy 30g, liên nhục 30g, ý dĩ 15g, toan táo nhân 15g, mạch môn 15g, xuyên tặc đoạn 15g, mộc hương 10g, đại hồi hương 10g, đinh hương 3g, rượu trắng 5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã vụn, cùng ngâm rượu, đậy nắp, đun cách thủy 1 tiếng, đem ra để 30 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml, hoặc uống với liều lượng vừa phải, không được uống say.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tâm tỳ, ích tinh huyết, an thần.
- **CHỦ TRỊ:** Tâm tỳ hư, khí huyết hư, tinh huyết bất túc, hồi hộp, mất ngủ, thần chí bất an.

32. CHU CÔNG BÁCH TUỆ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng kỳ 60g, phục thần 60g, đương quy 36g, sinh địa 36g, thục địa 36g, nhục quế 18g, đẳng sâm 30g, bạch truật 30g, phục linh 30g, trần bì 30g, sơn thù 30g, câu kỷ tử 30g, xuyên khung 30g, phòng phong 30g, cao quy bản 30g, ngũ vị tử 24g, khương hoạt 24g, hồng táo 500g, đường phèn 1000g, rượu trắng 6 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên (trừ cao quy bản) cắt hoặc giã nhỏ, ngâm vào rượu cùng cao quy bản đã nấu tan, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa với đường phèn để uống.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.

- **CÔNG HIỆU:** Bổ huyết ích khí, kiện tỳ ích thận.

- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư, tứ chi vô lực, ăn ít, gầy ốm, chóng mặt xam xoàng, râu tóc bạc sớm, sắc mặt nhợt nhạt.

33. RƯỢU QUY KỲ

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 30g, hoàng kỳ 30g, kê huyết đằng 30g, rượu trắng nửa lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 20 ngày sau uống được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.

- **CÔNG HIỆU:** Ích khí, dưỡng huyết, hoạt huyết.

- **CHỦ TRỊ:** Các chứng huyết hư.

34. RƯỢU BỔ TINH ÍCH CHÍ

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 150g, thực địa 120g, xuyên khung 45g, đỗ trọng 45g, bạch linh 45g, cam thảo 30g, kim anh tử 30g, dâm dương hoắc 30g, kim thạch斛 90g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 20 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích thận hoạt huyết, bổ tinh dưỡng lão.
- **CHỦ TRỊ:** Hư lao, tinh huyết bất túc, cơ thể gầy ốm, ăn ít, thận dương hư, đau lưng mỗi gối.

35. RƯỢU SÂM KỶ ĐỊA

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 15g, câu kỷ tử 120g, thực địa 150g, đường phèn 200g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 20 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Đại bổ nguyên khí, dưỡng can sáng mắt, an thần.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể hư nhược, ăn ít, mệt mỏi, hồi hộp, hay quên, nhức đầu chóng mặt, đau lưng mỗi gối, liệt dương.

36. RƯỢU NGŨ GIA CỐT BÌ

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngũ gia bì 50g, địa cốt bì 50g, đường đỏ 120g, rượu gạo 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị thuốc trên cho vào đồ đựng, đổ rượu vào, nấu cho rượu cạn còn một nửa, cho đường đỏ vào, nấu sôi thêm một tí, hạ xuống lọc lấy rượu, để nguội cất vào bình dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 20 – 50ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hư, hóa nhiệt, trừ thấp, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Hư lao, cơ thể hư nhược.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Trong thời gian uống rượu thuốc kiêng phòng sự.

37. RƯỢU CÂU KỶ LONG NHÂN

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 200g, long nhân nhục 300g, đường mía 300g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba thứ trên cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ huyết, an thần, sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Huyết hư, cơ thể hư nhược, tinh thần ủ rũ.

38. KỶ LONG ĐẠI DƯỢC TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngưu tất 60g, đỗ trọng 60g, ngũ gia bì 60g, kim ngân hoa 60g, câu kỷ tử 120g, đại sinh địa 120g,

đương quy 120g, hồng hoa 30g, cam thảo 30g, long nhân nhục 150g, đại táo 500g, đường trắng 500g, mật ong 500g, rượu trắng 10 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt nhỏ, ngâm rượu cùng mật ong và đường trắng, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, hoạt huyết dưỡng thần, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận tinh huyết bất túc, lưng gối yếu mỗi, gân xương yếu, hồi hộp, mất ngủ, chóng mặt, mờ mắt.

39. KỶ DUNG DƯỢC TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 150g, hà thủ ô 150g, nhục thung dung 60g, ngư tẩu 60g, phục linh 60g, đương quy 60g, thần khúc 60g, phá cố chỉ 90g, hồng hoa 30g, mạch môn 30g, chi tử 15g, rượu trắng 5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, dưỡng huyết sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận hư, chóng mặt hoa mắt, đau lưng mỏi gối.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Người cao huyết áp kiêng dùng.

40. RƯỢU SÂM NHUNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, câu kỷ tử 30g, lộc nhung 15g, phòng phong 3g, miết giáp 3g, tỳ giải 3g, khương hoạt 3g, xuyên ngư tất 3g, độc hoạt 3g, đỗ trọng 3g, bạch truật 3g, ngọc trúc 3g, dương quy 6g, tần giao 6g, hồng hoa 6g, đinh hương 2g, đường phèn 120g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa đường phèn vào cho tan để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ôn dương ích khí, dưỡng âm hòa huyết, khu phong trừ thấp.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư, đau lưng mỏi gối, tứ chi vô lực.

41. RƯỢU ĐỊA HOÀNG CÂU KỶ

- **NGUYÊN LIỆU:** Đại thực địa 240g, câu kỷ tử 120g, trầm hương 6g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tinh huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Nam nữ tinh huyết bất túc.

42. RƯỢU SÂM MỸ

- **NGUYÊN LIỆU:** Sâm Mỹ 30g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Sâm Mỹ cắt lát mỏng, ngâm vào rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ phế âm, thanh hư hỏa, dưỡng huyết ích khí, sinh tinh, trừ phiền.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư, tứ chi vô lực.

43. RƯỢU KÊ HUYẾT ĐĂNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Kê huyết đằng 250g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Kê huyết đằng cắt nhỏ, ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 20 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ huyết hoạt huyết, thư cân hoạt lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Huyết hư, tứ chi tê mỏi.

44. RƯỢU HÀ THỦ Ô

- **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô 250g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hà thủ ô cắt lát, ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết.

- **CHỦ TRỊ:** Âm hư huyết khô, râu tóc bạc sớm, gân xương yếu, mất ngủ.

45. RƯỢU BỔ KHÍ DƯỠNG HUYẾT

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, đương quy 30g, xuyên khung 30g, phá cố chỉ 30g, sinh địa 30g, thực địa 30g, thiên môn 30g, mạch môn 30g, bạch thược 30g, phục linh 30g, bá tử nhân 30g, sa nhân 30g, thạch xương bồ 30g, viễn chí 30g, mộc hương 15g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, dưỡng tâm thận, kiện tỳ vị.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, tâm tỳ hư, hồi hộp, hay quên, chóng mặt hoa mắt.

46. RƯỢU NHÂN SÂM GỪNG MẬT

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, gừng già 80g, mật ong 120g, rượu gạo 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Nhân sâm và gừng cắt lát mỏng, cùng ngâm rượu, đậy nắp đun cách thủy 2 tiếng, đem ra để 3 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa mật ong để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 20 – 50ml.
- **CÔNG HIỆU:** Đại bổ khí huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư, mệt mỏi.

47. RƯỢU SÂM NHUNG BỔ HUYẾT

- **NGUYÊN LIỆU:** Đảng sâm 240g, thực địa 240g, hoàng kỳ 240g, nhân sâm 16g, lộc nhung 16g, bột tam thất 8g, bạch truật 160g, bạch thược 160g, đương quy 160g, xuyên khung 80g, nhục quế 80g, chích cam thảo 80g, rượu trắng 16 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thỉnh thoảng lắc đều, 3 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu. Cũng có thể theo tỷ lệ trên để giảm bớt liều lượng thuốc và rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tráng thận dương, ích tinh huyết, mạnh gân xương.
- **CHÚ TRÍ:** Tâm thận dương hư, khí huyết hư, sống lưng ê đau, tinh thần mệt mỏi, chóng mặt ù tai, đổ mồ hôi trộm, di tinh, tử cung hư hàn, băng lậu, bạch đới.

48. NGHI NAM TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 60g, phục thần 60g, câu kỷ tử 60g, xuyên ngưu tất 60g, đỗ trọng 60g, long nhãn nhục 60g, hạc đào nhục 60g, nho khô 60g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết, mạnh gân xương, an tâm thần.

- **CHỦ TRỊ:** Can thận hư, tinh huyết bất túc, kinh nguyệt không đều, kết hôn xong không có con.

49. RƯỢU SÂM QUẾ DƯỠNG VINH

- **NGUYÊN LIỆU:** Đảng sâm 50g, nhục quế 15g, thần khúc 15g, đường mía 150g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị thuốc trên ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa đường vào cho tan để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ trung ích khí, tán hàn chỉ thống.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư, lưng gối lạnh đau.

50. RƯỢU ĐẢNG SÂM

- **NGUYÊN LIỆU:** Đảng sâm 60g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Đảng sâm cắt lát, ngâm rượu 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ trung ích khí, dưỡng huyết, sinh tân dịch.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ hư đại tiện lỏng, tay chân lạnh, tứ chi vô lực, kém ăn; phế hư khí suyễn, thở gấp, tiếng nói yếu ớt, lưỡi nói; huyết hư chóng mặt xam xoàng, hồi hộp, miệng khát.

51. RƯỢU LỘC NHUNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Lộc nhung (cắt lát) 15g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Lộc nhung ngâm rượu 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tráng nguyên dương, bổ khí huyết, ích tinh tủy, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể hư nhược, gầy ốm, tinh thần mệt mỏi; can thận hư chóng mặt hoa mắt, điếc tai, đau lưng mỏi gối.

52. NGÔ TRẠO TIÊN TINH THẦN DƯỢC TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 40g, sinh địa khô 40g, câu kỷ tử 40g, dâm dương hoắc 30g, sa uyển tật lê 30g, mẫu đinh hương 30g, trầm hương 3g, viển chí 3g, lệ chi hạch (hạt vãi) 7 hạt, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 2 tháng sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hư tổn.
- **CHỦ TRỊ:** Người lớn tuổi can thận bất túc, khí huyết hư, không thể làm việc lâu.

53. ĐẠI BỔ DƯỢC TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Đảng sâm 30g, hoàng kỳ 30g, hoài sơn 30g, bạch truật 30g, đương quy 30g, phục linh 30g, đỗ trọng 30g, bạch thược 24g, cam thảo 15g, xuyên khung 15g, hoàng tinh 100g, đường mía 500g, rượu trắng 3,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu cùng đường mía, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 2 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu cất dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư, mệt mỏi.

54. RƯỢU SÂM NHUNG TAM THẤT

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, lộc nhung 30g, phục linh 30g, hoài ngư tất 30g, bột tam thất 60g, câu kỷ tử 60g, bạch truật (sao) 40g, ngũ vị tử 40g, nhục thung dung 40g, phá cố chỉ 40g, mạch môn 40g, ba kích thiên 40g, đường mía 100g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** 12 vị thuốc trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa đường mía để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích khí bổ huyết, dưỡng tâm an thần.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, bệnh xong hư nhược, di tinh, liệt dương, mất ngủ, hay quên.

- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Người bị cao huyết áp và cảm sốt kiêng dùng, phụ nữ có thai dùng thận trọng.

55. RƯỢU TRƯỜNG SINH TỰ BỔ

- **NGUYÊN LIỆU:** Đảng sâm 30g, ngọc trúc 30g, nữ trinh tử 30g, hoàng kỳ 60g, trần bì 20g, thực địa 150g, đường mía 150g, mật ong 200g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị thuốc trên cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa với mật ong và đường mía cho tan để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm bổ huyết, ích khí tăng trí.
- **CHỦ TRỊ:** Huyết hư, chóng mặt xam xoàng, môi và móng tay nhợt nhạt, mệt mỏi, hồi hộp, ít ngủ, hay quên.

56. NGỰ LONG TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, lộc nhung 20g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt lát nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí ích huyết, hoạt lạc trừ thấp, tráng dương.
- **CHỦ TRỊ:** Chứng hư tổn, mệt mỏi, mất ngủ, hay quên, lưng chân yếu mỏi.

57. THẬP TIÊN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 40g, đương quy 50g, xuyên khung 50g, bạch thược 50g, thục địa 50g, hoàng kỳ 50g, nhân sâm 50g, bạch truật 50g, phục linh 50g, chích cam thảo 50g, sinh khương 100g, hồng táo 50 quả, rượu trắng 3,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể hư nhược, khí huyết bất túc.

58. NHÂN SÂM THẬT VỊ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 40g, đương quy 25g, long nhãn nhục 20g, sinh địa 20g, toan táo nhân 10g, viễn chí 15g, đường phèn 40g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị thuốc trên ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu. Đường phèn hòa một ít nước, dùng lửa nhỏ nấu cho tan, nhân lúc đường phèn đang nóng hòa vào trong rượu thuốc.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, an tâm thần.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư, người mệt mỏi, kém ăn, mất ngủ, hay quên, hồi hộp không yên.

59. RƯỢU HOÀNG KỶ HỒNG HOA

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng kỳ 15g, đẳng sâm 15g, ngọc trúc 15g, câu kỷ tử 15g, hồng hoa 9g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí kiện tỳ, hòa huyết ích thận.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, tay chân yếu mỏi, tinh thần mệt mỏi.

60. RƯỢU DƯỠNG VINH

- **NGUYÊN LIỆU:** Bạch linh 50g, cam cúc hoa 50g, thạch xương bồ 50g, thiên môn 50g, bạch truật 50g, hoàng tinh 50g, sinh địa 50g, nhân sâm 30g, nhục quế 30g, ngưu tất 30g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tỳ thận, ích khí huyết, dưỡng vinh nhuận da.
- **CHỦ TRỊ:** Thể chất hư nhược, người mệt mỏi, tiểu tụy.

61. CỬU TIỀN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 24g, đương quy 30g, xuyên khung 30g, bạch thược 30g, thục địa 30g, nhân sâm 30g,

bạch truật 30g, bạch linh 30g, chích cam thảo 30g, đại táo 10 quả, sinh khương 60g, rượu trắng 3,5 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 30 ngày sau uống được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.

- **CÔNG HIỆU:** Đại bổ khí huyết.

- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, cơ thể hư nhược.

62. RƯỢU NHỊ SÂM THẠCH HỘC NGƯU TẤT

- **NGUYÊN LIỆU:** Thạch hộc 120g, đơn sâm 90g, nhân sâm 90g, ngưu tất 90g, xuyên khung 60g, đỗ trọng 60g, phòng phong 60g, bạch truật 60g, nhục quế 60g, ngũ vị tử 60g, bạch linh 60g, trần bì 60g, hoàng kỳ 60g, hoài sơn 60g, đương quy 60g, bào khương 60g, chích cam thảo 30g, rượu trắng 7 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 2 tháng sau uống được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.

- **CÔNG HIỆU:** Kiện tỳ bổ thận, ích khí ấm vị, hoạt huyết thông lạc.

- **CHỦ TRỊ:** Hư lao, bụng lạnh, biếng ăn, gân xương đau nhức, chân yếu mỏi.

63. RƯỢU HOÀNG KỲ BỔ HƯ

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng kỳ 60g, ngũ vị tử 60g, tỳ giải 45g, phòng phong 45g, xuyên khung 45g, xuyên ngư tất 45g, độc hoạt 30g, sơn thù du 30g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 30 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hư tả thực, hoạt huyết trừ phong, ôn kinh chỉ thống.
- **CHỦ TRỊ:** Hư lao, tay chân quyết lạnh, lưng gối đau mỏi.

64. THỌ NHĨ KHANG TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, phục linh 20g, bạch truật (sao) 36g, hoàng kỳ (sao mật) 60g, linh chi 60g, hoàng tinh chế 60g, hà thủ ô chế 100g, ngũ vị tử 15g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 10 ngày sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Đại bổ khí huyết, kiện tỳ ích thận, dưỡng tâm an thần.
- **CHỦ TRỊ:** Người già cơ thể hư nhược, khí huyết bất túc, thiếu máu.

65. RƯỢU NHÂN SÂM CÂU KỶ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 20g, câu kỷ tử 350g, thực địa 100g, đường phèn 400g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị thuốc trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 15 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu. Đường phèn đổ một ít nước nấu cho tan, nhân lúc nóng lọc qua rồi hòa vào trong rượu thuốc để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm bổ huyết, đen râu tóc, mạnh lưng chân, hoạt huyết thông lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Các chứng thiếu máu, dinh dưỡng kém, suy nhược thần kinh, chóng mặt, hoa mắt, mất ngủ, mệt mỏi, ăn ít, đổ mồ hôi trộm, đau lưng mỗi gối.

66. RƯỢU DÂU TẦM NHÃN CÂU KỶ

- **NGUYÊN LIỆU:** Quả dâu tằm chín (tang thâm) 60g, long nhãn nhục 60g, câu kỷ tử 60g, hồng táo 60g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Bốn vị trên giã nhuyễn, đựng trong túi vải, ngâm vào rượu, mỗi ngày lắc đều 1 lần, 14 ngày sau lọc lấy rượu uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm bổ huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Thiếu máu, chóng mặt, hoa mắt, hồi hộp, mệt mỏi, đau lưng mỗi gối, suy nhược thần kinh.

Chương 4

PHÒNG CHỐNG SUY LÃO

Rượu thuốc phòng chống suy lão chủ yếu là bổ chính khí, bổ hư. Loại rượu thuốc này có tác dụng tăng cường thể chất, nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể, trì hoãn quá trình suy lão, tăng tuổi thọ, dành cho những người hư nhược, chính khí hư tổn. Đối với những người cơ thể khỏe mạnh, chức năng tạng phủ hoạt động bình thường thì không nên sử dụng tùy tiện, nếu không sẽ có tác dụng ngược lại, ảnh hưởng đến sức khỏe.

1. RƯỢU ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

- **NGUYÊN LIỆU:** Đông trùng hạ thảo 40g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Đông trùng hạ thảo già vụn, ngâm rượu, để chỗ mát và khô ráo, thường xuyên lắc đều, 7 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần sáng, trưa, tối, lúc bụng đói, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tỳ ích thận, tăng khí lực, chỉ khái, hóa đàm, định suyễn.
- **CHÚ TRÝ:** Bệnh xong cơ thể hư nhược, tinh thần mệt mỏi, đổ mồ hôi, ăn ít, di tinh, yếu dương, lưng gối yếu mỏi, mất ngủ, hay mộng mị, ho hen.

2. NHÂN SÂM DƯỢC TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 100g, mạch môn 150g, ngũ vị tử 100g, đương quy 100g, thực địa 100g, dâm dương hoắc 150g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên bỏ ngâm rượu 7 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần sau bữa ăn, mỗi lần 5 – 10ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích khí dưỡng huyết, ôn thận bổ tinh.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư nhược hoặc thận hư, chóng mặt, hoa mắt, hồi hộp, mất ngủ, hay mộng mị, lưng gối yếu mỗi.

3. RƯỢU HUYẾT NAI

- **NGUYÊN LIỆU:** Huyết nai tươi 250g, rượu trắng 800ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Huyết nai tươi hòa ngâm với rượu, khuấy đều, để một ngày sau dùng vải gạc lọc qua, cất dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Uống ấm, ngày 2 lần sáng và tối, mỗi lần 10 – 20ml, không được uống say.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hư, lý huyết, trừ hàn, chỉ thống.
- **CHỦ TRỊ:** Thận hư, yếu dương, bụng lạnh đau, phụ nữ tử cung lạnh không thụ thai, huyết trắng nhiều, người già hay hồi hộp, mất ngủ, đau lưng.

4. NHÂN SÂM TỬ PHƯƠNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Nhân sâm bỏ ngâm trong rượu để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Uống ngày 2 lần sáng và tối, lúc bụng đói, mỗi lần 10 – 15ml. Uống hết rượu có thể ăn xác nhân sâm.
- **CÔNG HIỆU:** Bồi bổ nguyên khí, bổ tỳ ích phế, an thần ích trí, ôn thông khí huyết.
- **CHÚ TRÍ:** Những người bệnh lâu ngày khí hư, nguyên khí bất túc, lao thương hư tổn, người mệt mỏi, hụt hơi, yếu sức, ăn ít, tự đổ mồ hôi, sắc mặt trắng nhợt, họng khô miệng khát, tiểu nhiều, đại tiện lỏng, nhức đầu chóng mặt, tâm thần bất an, mất ngủ, hay mộng mị, hồi hộp hay quên đều dùng thích hợp. Người thuộc dương khí bất túc cũng có thể dùng.

5. TRƯỜNG SINH CỒ BẢN TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 60g, câu kỷ tử 60g, sơn dược 60g, ngũ vị tử 60g, thiên môn 60g, mạch môn 60g, sinh địa 60g, thực địa 60g, rượu trắng 5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu, đặt bình rượu vào nồi đun cách thủy khoảng nửa tiếng, rồi đem bình rượu chôn xuống đất vài ngày, sau đó đem lên để 3 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Kiện tỳ ích khí, tư âm bổ thận.

- **CHỦ TRỊ:** Khí âm lưỡng hư, tứ chi vô lực, hay mệt mỏi, lưng chân yếu mỏi, tâm phiền, miệng khô, hồi hộp, hay mộng mị, chóng mặt hoa mắt, râu tóc bạc sớm.

6. DƯƠNG XUÂN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 15g, bạch truật 15g, thực địa 15g, đương quy thân 9g, thiên môn 9g, câu kỷ tử 9g, bá tử nhân 7g, viễn chí 7g, rượu 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt vụn, đựng vào túi vải, bỏ ngâm rượu 10 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Kiện tỳ hòa vị, an thần định chí, bổ khí dưỡng âm.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ vị hư hoặc khí huyết hư, kém ăn, chóng mặt hoa mắt, hồi hộp, ngủ không ngon, da khô táo, sắc mặt không tươi.

7. RƯỢU NGŨ GIA BÌ

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngũ gia bì 600g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ngũ gia bì cắt nhỏ, ngâm rượu 10 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, liều lượng vừa phải, không được uống say.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ trung ích tinh, trừ phong thấp, mạnh gân xương.

- **CHỦ TRỊ:** Các chứng hư, khí huyết hư, đau sống lưng, phong thấp nhức mỏi, yếu dương, tiểu ra không hết, phụ nữ sinh xong hư nhược. Thường xuyên uống rượu thuốc này giúp khỏe người, tăng tuổi thọ.

8. XUÂN THỌ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Thiên môn (bỏ tim) 60g, mạch môn (bỏ tim) 60g, liên nhục (bỏ tim) 60g, hồng táo (bỏ hạt) 60g, sinh địa 60g, thực địa 60g, sơn dược 60g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều một lần, nửa tháng sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần sáng và tối, mỗi lần 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư thận dương tâm, kiện tỳ hòa vị.
- **CHỦ TRỊ:** Người lớn tuổi can thận âm hư, tâm huyết bất túc, tỳ vị hư nhược, tinh thần ủ rũ, chóng mặt hoa mắt, đầu nặng đau, nhìn vật không rõ, hồi hộp, mất ngủ, hay mộng mị, hay quên, kém ăn, miệng nhạt, đổ mồ hôi trộm, tiêu khát, táo bón, râu tóc bạc sớm.

9. NGUY QUỐC CÔNG HỒNG NHAN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Liên nhục (bỏ tim) 60g, từng tử nhân 60g, hạch đào nhân 60g, bạch quả nhục 60g, long nhãn nhục 60g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên giã vụn, ngâm rượu 15 ngày sau uống được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, liều lượng thích hợp, không được uống say.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm trắng dương.
- **CHỦ TRỊ:** Đàn ông thận hư hoặc tâm tỳ hư, cơ thể gầy yếu, hồi hộp, kém ăn, hay mệt, lâu ngày không có con.

10. RƯỢU NHÂN SÂM CÂU KỶ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 6g, câu kỷ tử 100g, thực địa 30g, đường phèn 100g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị thuốc trên ngâm rượu 15 ngày. Sau đó dùng một ít nước nấu đường phèn cho tan, hòa đều với rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích khí bổ huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Bệnh xong cơ thể hư nhược, tinh thần rũ rượi, sắc mặt không tươi, thiếu máu, mệt mỏi, suy nhược thần kinh.

11. RƯỢU NHÂN SÂM NHO

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 20g, nho 100g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Nhân sâm cắt nhỏ, nho tươi vắt lấy nước. Hòa đều nước nho với rượu, rồi cho nhân sâm vào, đậy nắp, để chỗ mát, thường xuyên lắc đều, 7 ngày sau đem uống.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần lúc bụng đói, mỗi lần 10 – 20ml. Uống hết rượu, ăn cả xác nhân sâm.

- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí kiện tỳ, dưỡng tâm an thần.

- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, tỳ thận hư, cơ thể hư nhược, lưng gối yếu mỏi, kém ăn, hồi hộp, đổ mồ hôi trộm, ho khan.

12. RƯỢU SÂM KỲ

- **NGUYÊN LIỆU:** Đảng sâm 30g, hoàng kỳ 30g, sơn dược 15g, bạch truật 15g, phục linh 15g, bạch biển đậu 15g, hồng táo 15g, chích cam thảo 10g, rượu trắng 1,5 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 20 ngày sau uống được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml.

- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí, kiện tỳ, dưỡng huyết.

- **CHỦ TRỊ:** Khí hư vô lực, biếng ăn, mặt vàng, cơ teo, huyết hư người xanh xao.

13. RƯỢU NHÂN SÂM NGŨ VỊ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 10g, đảng sâm 20g, ngũ vị tử 30g, rượu trắng 1,5 lít .

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, 21 ngày sau đem dùng.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml.

- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí an thần, liễm phế chỉ khái.

- **CHỦ TRỊ:** Phế hư ho hen, hụt hơi, mệt mỏi, đổ mồ hôi, tiếng nói yếu ớt.

14. TAM THÁNH TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 20g, sơn dược 30g, bạch truật 30g, rượu trắng 800ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 10 ngày, thường xuyên lắc đều.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Đại bổ nguyên khí, kiện tỳ vị.
- **CHỦ TRỊ:** Bệnh lâu ngày cơ thể hư nhược, tỳ vị hư nhược, người mệt mỏi, sắc mặt vàng héo.

15. RƯỢU HOÀNG TINH BẠCH TRUẬT ÍCH KHÍ

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng tinh 60g, bạch truật 60g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 1 tháng trở lên dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Kiện tỳ ích khí, mạnh gân cốt.
- **CHỦ TRỊ:** Bệnh xong cơ thể hư nhược, tỳ vị hư nhược, kém ăn, gân xương yếu.

16. RƯỢU HOÀNG KỲ

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng kỳ 30g, đẳng sâm 20g, ngọc trúc 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thỉnh thoảng lắc đều, 10 ngày trở lên dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí dưỡng âm.
- **CHÚ TRÝ:** Nguyên khí bất túc, cơ thể hư nhược, tỳ vị khí hư, miệng khát, hoặc trung khí hạ hãm, sa nội tạng.

17. CỒ BẢN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, câu kỷ tử 30g, thiên môn 30g, mạch môn 30g, sinh địa 30g, thục địa 30g, rượu trắng 4 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt vụn, bỏ ngâm trong rượu, nửa tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần lúc bụng đói, mỗi lần 15 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ ngũ tạng, ích âm huyết, đẹp nhan sắc.
- **CHÚ TRÝ:** Thể chất hư nhược hoặc khí huyết hư, chóng mặt hoa mắt, hồi hộp, mất ngủ, hay mộng mị, hay quên, sắc mặt không tươi, suy lão sớm.

18. RƯỢU THẬP TOÀN ĐẠI BỔ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 12g, bạch truật 20g, phục linh 30g, xuyên khung 20g, đương quy 30g, thục địa 30g, bạch thược 30g, hoàng kỳ 60g, nhục quế 20g, sinh khương (gừng tươi) 12g, đại táo (bỏ hạt) 20g, chích cam thảo 6g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu nửa tháng, mỗi ngày lắc đều một lần.
- **CÁCH DÙNG:** Uống ngày 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, trợ dương.
- **CHÚ TRÍ:** Thể chất hư nhược, hư lao ho hen, di tinh, mất máu, phụ nữ băng lậu, kinh nguyệt không đều.

19. RƯỢU BÁT TRÂN

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 90g, xuyên khung 30g, bạch thược 60g, sinh địa 120g, nhân sâm 30g, bạch truật (sao) 90g, bạch linh 60g, chích cam thảo 48g, ngũ gia bì 240g, đại táo (bỏ hạt) 120g, hạch đào nhục 120g, rượu nếp 10 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu, đây nắp đem chưng cách thủy 3 tiếng, lấy ra để 21 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 – 40ml.
- **CÔNG HIỆU:** Điều hòa khí huyết, dưỡng tạng phủ, bổ tỳ vị, tráng tinh thần, trừ mệt mỏi.

- **CHỦ TRỊ:** Bệnh lâu ngày cơ thể hư nhược, các chứng hư, lao tổn.

20. RƯỢU NHÂN SÂM TAM THẤT

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 6g, tam thất 18g, đương quy 60g, xuyên khung 18g, cam thảo 12g, ngũ vị tử 24g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu nửa tháng.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, dưỡng tâm an thần.
- **CHỦ TRỊ:** Bệnh lâu ngày hư nhược, mất ngủ, hay mộng mị, biếng ăn, mệt mỏi.

21. HỒI XUÂN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, lệ chi nhục (cơ quả vải) 1000g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Nhân sâm cắt lát mỏng, lệ chi bỏ hạt, cùng ngâm rượu, 3 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ nguyên khí, ích tinh thần.
- **CHỦ TRỊ:** Thể chất hư nhược, tinh thần mệt mỏi.

22. RƯỢU TOÀN ĐƯƠNG QUY

- **NGUYÊN LIỆU:** Toàn đương quy 150g, thực địa 120g, xuyên khung 45g, đỗ trọng 45g, kim thạch斛 90g, kim anh tử

30g, dâm dương hoắc 30g, bạch linh 45g, cam thảo 30g, rượu trắng 1,5 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu 1 – 2 tuần sau dùng được.

• **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần lúc bụng đói, mỗi lần 10 – 20ml.

• **CÔNG HIỆU:** Ích tinh huyết, bổ hư tổn.

• **CHỦ TRỊ:** Hư lao tổn thương, tinh huyết bất túc, cơ thể gầy yếu, thận hư liệt dương, lưng gối yếu mỏi, chóng mặt ù tai.

23. RƯỢU BỔ TINH ÍCH LÃO

• **NGUYÊN LIỆU:** Thục địa 120g, toàn dương quy 150g, xuyên khung 45g, đỗ trọng 45g, bạch linh 45g, cam thảo 30g, kim anh tử 30g, dâm dương hoắc 30g, kim thạch斛 90g, rượu trắng 1,5 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Toàn bộ thuốc trên cùng ngâm rượu, nửa tháng sau uống được.

• **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần lúc bụng đói, mỗi lần 10 – 20ml.

• **CÔNG HIỆU:** Bổ hư tổn, ích tinh huyết.

• **CHỦ TRỊ:** Hư lao tổn thương, tinh huyết bất túc, cơ thể gầy yếu, sắc mặt nhợt nhạt, ăn ít, thận hư liệt dương, lưng gối yếu mỏi.

24. TỨ BỔ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô 30g, bá tử nhân 30g, nhục thung dung 30g, ngưu tất 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Bốn vị trên cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 21 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, dưỡng nhan sắc, đen tóc.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, mệt mỏi, hồi hộp, suy lão sớm.

25. RƯỢU NHÂN SÂM ĐẠI BỔ

- **NGUYÊN LIỆU:** Long nhân nhục 20g, toan táo nhân 20g, nhân sâm 20g, viễn chí 20g, đương quy 20g, sinh địa 20g, đường phèn 100g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt hoặc giã nhỏ, đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu, 3 tuần sau vớt bỏ túi thuốc, để cho lắng cặn. Đường phèn hòa một ít nước nấu cho tan, hòa chung với rượu để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, an tâm thần.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư, mệt mỏi, sắc mặt nhợt nhạt, biếng ăn, hồi hộp, hay quên, mất ngủ, hay mộng mị.

26. RƯỢU GIA VỊ BÁT TRÂN

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 10g, đương quy 25g, bạch truật 25g, bạch thược 20g, phục linh 12g, chích cam thảo 10g,

ngũ gia bì 60g, xuyên khung 10g, sinh địa 30g, hồng táo 30g, hồ đào nhục 30g, rượu nếp 5 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu, sau đó đem đun cách thủy 1 tiếng, rồi đem chôn dưới đất 5 ngày, lấy lên để thêm 21 ngày nữa dùng được.

- **CÁCH DÙNG:** Uống ấm, ngày 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml.

- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, dưỡng ngũ tạng, kiện tỳ hòa vị.

- **CHÚ TRÍ:** Khí huyết bất túc, tỳ vị hư nhược, ăn ít, mệt mỏi, hai chân yếu mỏi, phụ nữ kinh nguyệt không đều, băng lậu.

27. RƯỢU BÁT TRÂN

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 20g, xuyên khung 10g, bạch thược 20g, hồng táo 30g, ngũ gia bì 30g, hồ đào nhục 30g, ích cam thảo 10g, rượu nếp 3 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt vụn, đựng trong túi vải, bỏ ngâm rượu, đem đun cách thủy 1 tiếng, sau đó đem chôn dưới đất 5 ngày, rồi lấy lên để 21 ngày sau dùng được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml.

- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết.

- **CHÚ TRÍ:** Cơ thể mệt mỏi, ăn ít, sắc mặt nhợt nhạt, phụ nữ kinh nguyệt xuống ít, loãng, lưng gối yếu mỏi.

28. RƯỢU BỔ SÂM KỶ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 20g, câu kỷ tử 350g, thực địa 100g, đường phèn 400g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Nhân sâm thấm vải ướt cho mềm, cắt lát; câu kỷ tử nhặt bỏ tạp chất; thực địa cắt nhỏ. Ba vị trên cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 lần, nửa tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu. Đường phèn hòa một ít nước nấu cho tan, dùng vải gạc lọc qua rồi hòa vào trong rượu để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Đại bổ nguyên khí, dưỡng can sáng mắt, an thần.
- **CHÚ TRÝ:** Lao thương hư tổn, ăn ít, mệt mỏi, hồi hộp, hay quên, chóng mặt nhức đầu, liệt dương, đau lưng mỏi gối.

29. TRƯỜNG XUÂN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Chích hoàng kỳ 9g, nhân sâm 9g, ngũ vị tử 9g, bạch truật 9g, phục linh 9g, sinh địa 9g, bạch thược 9g, đương quy 9g, xuyên khung 9g, tang bạch bì (tẩm mật sao qua) 9g, bán hạ chế 9g, quất lạc (xơ quýt) 9g, nam tinh chế 9g, hậu phác (tẩm gừng sao) 9g, thanh bì 9g, tân lang 9g, tỳ bà diệp 9g, quan quế 9g, thảo quả nhân 9g, sa nhân 9g, thương truật 9g, bạch đậu khấu 9g, hoắc hương 9g, ý dĩ 9g, đinh hương 9g, mộc hương 9g, trầm hương 9g, thạch hộc 9g, mộc qua 9g, đỗ trọng 9g, thần khúc 9g, mạch nha (sao) 9g, chích cam thảo 9g, rượu trắng 2 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Toàn bộ thuốc trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 20 ngày sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 20ml vào mỗi sáng sớm.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí sinh huyết, kiện tỳ hòa vị, hành khí tiêu đàm.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, kém ăn, mệt mỏi, hụt hơi, tức ngực, đàm nhiều, đầy bụng, sát mặt nhợt nhạt.

30. THẦN TIÊN DIỄN THỌ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Sinh địa 6g, thực địa 6g, thiên môn 6g, mạch môn 6g, câu kỷ 6g, dương quy 6g, ngưu tất 6g, tiểu hồi hương 6g, ba kích thiên 6g, nhục thung dung 6g, phá cố chỉ 3g, mộc hương 1,5g, sa nhân 3g, xuyên khung 6g, bạch thược 6g, nhân sâm 5g, bạch truật 3g, phục linh 6g, viễn chí 3g, thạch xương bồ 6g, bá tử nhân 6g, tri mẫu 6g, hoàng bá 9g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu, dây nắp, đun cách thủy 1 tiếng rưỡi, sau đó đem chôn dưới đất 3 ngày cho hết hơi hỏa, đem lên dùng.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, liều lượng thích hợp.
- **CÔNG HIỆU VÀ CHỦ TRỊ:** Bổ khí huyết, trợ âm dương, bổ can thận, dưỡng tâm an thần, tăng tuổi thọ.

31. BÁCH TUÊ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng kỳ (tẩm mật sao) 10g, đương quy 6g, phục thần 10g, đảng sâm 5g, mạch môn 5g, phục linh 5g, bạch truật 5g, sinh địa 6g, nhục quế 3g, ngũ vị tử 4g, sơn thù du 5g, xuyên khung 5g, cao quy bản 5g, phòng phong 5g, câu kỷ tử 5g, trần bì 5g, khương hoạt 4g, hồng táo 30g, đường phèn 30g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cùng ngâm trong rượu, đun nắp, đun cách thủy 1 tiếng, nếu đem chôn dưới đất 7 ngày thì càng tốt. Để 7 ngày là dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, liều lượng vừa phải.
- **CÔNG HIỆU VÀ CHỦ TRỊ:** Kiện tỳ ích khí, dưỡng huyết thông mạch, rõ tai sáng mắt, đen râu tóc, tăng tuổi thọ.

32. XUÂN THỌ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Thiên môn 60g, mạch môn 60g, thục địa 60g, sinh địa 60g, hoài sơn 60g, liên nhục 60g, hồng táo 60g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, đặt vào nồi đun cách thủy 2 tiếng, lấy ra để 7 ngày sau lọc qua để uống. XÁC THUỐC CÓ THỂ CHẾ THÀNH TỄ VIÊN, MỖI VIÊN 6g.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 30 – 60ml, uống kèm 2 viên thuốc tễ.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận kiện tỳ, dưỡng âm sinh tân dịch.
- **CHỦ TRỊ:** Âm hư, tỳ hư, lưng đau mỏi, suy lão sớm, râu tóc bạc sớm, thần chí bất an, ăn ít.

33. RƯỢU HOÀNG TINH

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng tinh 150g, thương truật 150g, hoài sơn 150g, địa cốt bì 200g, tòng điệp 300g, thiên môn 100g, hạnh nhân 60g, rượu trắng 5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, 30 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu cất dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư dưỡng phế thận, bổ tinh ích tủy.
- **CHỦ TRỊ:** Suy lão sớm, râu tóc bạc sớm.

34. THẢO HOÀN ĐƠN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Thạch xương bồ 30g, phá cố chỉ 30g, thực địa 30g, viễn chí 30g, địa cốt bì 30g, ngũ tấu 30g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Lý khí hoạt huyết, an thần ích trí, rõ tai sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Người lớn tuổi ngũ tạng bất túc, tinh thần không ổn định, ù tai điếc tai, ngủ ít, hay mộng mị, kém ăn.

35. DIÊN THỌ CỬU TIÊN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 60g, bạch truật (sao) 60g, phục linh 60g, chích cam thảo 60g, đương quy 60g, xuyên khung 60g, thực địa 60g, bạch thược (sao) 60g, sinh khương (gừng tươi) 60g, câu kỷ tử 250g, đại táo (bỏ hạt) 30 quả, rượu trắng 4 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, đun cách thủy cho nổi bóng cá, hạ xuống để 14 – 21 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu cất uống dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, ích can thận, cải lão hoàn đồng.
- **CHỦ TRỊ:** Các chứng hư nhược, suy lão sớm.

36. THẦN TIÊN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Đại sinh địa 30g, đương quy 30g, cúc hoa 30g, ngưu tất 15g, đường đỏ 300g, giấm lâu năm 300ml, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị thuốc trên cắt nhỏ, ngâm rượu cùng đường đỏ và giấm, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích tinh huyết, rõ tai mắt, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Các chứng hư nhược, âm huyết bất túc.

37. RƯỢU TAM VỊ ĐỒ TRỌNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Đồ trọng 60g, đơn sâm 60g, xuyên khung 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, mạnh gân xương, hoạt huyết thông lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Gân xương đau nhức, sống lưng ê đau, chân yếu mỏi,

38. RƯỢU XƯƠNG NAI CÂU KỶ

- **NGUYÊN LIỆU:** Xương nai 100g, câu kỷ tử 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Xương nai đập vụn, câu kỷ tử giã giập, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hư, tráng dương, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể hư nhược gầy ốm, tứ chi đau nhức, đi lại yếu, gân xương lạnh đau.

39. BỔ THẬN DIÊN THỌ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Thục địa 100g, đương quy 100g, thạch斛 100g, thổ ty tử 120g, xuyên khung 40g, đồ trọng 50g, trạch tả 45g, dâm dương hoắc 30g, rượu trắng 2,5 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết, thông mạch.
- **CHỦ TRỊ:** Huyết hư, cơ thể gầy ốm, suy lão sớm, đau lưng mỏi gối.

40. KỶ ĐỊA HỒNG SÂM TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 80g, thực địa 80g, hồng sâm 15g, phục linh 20g, hà thủ ô 50g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Nấm vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết, bổ ngũ tạng.
- **CHỦ TRỊ:** Suy lão sớm, hoa mắt, ù tai.

41. TAM TIÊN DIÊN THỌ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Long nhãn nhục 250g, quế hoa 100g, đường trắng 200g, rượu trắng 3,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba thứ trên cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 3 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hư.
- **CHỦ TRỊ:** Suy lão sớm.

42. VẠN THỌ DƯỢC TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Hồng táo 500g, đương quy 30g, ngũ gia bì 15g, trần bì 15g, phục thần 15g, ngư tẩu 15g, mạch môn 15g, thạch xương bồ 15g, xuyên uất kim 15g, hồng hoa 10g, rượu trắng 3,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, an thần định chí, chống suy lão.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận bất túc, thần chí bất an, tinh thần mệt mỏi, suy lão sớm.

43. CÚC HOA DIÊN THỌ TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Cúc hoa 150g, sinh địa 300g, câu kỷ tử 300g, rượu trắng 4 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tinh tủy, mạnh gân xương, ích thọ.
- **CHỦ TRỊ:** Gân xương yếu, thận hư suy sớm.

Chương 5

DƯỠNG TÂM AN THẦN

Tinh thần, ý thức và hoạt động tư duy của con người là thuộc chức năng sinh lý của đại não, tức là phản ứng của đại não đối với sự vật bên ngoài. Nhưng theo Đông y, những hoạt động sinh lý ấy thuộc ở ngũ tạng, chủ yếu là thuộc tạng tâm, “tâm chủ thần chí”. Nếu chức năng tạng tâm bình thường thì tinh thần sáng suốt, thần chí tỉnh táo, tư duy liên tiếp. Nếu chức năng tạng tâm không bình thường, sẽ xuất hiện bệnh biến về tư duy ý thức tinh thần, biểu hiện các triệu chứng như mất ngủ, hay mộng mị, thần chí bất an, người bứt rứt, hay quên, tinh thần ủ rũ, phản ứng chậm chạp, nặng thì thần chí hôn mê, bất tỉnh nhân sự.

Hoạt động thần chí là do tạng tâm làm chủ, mà huyết là cơ sở vật chất, nếu huyết hư, huyết ú, hoặc tâm thận bất giao, sẽ xuất hiện các chứng trên.

Điều trị bệnh này, chủ yếu dùng các loại thuốc bổ huyết hoạt huyết, dưỡng tâm an thần. Chỉ cần kiên trì sử dụng, sẽ đem lại hiệu quả tốt.

1. RƯỢU BỔ TÂM

• **NGUYÊN LIỆU:** Mạch môn 60g, bá tử nhân 30g, bạch linh 30g, đương quy 30g, long nhãn nhục 30g, sinh địa 45g, rượu trắng 3 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, 7 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng tam an thần.
- **CHỦ TRỊ:** Tâm phiền, hồi hộp, tinh thần mệt mỏi, mất ngủ, hay quên do âm huyết bất túc, tâm thần thất dưỡng.

2. RƯỢU DẦU TẦM LONG NHÂN

- **NGUYÊN LIỆU:** Quả dâu tằm chín (tang thâm) 120g, long nhân nhục 120g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cùng ngâm rượu 10 ngày trở lên dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Uống hằng ngày với liều lượng vừa phải.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng tâm an thần, bổ tỳ ích khí, ôn thông huyết mạch.
- **CHỦ TRỊ:** Tâm tỳ bất túc, âm huyết hư, hồi hộp, mất ngủ, mệt mỏi, mất mồ hôi, ù tai. Dùng thường xuyên có thể bồi bổ cơ thể.

3. RƯỢU DƯỠNG THẦN

- **NGUYÊN LIỆU:** Đại thực địa 90g, câu kỷ tử 60g, bạch linh 60g, sơn dược 60g, đương quy thân 60g, ý dĩ 30g, mộc hương 15g, toan táo nhân 30g, tục đoạn 30g, mạch môn 30g, đinh hương 6g, liên nhục 60g, đại hồi hương 15g, long nhân nhục 250g, rượu trắng 5 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Toàn bộ thuốc trên giã hoặc cắt nhỏ, đựng trong túi vải, bỏ ngâm rượu, đậy nắp, đun cách thủy cho thuốc thấm nở, lấy ra để 7 ngày sau dùng được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15ml.

- **CÔNG HIỆU:** An thần định chí, kiện tỳ khí, ích tinh khí.

- **CHỦ TRỊ:** Thần chí bất an, hồi hộp, mất ngủ do tâm tỳ hư, tinh huyết bất túc.

4. NHÂN SÂM THẬT VỊ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 40g, long nhân nhục 20g, đương quy 25g, toan táo nhân 10g, viễn chí 15g, sinh địa 20g, đường phèn 40g, rượu trắng 1,5 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên (trừ đường phèn) cắt hoặc giã vụn, đựng vào túi vải, bỏ ngâm rượu, để chỗ mát và khô ráo, cách ngày lắc đều vài lần, 14 ngày sau vớt bỏ túi thuốc, dùng vải gạc lọc qua, đựng vào bình sạch. Đường phèn hòa một ít nước dùng lửa nhỏ nấu cho tan, nhân lúc nóng dùng vải gạc lọc qua rồi hòa vào trong rượu là được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.

- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, an tâm thần.

- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư, mệt mỏi, sắc mặt không tươi, kém ăn, hồi hộp không yên, mất ngủ, hay quên, hư phiền chóng mặt.

5. PHÙ SUY NGŨ VỊ TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngũ vị tử 20g, bá tử nhân 20g, long nhãn nhục 30g, đảng sâm 30g, đơn sâm 20g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã vụn, đựng vào túi vải, bỏ ngâm rượu, để chỗ mát, thường xuyên lắc đều, nửa tháng sau vớt bỏ túi thuốc, để lắng cặn, chiết đựng vào bình dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, bổ phế thận, an tâm thần.
- **CHÚ TRÝ:** Tỳ phế thận bất túc, người mệt mỏi, hụt hơi, lưỡi nói, kém ăn, tứ chi vô lực, hồi hộp, lo lắng không yên, mất ngủ, hay quên.

6. RƯỢU THUỐC DƯỠNG TÂM

- **NGUYÊN LIỆU:** Phục linh 30g, bá tử nhân (khử dầu) 30g, đương quy 30g, mạch môn 60g, sinh địa 45g, toan táo nhân 15g, long nhãn nhục 60g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Bảy vị trên cùng ngâm rượu nửa tháng trở lên, trong thời gian ngâm có thể đun lửa 2 – 3 lần để cho ra thuốc.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng tâm an thần.
- **CHÚ TRÝ:** Hồi hộp, mất ngủ, hay mộng mị, ngủ hay tỉnh giấc, mệt mỏi, sắc mặt không tươi, người bứt rứt khó chịu.

7. RƯỢU BỔ KHÍ DƯỠNG HUYẾT

- **NGUYÊN LIỆU:** Phá cố chỉ 30g, thực địa 30g, sinh địa 30g, thiên môn 30g, mạch môn 30g, nhân sâm 30g, đương quy 30g, xuyên khung 30g, bạch thược 30g, phục linh 30g, bá tử nhân 30g, sa nhân 30g, thạch xương bồ 30g, viễn chí 30g, mộc hương 15g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã vụn, đựng vào túi vải, bỏ ngâm rượu, đặt lên lửa đun chín cho ra thuốc, vớt bỏ túi thuốc, để nguội cất dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Uống ấm, ngày 10 – 20ml, uống lúc nào tùy ý.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tâm huyết, dưỡng can thận, kiện tỳ vị.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, tỳ vị hư, hồi hộp, mất ngủ, hay mộng mị, hay quên, chóng mặt hoa mắt, tinh thần ủ rũ.

8. RƯỢU HẠT SEN

- **NGUYÊN LIỆU:** Hạt sen (liên nhục) 50g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hạt sen bỏ vỏ và tim, rửa sạch, giã nhỏ, ngâm rượu, cách ngày lắc đều 1 lần, 15 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng tâm bổ tỳ, ích thận sáp tinh.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ hư ỉa lỏng, kém ăn; thận hư, tâm thận bất giao, di tinh, tiểu nhiều; ngoài ra còn trị chứng hư phiền mất ngủ, hồi hộp.

9. RƯỢU LINH CHI

- **NGUYÊN LIỆU:** Linh chi 30g, rượu nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Linh chi cắt vụn, ngâm rượu 5 – 7 ngày.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10ml.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng huyết, an thần, ích tinh.
- **CHỦ TRỊ:** Suy nhược thần kinh, mất ngủ, hay mộng mị, tiêu hóa kém, ho hen, khí suyễn, viêm phế quản mãn tính ở người già.

10. RƯỢU AN THẦN

- **NGUYÊN LIỆU:** Long nhãn nhục 250g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Long nhãn nhục ngâm rượu 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, ích tâm tỳ, an tâm thần.
- **CHỦ TRỊ:** Gầy yếu, mất ngủ, hồi hộp, hay quên.

11. RƯỢU ĐỊNH CHÍ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, viển chí 40g, thạch xương bồ 40g, phục linh 25g, bá tử nhân 20g, châu sa (tán bột) 10g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Năm vị thuốc đầu (trừ châu sa) tán nhỏ, đựng vào túi vải, ngâm trong rượu, thỉnh thoảng lắc đều, 10 ngày sau vớt bỏ túi thuốc, hòa bột châu sa vào rượu, khuấy đều, lắng bỏ cặn, cất rượu dùng dần.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tâm tỳ, an thần định chí, sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Mệt mỏi, hồi hộp, hay quên.

12. RƯỢU NHÂN SÂM NGŨ VỊ TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 150g, sinh sái sâm 45g, ngũ vị tử 200g, rượu trắng 5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ngũ vị tử giã vụn, đựng vào túi vải, sinh sái sâm cắt lát mỏng, hai thứ cùng ngâm rượu, 7 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu, chia rượu đựng thành 10 bình, mỗi bình rượu như vậy bỏ vào 15g nhân sâm, đậy nắp cất uống dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí cường tâm, cầm hồ hồi.
- **CHỦ TRỊ:** Hư lao mệt mỏi, hồi hộp, hụt hơi, mồ hôi nhiều, chóng mặt, hay quên.

13. RƯỢU ĐỊA HOÀNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Thục địa 240g, câu kỷ tử 120g, hà thủ ô chế 120g, ý dĩ 120g, đương quy 90g, bạch đàn hương 9g (hoặc bột trầm hương 3g), long nhãn nhục 90g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 10 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 20ml vào mỗi tối trước khi đi ngủ, không nên uống nhiều.

- **CÔNG HIỆU:** Lý khí an thần, tư âm dưỡng huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Huyết hư, mất ngủ, hồi hộp, mệt mỏi.

14. TRẮNG THÂN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng tinh 100g, hà thủ ô 50g, câu kỷ tử 50g, toan táo nhân 50g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, đựng trong túi vải, ngâm vào rượu, thỉnh thoảng lắc đều, 60 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, kiện tỳ vị, dưỡng âm huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể suy nhược, mệt mỏi, đau lưng mỏi gối, chóng mặt, mất ngủ, kém ăn.

15. RƯỢU DẦU TẦM NHÃN SEN

- **NGUYÊN LIỆU:** Quả dâu tằm tươi (tang thầm) 60g, long nhãn nhục 60g, hạt sen (liên nhục) 45g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hạt sen giã nhỏ, ngâm rượu cùng hai vị kia, 10 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm, dưỡng huyết, an thần.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể hư nhược, mệt mỏi, hồi hộp, mất ngủ, hoa mắt, ù tai.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Người đại tiện lỏng không được dùng.

16. RƯỢU DƯỠNG HUYẾT AN THẦN

- **NGUYÊN LIỆU:** Đơn sâm 50g, toan táo nhân 50g, ngũ vị tử 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên giã nhỏ, ngâm rượu 10 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Uống liều lượng vừa phải.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng huyết, an thần.
- **CHÚ TRỊ:** Hồi hộp, mất ngủ, hay mộng mị.

17. RƯỢU NHÂN SÂM TAM THẤT

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 2g, tam thất 6g, xuyên khung 6g, đương quy 20g, hoàng kỳ 20g, ngũ gia bì 12g, bạch truật 12g, cam thảo 4g, ngũ vị tử 8g, phục linh 8g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 15 ngày sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, dưỡng tâm an thần.
- **CHÚ TRỊ:** Lao nhọc quá độ, bệnh lâu ngày cơ thể hư nhược, mất ngủ, hay mộng mị, kém ăn, mệt mỏi.

18. RƯỢU NHÂN SÂM VIỄN CHÍ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 16g, đương quy 10g, viễn chí 6g, long nhãn nhục 8g, toan táo nhân 4g, đường phèn 20g, rượu trắng 600ml.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 14 ngày sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng khí huyết, an tâm thần.
- **CHÚ TRÝ:** Mệt mỏi, kém ăn, vàng đầu, mất ngủ, hay quên.

Chương 6

BỔ THẬN CỐ TINH

Thận tàng tinh, tức thận có tác dụng tàng giữ tinh khí. Nếu thận hư không giữ được tinh khí, sẽ xuất hiện các chứng di tinh, hoạt tinh, xuất tinh sớm, liệt dương, chóng mặt ù tai, đau lưng mỏi gối.

Thông thường, đàn ông 55 tuổi, đàn bà 49 tuổi trở đi chức năng tạng thận bắt đầu dần dần suy yếu, thận tinh hư suy, tinh dịch suy giảm, cơ thể có các biểu hiện lão hóa. Lúc này nếu dùng các loại thuốc bổ dưỡng, bổ thận tinh, sẽ giúp phục hồi chức năng tạng phủ, cải thiện khả năng sinh lý, trì hoãn quá trình lão hóa.

1. RƯỢU BA KÍCH THIÊN

- **NGUYÊN LIỆU:** Ba kích thiên 60g, ngũ tặc 60g, sinh địa 40g, địa cốt bì 40g, mạch môn 40g, phòng phong 40g, hoàng kỳ 20g, nhục thung dung 20g, ngũ vị tử 20g, cam thảo 6g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 15 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 10 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận ích tinh.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể hư nhược, di tinh, liệt dương, đau lưng mỏi gối.

2. TIỀN LINH TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Tiên linh tỳ 60g, kim anh tử 60g, ngưu tất 15g, đương quy 30g, xuyên khung 15g, ba kích thiên 15g, thổ ty tử 30g, tiểu hồi hương 15g, phá cố chỉ 30g, nhục quế 8g, đỗ trọng 15g, trầm hương 8g, rượu trắng 4,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Tiểu hồi hương và phá cố chỉ sao vàng, bỏ ngâm rượu cùng những vị khác, đậy nắp, đun cách thủy 3 tiếng, sau đó đem chôn dưới đất 3 ngày rồi đem lên dùng.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tráng dương cố tinh, mạnh gân xương, bổ tinh ích tủy.
- **CHÚ TRỊ:** Hai chân lạnh, sợ lạnh, mệt mỏi, di tinh, xuất tinh sớm, liệt dương.

3. RƯỢU ĐỊA HOÀNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Thục địa 250g, trầm hương 5g, câu kỷ tử 120g, rượu trắng 3,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Thục địa phơi khô, ngâm trong rượu cùng trầm hương và câu kỷ tử, 10 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 15 – 30ml vào buổi tối trước khi đi ngủ.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết.
- **CHÚ TRỊ:** Can thận âm hư hoặc tinh huyết bất túc, chóng mặt, hoa mắt, mờ mắt, hay chảy nước mắt, lưng

gối yếu mỗi, diếc tai, ù tai, mất ngủ, hay mộng mị, râu tóc bạc sớm.

4. KIẾN DƯƠNG TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Dương quy 9g, câu kỷ tử 9g, phá cố chỉ 9g, rượu trắng 1000g.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên cắt hoặc giã vụn, đựng vào túi vải, bỏ ngâm rượu, đây nắp đun cách thủy nửa tiếng, lấy ra để 24 tiếng sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận tráng dương, bổ tinh huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Thận dương suy, tinh huyết bất túc, đau lưng, di tinh, chóng mặt, thị lực giảm.

5. RƯỢU CHIM CÚT

- **NGUYÊN LIỆU:** Chim cút 1 con, thổ ty tử 15g, nhục thung dung 15g, rượu trắng hoặc rượu gạo 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Chim cút nhổ lông làm thịt, bỏ nội tạng, ngâm rượu cùng thổ ty tử và nhục thung dung, ngâm 15 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận ích tinh, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Đàn ông thận hư hoạt tinh, xuất tinh sớm, liệt dương.

6. RƯỢU LỘC GIÁC GIAO

- **NGUYÊN LIỆU:** Lộc giác giao (cao gác nai, còn gọi là cao ban long) 80g, rượu trắng 800ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Lộc giác giao cắt vụn, cho vào đồ đựng, đổ một ít rượu cho vừa ngập, dùng lửa nhỏ đun sôi, vừa nấu vừa rót thêm rượu vào và khuấy cho cao tan hoàn toàn (cao rượu lấy được khoảng 500ml), để nguội, cất dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 15 – 20ml vào buổi tối trước khi đi ngủ. Uống hết xong làm đợt khác uống tiếp.
- **CÔNG HIỆU:** Ôn bổ tinh huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Tinh huyết bất túc, lưng gối yếu mỏi; thận khí bất túc, di tinh, hoạt tinh; chứng hư hàn ho ra máu, tử cung hư lạnh.

7. RƯỢU LỘC NHUNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Lộc nhung 10g, sơn dược 30g, rượu trắng 500ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt vụn, ngâm rượu 7 ngày trở lên dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 15 - 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận dương, ích tinh huyết, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Hư lao, tinh suy và tinh huyết hư, yếu sinh lý, di tinh, xuất tinh sớm, liệt dương, lưng gối yếu mỏi,

chóng mặt, ù tai, tiểu nhiều; phụ nữ tử cung lạnh không thụ thai, băng lậu, các chứng thiếu máu.

8. NHỊ ĐÔNG NHỊ ĐỊA TỬ

• **NGUYÊN LIỆU:** Thiên môn đông 60g, mạch môn đông 60g, sinh địa 60g, thực địa 60g, thổ ty tử 120g, nhục thung dung 120g, sơn dược 60g, ngưu tất 60g, đỗ trọng 60g, ba kích thiên 60g, câu kỷ tử 60g, sơn thù 60g, nhân sâm 60g, bạch linh 60g, ngũ vị tử 60g, mộc hương 60g, bá tử nhân 60g, phúc bồn tử 45g, xa tiền tử 45g, địa cốt bì 45g, thạch xương bồ 30g, xuyên tiêu 30g, viển chí 30g, trạch tả 30g, rượu trắng 3 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Đỗ trọng tẩm nước gừng sao, ba kích thiên rút bỏ tim.

Toàn bộ thuốc trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, qua 7 – 12 ngày sau dùng được.

• **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10ml. Uống rượu lung thì châm thêm rượu, đến khi thuốc nhạt thì thôi.

• **CÔNG HIỆU:** Tư bổ can thận, điền tinh ích tủy, ích khí dưỡng huyết.

• **CHỦ TRỊ:** Các chứng do can thận bất túc, khí huyết hư gây nên.

9. RƯỢU THỦ Ô

• **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô chế 40g, sinh địa 40g, rượu trắng 1 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cùng ngâm rượu 15 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết, hạ mỡ máu.
- **CHỦ TRỊ:** Chóng mặt, hoa mắt, hồi hộp, hay quên, lưng gối yếu mỏi, di tinh, râu tóc bạc sớm, suy nhược thần kinh, bệnh xương khớp hư nhược. Người không bệnh uống rượu này cũng có ích cho sức khỏe.

10. RƯỢU THUNG DUNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhục thung dung 60g, nhục đậu khấu 30g, sơn thù 30g, châu sa 10g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Châu sa tán mịn. Các vị còn lại cắt hoặc giã nhỏ, đựng trong túi vải, bỏ ngâm rượu, gia bột châu sa vào, khuấy đều, đậy nắp, để chỗ mát và khô ráo, mỗi ngày lắc đều vài lần, 7 ngày sau đem dùng.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần lúc bụng đói, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ôn bổ tỳ thận, dưỡng tinh huyết, an thần.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ thận hư đau lưng, di tinh, kém ăn, đại tiện lỏng, tâm thần bất an.

11. RƯỢU CỒ TINH

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 120g, thực địa 90g, đương quy 60g, rượu trắng 1 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, đây nắp đun cách thủy 1 tiếng, sau đó đem chôn dưới đất 7 ngày, lấy lên để chỗ mát, 21 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm, bổ thận, hoạt huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Đàn ông liệt dương, không có con.

12. RƯỢU BỔ THẬN KIỆN TỖ

- **NGUYÊN LIỆU:** Bạch truật (sao hạ thổ) 30g, thanh bì 30g, sinh địa 30g, hậu phác (tẩm gừng sao) 30g, đỗ trọng (tẩm gừng sao) 30g, phá cố chỉ (sao qua) 30g, trần bì 30g, xuyên tiêu 30g, ba kích 30g, bạch linh 30g, tiểu hồi hương 30g, nhục thung dung 30g, thanh diêm 15g, đậu đen (rang thơm) 60g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 1 tháng sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận kiện tỳ.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ thận hư, đàn ông liệt dương, đàn bà kinh nguyệt không đều, xích bạch đới.

13. TAM THẠCH TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Bạch thạch anh 150g, dương khởi thạch 90g, tử thạch 120g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên giã nhỏ, cùng ngâm rượu, 30 ngày sau lọc qua để uống.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận khí, bổ hư tổn.
- **CHỦ TRỊ:** Tinh thần rù rượi, mệt mỏi, xuất tinh sớm, liệt dương, tâm thần bất an, hồi hộp, mất ngủ.

14. LỤC THẦN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 60g, bạch linh 60g, mạch môn 60g, sinh địa 150g, câu kỷ tử 150g, hạnh nhân 80g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu nửa tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 – 25ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tinh tủy, ích khí huyết, kiện tỳ vị.
- **CHỦ TRỊ:** Di tinh, đau lưng mỏi gối, chóng mặt, mệt mỏi, táo bón, người tiểu tụy.

15. RƯỢU THỦ Ô QUY ĐỊA

- **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô 50g, đương quy 25g, mè đen 25g, sinh địa 35g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, đựng trong túi vải, ngâm vào rượu, dùng lửa nhỏ đun cách thủy sôi 15 phút, đem ra để nguội, đậy nắp để 10 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, dưỡng tinh huyết, thanh nhiệt, sinh tân dịch, đen tóc.

- **CHỦ TRỊ:** Âm hư huyết khô, đau lưng mỏi gối, di tinh, phụ nữ bạch đới, râu tóc bạc sớm.

16. BA KÍCH NHỊ TỬ TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Ba kích thiên 50g, thổ ty tử 50g, phúc bồn tử 50g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên giã vụn, đựng trong túi vải, ngâm vào rượu, đun cách thủy sôi 5 phút, để nguội xong đây nắp để 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận sáp tinh.
- **CHỦ TRỊ:** Tinh dịch không bình thường, hoạt tinh, tiểu nhiều, lưng gối lạnh đau.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Người âm hư hỏa vượng không được dùng.

17. TRẮNG NGUYÊN BỔ THÂN TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Sinh địa khô 80g, câu kỷ tử 80g, nhục thung dung 80g, sơn thù du 40g, hoài sơn 40g, thổ ty tử 40g, nữ trinh tử 40g, xuyên tặc đoạn (sao muối) 40g, cấu tích 10g, bạch thực 20g, đường mía 700g, rượu trắng 5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu cùng đường mía, 15 ngày sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.

- **CÔNG HIỆU:** Tư âm trợ dương, bổ thận ích tinh.
- **CHỦ TRỊ:** Thận tinh bất túc, di tinh, xuất tinh sớm, liệt dương, phụ nữ bạch đới, kinh nguyệt xuống ít.

18. SÂM HOÀI THẬT VỊ TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 40g, hoài sơn 40g, sơn thù 30g, sơn tra 30g, ngũ vị tử 30g, bạch truật 50g, sinh khương 20g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, đựng vào túi vải, ngâm trong rượu, dùng lửa nhỏ đun cách thủy sôi 5 phút xong để nguội, để 3 ngày sau vớt bỏ túi thuốc cất rượu dùng dần. Cũng có thể dùng rượu trắng ngâm thuốc 21 ngày sau rót uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tỳ ích thận, hòa huyết mạch.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ vị hư nhược, kém ăn; thận hư di tinh, xuất tinh sớm, hai chân lạnh.

19. RƯỢU NGƯU TẤT NHỤC QUÊ

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngưu tất 30g, tần giao 30g, xuyên khung 30g, phòng phong 30g, nhục quế 30g, độc hoạt 30g, đơn sâm 30g, phục linh 30g, đỗ trọng 25g, phụ tử chế 25g, thạch hộc 25g, can khương 25g, mạch môn 25g, địa cốt bì 25g, ngũ gia bì 40g, ý dĩ 15g, hỏa ma nhân 10g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 10 ngày sau uống được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ôn thận tráng dương, kiện tỳ hòa vị, khu phong trừ thấp, ôn kinh thông lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Đau lưng mỏi gối, di hoạt tinh, liệt dương, tay chân lạnh, khớp xương đau nhức, bụng lạnh đau.

20. RƯỢU LỘC NHUNG CÂU KỶ

- **NGUYÊN LIỆU:** Lộc nhung 2g, câu kỷ tử 60g, hồng sâm 10g, hải mã (cá ngựa) 3g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc tán nhỏ, ngâm rượu 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 20ml vào mỗi tối trước khi đi ngủ.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận dương, ích tinh huyết, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Liệt dương, tinh thần mệt mỏi, lưng gối yếu mỏi.

21. RƯỢU BỔ TINH ÍCH CHÍ

- **NGUYÊN LIỆU:** Thục địa 120g, toàn dương quy 150g, xuyên khung 45g, đỗ trọng 45g, bạch linh 45g, cam thảo 30g, kim anh tử 30g, dâm dương hoắc 30g, kim thạch斛 90g, rượu trắng 1,2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 15 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.

- **CÔNG HIỆU:** Tư âm tráng dương, hoạt huyết thông lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Thận hư liệt dương, đau lưng mỏi gối, gầy ốm, kém ăn.

22. RƯỢU ĐIỂN TINH BỔ THẬN

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 60g, bạch thược 60g, thực địa 60g, đảng sâm 60g, bạch truật 60g, xuyên khung 60g, phục linh 60g, hoàng kỳ 60g, cam thảo 30g, nhục quế 30g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận ích tinh, ích khí dưỡng huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Liệt dương, người già huyết hư ù tai, chóng mặt, mệt mỏi.

23. RƯỢU TẮC KÈ THỔ TY

- **NGUYÊN LIỆU:** Tắc kè 1 cặp, thổ ty tử 30g, tiên linh tỳ 30g, long cốt 20g, kim anh tử 20g, trầm hương 3g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Tắc kè chặt bỏ đầu, chân và nội tạng, cắt nhỏ, ngâm rượu cùng với mấy vị thuốc còn lại, thường xuyên lắc đều, 20 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận, tráng dương, cố tinh.

- **CHỦ TRỊ:** Di tinh, xuất tinh sớm, liệt dương, đau lưng mỗi gối, tinh thần mệt mỏi.

24. RƯỢU HẠT HẸ

- **NGUYÊN LIỆU:** Hạt hẹ 120g, ích trí nhân 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên giã vụn, đựng vào túi vải, ngâm trong rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 10 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận, trợ dương, cố tinh.
- **CHỦ TRỊ:** Xuất tinh sớm, liệt dương, lưng gối lạnh đau.

25. RƯỢU BA KÍCH THỰC ĐỊA

- **NGUYÊN LIỆU:** Ba kích thiên (bỏ tim) 60g, cam cúc hoa 60g, thực địa 45g, câu kỷ tử 30g, xuyên tiêu 30g, phụ tử chế 20g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 10 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận tráng dương.
- **CHỦ TRỊ:** Thận dương hư, xuất tinh sớm, liệt dương, đau lưng mỗi gối.

26. RƯỢU SA UYỂN LIÊN TU

- **NGUYÊN LIỆU:** Sa uyển tử 90g, liên tu (tua sen) 30g, long cốt 30g, khiếm thực 20g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 14 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận dưỡng can, cố tinh.
- **CHỦ TRỊ:** Di tinh, xuất tinh sớm, đau lưng mỏi gối.

Chương 7

TRẮNG DƯƠNG HỒI XUÂN

Thận dương có tác dụng làm ấm các tổ chức, tạng phủ, duy trì hoạt động sinh lý bình thường. Những người lớn tuổi hoặc bị bệnh lâu ngày, hoặc phòng sự quá độ, thường khiến thận dương bị thương tổn và hư suy, xuất hiện các triệu chứng như di tinh, hoạt tinh, liệt dương, tinh lạnh không có con, tử cung lạnh không thụ thai, tay chân lạnh, tiểu tiện trong dài, đại tiện lỏng, mệt mỏi.

Những phương rượu thuốc dưới đây chủ yếu có tác dụng bổ thận tráng dương, nếu uống lâu ngày có thể giúp thận dương dần dần phục hồi, tăng khả năng tính dục. Người già sử dụng thường xuyên sẽ giúp ngăn ngừa quá trình lão hóa.

1. RƯỢU DÂM DƯƠNG HOẮC

- **NGUYÊN LIỆU:** Dâm dương hoắc 200g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Dâm dương hoắc cắt nhỏ, ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận tráng dương, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Thận dương hư, liệt dương, hai chân lạnh, sợ lạnh, đau lưng mỏi gối, hay quên và bệnh phong thấp nhức mỏi.

2. RƯỢU BÁT VỊ HOÀNG KỲ

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngũ vị tử 60g, hoàng kỳ 60g, tỳ giải 40g, phòng phong 45g, xuyên khung 45g, ngưu tất 45g, độc hoạt 30g, sơn thù 30g, rượu ngon 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 1 tuần sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 25ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí ích tinh, mạnh lưng gối, hòa huyết mạch.
- **CHỦ TRỊ:** Dương khí hư nhược, tay chân lạnh, đau lưng mỏi gối.

3. RƯỢU LỘC NHUNG ĐÔNG TRÙNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Lộc nhung 20g, đông trùng hạ thảo 90g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt lát, cùng ngâm rượu, 10 ngày sau lọc qua để dùng. Xác thuốc phơi khô tán bột để uống kèm với rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 lần 20 – 30ml, uống kèm với 3g bột xác thuốc.
- **CÔNG HIỆU:** Ôn thận tráng dương, ích tinh dưỡng huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Thận dương hư suy, tinh huyết hư, lưng gối yếu mỏi, sợ lạnh, tay chân lạnh, đàn ông liệt dương không có con.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Người âm hư dùng thận trọng.

4. RƯỢU HẢI MÃ

- **NGUYÊN LIỆU:** Hải mã (cá ngựa) 50g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hải mã sấy khô tán bột, ngâm rượu 2 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận tráng dương, điều khí hoạt huyết.
- **CHÚ TRÍ:** Đàn ông yếu sinh lý, liệt dương, không có con, lưng chân đau, trật ngã tổn thương.

5. RƯỢU BA KÍCH DÂM DƯƠNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Ba kích thiên 250g, dâm dương hoắc 250g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị thuốc trên cắt nhỏ, ngâm rượu 7 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận tráng dương, trừ phong thấp, mạnh gân xương.
- **CHÚ TRÍ:** Suy nhược thần kinh, yếu sinh lý, phong thấp nhức mỏi, bại liệt, viêm đầu dây thần kinh.

6. RƯỢU HỒ ĐÀO

- **NGUYÊN LIỆU:** Hồ đào nhân 120g, tiểu hồi hương 20g, đỗ trọng 60g, phá cố chỉ 60g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu nửa tháng sau uống được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ôn dương, bổ thận, cố tinh.
- **CHỦ TRỊ:** Thận dương hư, tay chân lạnh, sợ lạnh, lưng gối yếu mỏi, hoạt tinh, liệt dương, tiểu nhiều, nước tiểu trong dài.

7. KIẾN DƯƠNG TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Dương quy 9g, câu kỷ tử 9g, phá cố chỉ 9g, rượu ngon 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên già vụn, đựng vào túi vải, ngâm trong rượu, đun cách thủy nửa tiếng, lấy ra để một ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận dương, ích tinh huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Thận dương hư, tinh huyết bất túc, đau lưng, di tinh, chóng mặt, thị lực giảm.

8. RƯỢU NGƯU TẬT PHỤ TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngưu tất 15g, tần giao 15g, thiên môn 15g, đỗ trọng 15g, ý dĩ 15g, ngũ gia bì 15g, độc hoạt 10g, tể tân 10g, phụ tử chế 10g, ba kích thiên 10g, nhục quế 10g, thạch nam diệp 10g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt vụn, cùng ngâm rượu, 10 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 15ml.

- **CÔNG HIỆU:** Khu phong tán hàn, bổ hỏa hồi dương, thư cân hoạt huyết, ôn trung chỉ thống.
- **CHỦ TRỊ:** Hai tay tê mỏi, lưng gối ê đau, chân đi lại yếu, tay chân lạnh, liệt dương, đại tiện lỏng, cơ nhục ê đau.

9. RƯỢU CẦU KỶ DƯỠNG NGUYÊN

- **NGUYÊN LIỆU:** Cầu kỷ tử 50g, ba kích thiên 50g, nhục thung dung 50g, thực địa 30g, ngư tất 30g, ngũ gia bì 30g, địa cốt bì 30g, rượu ngon 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 14 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hỏa hồi dương, điều nguyên khí, bổ can thận, ích tinh tủy.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể hư nhược, lưng gối yếu mỏi, gân xương đau nhức, sợ lạnh, tay chân lạnh, di tinh, hoạt tinh, liệt dương.

10. RƯỢU NHÂN SÂM LỘC NHUNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 20g, lộc nhung 8g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Nhân sâm cắt lát, lộc nhung chưng mềm, cùng ngâm rượu, 10 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí trợ dương.

- **CHỦ TRỊ:** Tinh thần ủ rũ, hụt hơi, lưỡi nói, kém ăn, sợ lạnh, tay chân lạnh, lưng gối yếu mỏi, mất ngủ, hay quên.

11. TIỀN LINH CỒ TINH TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Sâm dương hoặc 60g, thổ ty tử 60g, phá cố chỉ 60g, kim anh tử 250g, ngư tất 30g, dương quy 30g, xuyên khung 30g, ba kích thiên 30g, tiểu hồi hương (sao) 30g, nhục quế 30g, đỗ trọng 30g, trầm hương 15g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tráng dương cố tinh, mạnh gân xương, bổ tinh tủy.
- **CHỦ TRỊ:** Trung niên trở lên khí huyết bất túc, lưng gối yếu mỏi, di mộng tinh, liệt dương.

12. RƯỢU BA KÍCH THỔ TY TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Ba kích thiên 25g, thổ ty tử 25g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên ngâm rượu 7 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 1 – 2 ly nhỏ.
- **CÔNG HIỆU:** Ôn bổ thận dương.

- **CHỦ TRỊ:** Thận dương hư, liệt dương, tiểu nhiều, hay tiểu đêm, chóng mặt.

13. RƯỢU DÂM DƯƠNG HOẮC THUNG DUNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Dâm dương hoắc 100g, nhục thung dung 50g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 ly nhỏ.
- **CÔNG HIỆU:** Ôn bổ thận dương.
- **CHỦ TRỊ:** Thận dương hư, lưng gối đau mỏi, liệt dương, phụ nữ tử cung lạnh không thụ thai.

14. RƯỢU TẮC KÈ

- **NGUYÊN LIỆU:** Tắc kè 1 cặp, rượu trắng 1 lít
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Tắc kè cắt bỏ đầu, chân và vẩy, rửa sạch, ngâm rượu 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 ly nhỏ.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận dương.
- **CHỦ TRỊ:** Thận dương hư liệt dương, ho hen, cũng trị bệnh viêm phế quản mãn tính.

15. RƯỢU LỘC NHUNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Lộc nhung 10g, hoài sơn 30g, rượu trắng 500ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt lát, ngâm rượu 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận tráng dương.
- **CHỦ TRỊ:** Thận dương bất túc, mệt mỏi, đau lưng mỗi gối, hoạt tinh, liệt dương, bụng dưới lạnh đau, tiểu đêm nhiều, chóng mặt, ù tai, phụ nữ tử cung lạnh không thụ thai, băng lậu, xương huyết trắng.

16. RƯỢU DƯƠNG HOẮC HUYẾT ĐẰNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Dâm dương hoắc 30g, ba kích thiên 30g, kê huyết đằng 50g, đường phèn 60g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị thuốc trên cắt nhỏ, đựng vào túi vải, bỏ ngâm rượu, gia đường phèn, để 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Uống với liều lượng thích hợp.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận tráng dương, khu phong hoạt lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Thận dương hư, di mộng hoạt tinh, liệt dương, đau lưng mỗi gối, chân tay yếu mỗi, gân xương yếu.

17. RƯỢU TRỢ DƯƠNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Đảng sâm 15g, sa uyển tật lê 10g, câu kỷ tử 15g, thực địa 15g, bạch đình hương 10g, viển chí 4g, trầm hương 4g, lệ chi nhục 7 quả, dâm dương hoắc 10g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã vụn, đựng vào túi vải, bỏ ngâm rượu, 3 ngày sau đặt trong nồi nước nóng đun 15 phút, lấy ra để 21 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận trợ dương.
- **CHỦ TRỊ:** Đàn ông liệt dương.

18. RƯỢU HẠT HẸ

- **NGUYÊN LIỆU:** Hạt hẹ 100g, rượu gạo nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hạt hẹ tán vụn, ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 10ml, uống sau bữa ăn.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận trợ dương, cố tinh.
- **CHỦ TRỊ:** Thận dương hư, di tinh, xuất tinh sớm, liệt dương, lưng gối lạnh đau.

19. ANH HÙNG TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Sơn thù 25g, mạch môn 50g, thổ ty tử 25g, đương quy 25g, câu tích 25g, câu kỷ tử 35g, đuôi tác kê 1 cái, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 15 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 ly sau bữa ăn trưa và tối.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận tráng dương.
- **CHỦ TRỊ:** Di tinh, xuất tinh sớm, liệt dương, chóng mặt, mệt mỏi, lưng gối yếu mỏi.

20. RƯỢU BA KÍCH NGƯU TẬT

- **NGUYÊN LIỆU:** Ba kích thiên 300g, sinh ngưu tất 300g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận tráng dương, mạnh gân xương, trừ phong thấp.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể hư nhược, ngũ lao thất thương, liệt dương.

21. TIỀN LINH NHỊ TỬ TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Dâm dương hoắc 30g, thỏ ty tử 30g, câu kỷ tử 30g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận tráng dương.
- **CHỦ TRỊ:** Thận hư liệt dương, lưng gối lạnh đau.

22. RƯỢU TIỀN LINH MỘC QUA

- **NGUYÊN LIỆU:** Tiên linh tỳ 15g, xuyên mộc qua 12g, cam thảo 9g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 14 – 21 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, tráng dương.
- **CHỦ TRỊ:** Dương khí bất túc, yếu sinh lý.

23. THANH CUNG HOÁN XUÂN TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 50g, ba kích thiên 50g, câu kỷ tử 50g, nhục thung dung 50g, rượu trắng 1 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Bốn vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tráng thận dương, ích tinh huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể hư nhược, mệt mỏi, hay quên, đau lưng mỏi gối, yếu sinh lý, di tinh, liệt dương.

24. RƯỢU BA KÍCH NGU TẤT ĐỊA

- **NGUYÊN LIỆU:** Ba kích thiên 90g, ngũ tặc 90g, thực địa 150g, địa cốt bì 150g, mạch môn 150g, phòng phong 150g, rượu trắng 3,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Sáu vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư thận âm, tráng thận dương.
- **CHỦ TRỊ:** Thận hư, yếu sinh lý, liệt dương.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Thận trọng ăn các thứ sống lạnh, mỡ heo, cá, tỏi.

25. RƯỢU LINH TỖ THỰC ĐỊA

- **NGUYÊN LIỆU:** Tiên linh tỳ 250g, thực địa 150g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau uống được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml, hoặc uống với liều lượng tùy ý, không say là được.
- **CÔNG HIỆU:** Tư thận âm, tráng thận dương.
- **CHỦ TRỊ:** Thận hư liệt dương, tử cung lạnh không thụ thai, lưng gối yếu mỏi, gân xương đau nhức.

26. UNG ĐẤU XUÂN TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Dương quy 30g, hồng hoa 30g, dâm dương hoắc 30g, đỗ trọng 30g, thương truật 30g, phá cố chỉ 30g, nhân sâm 30g, thiên môn 30g, nhục thung dung 30g, ngũ gia bì 30g, địa cốt bì 30g, cam cúc hoa 30g, sinh địa 30g, ngưu tất 60g, bạch thược 60g, bạch linh 60g, bạch truật (sao) 60g, long nhãn nhục 60g, sa nhân 15, phụ tử chế 15g, bạch khấu nhân 15g, xuyên tiêu 15g, đinh hương 15g, cam thảo 15g, mộc hương 15g, trầm hương 15g, câu kỷ tử 90g, thần khúc 90g, thực địa 90g, hồng táo 100g, rượu trắng 8 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Toàn bộ thuốc trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thỉnh thoảng lắc đều, 2 – 3 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu cất dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tráng dương, diễm tinh, bổ tủy.
- **CHỦ TRỊ:** Thận dương hư đau lưng, sợ lạnh, đàn ông tinh dịch không bình thường, đàn bà tử cung lạnh, bạch đới.

27. RƯỢU HẢI MÃ

- **NGUYÊN LIỆU:** Hải mã (cá ngựa) 1 cặp, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hải mã ngâm vào rượu, để 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 10 – 20ml vào mỗi tối trước khi đi ngủ.
- **CÔNG HIỆU:** Tráng thận dương.
- **CHỦ TRỊ:** Thận dương hư, mệnh môn hỏa suy, liệt dương, lưng gối lạnh đau.

28. TỖ THẬN LƯỠNG TRỢ TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Bạch truật (sao) 30g, thanh bì 30g, sinh địa 30g, hậu phác (tẩm gừng sao) 30g, đồ trọng (tẩm gừng sao) 30g, phá cố chỉ 30g, trần bì 30g, xuyên tiêu 30g, ba kích thiên 30g, bạch linh 30g, tiểu hồi hương 30g, nhục thung dung 30g, thanh diêm 15g, đậu đen (rang) 60g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 30 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu cất dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Kiện tỳ bổ thận, trợ dương khí.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ thận dương hư, đau lưng mỏi gối, sợ lạnh, liệt dương, đàn bà kinh nguyệt không đều, xích bạch đới.

Chương 8

SÁP TINH CHỈ ĐỐI

Các chứng hư thoát như di tinh, hoạt tinh, tiểu nhiều, băng lậu, bạch đới, tự đổ mồ hôi, mồ hôi trộm, tả lỵ lâu ngày, có thể dùng các loại thuốc có tác dụng thu liễm cố sáp. Chứng hư thoát nguyên nhân chủ yếu là do chính khí hư nhược, do đó khi trị liệu thường phối hợp sử dụng các loại thuốc bổ tương ứng.

1. BA KÍCH NHỊ TỬ TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Ba kích thiên 15g, thổ ty tử 15g, phúc bồn tử 15g, rượu gạo nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận sáp tinh.
- **CHÚ TRÝ:** Thận hư, tinh dịch khác thường, di tinh, hoạt tinh, tiểu nhiều, lưng gối lạnh đau.

2. NGŨ TỬ TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Phúc bồn tử 60g, thổ ty tử 60g, chữ thực tử 60g, kim anh tử 60g, câu kỷ tử 60g, tang phiêu tiêu 60g, rượu trắng vừa đủ.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu, để chỗ mát và khô ráo, thường xuyên lắc đều, 14 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh tủy, cố tinh, sáp niệu, sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận hư, lưng gối lạnh đau, yếu mỗi, di tinh, hoạt tinh, liệt dương, tiểu nhiều, mắt mờ, phụ nữ huyết trắng xuống lâu ngày không hết.

3. RƯỢU CHỦ THỰC TRỢ DƯƠNG

(Nghiệm phương)

- **NGUYÊN LIỆU:** Chủ thực tử (sao qua) 50g, kim anh tử 30g, sơn dược 30g, liên nhục 20g, xuyên ngư tất 30g, ba kích thiên 30g, nhục quế 15g, lộc nhung 5g, rượu ngon 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, đựng vào túi vải, bỏ ngâm rượu, để chỗ mát và khô ráo, mỗi ngày lắc đều vài lần, 14 ngày sau vớt bỏ túi thuốc.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ôn thận trợ dương, ích thận cố tinh.
- **CHỦ TRỊ:** Thận dương hư, xuất tinh sớm, hoạt tinh, liệt dương.

4. RƯỢU MA CẦN PHÙ MẠCH

- **NGUYÊN LIỆU:** Ma hoàng cần (rễ ma hoàng) 30g, tiểu phù mạch 30g, hoàng kỳ 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 14 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích khí, cầm mồ hôi.
- **CHỦ TRỊ:** Dương hư đổ mồ hôi, âm hư đổ mồ hôi trộm.

5. RƯỢU HẠT SEN

- **NGUYÊN LIỆU:** Hạt sen (liên nhục) 50g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hạt sen bỏ vỏ và tim, ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 14 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng tâm bổ tỳ, ích thận sáp tinh.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ hư đại tiện lỏng, di tinh, bạch đới.

6. RƯỢU MÈ ĐEN HẠCH ĐÀO

- **NGUYÊN LIỆU:** Mè đen 25g, hạch đào nhân 25g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mè đen và hạch đào nhân vút rửa sạch, để ráo nước, cùng ngâm rượu, cách ngày lắc đều 1 lần, 15 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.

- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận dưỡng huyết, nhuận trường.
- **CHỦ TRỊ:** Thận hư ho hen, lưng chân yếu, di mộng tinh, liệt dương, táo bón.

7. THỦY LỤC NHỊ TIÊN TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Kim anh tử 120g, khiếm thực 120g, rượu gạo 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên giã vụn, ngâm với rượu, thường xuyên lắc đều, 5 – 7 ngày sau đem ra đun cách thủy, cất dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 50ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích khí bổ nguyên.
- **CHỦ TRỊ:** Đàn ông di tinh, xuất tinh sớm, đàn bà huyết trắng.

8. RƯỢU ĐỊA CỐT BÌ

- **NGUYÊN LIỆU:** Địa cốt bì 50g, đỗ trọng 50g, tỳ giải 50g, rượu ngon 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Tỳ giải và đỗ trọng đều sao qua. Cả ba vị đều giã nhỏ, ngâm rượu, đậy nắp, đun cách thủy 1 tiếng, đem ra cất để dùng.
- **CÁCH DÙNG:** Uống lúc nào tùy ý, liều lượng vừa phải.
- **CÔNG HIỆU:** Trừ phong lợi thấp, bổ can ích thận.
- **CHỦ TRỊ:** Phong thấp đau lưng, tiểu nhiều, nước tiểu đục, phụ nữ xuống huyết trắng.

9. RƯỢU HOA MÀO GÀ

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoa mào gà trắng (thanh tương) 180g, rượu gạo 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hoa mào gà trắng phơi khô tán bột, ngâm rượu 5 – 7 ngày sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 ly vào sáng sớm lúc bụng đói, khoảng 30 – 50ml.
- **CÔNG HIỆU:** Cẩm máu, cẩm huyết trắng.
- **CHỦ TRỊ:** Phụ nữ xuống huyết trắng.

Chương 9

CHẮC RĂNG ĐEN TÓC

Đông y cho rằng răng là phần dư của xương, tóc là phần dư của huyết. Răng là phần dư của xương, mà thận chủ cốt sinh tủy, cho nên nói “răng là ngọn của thận”. Răng mọc và rụng, có liên quan mật thiết với sự thịnh suy của tinh khí ở thận. Tinh khí ở thận sung mãn thì răng chắc khỏe, tinh khí ở thận bất túc thì răng dễ lung lay và rụng. Tóc là nhờ tinh và huyết nuôi dưỡng, tinh huyết sung mãn thì tóc tốt và mượt, tinh huyết hư suy thì tóc khô, tóc bạc và rụng tóc..

Những phương rượu thuốc dưới đây chủ yếu là bổ thận sinh huyết, nếu dùng lâu ngày sẽ giúp răng chắc khỏe, đen râu tóc, tăng cường thể lực, ngăn ngừa lão hóa.

1. KINH NGHIỆM Ô PHÁT TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 60g, nước sinh địa 80g, rượu ngon 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Câu kỷ tử già vụn, ngâm rượu 20 ngày, mở nắp, gia nước sinh địa vào, trộn đều, đậy nắp để thêm 1 tháng nữa là được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Khỏe người, đen tóc.

- **CHỦ TRỊ:** Âm hư huyết nhiệt, râu tóc bạc sớm, chóng mặt hoa mắt, miệng lưỡi khô.

2. RƯỢU ĐEN RÂU ĐẸP TÓC

- **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô đỏ 250g, hà thủ ô trắng 250g, sinh địa 60g, nước gừng tươi 60g, đại táo (bỏ hạt) 45g, hồ đào nhục 45g, liên nhục 45g, mật trắng 45g, đường quy 30g, câu kỷ tử 30g, mạch môn 15g, rượu gạo 3,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, đựng vào túi vải, bỏ ngâm rượu cùng nước gừng, để chỗ mát, mỗi ngày lắc đều vài lần, 14 ngày sau vớt bỏ túi thuốc, hòa mật trắng vào, khuấy đều, đun nắp để thêm 7 ngày nữa là được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tinh ích huyết, đen râu tóc, tăng tuổi thọ.
- **CHỦ TRỊ:** Tinh huyết bất túc, râu tóc bạc sớm, lưng gối yếu mỏi, chóng mặt ù tai, hay mệt mỏi, sắc mặt không tươi.

3. RƯỢU THỰC ĐỊA CÂU KỶ TRẦM HƯƠNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Thực địa 60g, câu kỷ tử 60g, trầm hương 6g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên giã vụn, đựng vào túi vải, bỏ ngâm rượu, để chỗ mát và khô ráo, thường xuyên lắc đều, 10 ngày sau dùng được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận.
- **CHÚ TRÍ:** Can thận âm hư, tóc bạc, rụng tóc, hay quên, không thụ thai.

4. CỒ BẢN ĐỊA HOÀNG TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Sinh địa 30g, thực địa 30g, thiên môn 30g, mạch môn 30g, phục linh 30g, nhân sâm 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, 3 ngày sau dùng lửa nhỏ đun sôi cho rượu trở thành màu đen, lấy ra để chỗ mát và khô ráo, 2 tuần sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Uống lúc bụng đói, lúc nào tùy ý, liều lượng vừa phải.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hư, đen tóc.
- **CHÚ TRÍ:** Âm dương lưỡng hư, khí hư tinh suy, râu tóc bạc sớm, suy lão sớm.

5. RƯỢU MÈ ĐEN

- **NGUYÊN LIỆU:** Mè đen 50g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mè đen vút dài sạch, để ráo nước, ngâm rượu, cách ngày lắc đều 1 lần, 15 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, nhuận ngũ tạng.

- **CHỦ TRỊ:** Can thận tinh huyết bất túc, chóng mặt, lưng gối ê mỏi, đi lại khó khăn, râu tóc bạc sớm, táo bón.

6. RƯỢU CẦU KỶ SINH ĐỊA

- **NGUYÊN LIỆU:** Cầu kỷ tử 200g, sinh địa 300g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Cầu kỷ tử già giập, sinh địa cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 30 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 50ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ âm huyết, đen râu tóc.
- **CHỦ TRỊ:** Âm huyết hư, râu tóc bạc sớm.

7. HÀ THỦ Ô HỐI XUÂN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô chế 100g, dương quy 50g, câu kỷ tử 50g, thối ty tử 50g, liên nhục 100g, đường phèn 30g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc già vụn, đựng vào túi vải, ngâm trong rượu, thỉnh thoảng lắc đều, 60 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Uống liều lượng vừa phải.
- **CÔNG HIỆU VÀ CHỦ TRỊ:** Bổ can thận, ích tinh huyết, mạnh gân xương, đen râu tóc.

8. RƯỢU THỦ Ô ĐẬU ĐEN

- **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô chế 90g, sinh địa 45g, thực địa 45g, câu kỷ tử 30g, thiên môn 45g, mạch môn 45g, ngũ tặc 30g, nữ trinh tử 30g, đương quy 30g, đậu đen 60g, rượu gạo 1,5 lít .
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã vụn, ngâm rượu 15 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, đen râu tóc.
- **CHỦ TRỊ:** Bạc tóc, rụng tóc sớm.

Chương 10

RỖ TAI SÁNG MẮT

Đông y cho rằng can khai khiếu ở mắt, thận khai khiếu ở tai. Bệnh ở can và thận thường biểu hiện ở mắt và tai; ngược lại, bệnh ở mắt và tai thường do can thận gây nên. Ví dụ như can huyết hư thường có các biểu hiện như hai mắt khô, mờ mắt, mắt quáng gà; thận tinh bất túc có thể xuất hiện các triệu chứng như ù tai, điếc tai. Can tàng huyết, thận tàng tinh, tinh huyết đồng nguyên, do đó trên lâm sàng bệnh về tai thường kèm theo bệnh về mắt, bệnh về mắt thường kèm theo bệnh về tai. Trong trị liệu, thường dùng các loại thuốc bổ can thận, rõ tai sáng mắt, tiêu bản cùng trị.

1. RƯỢU CÂU KỶ

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 120g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Câu kỷ tử ngâm rượu 7 ngày trở lên uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư thận nhuận phế, bổ can sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận âm hư hoặc tinh huyết bất túc, chóng mặt, hoa mắt, mờ mắt, hay chảy nước mắt, ngũ tâm phiền nhiệt, di tinh, mất ngủ, hay mộng mị, đau lưng mỏi gối.

2. RƯỢU BẠCH CÚC HOA

- **NGUYÊN LIỆU:** Bạch cúc hoa 300g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Cúc hoa đựng trong túi vải, ngâm rượu 7 ngày uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Thanh can, sáng mắt, sơ phong, giải độc.
- **CHỦ TRỊ:** Đau đầu lâu ngày không khỏi, khi đau khi không, hoa mắt nhìn vật không rõ.

3. RƯỢU CÂU KỶ SINH ĐỊA

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 250g, sinh địa 300g, rượu trắng ngon 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên giã vụn, cùng ngâm rượu, 10 ngày sau lọc bỏ xác.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, lúc bụng đói, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận ích tinh, dưỡng can sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Mắt nhìn vật không rõ, di tinh, liệt dương, đau lưng mỏi gối.

4. RƯỢU THƯƠNG NHỈ

- **NGUYÊN LIỆU:** Thương nhĩ tử (hạt ké đầu ngựa) 30g, phòng phong 30g, ngư bàng tử (sao) 30g, đại sinh địa 30g, mộc thông 20g, hoàng kỳ 30g, bạch linh 30g, độc

hoạt 30g, ý dĩ 20g, nhân sâm 15g, nhục quế 12g, rượu trắng 1 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã vụn, đựng vào túi vải, ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, lúc bụng đói, ban đầu 5 – 10ml, sau đó dần dần tăng lên 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Khai khiếu, trừ nhiệt, bổ hư.
- **CHỦ TRỊ:** Diếp tai, nhức xương.

5. RƯỢU SÂM KỶ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 20g, câu kỷ tử 100g, sinh địa tươi 100g, mạch môn 60g, hạnh nhân 30g, bạch linh 30g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những thứ trên giã vụn, ngâm rượu 7 ngày lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần trước bữa ăn, mỗi lần 10ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích thận cố tinh, nhuận ngũ tạng, sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Thận hư tinh suy, liệt dương, hoa mắt, nặng tai, sắc mặt không tươi.

6. RƯỢU ÍCH THẬN SÁNG MẮT

- **NGUYÊN LIỆU:** Phúc bồn tử 50g, ba kích thiên 35g, nhục thung dung 35g, viễn chí 35g, xuyên ngư tất 35g, ngũ

vị tử 35g, xuyên tặc đoạn 35g, sơn thù 30g, rượu ngon 1 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba kích thiên và viễn chí rút bỏ tim, nhục thung dung tẩm rượu bỏ vỏ ngoài, sơn thù bỏ hạt.

Tám vị trên giã vụn, đựng vào túi vải, bỏ ngâm rượu 7 ngày, thường xuyên lắc đều, sau đó vớt bỏ túi thuốc, hòa thêm 1 lít nước sôi nguội.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.

- **CÔNG HIỆU:** Bổ can ích thận, dưỡng tâm an thần, rõ tai sáng mắt.

- **CHỦ TRỊ:** Can thận hư hoa mắt điếc tai, lưng gối yếu mỏi, người mệt mỏi, sắc mặt không tươi.

7. KỶ CÚC ĐỊA ĐÔNG TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 40g, cam cúc hoa 40g, sinh địa 30g, mạch môn đông 30g, đường phèn 60g, rượu trắng 1,2 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Câu kỷ tử, sinh địa và mạch môn đều giã nhuyễn, đựng vào túi vải cùng cúc hoa, bỏ ngâm rượu, để chỗ mát và khô ráo, mỗi ngày lắc đều vài lần, 14 ngày sau vớt bỏ túi thuốc. Đường phèn hòa một ít nước nấu cho tan, nhân lúc nóng dùng vải lọc qua, rồi hòa vào trong rượu thuốc. Hòa thêm 800ml nước sôi nguội vào trong rượu, lọc qua để dùng.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.

- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, sáng mắt.

- **CHỦ TRỊ:** Can thận bất túc, đau lưng mỏi gối, chóng mặt hoa mắt, nhìn vật không rõ, ra gió chảy nước mắt.

8. RƯỢU ĐỊA TRUẬT

- **NGUYÊN LIỆU:** Sinh địa 200g, câu kỷ tử 120g, bạch truật 150g, ngũ gia bì 100g, cúc hoa 80g, cam thảo 60g, rượu gạo 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, nửa tháng sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Uống liều lượng vừa phải.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tỳ vị, sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận bất túc, lưng gối yếu mỏi, hai chân yếu, mắt mờ, râu tóc bạc sớm. Tỳ hư đại tiện lỏng, kém ăn, bụng đầy trướng.

9. RƯỢU HOÀNG LIÊN

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng liên 6g, đậu xanh 6g, câu kỷ tử 20g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Đậu xanh giã vụn, hoàng liên cắt lát nhỏ, câu kỷ tử giã giập, cùng ngâm rượu, 12 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày 3 lần, uống lúc bữa ăn, liều lượng vừa phải.
- **CÔNG HIỆU:** Thanh nhiệt sáng mắt, kiện tỳ vị.

- **CHỦ TRỊ:** Các chứng hỏa nhiệt, mặt đỏ, miệng khát, tiểu đỏ, mắt đỏ, hoa mắt, lưỡi đỏ, mạch sắc. Uống rượu thuốc này thường xuyên sẽ làm sáng mắt.

10. RƯỢU THỔ TY TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Thổ ty tử 30g, ngũ vị tử 30g, rượu trắng (hoặc rượu gạo) nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên giã vụn, đựng vào túi vải, bỏ ngâm rượu, 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 20 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận ích tinh, dưỡng can sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận bất túc, hoa mắt ù tai, di tinh, liệt dương, đau lưng mỗi gối.

11. RƯỢU CÂU KỶ CÚC HOA

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 500g, cam cúc hoa 20g, mạch môn 100g, rượu gạo 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên cùng ngâm rượu, 10 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận ích tinh, dưỡng can sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận hư, chóng mặt hoa mắt, đau lưng mỗi gối, di tinh, liệt dương, phế táo ho hen.

12. RƯỢU XƯƠNG BỐ

- **NGUYÊN LIỆU:** Mộc thông 15g, xương bồ 15g, tử thạch 15g, phòng phong 30g, nhục quế 15g, khương hoạt 30g, rượu 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu 7 ngày là dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Uống lúc bụng đói, ngày 2 – 3 ly, lúc nào tùy ý.
- **CÔNG HIỆU:** Tiêm dương sơ phong, rõ tai sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Can dương vượng, hoặc ngoại cảm phong thấp tà khí, ù tai, điếc tai, hoa mắt.

13. RƯỢU CÂU KỶ CỐT BÌ

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 150g, địa cốt bì 30g, mật ong 150g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị thuốc trên ngâm rượu cùng mật ong, thường xuyên lắc đều, 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư bổ can thận, thanh nhiệt sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Đau lưng mỏi gối, mắt mờ.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Không ăn các thứ cay nóng.

14. RƯỢU KỶ CÚC SÁNG MẮT

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 60g, cúc hoa 12g, rượu trắng 1,2 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 10 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư bổ can thận, thanh nhiệt sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Chóng mặt, hoa mắt, chảy nước mắt, thị lực giảm.

15. RƯỢU KỶ CÚC QUY ĐỊA

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 20g, cam cúc hoa 20g, đương quy 30g, thực địa 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Bốn vị trên ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 14 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm hoạt huyết, thanh can sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Âm huyết bất túc, chóng mặt hoa mắt, thị lực giảm, mệt mỏi, ngủ hay mộng mị.

16. KỶ DUNG DƯỢC TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 60g, hà thủ ô chế 40g, nhục thung dung 30g, thần khúc 30g, ngũ tấu 30g, phục linh 30g, đương quy 30g, phá cố chỉ 30g, hồng hoa 15g, mạch môn 10g, chi tử 9g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.

- **CÔNG HIỆU:** Tư bổ can thận, dưỡng huyết sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận âm hư, chóng mặt hoa mắt, đau lưng mỏi gối.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Người bị cao huyết áp kiêng dùng.

17. RƯỢU CÚC HOA SÁNG MẮT

- **NGUYÊN LIỆU:** Cam cúc hoa 30g, câu kỷ tử 30g, sinh địa khô 15g, đương quy 15g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Bốn vị trên ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm huyết, bổ can thận, rõ tai sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Âm huyết bất túc, nhức đầu chóng mặt, hoa mắt ù tai, hay mệt mỏi, ngủ hay mộng mị, tay chân run rẩy.

18. THÔNG NHĨ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Hạch đào nhân 60g, ngũ vị tử 40g, mật ong 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị thuốc trên giã nhỏ, đựng vào túi vải, ngâm trong rượu, thường xuyên lắc đều, 10 – 15 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa mật ong để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận rõ tai.
- **CHỦ TRỊ:** ù tai, di tinh.

19. RƯỢU QUY BẢN ĐỊA

- **NGUYÊN LIỆU:** Cao quy bản 60g, sinh địa 60g, câu kỷ tử 60g, thạch quyết minh 30g, cam cúc hoa 30g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị thuốc trên (trừ cao quy bản) cắt nhỏ ngâm rượu, cao quy bản nấu cho tan rồi cùng cho vào rượu, thường xuyên lắc đều, để 14 – 21 ngày sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư thận âm, bình can dương, thanh nhiệt sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Chóng mặt, hoa mắt, mờ mắt, ù tai, mất ngủ, hay mộng mị, đau lưng mỗi gối, họng khô, mặt nóng bừng.

20. RƯỢU XƯƠNG TRUẬT

- **NGUYÊN LIỆU:** Xương bồ 250g, bạch truật 250g, rượu trắng 1,2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên ngâm rượu 21 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Hóa thấp khai khiếu, kiện tỳ dưỡng vị.
- **CHỦ TRỊ:** ù tai, điếc tai, thị lực giảm, hay quên, đầy bụng, đại tiện lỏng, kém ăn, hồi hộp.

- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Những người âm hư hỏa vượng không được uống.

21. LỘC LINH TẬP TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhục thung dung 20g, nhân sâm 10g, lộc nhung 10g, hải mã (cá ngựa) 10g, thực địa 15g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, bổ thận tráng dương.
- **CHỦ TRỊ:** Thận dương hư, liệt dương, ù tai, không có con.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Những người cảm mạo phát sốt không được uống.

22. ĐỊA HOÀNG KỶ HƯƠNG TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Thực địa 125g, câu kỷ tử 60g, trầm hương (tán bột, đựng vào túi vải) 2,5g, rượu trắng 1,7 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 10 – 15 ngày sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Uống 15 – 30ml vào mỗi tối trước khi đi ngủ.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận âm hư hoặc tinh huyết bất túc, chóng mặt, hoa mắt, mờ mắt, hay chảy nước mắt, đau lưng mỏi gối, ù tai, điếc tai, mất ngủ, hay mộng mị.

23. RƯỢU CÂU KỶ HỒNG SÂM

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 80g, thực địa 60g, hà thủ ô chế 50g, phục linh 20g, hồng sâm 15g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 21 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết, bổ ngũ tạng.
- **CHÚ TRỊ:** Cơ thể hư nhược, liệt dương, ù tai, hoa mắt.

24. RƯỢU TỪ THẠCH

- **NGUYÊN LIỆU:** Từ thạch (giã vụn) 150g, mộc thông 250g, xương bồ 250g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 20 ngày sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bình can tiềm dương, hóa thấp khai khiếu.
- **CHÚ TRỊ:** ù tai.

25. RƯỢU HỒI HƯƠNG XƯƠNG BỒ

- **NGUYÊN LIỆU:** Tiểu hồi hương 10g, thạch xương bồ 20g, cúc hoa 20g, mộc qua 20g, tang ký sinh 20g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 10 ngày sau uống được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 10 - 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Thanh tâm, hòa can, bổ thận, hóa thấp, khai khiếu.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận hư, chóng mặt, ù tai, tiêu hóa kém, đi lại yếu.

26. RƯỢU DÂU TẦM CHANH

- **NGUYÊN LIỆU:** Quả dâu tằm tươi (tang thầm) 1kg, chanh 5 trái, đường trắng 100g, rượu gạo 1,8 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Quả dâu tằm và chanh giã qua cho giập, ngâm rượu cùng đường trắng, đậy nắp đun cách thủy 2 tiếng, đem ra để 5 ngày sau vắt lấy rượu cất dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 50 - 100ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm dịch, dưỡng tinh mạch.
- **CHỦ TRỊ:** Chóng mặt, hoa mắt, ù tai, đau lưng mỏi gối.

27. RƯỢU THỦ Ô

- **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô chế 60g, thực địa 60g, đương quy 30g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 21 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 15 - 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận bất túc, tinh huyết hư suy, ù tai, chóng mặt, đau lưng, râu tóc bạc sớm.

28. RƯỢU SƠN THÙ DU THUNG DUNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Sơn thù du 30g, nhục thung dung 60g, hoài sơn 25g, ngũ vị tử 35g, đỗ trọng (sao) 40g, xuyên ngưu tất 30g, thổ ty tử 30g, bạch linh 30g, trạch tả 30g, thực địa 30g, ba kích thiên 30g, viễn chí 30g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 20 ngày sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư bổ can thận.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận hư, chóng mặt, ù tai, hồi hộp, hay quên, lưng gối yếu mỏi, người không ấm.

29. RƯỢU ÍCH THẬN SÁNG MẮT

- **NGUYÊN LIỆU:** Phúc bồn tử 50g, ba kích thiên 35g, nhục thung dung 35g, viễn chí 35g, xuyên ngưu tất 35g, ngũ vị tử 35g, xuyên tặc đoạn 35g, sơn thù 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 21 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, rõ tai sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận hư, điếc tai, mờ mắt, thị lực giảm, đau lưng mỏi gối, người tiểu tụy.

30. RƯỢU MẠN KINH TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Mạn kinh tử (sao qua) 100g, rượu trắng 200ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mạn kinh tử giã vụn, ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 15 ngày sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Sơ tán phong nhiệt, khai khiếu.
- **CHÚ TRÝ:** Điếc tai, điếc lâu ngày không khỏi.

31. RƯỢU CÂU KỶ CỐT BÌ

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 150g, địa cốt bì 30g, mật ong 150g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị thuốc trên ngâm rượu cùng mật ong, thường xuyên lắc đều, 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, thanh nhiệt sáng mắt.
- **CHÚ TRÝ:** Mắt mờ, lưng gối yếu mỏi.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Không ăn các thứ cay.

32. RƯỢU KỶ CÚC SÁNG MẮT

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 120g, cúc hoa 25g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 10 ngày sau uống được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư bổ can thận, thanh nhiệt sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Hoa mắt, thị lực giảm, chảy nước mắt.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Không ăn các thứ cay.

33. RƯỢU KỶ CÚC QUY ĐỊA

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 20g, cam cúc hoa 20g, đương quy 30g, thực địa 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 14 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm hoạt huyết, thanh can sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Âm huyết bất túc, chóng mặt, hoa mắt, thị lực giảm, mệt mỏi, ngủ hay mộng mị.

Chương 11

KIỆN NÃO ÍCH TRÍ

Não và tủy, tuy hai nhưng cùng một gốc. Não là bể của tủy, tủy sinh ra từ tinh hoa của thận, tinh hoa của thận bắt nguồn từ chất tinh hoa của thức ăn uống. Não tủy bất túc hoặc bị bệnh thường sinh các chứng chóng đầu, chóng mặt, mờ mắt, ù tai, mất ngủ, hay quên, đau nhức trong ống xương. Não tủy thường có liên quan mật thiết với thận, trên lâm sàng muốn bổ não tủy thường phải bổ thận.

1. RƯỢU SƠN THÙ THUNG DUNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhục thung dung 60g, sơn thù 30g, sơn dược 25g, ngũ vị tử 30g, đỗ trọng (sao qua) 40g, xuyên ngưu tất 30g, thổ ty tử 30g, bạch linh 30g, trạch tả 30g, thực địa 30g, ba kích thiên 30g, viễn chí 30g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, an thần định chí, ích tinh, bổ não.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận hư, chóng mặt, hoa mắt, ù tai, hồi hộp, hay quên, đau lưng mỏi gối, người lạnh.

2. RƯỢU NGŨ VỊ TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngũ vị tử 120g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ngũ vị tử giã giập, ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 lần, nửa tháng sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 10ml.
- **CÔNG HIỆU:** Liễm phế tư thận, sáp tinh, an thần.
- **CHỦ TRỊ:** Bệnh chức năng thần kinh, chóng mặt, hồi hộp, mất ngủ, hay quên, mệt mỏi.

3. RƯỢU ĐỊA HOÀNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Thục địa 240g, câu kỷ tử 120g, hà thủ ô chế 120g, ý dĩ (sao) 120g, đương quy 90g, long nhãn nhục 90g, bạch đàn hương 9g (hoặc bột trầm hương 3g), rượu trắng 7 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 lần, 7 ngày sau bắt đầu uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 15 – 30ml vào mỗi tối trước khi đi ngủ.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm dưỡng huyết, ích trí an thần.
- **CHỦ TRỊ:** Âm huyết hư mất ngủ, hay mộng mị, hay tỉnh giấc, hay quên, sắc mặt nhợt nhạt, hồi hộp, mệt mỏi, đổ mồ hôi trộm, miệng họng khô. Thiếu máu, suy lão sớm, râu tóc bạc sớm.

4. TAM TIÊN TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Long nhãn nhục 300g, quế hoa 120g, đường trắng 240g, rượu trắng 4 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba thứ trên cùng ngâm rượu, thời gian ngâm càng lâu càng tốt.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 20 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích tâm tỳ, bổ khí huyết, dưỡng nhan sắc.
- **CHỦ TRỊ:** Lo nghĩ quá độ, tinh thần ủ rũ, hay quên, mất ngủ, hay mộng mị, hồi hộp.

5. ĐỘC THU HOÀN TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Thục địa 36g, viễn chí 36g, ngũ vị tử 36g, thổ ty tử 36g, địa cốt bì 24g, thạch xương bồ 24g, xuyên khung 24g, rượu trắng 1,2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên giã nhỏ, ngâm rượu 7 ngày, lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Kiện não ích trí, bổ tâm thận.
- **CHỦ TRỊ:** Hay quên, không tập trung chú ý, mất ngủ, hay mộng mị, hồi hộp, chóng mặt, ù tai, đau lưng mỏi gối.

6. RƯỢU HUYẾT CHÓ

- **NGUYÊN LIỆU:** Huyết chó tươi 120g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Huyết chó hòa ngâm với rượu, dùng đũa tre khuấy đều, để yên ở chỗ mát, 24 tiếng sau vớt bỏ lớp nổi trên mặt, rót từ từ vào bình cất dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Uống nóng, ngày 3 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng huyết, kiện não, bổ hư.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể hư nhược, vô lực, trí nhớ giảm, hư lao nôn ra máu. Người hư nhược uống thường xuyên có tác dụng phục hồi thể lực.

7. RƯỢU SONG NHĨ

- **NGUYÊN LIỆU:** Mộc nhĩ trắng 20g, mộc nhĩ đen 20g, đường phèn 40g, rượu gạo 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mộc nhĩ ngâm nước nóng cho nở, rửa sạch, vớt ra để ráo nước, cắt sợi nhỏ.

Đặt rượu lên bếp, dùng lửa nhỏ đun đến khi rượu vừa sôi, bỏ mộc nhĩ vào, đun nửa tiếng rồi hạ xuống để nguội, đậy nắp để một ngày đêm, lọc bỏ xác.

Đường phèn hòa một ít nước nấu cho tan, liễn lọc qua, rồi hòa vào trong rượu để uống.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, liều lượng vừa phải.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm, sinh tân dịch, ích khí, bổ não, dưỡng tâm.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể hư nhược, hư nhiệt miệng khát, kém ăn, đau lưng, táo bón.

8. RƯỢU BỔ CÂU KỶ LONG NHÃN

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 60g, long nhãn nhục 60g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên ngâm rượu, 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** An thần ích trí, bổ tinh khí, kiện tỳ khí.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận bất túc, tâm tỳ hư, chóng mặt hoa mắt, hay chảy nước mắt, đau lưng mỏi gối, mất ngủ, hay quên, thần chí bất an.

9. RƯỢU XƯƠNG BỒ

- **NGUYÊN LIỆU:** Thạch xương bồ 500g, bạch truật 500g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, 14 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 20 – 40ml.
- **CÔNG HIỆU:** Kiện não, khai khiếu, kiện tỳ, hóa thấp.
- **CHỦ TRỊ:** Người lớn tuổi tâm tỳ hư, hay quên, thị lực giảm, ù tai, điếc tai, hồi hộp, kém ăn, bụng đầy, đại tiện lỏng.

10. TINH THẦN DƯỢC TỬ PHƯƠNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 30g, thực địa 15g, hồng sâm 15g, dâm dương hoắc 15g, sa uyển tật lê 25g, mẫu đinh

hương 10g, trầm hương 5g, lệ chi hạch (hạt vải) 12g, viển chí (sao) 3g, đường phèn 250g, rượu trắng 1,5 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 30 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa đường phèn vào cho tan để uống.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.

- **CÔNG HIỆU:** Kiện não, bổ thận.

- **CHỦ TRỊ:** Lao động trí óc quá độ, tinh thần mệt mỏi, nặng đầu, đau lưng, đàn ông di tinh, liệt dương, đàn bà kinh nguyệt không đều.

Chương 12

HOẠT HUYẾT THÔNG MẠCH

Huyết là thứ vật chất quan trọng để nuôi dưỡng cơ thể, tuần hoàn ở trong mạch máu, đi khắp châu thân. Huyết và khí liên quan mật thiết với nhau, khí là soái của huyết, huyết là mẹ của khí, huyết tuần hành được là nhờ khí đưa đi, huyết đi kéo theo khí, huyết với khí như bóng với hình. Nếu khí huyết vận hành không lưu thông thì sinh ra bệnh tật.

Những phương rượu thuốc dưới đây đều có tác dụng hoạt huyết hóa ứ, hành khí thông mạch, điều trị các bệnh do huyết ứ khí trệ gây nên.

1. RƯỢU ĐỔ TRỌNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Đỗ trọng 150g, đơn sâm 150g, xuyên khung 90g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu nửa tháng.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can, ích thận, hành khí, hoạt huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Người lớn tuổi cơ thể hư nhược, đau lưng mỏi gối, cao huyết áp, bệnh mạch vành, thiếu năng tuần hoàn não.

2. RƯỢU THIÊN MA

- **NGUYÊN LIỆU:** Thiên ma 72g, đơn sâm 48g, đỗ trọng 15g, sâm dương hoặc 16g, hà thủ ô chế 36g, hoàng kỳ 12g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu nửa tháng trở lên là uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 25 – 50ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, hoạt huyết trừ phong.
- **CHỦ TRỊ:** Xơ cứng động mạch não cung cấp máu không đủ, bệnh mạch vành, thiên đầu thống, chóng mặt hoa mắt, ù tai, người già cao huyết áp, mỡ máu cao.

3. RƯỢU ĐƯƠNG QUY

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 80g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Đương quy cắt lát mỏng, ngâm rượu, để chỗ mát, mỗi ngày lắc đều vài lần, 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 15 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng huyết, sinh huyết, hóa ứ, chỉ thống.
- **CHỦ TRỊ:** Huyết hư hoặc huyết ứ, xuất hiện các triệu chứng nhức đầu, chóng mặt, mệt mỏi, tay đau nhức, kinh nguyệt không đều, đau bụng kinh.

4. RƯỢU SINH THẠCH HỘC

- **NGUYÊN LIỆU:** Sinh thạch hộc 90g, sinh địa 90g, ngư tấu 90g, đỗ trọng 15g, đơn sâm 15g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Nhúng vị trên cắt vụn, ngâm rượu 10 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, trước bữa ăn trưa uống 15 – 30ml, buổi tối trước khi ngủ uống 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận, hoạt huyết, thông mạch.
- **CHỦ TRỊ:** Lung gối đau âm ỉ khó chịu, cử động không linh hoạt, hai chân yếu.

5. RƯỢU SƠN TRA

- **NGUYÊN LIỆU:** Sơn tra 30g, diên hồ sách 30g, đơn sâm 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 15 ngày trở lên.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Hoạt huyết hóa ứ, lý khí chỉ thống.
- **CHỦ TRỊ:** Bệnh mạch vành, mỡ máu cao.

6. RƯỢU KÊ HUYẾT ĐẰNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Kê huyết đằng 60g, đường phèn 40g, rượu trắng nửa lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Kê huyết đằng cắt lát mỏng, ngâm rượu, đặt lên bếp đun sôi, để nguội xong đây nắp, để chỗ mát, 5 ngày sau lọc bỏ xác.

Đường phèn gia một ít nước nấu cho tan, nhân lúc nóng lọc qua rồi hòa chung với rượu để uống.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 15 – 25ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ huyết hành khí, thông kinh hoạt lạc, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Phụ nữ kinh nguyệt không đều, bế kinh, người tê mỏi, trật đả tổn thương.

7. RƯỢU ĐỊA LONG

- **NGUYÊN LIỆU:** Xác giun đất khô (địa long) 200g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Xác giun đất giã vụn, ngâm trong rượu, mỗi ngày lắc đều 1 lần, 1 tháng sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Thanh nhiệt, bình can, hạ huyết áp, thông kinh lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Cao huyết áp nguyên phát.

8. RƯỢU LINH CHI ĐƠN SÂM

- **NGUYÊN LIỆU:** Linh chi 30g, đơn sâm 5g, tam thất 5g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 lần, 15 ngày sau dùng được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Hoạt huyết hóa ứ, bổ hư, ích tinh thần.
- **CHỦ TRỊ:** Bệnh mạch vành và suy nhược thần kinh, đau ngực, tức ngực, hồi hộp, hụt hơi, mất ngủ, hay mộng mị.

9. RƯỢU TỎI

- **NGUYÊN LIỆU:** Tỏi củ 1000g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Tỏi lột bỏ vỏ ngoài, già giập, ngâm rượu nửa tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 50ml, ăn cả xác tỏi.
- **CÔNG HIỆU:** Thông huyết mạch, hành khí trệ.
- **CHỦ TRỊ:** Bệnh tim mạch, như cao huyết áp nguyên phát, bệnh mạch vành, xơ cứng động mạch não.

10. RƯỢU HOÀNG KỲ PHÒNG PHONG

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng kỳ 60g, phòng phong 60g, xuyên tiêu 60g, bạch truật 60g, ngư tẩu 60g, cát căn 60g, chích cam thảo 60g, sơn thù 30g, tảo giao 30g, sinh địa 30g, đương quy 30g, ô đầu chế 30g, nhân sâm 30g, phụ tử chế 30g, độc hoạt 10g, nhục quế 3g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, 15 – 21 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 10 ml.
- **CÔNG HIỆU:** Hoạt huyết thông lạc, khu phong chỉ thống.

- **CHỦ TRỊ:** Phụ nữ sinh xong trúng phong, bán thân bất toại, nói khó, lưng chân đau nhức.

11. RƯỢU KHU PHONG TRỪ THẤP

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 30g, bạch truật 30g, đỗ trọng 20g, ngưu tất 20g, phòng phong 20g, thương truật 20g, xuyên khung 10g, khương hoạt 10g, hồng hoa 10g, uy linh tiên 6g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Khu phong, hoạt huyết, trừ thấp.
- **CHỦ TRỊ:** Người tê mỏi, lưng gối yếu mỏi, phong thấp đau nhức khớp xương, hoạt động không tiện.

12. RƯỢU KHU PHONG THẮNG THẤP

- **NGUYÊN LIỆU:** Khương hoạt 40g, uy linh tiên 40g, độc hoạt 40g, ngũ gia bì 40g, phòng kỷ 40g, ý dĩ 40g, đương quy 30g, rượu trắng 3,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Khu phong thắng thấp, thông lạc chỉ thống, thư cân hoạt huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Phong thấp đau lưng, tay chân tê mỏi.

13. RƯỢU MỘC QUA

- **NGUYÊN LIỆU:** Chi tử 150g, mộc qua 90g, ngũ gia bì 60g, khương hoạt 60g, độc hoạt 60g, đương quy 60g, thiên niên kiện 40g, xuyên ngư tất 40g, tang ký sinh 40g, ngọc trúc 40g, tần giao 40g, xuyên khung 40g, trần bì 30g, hồng hoa 30g, rượu trắng 5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Khu phong hoạt huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Phong thấp nhức mỏi, cân mạch co quắp, tay chân tê mỏi, khớp xương cử động không linh hoạt.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Phụ nữ có thai dùng thận trọng.

14. RƯỢU HẠCH ĐÀO LONG NHÂN NHỤC

- **NGUYÊN LIỆU:** Hạch đào nhục 120g, long nhân nhục 120g, câu kỷ tử 30g, hà thủ ô 30g, thực địa 30g, bạch truật 15g, đương quy 15g, xuyên khung 15g, ngư tất 15g, đỗ trọng 15g, hy thiêm thảo 15g, phục linh 15g, đơn bì 15g, sa nhân 7,5g, ô dược 7,5g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 3 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu cất dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng huyết trừ phong, ôn kinh thông lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Bán thân bất toại, phong thấp tê bại.

15. QUÁN TÂM TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Bột tam thất 10g, chi tử 10g, đơn sâm 15g, quất lâu 30g, đậu khấu 30g, đường phèn 200g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Nấm vị thuốc trên ngâm rượu cùng đường phèn, thường xuyên lắc đều, 7 ngày sau lọc qua để dùng.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml. Nếu phòng bệnh có thể uống ngày 1 lần vào buổi tối trước khi đi ngủ.
- **CÔNG HIỆU:** Hoạt huyết hóa ứ, thanh nhiệt trừ phiền.
- **CHỦ TRỊ:** Dự phòng và điều trị bệnh mạch vành.

Chương 13

BỔ TỖ DƯỠNG VỊ

Tỳ và vị là cơ quan chủ yếu của hệ tiêu hóa, tỳ vị là gốc của hậu thiên, nguồn sinh hóa khí huyết. Tỳ chủ vận hóa thủy cốc và thủy thấp; vị là bể chứa đựng thức ăn, có liên quan biểu lý với tỳ. Tỳ khí chủ thăng, vị khí chủ giáng.

Tỳ hư không vận hóa được thủy thấp, thủy thấp lưu lại ở ruột sinh ỉa lỏng, tiểu tiện không lợi; thủy thấp lưu lại ở da thịt sinh chứng phù nề. Vị bị bệnh thường xuất hiện các chứng bụng trên đầy trướng, đau, ợ chua, nôn mửa.

Những phương rượu thuốc dưới đây đa số có tác dụng kiện tỳ ích khí, ôn trung hòa vị, điều trị các bệnh thuộc tỳ vị.

1. RƯỢU BẠCH TRUẬT

- **NGUYÊN LIỆU:** Bạch truật 200g, rượu trắng 700ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Bạch truật cắt vụn, cho vào nồi đất, đổ 600ml nước, nấu còn 300ml, đổ ra bình, hòa rượu trắng vào, khuấy đều, đậy nắp để chỗ mát, 7 ngày sau lọc bỏ xác thuốc.
- **CÁCH DÙNG:** Uống liều lượng vừa phải, không được uống quá liều.
- **CÔNG HIỆU:** Kiện tỳ vị, ích khí, táo thấp.

- **CHỦ TRỊ:** Tỳ vị hư, kém ăn, ngực bụng đầy trướng, đại tiện lỏng. Uống lâu ngày tăng tuổi thọ.

2. RƯỢU PHỤC LINH

- **NGUYÊN LIỆU:** Phục linh 70g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Phục linh giã nhỏ, ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 15 – 20ml vào mỗi tối trước khi đi ngủ.
- **CÔNG HIỆU:** Kiện tỳ, bổ hư, dưỡng tâm an thần, lợi thủy trừ thấp, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ hư cơ nhục tê mỏi, gầy ốm, người nặng mỏi, tiểu khó, hồi hộp, mất ngủ.

3. RƯỢU SÂM PHỤ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, phụ tử chế 20g, bạch truật 20g, đại hồi hương 15g, sa nhân 20g, can khương (gừng khô) 15g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã vụn, cùng ngâm rượu, để chỗ mát và khô ráo, mỗi ngày lắc đều vài lần, 14 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Uống ấm lúc bụng đói, ngày 3 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Kiện tỳ bổ khí, khai vị tiêu thực, tán hàn chỉ thống.

- **CHỦ TRỊ:** Can vị hư hàn, bụng lạnh đau, ăn ít, nôn ra nước trong, thích ấm, tay chân lạnh, đại tiện lỏng.

4. RƯỢU THẠCH HỘC

- **NGUYÊN LIỆU:** Thạch hộc 120g, đơn sâm 60g, xuyên khung 60g, đỗ trọng 60g, phòng phong 60g, bạch truật 60g, nhân sâm 60g, quế tâm 60g, ngũ vị tử 60g, bạch linh 60g, trần bì 60g, hoàng kỳ 60g, sơn dược 60g, đương quy 60g, can khương 60g, cam thảo 30g, ngư tấu 90g, rượu trắng 5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã vụn, ngâm rượu 7 ngày trở lên uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tỳ dưỡng vị, mạnh lung gối, trừ phong thấp.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ vị hư, biếng ăn, bụng có cảm giác lạnh, lưng gối yếu mỏi.

5. BẠCH DƯỢC TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Bạch linh 15g, bạch truật 15g, thiên hoa phấn 15g, sơn dược 15g, khiếm thực 15g, ngư tấu 15g, ý dĩ 15g, bạch đậu khấu 9g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã vụn, đựng vào túi vải, ngâm rượu 7 ngày sau uống được. Có thể gia một ít đường trắng cho ngọt dễ uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Kiện tỳ, dưỡng vị, trừ thấp.

- **CHỦ TRỊ:** Tỳ hư ăn ít, đầy bụng, tiểu khó, đại tiện lỏng.

6. RƯỢU ĐĂNG SÂM

- **NGUYÊN LIỆU:** Đăng sâm 40g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Đăng sâm cắt lát mỏng, ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 7 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ trung ích khí, sinh tân dịch.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ vị hư kém ăn, mệt mỏi; phế hư ho hen; huyết hư, thiếu tân dịch.

7. RƯỢU SÂM KỲ

- **NGUYÊN LIỆU:** Đăng sâm 30g, hoàng kỳ 30g, sơn dược 20g, phục linh 20g, bạch biển đậu 20g, bạch truật 20g, cam thảo 20g, đại táo 15 quả, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã vụn, đựng vào túi vải, ngâm trong rượu, để chỗ mát và khô ráo, cách ngày lắc đều vài lần, 14 ngày sau vớt bỏ xác thuốc, lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Uống ấm, ngày 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tỳ dương vị, ích khí dưỡng huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ vị hư biếng ăn, mệt mỏi, mặt vàng, cơ teo, huyết hư.

8. TAM THÁNH TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 20g, sơn dược 20g, bạch truật 20g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên cắt nhỏ, đựng vào túi vải, bỏ ngâm rượu, dùng lửa nhỏ đun sôi một lát, hạ xuống để nguội, đây nắp để 3 ngày sau vớt túi thuốc ra, lọc qua rượu cất dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Uống ấm lúc bụng đói, ngày 3 lần, mỗi lần 10 – 20ml. Uống hết rượu, xác thuốc phơi khô tán bột, uống mỗi lần 6g kèm với nước ấm
- **CÔNG HIỆU:** Bổ nguyên khí, kiện tỳ vị.
- **CHỦ TRỊ:** Khí hư, cơ thể hư nhược, mặt vàng, cơ teo, biếng ăn. Tiên thiên bất túc hoặc người già khí hư, tỳ vị hư nhược có thể uống rượu thuốc này trường kỳ.

9. RƯỢU HOÀNG KỲ NHỤC QUÊ

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng kỳ 45g, nhục quế 45g, ba kích thiên 45g, thạch斛 45g, trạch tả 45g, bạch linh 45g, bá tử nhân 45g, xuyên tiêu 45g, bào khương 40g, phòng phong 15g, độc hoạt 15g, đảng sâm 15g, bạch thược 15g, phụ tử chế 15g, xuyên ô chế 15g, bán hạ 15g, tể tân 15g, bạch truật 15g, chích cam thảo 15g, quất lâu căn 15g, sơn thù 15g, rượu trắng 3,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 30 ngày sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.

- **CÔNG HIỆU:** Kiện tỳ ích khí, ôn trung tán hàn, trừ thấp chỉ thống.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ hư sợ lạnh, kém ăn, mệt mỏi, khớp xương đau nhức.

10. RƯỢU ÔN TỖ

- **NGUYÊN LIỆU:** Can khương (gừng khô) 30g, cam thảo 30g, đại hoàng 30g, nhân sâm 20g, phụ tử chế 20g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ôn trung tán hàn, chỉ thống thông tiện.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ vị hư hàn, bụng lạnh đau, táo bón.

11. RƯỢU ÔN VỊ

- **NGUYÊN LIỆU:** Xuyên tiêu (sao) 30g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Xuyên tiêu ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Uống liều lượng vừa phải.
- **CÔNG HIỆU:** Ôn vị, tán hàn, chỉ thống.
- **CHỦ TRỊ:** Vị quản lạnh đau.

12. RƯỢU LINH TỖ NHỤC QUẾ

- **NGUYÊN LIỆU:** Tiên linh tỳ 100g, trần bì (vỏ quýt) 15g, sinh khương (gừng tươi) 15g, đậu khấu 30g, vỏ đậu đen 30g, nhục quế 30g, đại phúc bì 30g, tân lang 30g, thông bạch (hành) 3 củ, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 10 ngày sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Uống liều lượng vừa phải.
- **CÔNG HIỆU:** Kiện tỳ lợi thấp, ôn bổ thận dương.
- **CHỦ TRỊ:** Bụng lạnh đau, kém ăn, lưng gối yếu mỏi.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Những người âm hư nội nhiệt (người gầy, hay bốc hỏa hoặc sốt nhẹ) kiêng dùng.

13. VỊ THÔNG DƯỢC TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Địa du 64g, thanh mộc hương 64g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt lát mỏng, ngâm rượu 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 10ml.
- **CÔNG HIỆU:** Hành khí, tiêu trướng.
- **CHỦ TRỊ:** Vị quản đau.

14. RƯỢU TỎI

- **NGUYÊN LIỆU:** Tỏi 1 củ (lột vỏ giã nhuyễn), đường đỏ 10g, rượu trắng 50ml.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba thứ trên cùng đun sôi, bỏ xác uống rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Liều trên uống 1 lần, ngày uống 1 – 2 lần.
- **CÔNG HIỆU:** Khu phong tán hàn, giải độc chỉ tả.
- **CHỦ TRỊ:** Nhiễm phong tà, phát bệnh đột ngột, sợ gió, đổ mồ hôi, nhức đầu, nóng sốt, đi ngoài phân lỏng như nước.

15. BẠCH DƯỢC TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Bạch linh 15g, bạch truật 15g, thiên hoa phấn 15g, hoài sơn 15g, khiếm thực 15g, ngư tấ 15g, ý dĩ 15g, bạch đậu khấu 9g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 14 ngày sau lọc qua để dùng.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Kiện tỳ táo thấp.
- **CHỦ TRỊ:** Viêm ruột mãn tính.

16. RƯỢU SÂM TRUẬT

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 20g, sinh khương 20g, chích cam thảo 30g, hồng táo 30g, bạch linh 40g, bạch truật (sao) 40g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.

- **CÔNG HIỆU:** Kiện tỳ, dương vị, ích khí.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ vị hư nhược, trung khí bất túc, ăn ít, đau bụng đi ngoài, tứ chi vô lực, tiếng nói yếu ớt.

17. RƯỢU LỆ CHI

- **NGUYÊN LIỆU:** Quả vải tươi (lột vỏ, để cả hạt) 500g. rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Quả vải ngâm vào rượu, đậy nắp để chỗ mát, 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Kiện tỳ ích khí, dưỡng huyết ích can.
- **CHỦ TRỊ:** Viêm ruột mãn tính, đại tiện lỏng, kém ăn.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Không được uống nhiều, trẻ em cấm dùng.

Chương 14

LÀM ĐẸP NHAN SẮC

Ngày nay khi mức sống người dân ngày càng được nâng cao, ngoài việc giải quyết vấn đề cơm ăn áo mặc, nhiều người bắt đầu chú trọng đến việc làm đẹp bản thân.

Con người ai cũng thích cái đẹp, nhưng làm thế nào để có được cái đẹp thật sự, ấy là vấn đề đáng được nghiên cứu. Cái đẹp thật sự phải đi đôi với sự khỏe mạnh. Một cơ thể bệnh hoạn, thần sắc tiêu tụy, dù thế nào đi nữa cũng không thể gọi là đẹp.

Cơ thể là một khối chỉnh thể thống nhất, một khi cơ thể bị bệnh, sẽ biểu hiện ra bên ngoài. Do đó, để có được cái đẹp tự nhiên, điều trước tiên là phải điều chỉnh trạng thái cân bằng của cơ thể, điều trị các bệnh nếu có.

Những phương rượu thuốc dưới đây vừa có tác dụng trị bệnh lại làm đẹp nhan sắc, bổ khí huyết, dưỡng da, trị các chứng hư nhược, chống lão hóa.

1. RƯỢU LONG NHÃN BỔ HUYẾT

- **NGUYÊN LIỆU:** Long nhãn nhục 250g, kê huyết đằng 250g, hà thủ ô chế 250g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Máy vại trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 10 ngày sau uống được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ huyết ích tinh, dưỡng tâm an thần.
- **CHỦ TRỊ:** Thiếu máu, dung nhan tiêu tụy, râu tóc bạc sớm, suy nhược thần kinh, mất ngủ, hay mộng mị, hay quên, phụ nữ bế kinh.

2. RƯỢU QUY NHÃN CÂU CÚC

- **NGUYÊN LIỆU:** Dương quy thân (rửa rượu) 30g, long nhãn nhục 50g, câu kỷ tử 50g, cam cúc hoa (bỏ cuống) 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cùng ngâm rượu, 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Uống liều lượng vừa phải.
- **CÔNG HIỆU VÀ CHỦ TRỊ:** Bổ tinh huyết, dưỡng tâm an thần, bổ tâm ích thận, dưỡng can sáng mắt, chống suy lão, đẹp da, dưỡng nhan sắc.

3. RƯỢU DƯỠNG VINH

- **NGUYÊN LIỆU:** Bạch linh 50g, cam cúc hoa 50g, thạch xương bồ 50g, thiên môn 50g, bạch truật 50g, sinh hoàng tinh 50g, nhân sâm 30g, nhục quế 30g, ngư tất 30g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hư, tăng lực, đẹp da.

- **CHỦ TRỊ:** Thể chất hư nhược, người yếu mệt, tiểu tụy.

4. MỸ DUNG TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, đương quy 30g, ngọc trúc 30g, hoàng tinh 30g, câu kỷ tử 30g, hà thủ ô chế 30g, rượu 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 7 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Kiện thân ích thọ, mượt da đen tóc.
- **CHỦ TRỊ:** Dung nhan tiểu tụy, sắc mặt không tươi, da và lông tóc khô.

5. QUY NGUYÊN TIỀN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 15g, long nhãn nhục 15g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 15 – 20ml vào mỗi tối trước khi đi ngủ.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng huyết, dưỡng nhan sắc.
- **CHỦ TRỊ:** Da lão hóa, sắc tố đen trầm tích dưới da.

6. RƯỢU LONG NHÃN HÒA KHÍ

- **NGUYÊN LIỆU:** Long nhãn nhục 250g, câu kỷ tử 120g, đương quy 30g, cúc hoa 30g, rượu trắng 3,5 lít
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Bốn vị trên ngâm rượu 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU VÀ CHỦ TRỊ:** Tư bổ can thận, dưỡng huyết, mượt da, dưỡng nhan sắc, tăng lực.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Những người thân thể cường tráng, nội nhiệt không nên uống.

7. KHUỐC LÃO TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 30g, thạch xương bồ 30g, cúc hoa 30g, mạch môn 30g, bạch truật 30g, thực địa 30g, viễn chí 30g, phục linh 30g, nhân sâm 15g, nhục quế 12g, hà thủ ô chế 25g, rượu ngon 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tinh huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Tinh huyết bất túc, cơ thể suy nhược, sắc mặt không tươi, lông tóc xơ rơ.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Kỵ ăn củ cải, hành, tỏi.

8. DƯỠNG NHAN MỸ DUNG TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 100g, thực địa 100g, mạch môn 30g, hạnh nhân 30g, nhân sâm 20g, phục linh 50g, hà thủ ô chế 100g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hư, đẹp da, đen tóc.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể hư nhược, tiểu tụy, sắc mặt không tươi, râu tóc bạc sớm, da thô ráp, lông tóc khô.

9. MỸ DUNG TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, đương quy 30g, ngọc trúc 30g, hoàng tinh 30g, hà thủ ô chế 30g, câu kỷ tử 30g, rượu 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Kiện thân ích thọ, mượt da đen tóc.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể gầy yếu, tiểu tụy, sắc mặt không tươi, da và lông tóc khô.

10. CỒ THỂ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, thực địa 30g, sinh địa 30g, mạch môn 30g, thiên môn 20g, phục linh 20g, rượu trắng 1500ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Sáu vị trên tán nhỏ, ngâm rượu 3 ngày, sau đó đun cách thủy 2 tiếng cho ra thuốc, rồi đem chôn dưới đất 3 ngày, đem lên lọc bỏ xác thuốc, cất rượu dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml. Hoặc uống liều lượng tùy ý, nhưng không được uống say.
- **CÔNG HIỆU:** Ích tinh thần, tăng khí lực, tư âm bổ hư, đẹp nhan sắc.
- **CHỦ TRỊ:** Người tiểu tiện, tinh thần rũ rượi, đau lưng mỏi gối, lông tóc khô, bạc tóc.

11. RƯỢU TỬ BỔ

- **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô 15g, bá tử nhân 15g, nhục thung dung 15g, ngưu tất 15g, rượu trắng 500ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 20 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ ngũ tạng, ích khí huyết, dưỡng nhan sắc.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, sắc mặt không tươi, hồi hộp, mệt mỏi.

12. RƯỢU QUY KỲ BẠCH THUỘC

- **NGUYÊN LIỆU:** Dương quy 24g, hoàng kỳ 12g, bạch thuộc 12g, bạch truật 8g, đường phèn 20g, rượu trắng 600ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Bốn vị thuốc trên cắt nhỏ, ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 lần, 21 ngày sau lọc bỏ xác thuốc. Đường phèn giã vụn, hòa vào rượu thuốc cho tan là được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hư ích khí, ôn thông kinh mạch.
- **CHỦ TRỊ:** Trung khí bất túc, tay chân tê mỏi, mặt vàng cơ teo, tinh thần ủ rũ, kém ăn.

13. RƯỢU SÂM KỲ

- **NGUYÊN LIỆU:** Đảng sâm 30g, hoàng kỳ 30g, sơn dược 20g, bạch linh 20g, bạch biển đậu 20g, bạch truật (sao) 20g, cam thảo 20g, đại táo 15g, rượu trắng 500ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 14 – 21 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Kiện tỳ ích khí, dưỡng huyết, đẹp nhan sắc.
- **CHỦ TRỊ:** Khí hư vô lực, sắc mặt không tươi, biếng ăn.

14. RƯỢU ĐÀO NHÂN

- **NGUYÊN LIỆU:** Đào nhân 100g, rượu trắng 500ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Đào nhân giã vụn, đựng vào túi vải, bỏ ngâm rượu, đậy nắp, đặt vào nồi đun cách thủy 2 tiếng, đem ra để 10 – 15 ngày, vớt bỏ túi thuốc.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Hoạt huyết nhuận da, đẹp nhan sắc.
- **CHỦ TRỊ:** Da thô ráp, lão hóa.

15. RƯỢU SÂM QUY BỔ HƯ

- **NGUYÊN LIỆU:** Toàn dương quy 26g, bạch truật 26g, nhân sâm 15g, sinh địa 15g, xuyên khung 10g, bạch thược (sao) 18g, chích cam thảo 20g, phục linh 20g, ngũ gia bì 25g, hồng táo 36g, hạch đào nhục 36g, rượu trắng 1500ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm vào rượu, đậy nắp, đem chưng cách thủy 1 tiếng, đem ra để nguội, chôn dưới đất 5 ngày, lấy lên để thêm 7 ngày, lọc bỏ xác thuốc, cất rượu dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 - 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí hòa huyết, điều tỳ vị, dưỡng nhan sắc.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư, mặt vàng cơ teo, kém ăn, tinh thần ủ rũ.

16. RƯỢU ĐĂNG SÂM CẦU KỶ

- **NGUYÊN LIỆU:** Đăng sâm 25g, cầu kỷ tử 25g, rượu gạo 500ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Đăng sâm cắt lát, ngâm rượu cùng cầu kỷ tử, đặt nắp đun cách thủy 2 tiếng, lấy ra để 3 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí kiện tỳ, dưỡng can ích vị.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ vị khí hư, huyết hư, kém ăn, mệt mỏi, chóng mặt, đau lưng.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Người cảm mạo phát sốt dùng thận trọng.

17. RƯỢU ĐỊA KỶ HUYẾT ĐĂNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Thực địa, cầu kỷ tử, hà thủ ô chế, kê huyết đằng, toàn dương quy mỗi thứ 60g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 14 – 21 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Người mệt mỏi, đau lưng mỏi gối, sắc mặt vàng héo, tinh thần ủ rũ.

18. RƯỢU HẠCH ĐÀO ĐỔ TRỌNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Hạch đào nhân 120g, đỗ trọng 60g, tiểu hồi hương 30g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** những vị trên giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 15 – 20 ngày sau lọc bỏ xác thuốc, cất rượu dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận, mạnh lưng.
- **CHỦ TRỊ:** Người mệt mỏi, đau lưng mỗi gối, tứ chi vô lực, sắc mặt không tươi.

19. RƯỢU CÂU KỶ MA NHÂN

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 750g, hỏa ma nhân (hạt gai dầu) 750g, sinh địa 450g, rượu trắng 4 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên giã nhỏ, hấp chín, đem ra để nguội, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 10 – 15 ngày sau lọc bỏ xác thuốc, cất rượu dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm dưỡng huyết, nhuận trường thông tiện.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể gầy yếu, mệt mỏi, táo bón, sắc mặt nhợt nhạt, chóng mặt hoa mắt, miệng khô ăn ít.

20. RƯỢU TOAN TÁO NHÂN

- **NGUYÊN LIỆU:** Toan tảo nhân 30g, ngũ gia bì 30g, hoàng kỳ 30g, thiên môn 30g, xích phục linh 30g, phòng phong 20g, độc hoạt 20g, nhục quế 20g, hỏa ma nhân 60g, nho khô 50g, ngưu tất 50g, bột linh dương giác 10g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, để 21 – 30 ngày sau vớt bỏ xác thuốc, cất rượu dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1- 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng phế, nhuận da.
- **CHỦ TRỊ:** Da thô ráp, chân phù đau nhức.

21. RƯỢU XƯƠNG BÒ BẠCH TRUẬT

- **NGUYÊN LIỆU:** Xương bò 100g, bạch truật 150g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 21 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bồi bổ cơ thể, chống suy lão, mượt da.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể hư nhược, kém ăn, da thô ráp.

22. RƯỢU DƯỠNG SINH

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 30g, cam cúc hoa 30g, long nhân nhục 90g, câu kỷ tử 60g, rượu trắng 2 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Bốn vị trên cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 21 – 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tâm thận, điều hòa khí huyết, ích tủy, mạnh gân xương, ích ngũ tạng, nhuận da.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể hư nhược, da thô ráp, sắc mặt không tươi.

23. RƯỢU BỔ HUYẾT THUẬN KHÍ

- **NGUYÊN LIỆU:** Sinh địa 30g, thực địa 30g, thiên môn 15g, mạch môn 15g, sa nhân 10g, mộc hương 10g, trầm hương 6g, rượu trắng 800ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 14 – 21 ngày sau lọc bỏ xác.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích khí bổ huyết, điều dưỡng ngũ tạng.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, người mệt mỏi, sắc mặt không tươi, râu tóc bạc sớm, tinh thần ủ rũ, tỳ vị bất hòa, bụng đầy ăn ít.

24. Ô TU TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô 90g, sinh địa 60g, sinh khương (gừng tươi) 60g, hồng táo 30g, hạch đào nhục 30g, liên nhục (hạt sen) 30g, đương quy 30g, câu kỷ tử 30g, mạch môn 20g, mật ong 45g, rượu gạo 2 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, đun cách thủy 2 tiếng, lấy ra để 7 ngày, lọc bỏ xác, hòa đều mật ong vào rượu để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tinh huyết, đen râu tóc, tăng tuổi thọ.
- **CHỦ TRỊ:** Đau lưng mỏi gối, chóng mặt ù tai, mệt mỏi, râu tóc bạc sớm.

25. RƯỢU BỔ HUYẾT THUẬN KHÍ

- **NGUYÊN LIỆU:** Sinh địa 30g, thực địa 30g, thiên môn 12g, mạch môn 12g, nhân sâm 10g, bạch linh 10g, câu kỷ tử 10g, mộc hương 10g, sa nhân 6g, trầm hương 9g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, đem đun cách thủy 1 tiếng, lấy ra để 7 ngày sau lọc bỏ xác.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm ích khí, lý khí hòa trung.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, mệt mỏi, sắc mặt không tươi, râu tóc bạc sớm, tinh thần rũ rượi; tỳ vị bất hòa, bụng đầy ần ỉt.

26. RƯỢU CƯỜNG TRẮNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 60g, cam cúc hoa 60g, thực địa 60g, thần khúc 60g, nhục thung dung 30g, nhục quế 20g, rượu trắng 2,5 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 21 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Đau lưng mỏi gối, mệt mỏi, râu tóc bạc sớm.

27. RƯỢU MÈ ĐEN

- **NGUYÊN LIỆU:** Mè đen 300g, ý dĩ (bo bo) 300g, sinh địa 480g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mè đen rang thơm, ý dĩ sao hơi vàng, hai thứ đều giã mịn; sinh địa cắt nhỏ. Ba thứ cùng đựng vào túi vải, bỏ ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 14 – 21 ngày sau vớt bỏ túi thuốc.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, nhuận ngũ tạng, ích tinh tủy, trừ thấp khí.
- **CHỦ TRỊ:** Suy nhược thần kinh, đau lưng mỏi gối, râu tóc bạc sớm, hay quên.

28. RƯỢU THỦ Ô ĐẬU ĐEN

- **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô chế 90g, sinh địa 45g, thực địa 45g, thiên môn 45g, mạch môn 45g, câu kỷ tử 30g, ngũ tát 30g, đương quy 30g, nữ trinh tử 30g, đậu đen (rang thơm) 60g, rượu trắng 2,5 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 15 – 20 ngày sau lọc bỏ xác thuốc, rượu cất dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can ích thận, mọc tóc đen tóc.
- **CHỦ TRỊ:** Rụng tóc, tóc bạc sớm.

29. KINH NGHIỆM Ô TU TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 200g, sinh địa 300g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên ngâm rượu 3 tháng, sau đó lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, đen râu tóc.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận hư, râu tóc bạc sớm.

30. RƯỢU THỦ Ô ĐƯƠNG QUY

- **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô chế 30g, thực địa 30g, đương quy 15g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 20 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Đau lưng, chóng mặt, ù tai, râu tóc bạc sớm.

31. RƯỢU HÀ THỦ Ô

- **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô chế 100g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hà thủ ô cắt nhỏ, ngâm rượu 20 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng huyết, bổ can thận.
- **CHỦ TRỊ:** Huyết hư chóng mặt, hoa mắt, đau lưng, râu tóc bạc sớm.

32. CỒ THỂ ĐỊA HOÀNG TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Sinh địa 30g, thực địa 30g, thiên môn 30g, mạch môn 30g, bạch linh 30g, nhân sâm 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, 3 ngày sau dùng lửa nhỏ đun sôi cho rượu chuyển thành màu đen, đem ra chôn dưới đất 7 ngày, đem lên lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận ích tinh, đen tóc.
- **CHỦ TRỊ:** Râu tóc bạc sớm.

33. HẠC LINH TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 120g, hà thủ ô 120g, đương quy 60g, sinh địa 60g, thiên môn 60g, đảng sâm 20g, thổ ty

tử 20g, phá cố chỉ 20g, sơn thù du 20g, hoài ngư tất 90g, mật ong 120g, rượu trắng 3 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên (trừ mật ong) cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, đun cách thủy 1 tiếng, để nguội xong đem chôn dưới đất 7 ngày, đem lên lọc bỏ xác lấy rượu, hòa mật ong để uống.

• **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.

• **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết.

• **CHỦ TRỊ:** Suy lão sớm, râu tóc bạc sớm, đau lưng mỏi gối, gân xương yếu, hoa mắt.

34. THẬP TỬ THỦ Ô TỬU

• **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô 30g, hắc táo 30g, thực địa 24g, câu kỷ tử 15g, mạch môn 15g, đương quy 15g, đảng sâm 15g, long nhãn nhục 15g, long đởm thảo 12g, bạch truật 12g, phục linh 12g, trần bì 9g, ngũ vị tử 9g, hoàng bá 9g, rượu trắng 1 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 14 – 21 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu cất dùng dần.

• **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.

• **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích khí huyết, thanh thấp độc.

• **CHỦ TRỊ:** Khí huyết suy nhược rụng tóc không mọc lại.

• **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Kỵ ăn các thứ cá tanh.

35. RƯỢU THỰC ĐỊA CẦU KỶ TRẦM HƯƠNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Thực địa 60g, câu kỷ tử 60g, trầm hương 6g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 20 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận bất túc rụng tóc, bạc tóc, hay quên.

Chương 15

TRỊ CHỨNG HIỂM MUỘN

Phụ nữ kết hôn xong, không áp dụng biện pháp tránh thai, sinh hoạt tình dục bình thường, chung sống với nhau hai năm trở lên mà không có thai, gọi là chứng hiếm muộn nguyên phát. Từng có thai, nhưng sau đó hai năm trở lên không áp dụng biện pháp tránh thai mà không có thai, gọi là hiếm muộn thứ phát.

Đàn ông không có con thường có liên quan đến các bệnh về hệ sinh dục như di tinh, xuất tinh sớm, liệt dương, số lượng tinh trùng ít, tinh trùng hoạt động yếu, không có tinh trùng, hoặc bị viêm cơ quan sinh dục.

Chứng hiếm muộn nguyên nhân rất phức tạp, một trong hai vợ chồng bị bệnh đều dẫn đến vô sinh, do đó cần phải kiểm tra xác định rõ bên nào bị bệnh, tìm ra nguyên nhân gây bệnh để chọn lấy phương được điều trị thích hợp.

1. BA KÍCH NHỊ TỬ TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Ba kích thiên 15g, thổ ty tử 15g, phúc bồn tử 15g, rượu gạo nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên giã vụn, ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận sáp tinh.

- **CHỦ TRỊ:** Tinh dịch không bình thường, hoạt tinh, tiểu nhiều, lưng gối lạnh đau.

2. RƯỢU BA KÍCH THIÊN

- **NGUYÊN LIỆU:** Ba kích thiên 100g, đương quy 30g, hoàng kỳ 30g, thực địa 30g, lộc giác 30g, ích mẫu thảo 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, đựng vào túi vải, ngâm trong rượu, thường xuyên lắc đều, 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ôn thận điều kinh.
- **CHỦ TRỊ:** Thận nguyên hư hàn không thụ thai.

3. CHỦNG TỬ DƯỢC TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Sâm dương hoắc 250g, hoài sinh địa 120g, câu kỷ tử 60g, hồ đào nhục 120g, ngũ gia bì 60g, rượu trắng vừa đủ.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, đem đun cách thủy cho thuốc thấm nở, lấy ra để nguội, cất 5 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Nam nữ đều uống được. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận dương, bổ tinh ích huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Không có con do thận dương hư suy, thận tinh bất túc.

4. DIỄN THỌ HOẠCH TỰ TỬ

• **NGUYÊN LIỆU:** Sinh địa 180g, phúc bồn tử 60g, sơn dược (sao) 60g, khiếm thực (sao) 60g, phục thần 60g, bá tử nhân 60g, sa uyển tử 60g, sơn thù 60g, nhục thung dung 60g, mạch môn 60g, ngư tẩu 60g, lộc nhung 100g, long nhân nhục 40g, hạch đào nhục 40g, rượu trắng 12 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm trong rượu, đáy nắp đun cách thủy 7 tiếng, rồi đem chôn dưới đất 3 ngày sau đem lên dùng được.

• **CÁCH DÙNG:** Uống 10 – 15ml vào mỗi tối trước khi đi ngủ, không được uống say. Nam nữ đều uống được. Uống 100 ngày sau cơ thể phục hồi bình thường. Điều trị chứng hiếm muộn, uống xong phải kiêng phòng sự, ngưng uống 1 tháng mới có thể phòng sự.

• **CÔNG HIỆU:** Bổ tinh, ích tủy, an thần, kiện thân ích thọ.

• **CHỦ TRỊ:** Thể chất hư nhược, không chống nổi phong hàn; hoặc suy nghĩ quá độ, khiến khí huyết hư suy, bán thân bất toại, tay chân tê bại; hoặc tinh khí hư lạnh, lâu ngày không có con; phụ nữ sảy thai liên tiếp nhiều lần; đàn ông di tinh, liệt dương, râu tóc bạc sớm, nặng tai mờ mắt.

5. CHỦNG NGỌC TỬ

• **NGUYÊN LIỆU:** Toàn dương quy 80g, viễn chí 80g, rượu trắng 2 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Đương quy cắt lát mỏng, viễn chí rút bỏ tim, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Uống với liều lượng vừa phải vào mỗi tối trước khi đi ngủ.
- **CÔNG HIỆU:** Hòa khí huyết, điều kinh.
- **CHỦ TRỊ:** Phụ nữ kinh nguyệt không đều, khí huyết bất hòa không thụ thai; phụ nữ khí huyết hư.

6. RƯỢU SÂM NHUNG BỔ HUYẾT

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 15g, xuyên khung 12g, đơn sâm 30g, lộc nhung 6g, câu kỷ tử 9g, ngũ vị tử 9g, đậu khấu 9g, bạch truật 15g, liên nhục 15g, phục thần 12g, viễn chí 15g, hà thủ ô chế 12g, sinh địa 15g, cừu tiết xương bồ 15g, cam thảo 12g, đường trắng 25g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên ngâm rượu cùng đường trắng, dây nắp, đun cách thủy 3 tiếng, để nguội xong chôn dưới đất 3 ngày, đem lên 5 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 15 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ huyết, ích tinh.
- **CHỦ TRỊ:** Phụ nữ huyết hư khí trệ, bế kinh, băng lậu, kinh nguyệt không đều, xích bạch đới, lưng chân ê đau. Đàn ông và đàn bà hiếm muộn.

7. RƯỢU NGUU TẤT SÂM QUY

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngưu tất 30g, đẳng sâm 15g, đương quy 15g, hương phụ 15g, hồng hoa 9g, nhục quế 9g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 7 ngày trở lên uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, sáng sớm 5 – 10ml, tối 10 – 20ml. Người cơ thể tương đối khỏe có thể tăng lên 20 – 30ml. Uống đến kỳ kinh thì ngưng.
- **CÔNG HIỆU:** Hoạt huyết điều can, ôn kinh điều kinh.
- **CHỦ TRỊ:** Phụ nữ bế kinh, bụng dưới đầy đau hoặc lạnh đau, đau lưng mỗi gối.

8. CHỦNG TỬ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Sâm dương hoắc 125g, hồ đào nhục 60g, hoài sinh địa 60g, câu kỷ tử 30g, ngũ gia bì 30g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, đun cách thủy 1 tiếng, để nguội, cất 14 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận dương, ích tinh huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Không có con do thận dương hư suy, thận tinh bất túc.

9. CỒ TINH TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 60g, đương quy 30g, thực địa 90g, rượu ngon 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 14 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm bổ huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Đàn ông can thận tinh huyết bất túc không có con, chóng mặt, đau lưng.

10. RƯỢU CON NGÀI

- **NGUYÊN LIỆU:** Con ngài đực 20 con, rượu trắng 20ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Lựa con ngài đực sống, bỏ vào nồi nóng sấy khô, tán bột.
- **CÁCH DÙNG:** Uống lúc bụng đói, ngày 2 lần, mỗi lần 3g bột con ngài đực, uống kèm với rượu trắng 20ml, dùng liên tục nửa tháng trở lên. Hoặc dùng con ngài đực rán dầu cho chín để ăn.
- **CÔNG HIỆU:** Tăng tính dục, ích tinh.
- **CHỦ TRỊ:** Thận hư hoạt tinh, xuất tinh sớm, liệt dương, đàn ông không có con, tinh dịch ít, tinh trùng sống ít.

11. RƯỢU TIÊN LINH TỖ

- **NGUYÊN LIỆU:** Tiên linh tỳ 100g, nhục thung dung 30g, ích mẫu thảo 30g, đương quy 30g, xuyên khung 30g, xích thực 30g, ô dược 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 5 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 25ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích thận bồi nguyên.
- **CHỦ TRỊ:** Thận hư không có con.

12. CHỨNG TỬ DIÊN LINH TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Sinh địa 30g, thực địa 30g, thiên môn 30g, mạch môn 30g, đương quy 30g, bạch truật 30g, bạch thực 30g, bạch linh 30g, hà thủ ô chế 30g, ngưu tất 30g, đỗ trọng 30g, câu kỷ tử 30g, bà kích thiên 30g, nhục thung dung 30g, quy bản 30g, đại táo nhục 30g, xuyên khung 15g, thổ ty tử 15g, xuyên tặc đoạn 15g, viễn chí 15g, phá cố chỉ 15g, sơn thù du 15g, thạch斛 15g, cam cúc hoa 15g, trần bì 15g, bá tử nhân 15g, toan táo nhân 15g, tiểu hồi hương 15g, long nhân nhục 15g, thanh diêm 15g, hạc đào nhục 15g, sinh khương 15g, đảng tâm thảo 15g, nhân sâm 10g, mộc hương 10g, thạch xương bồ 10g, sa nhân 10g, rượu trắng 8 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, để 3 tháng sau lọc lấy rượu. Xác thuốc phơi khô tán bột trộn mật làm viên để uống kèm với rượu.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 30ml, uống kèm với 6g thuốc viên.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tỳ thận, mạnh gân xương, dưỡng huyết hòa can, lợi khiếu an thần.
- **CHỦ TRỊ:** Thận hư, khí huyết bất túc, đau lưng mỏi gối, râu tóc bạc sớm, chóng mặt, ù tai, hay mệt, tâm thần bất an, kết hôn xong không có con. Người già uống thường xuyên có thể tăng tuổi thọ.

13. RƯỢU LINH TỶ THUNG DUNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Tiên linh tỷ 100g, nhục thung dung 100g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 10 – 14 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận tráng dương, tư âm nhuận táo.
- **CHỦ TRỊ:** Thận dương hư, tinh lạnh, liệt dương, phụ nữ tử cung lạnh không thụ thai, đau lưng mỏi gối, sợ lạnh, tay chân lạnh.

Chương 16

ĐIỀU HÒA KINH NGUYỆT

Bệnh về kinh nguyệt là loại bệnh phụ khoa thường gặp nhất. Bệnh về kinh nguyệt chủ yếu gồm có: kinh nguyệt đến sớm, kinh nguyệt đến trễ, kinh nguyệt đến sớm muộn bất thường, kinh nguyệt xuống nhiều, kinh nguyệt xuống ít, kinh nguyệt kéo dài, đau bụng kinh (thống kinh), bế kinh, hành kinh vô cương đau.

Theo Đông y, bệnh về kinh nguyệt nguyên nhân chủ yếu do nhiễm ngoại tà, hoặc do nội thương thất tình, ăn uống phòng sự không điều độ, khiến tạng khí bị thương tổn, chức năng can thận tỷ rối loạn, khí huyết mất điều hòa, hai mạch Xung, Nhâm bị tổn thương gây nên. Điều trị bệnh về kinh nguyệt thường dùng các phương dược có tác dụng điều hòa khí huyết, bổ thận, ích tỷ, sơ can, điều kinh.

1. RƯỢU KÊ HUYẾT ĐẰNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Kê huyết đằng 60g, đường phèn 40g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Kê huyết đằng cắt nhỏ, đựng vào túi vải, ngâm trong rượu, dùng lửa nhỏ đun sôi, để nguội xong đây nắp để chỗ mát, 5 ngày sau vớt bỏ túi thuốc. Đường phèn nấu cho tan, hòa vào rượu thuốc để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 15 – 20ml.

- **CÔNG HIỆU:** Bổ huyết hành huyết, thông kinh lạc, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Phụ nữ kinh nguyệt không đều, bế kinh, người tẻ mồi, trật đả tổn thương.

2. RƯỢU HỒNG HOA

- **NGUYÊN LIỆU:** Hồng hoa 100g, rượu trắng nửa lít, đường đỏ vừa đủ.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hồng hoa và đường đỏ cùng ngâm rượu, 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 20ml vào mỗi tối trước khi đi ngủ.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ huyết, tán ứ.
- **CHỦ TRỊ:** Phụ nữ huyết hư, đau bụng kinh do huyết ứ.

3. RƯỢU ĐƠN SÂM

- **NGUYÊN LIỆU:** Đơn sâm 30g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Đơn sâm cắt lát mỏng, ngâm rượu 15 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 20ml vào mỗi tối trước khi đi ngủ.
- **CÔNG HIỆU:** Hoạt huyết điều kinh, dưỡng tâm trừ phiền.
- **CHỦ TRỊ:** Viêm tắc mạch máu, phụ nữ kinh nguyệt không đều.

4. RƯỢU NGƯU TẤT SÂM QUY

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngưu tất 60g, đảng sâm 30g, đương quy 30g, hương phụ 30g, hồng hoa 18g, nhục quế 18g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 7 ngày trở lên uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, buổi sáng 5 – 10ml, buổi tối 10 – 20ml. Uống đến kỳ kinh thì ngưng.
- **CÔNG HIỆU:** Sơ can lý khí, ôn kinh hoạt huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Phụ nữ bế kinh, bụng dưới đầy đau hoặc lạnh đau, lưng ê đau.

5. RƯỢU ĐƯƠNG QUY NHỤC QUẾ

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 30g, nhục quế 6g, rượu nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ôn kinh hoạt huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Kinh nguyệt đến trễ.

6. RƯỢU SÂM NHUNG BỔ HUYỆT

- **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô chế 30g, xuyên khung 10g, đơn sâm 10g, phục linh 10g, câu kỷ tử 10g, lộc nhung 6g, bạch truật 15g, sinh địa 15g, đương quy 15g, ngũ vị tử

10g, nhục đậu khấu 10g, viễn chí 15g, xương bồ 15g, đường phèn 25g, rượu trắng 2,5 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt hoặc giã nhỏ, đựng vào túi vải, ngâm trong rượu, đặt vào nồi chùng cách thủy 3 tiếng, lấy ra để nguội đầy nắp, 7 ngày sau vớt bỏ túi thuốc. Đường phèn nấu cho tan, hòa trong rượu thuốc để uống.

• **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 15 – 30ml.

• **CÔNG HIỆU:** Bổ huyết ích tinh.

• **CHỦ TRỊ:** Phụ nữ huyết hư khí trệ, bế kinh, băng lậu, kinh nguyệt không đều, xích bạch đới, lưng chân ê đau. Đàn bà uống rượu thuốc này điều kinh dễ thụ thai, đàn ông uống thì bổ tinh.

7. RƯỢU ĐIỀU KINH

• **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 24g, xuyên khung 24g, ngô thù du 24g, bạch thược 18g, phục linh 18g, trần bì 18g, diên hồ sách 18g, đơn bì 18g, hương phụ (sao giấm) 36g, thực địa 36g, tiểu hồi hương (sao muối) 12g, sa nhân 12g, rượu trắng 2,5 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã vụn, đựng vào túi vải, ngâm trong rượu, đặt vào nồi đun cách thủy 2 tiếng, lấy ra để 24 tiếng sau uống được.

• **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.

• **CÔNG HIỆU:** Hoạt huyết điều kinh, khai uất hành khí.

• **CHỦ TRỊ:** Kinh nguyệt không đều, đau trong bụng hoặc bụng dưới có nổi cục, kèm theo đầy, đau.

8. RƯỢU ĐƯƠNG QUY NGUYÊN HỒ

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 15g, nguyên hồ 15g, một dược chế 15g, hồng hoa 15g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Uống ấm, ngày 2 lần, mỗi lần 15 – 25ml.
- **CÔNG HIỆU:** Hoạt huyết hành ứ.
- **CHỦ TRỊ:** Trước khi hành kinh bụng đầy đau.

9. RƯỢU ĐƠN SÂM

- **NGUYÊN LIỆU:** Đơn sâm 30g, huyền hồ sách 30g, ngũ tấu 15g, hồng hoa 15g, uất kim 15g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu nửa tháng sau uống được. Trước kỳ kinh 2 ngày bắt đầu uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 15ml, đến khi hết kinh thì ngưng uống. Uống liên tục 4 kỳ kinh là một liệu trình.
- **CÔNG HIỆU:** Hoạt huyết tán ứ, hành khí điều kinh, giải uất chỉ thống.
- **CHỦ TRỊ:** Huyết ứ khí trệ, kinh nguyệt không thông, kinh nguyệt kéo dài.

10. THUỐC DƯỢC HỒI HƯƠNG TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Bạch thược 100g, tiểu hồi hương 50g, hoàng kỳ 100g, sinh địa 100g, thanh bì 50g, ngải diệp (lá ngải cứu) 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ngải diệp sao qua. Các vị thuốc cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Uống ấm trước bữa ăn, liều lượng vừa phải.
- **CÔNG HIỆU:** Sơ can lý khí, điều kinh chỉ đới.
- **CHỦ TRỊ:** Phụ nữ kinh nguyệt xuống nhiều, xích bạch đới; hoặc kinh nguyệt không đều, vú và bụng dưới cương đau, tức ngực.

11. SONG NHÂN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Đại ma nhân (còn gọi là hỏa ma nhân, tức hạt gai dầu) 150g, đào nhân 30g, rượu 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên tán vụn, ngâm rượu 5 – 7 ngày uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Uống ấm, ngày 2 – 3 lần, mỗi lần 20 – 50ml.
- **CÔNG HIỆU VÀ CHỦ TRỊ:** Bế kinh, 2 – 3 tháng, nửa năm hoặc một năm mới có kinh 1 lần.

12. RƯỢU ÍCH MẪU

- **NGUYÊN LIỆU:** Ích mẫu thảo 200g, đương quy 100g, rượu trắng 1 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 20ml vào mỗi tối trước khi đi ngủ.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng huyết điều kinh.
- **CHỦ TRỊ:** Phụ nữ huyết hư bế kinh.

13. RƯỢU ĐƯƠNG QUY DIÊN HỒ SÁCH

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 15g, diên hồ sách 15g, một dược chế 15g, hồng hoa 15g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Bốn vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Hoạt huyết hành ứ, điều kinh chỉ thống.
- **CHỦ TRỊ:** Phụ nữ đau bụng trước kỳ kinh.

14. RƯỢU SƠN TRA CHỈ THÔNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Sơn tra (cắt lát, bỏ hạt) 100g, rượu trắng 300ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Sơn tra ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 5 – 10ml.
- **CÔNG HIỆU:** Hoạt huyết, kiện tỳ.
- **CHỦ TRỊ:** Phụ nữ đau bụng kinh, người nhức mỏi.

15. RƯỢU QUY KỲ

- **NGUYÊN LIỆU:** Dương quy 150g, hoàng kỳ 150g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Trước kỳ kinh 5 ngày bắt đầu uống, mỗi lần 10ml, ngày 2 – 3 lần, 7 ngày là một liệu trình.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ trung ích khí, bổ huyết hòa huyết, điều kinh chỉ thống.
- **CHỦ TRỊ:** Phụ nữ đau bụng kinh, kinh nguyệt không đều, băng lậu.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Người âm hư dương thịnh, hay bốc hỏa, huyết áp cao không được dùng.

16. RƯỢU PHỤNG TIÊN

- **NGUYÊN LIỆU:** Bạch phụng tiên hoa (hoa bóng nước trắng) 120g, đậu đen 60g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Đậu đen rang thơm, ngâm rượu cùng hoa bóng nước, 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Trước kỳ kinh 7 ngày bắt đầu uống, mỗi lần 20ml, ngày 2 lần.
- **CÔNG HIỆU:** Hòa huyết điều kinh.
- **CHỦ TRỊ:** Kinh nguyệt không đều.

17. RƯỢU ĐƠN SÂM HỒNG HOA

- **NGUYÊN LIỆU:** Đơn sâm 50g, hồng hoa 50g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Đơn sâm cắt lát, ngâm rượu cùng hồng hoa, 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Trước kỳ kinh 2 ngày bắt đầu uống, mỗi lần 15ml, ngày 2 – 3 lần.
- **CÔNG HIỆU:** Hoạt huyết thông kinh.
- **CHỦ TRỊ:** Phụ nữ đau bụng trước kỳ kinh hoặc đau bụng trong lúc hành kinh.

18. RƯỢU ÍCH MẪU ĐƠN SÂM

- **NGUYÊN LIỆU:** Ích mẫu thảo 100g, đơn sâm 30g, diên hồ sách 50g, tiểu hồi hương 50g, rượu trắng 700ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Bốn vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 14 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Trước kỳ kinh 5 ngày bắt đầu uống, mỗi lần 15 – 20ml, ngày 2 – 3 lần.
- **CÔNG HIỆU:** Hoạt huyết hóa ứ, hành khí chỉ thống.
- **CHỦ TRỊ:** Các loại đau bụng kinh.

19. RƯỢU ĐIỀU KINH

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 24g, ngô thù du 24g, xuyên khung 24g, bạch thược (sao) 18g, bạch linh 18g, trần bì 18g, diên hồ sách 18g, đơn bì 18g, hương phụ (sao giấm)

36g, thực địa 36g, tiểu hồi hương 12g, sa nhân 12g, rượu trắng 2,5 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, đun cách thủy 1 tiếng, để 5 ngày sau uống được. Cũng có thể ngâm rượu trực tiếp mà không cần đun cách thủy, để 21 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Hoạt huyết điều kinh, khai uất hành khí.
- **CHỦ TRỊ:** Kinh nguyệt không đều, đau bụng hoặc bụng dưới nổi cục, kèm theo đầy bụng, đau.

20. RƯỢU HỐI QUỀ

- **NGUYÊN LIỆU:** Tiểu hồi hương 30g, quế chi 15g, rượu trắng 250ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên giã nhỏ, ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ôn kinh tán hàn.
- **CHỦ TRỊ:** Kinh nguyệt đến trễ, lượng kinh ít, bụng dưới lạnh đau, chườm nóng đỡ đau, sợ lạnh, sắc mặt trắng nhợt.

21. RƯỢU CÂU KỶ ĐỔ TRỌNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 60g, đỗ trọng 60g, rượu trắng nửa lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Câu kỷ tử giã giập, đổ trọng xé nhỏ, cùng ngâm rượu, 7 ngày sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận điều kinh.
- **CHỦ TRỊ:** Kinh nguyệt đến khi sớm khi muộn, kinh ít, trong loãng, nhạt màu, chóng mặt, hoa mắt, ù tai, đau lưng mỏi gối, tiểu nhiều về đêm, đại tiện lỏng.

22. RƯỢU HUYẾT ĐĂNG QUY SÂM

- **NGUYÊN LIỆU:** Kê huyết đằng 60g, đương quy 30g, đơn sâm 30g, đường phèn 60g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị thuốc trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, đun cách thủy 30 phút, đợi nguội xong để chỗ mát 5 ngày, sau đó lọc bỏ xác, hòa đường phèn để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ huyết hành huyết, thông kinh hoạt lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Kinh nguyệt không đều, bế kinh, người tê mỏi.

23. RƯỢU HỒNG HOA SƠN TRA

- **NGUYÊN LIỆU:** Hồng hoa 30g, sơn tra 60g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Hoạt huyết tán hàn, tiêu trướng chỉ thống.

- **CHỦ TRỊ:** Kinh nguyệt xuống ít, màu đen bầm có máu cục, bụng dưới đầy đau, máu cục ra xong đỡ đau.

24. RƯỢU ĐỊA DU

- **NGUYÊN LIỆU:** Sinh địa du 60g, rượu gạo 200ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Sinh địa du tán bột để dùng.
- **CÁCH DÙNG:** Mỗi lần 5 – 10g bột thuốc, uống kèm với 30ml rượu gạo, ngày 2 – 3 lần.
- **CÔNG HIỆU:** Thanh nhiệt, lương huyết, chỉ huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Kinh nguyệt xuống nhiều, hoặc kinh nguyệt kéo dài, màu đỏ thẫm, đặc và có máu cục, bụng đầy đau, tâm phiền, miệng khát, tiểu tiện ngắn đỏ.

25. RƯỢU THUỘC DƯỢC HOÀNG KỲ

- **NGUYÊN LIỆU:** Bạch thược 100g, hoàng kỳ 100g, sinh địa 100g, ngải diệp (lá ngải cứu) (sao) 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Bón vụn trên cắt nhỏ, ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích khí ôn kinh, tư âm lương huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Phụ nữ kinh nguyệt xuống nhiều, kèm theo xích bạch đới.

26. RƯỢU ÍCH MẪU ĐƯƠNG QUY

- **NGUYÊN LIỆU:** Ích mẫu thảo 200g, đương quy 100g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 7 – 10 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng huyết điều kinh.
- **CHỦ TRỊ:** Huyết hư bế kinh.

27. RƯỢU NGƯU TẬT HỒNG HOA

- **NGUYÊN LIỆU:** Xuyên ngưu tất 50g, hồng hoa 20g, rượu gạo 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, đun cách thủy 1 tiếng, để 5 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 15 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Hoạt huyết hóa ứ.
- **CHỦ TRỊ:** Huyết ứ bế kinh, đau bụng kinh, viêm trĩ lưng gối đau nhức.

28. RƯỢU ĐIỀU KINH TIÊU TRƯỞNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Hương phụ chế 12g, hồng hoa 12g, tiểu hồi hương 12g, đương quy 18g, khiếm thảo (sao) 18g, kê huyết đằng 18g, ích mẫu thảo 36g, rượu gạo 1,5 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, chầm cách thủy 1 tiếng, để 5 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 20 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Hoạt huyết điều kinh, lý khí tiêu trướng.
- **CHỦ TRỊ:** Khí trệ huyết ứ, trước khi hành kinh vú cương, kinh nguyệt không đều, đau bụng kinh.

29. RƯỢU ĐỊA CỐT BÌ

- **NGUYÊN LIỆU:** Địa cốt bì 90g, tỳ giải (sao) 50g, đỗ trọng (sao) 50g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 10 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 5 – 10ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can ích thận, khu phong lợi thấp.
- **CHỦ TRỊ:** Phụ nữ xuống huyết trắng, phong thấp đau lưng, tiểu nhiều, nước tiểu đục.

30. RƯỢU MIẾT GIÁP

- **NGUYÊN LIỆU:** Miết giáp (mai ba ba) 9g, rượu trắng vừa đủ (khoảng 30ml).
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Miết giáp sao vàng tán bột để dùng.
- **CÁCH DÙNG:** Mỗi lần uống 9g bột miết giáp, uống kèm với 30ml rượu trắng, ngày 1 lần.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm bổ thận.

- **CHỦ TRỊ:** Thận hư xuống huyết trắng, phụ nữ sinh đẻ quá nhiều hoặc kết hôn sinh con quá sớm khiến thận khí tổn thương, huyết trắng xuống nhiều, lưng ê mỏi.

31. RƯỢU CAO QUY BẢN

- **NGUYÊN LIỆU:** Cao quy bản 10g, rượu 50ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Cao quy bản nấu với rượu cho tan để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Uống hết 1 lần vào sáng sớm, uống liên tục 5 – 7 ngày là một liệu trình.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm bổ huyết, chỉ huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Phụ nữ xích bạch đới.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Những người tỳ vị hư hàn, đầy bụng đại tiện lỏng không được dùng.

32. RƯỢU THUỘC DƯỢC

- **NGUYÊN LIỆU:** Bạch thuộc 90g, hoàng kỳ 90g, sinh địa 90g, ngải diệp (lá ngải cứu) 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 10 – 15 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 15 – 20ml trước bữa ăn.
- **CÔNG HIỆU:** Kiện tỳ dưỡng can, ôn trung trừ thấp.
- **CHỦ TRỊ:** Phụ nữ xích bạch đới hạ.

33. RƯỢU HẬU PHÁC

- **NGUYÊN LIỆU:** Hậu phác 20g, nhục quế 10g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Dùng rượu nấu hậu phác sôi cho ra thuốc, lọc bỏ xác lấy rượu. Nhục quế tán bột, hòa vào trong rượu hậu phác, để 24 – 48 tiếng sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Uống hết một lần vào lúc bụng đói.
- **CÔNG HIỆU:** Ôn thận trừ thấp.
- **CHỦ TRỊ:** Phụ nữ hạ tiêu hư hàn, xuống huyết trắng nhiều.

Phần phụ lục

DANH MỤC CÁC

VỊ THUỐC THƯỜNG DÙNG

- **A giao (keo da lừa):** Tư âm bổ huyết, nhuận phế, cầm máu. Chữa các chứng huyết hư, xuất huyết (nôn ra máu, ho ra máu, tiểu ra máu), phụ nữ băng huyết.
- **Ba kích (cây ruột gà):** Bổ thận dương, trừ phong thấp, mạnh gân xương. Trị di mộng hoạt tinh, xuất tinh sớm, liệt dương, đau lưng mỏi gối, phong thấp, gân xương yếu, phụ nữ kinh nguyệt không đều.
- **Bạc hà:** Trừ phong nhiệt, phát hãn (làm ra mồ hôi). Trị các chứng cảm sốt, nhức đầu, nghẹt mũi, ho, đau họng.
- **Bách bộ:** Nhuận phế, tiêu đàm, trị ho.
- **Bách chỉ:** Trừ phong hàn, hoạt huyết, giảm đau. Trị nhức đầu, cảm mạo, viêm xoang, đau răng.
- **Bách cương tàm (tằm vôi):** Trấn phong, định kinh, tán kết, tiêu ứ. Trị các chứng trúng phong, trệ kinh gât, khóc đêm, thiên đầu thống, cảm nhức đầu, mất tiếng.
- **Bách hợp:** Nhuận phế, an thần, thanh nhiệt. Trị ho, nôn ra máu, hồi hộp, tim đập nhanh.

- **Bạch đậu khấu:** Hành khí, hóa thấp, tiêu tích, cầm nôn. Chữa bệnh do khí trệ, ngực bụng trướng đau, ợ hơi.
- **Bạch giới tử (hạt cải trắng):** Ôn phế, tiêu đàm, hành trệ. Trị ho đàm do lạnh, hen suyễn, tức ngực, khó thở.
- **Bạch thược (thược dược):** Hòa can, giảm đau, bổ huyết. Trị đau bụng, ỉa chảy, đổ mồ hôi trộm, kinh nguyệt không đều, hành kinh đau bụng.
- **Bạch truật:** Kiện tỳ, ích khí, táo thấp. Trị tỳ hư đại tiện lỏng, kém ăn, mệt mỏi, nôn mửa, đau dạ dày, khí hư đổ mồ hôi, hồi hộp.
- **Bán hạ:** Tiêu đàm, táo thấp, chống nôn. Trị ho, đàm nhiều, tức ngực, nhức đầu, nôn mửa.
- **Bối mẫu:** Nhuận phế, hóa đờm. Trị ho, đàm kết dính, ho ra máu, ho lâu ngày, khó thở.
- **Cá ngựa (hải mã):** Bổ thận tráng dương, đàn ông yếu sinh lý, liệt dương, phụ nữ khí huyết hư.
- **Cam thảo:** Bổ tỳ vị, thanh nhiệt, nhuận phế, giải độc, điều hòa các vị thuốc. Trị ho, có đàm, đau họng, tỳ vị yếu kém ăn, đại tiện lỏng, đau vùng bụng, bị ngộ độc, mụn nhọt.
- **Cao quy bản (cao yếm rùa):** Bổ âm, bổ huyết. Trị các chứng âm hư, huyết hư, lao, sốt nhẹ về chiều, nóng trong xương, phụ nữ băng huyết, xuống huyết trắng.

- **Cát cánh:** Trừ phong hàn, tiêu đàm, tiêu viêm, tiêu mủ. Trị ho, viêm họng, viêm phổi.
- **Cát căn (sẩn dây):** Thanh nhiệt, giải khát. Trị nóng sốt, nhức đầu, khát nước, nôn khan, chảy máu cam, tả lỵ.
- **Cau hạt (tân lang, bình lang):** Tiêu ứ, giáng khí, tấy giun. Trị các bệnh giun sán, tức ngực, đầy bụng, ăn không tiêu, tả lỵ.
- **Câu kỷ tử:** Bổ can thận, mạnh gân cốt, sáng mắt. Trị can thận âm hư, di tinh, đau lưng mỗi gối, hoa mắt, mờ mắt, hay chảy nước mắt.
- **Cẩu tích:** Bổ can thận, trừ phong thấp, mạnh lưng gối. Trị phong thấp nhức mỏi, đau lưng mỗi gối.
- **Cốc tinh thảo (cỏ dùi trống):** Khu phong, thanh nhiệt, làm sáng mắt. Trị mắt có màng, nhức đầu, nóng sốt.
- **Cốt toái bổ (bổ cốt):** Bổ thận, mạnh gân cốt, giảm đau. Trị thận hư đau lưng, ù tai, gân xương yếu.
- **Châu sa:** Có tác dụng an thần, trấn kinh. Trị các chứng hồi hộp, mất ngủ, lo lắng không yên, điên cuồng.
- **Chi tử (dành dành):** Thanh nhiệt, lương huyết, lợi tiểu, cầm máu. Trị đau mắt đỏ, nóng sốt, tiêu khát, chảy máu cam, nôn ra máu, đại tiểu tiện ra máu.
- **Chỉ xác (quả tráp):** Tiêu thực, thông đàm, trợ hô hấp. Trị chứng ăn không tiêu, tức ngực, đàm ẩm.

- **Củ mài (hoài sơn, sơn dược):** Kiện tỳ vị, bổ thận, bổ phế, sáp tinh, sinh tân dịch. Trị suy nhược cơ thể, kém ăn, tiêu hóa kém, tả lỵ lâu ngày, di tinh, tiêu khát.
- **Cúc hoa vàng (cam cúc hoa):** Khu phong, thanh nhiệt, làm sáng mắt. Trị nhức đầu, chóng mặt, mờ mắt, đỏ mắt, thị lực giảm, huyết áp cao.
- **Dâm dương hoắc:** Bổ thận dương, trừ phong thấp, mạnh gân xương. Trị thận dương hư đau lưng, liệt dương, tay chân yếu mỏi.
- **Đại hồi hương:** Khai vị, trợ tiêu hóa, trừ hàn. Trị chứng đầy bụng, đau bụng do lạnh, nôn mửa.
- **Đại táo:** Bổ tỳ vị, bổ khí huyết, dưỡng tâm an thần, điều hòa các vị thuốc. Trị tỳ vị hư, đại tiện lỏng, tiêu hóa kém, khí huyết hư, mệt mỏi, mất ngủ, hay cáu gắt.
- **Đảng sâm:** Bổ khí huyết, kiện tỳ hòa vị, trợ tiêu hóa, tăng lực. Trị các bệnh tỳ vị, biếng ăn, mệt mỏi, thiếu máu, ho.
- **Đào nhân:** Hoạt huyết, nhuận trường, tiêu ứ. Trị bí đại tiện, trật dả chấn thương, phụ nữ bế kinh, sau khi sinh bị huyết ứ đau bụng.
- **Đậu đen:** Bổ can thận, lợi tiểu, giải độc. Trị can thận hư đau lưng mỏi gối, thiếu máu, bí tiểu, phong nhiệt nhức đầu, nóng sốt.
- **Đậu ván trắng (bạch biến đậu):** Bổ tỳ vị, trừ thấp, giải độc. Trị tỳ vị hư, tiêu hóa kém, đau bụng mửa ỉa, giải độc rượu.

- **Địa cốt bì (vỏ rễ cây câu kỷ):** Thanh nhiệt, lương huyết, sinh tân dịch, giải khát. Trị các chứng ho ra máu, viêm phế quản, viêm phổi, nóng ho, nhức xương, tiêu khát.
- **Địa du:** Trừ thấp nhiệt, lương huyết, cầm máu. Trị các chứng do thấp nhiệt như đại tiểu tiện ra máu, phụ nữ băng huyết, xích bạch đới.
- **Địa long (xác giun đất khô):** Thông kinh hoạt lạc, trừ nhiệt. Trị các chứng sốt cao, kinh giật, hen suyễn, khí huyết ứ trệ đau nhức khớp xương, thấp nhiệt bí tiểu.
- **Đinh hương:** Ôn tỳ vị, bổ thận dương. Trị thận hư hàn lạnh lưng bụng, bệnh tỳ vị, đau bụng, ỉa chảy, nấc, nôn mửa, tức ngực.
- **Đỗ trọng:** Bổ can thận, mạnh gân cốt, an thai. Trị đau lưng mỗi gối, động thai.
- **Độc hoạt:** Có tác dụng trừ phong thấp. Trị chứng hàn thấp, đau lưng nhức mỏi, chân tay co quắp.
- **Đông trùng hạ thảo:** Bổ phế ích thận, tăng lực, cầm máu. Trị các chứng đau lưng mỗi gối, di tinh, liệt dương, ho lao, ho ra máu, đổ mồ hôi, mồ hôi trộm.
- **Đơn bì:** Có tác dụng lương huyết, hòa huyết, tán huyết ứ. Trị các bệnh do huyết nhiệt, nôn ra máu, chảy máu cam, nóng hãm hấp trong xương, phụ nữ rối loạn kinh nguyệt, bế kinh, bụng kết hờn.
- **Đơn sâm:** Dưỡng huyết, hoạt huyết, thanh nhiệt, an thần, hóa ứ. Trị các bệnh ứ huyết, phụ nữ kinh nguyệt không đều, kinh xuống nhiều hoặc ít, vô kinh,

đau bụng kinh, băng huyết, sinh xong máu dơ không xuống, các bệnh về tim mạch, hồi hộp, mất ngủ.

- **Đương quy:** Bổ huyết, hoạt huyết, điều kinh, nhuận trường. Trị các chứng thiếu máu, táo bón, phụ nữ kinh nguyệt không đều, hành kinh đau bụng, vô kinh.
- **Gừng khô (can khương):** Ôn tỳ vị, trừ hàn, phát hãn, thông mạch. Trị chứng hàn tay chân lạnh, đau tức ngực, đầy hơi, ho hen.
- **Gừng tươi (sinh khương):** Trừ hàn, phát hãn, cầm nôn, thông đàm. Trị chứng cảm lạnh, ho đàm, nôn mửa, đầy bụng, ngộ độc thức ăn.
- **Hà thủ ô đồ:** Bổ can thận, mạnh gân cốt, sáp tinh, dưỡng khí huyết, đen râu tóc. Trị can thận hư đau lưng mỏi gối, thiếu máu, suy nhược thần kinh, di tinh, bạch đới, râu tóc bạc sớm.
- **Hạ khô thảo:** Thanh can hỏa, tán kết, hạ huyết áp, lợi tiểu. Trị đau mắt đỏ, hay chảy nước mắt, huyết áp cao, bí tiểu, phụ nữ khí hư.
- **Hành (thông bạch):** Tán hàn, giải biểu. Trị bệnh cảm lạnh.
- **Hậu phác:** Ôn vị, trừ thấp, hóa đàm, tiêu ứ. Trị bụng đầy trướng, ăn không tiêu, nôn mửa, táo bón, tả lỵ, ho có đàm.
- **Hoàng bá:** Tư âm giáng hỏa, trừ thấp nhiệt, giải độc. Trị viêm dạ dày, viêm ruột, hoàng đản, thấp nhiệt lưng gối đau nhức, nóng hầm hập trong xương, tê bại, đau mắt đỏ, phụ nữ bị xích bạch đới.

- **Hoàng cầm:** Trừ thấp nhiệt, tả phế, tiêu viêm, an thai. Trị chứng thấp nhiệt, tả lý, hoàng đản, đái rất, ho do phế nhiệt, mắt sưng đỏ đau, chảy máu cam, nôn ra máu, động thai.
- **Hoàng kỳ:** Bổ khí, cố biểu, lợi tiểu, lên da non. Trị suy nhược cơ thể, mất máu, tỷ hư đại tiện lỏng, tự đổ mồ hôi, mồ hôi trộm, mụn nhọt lâu liền miệng.
- **Hoàng tinh:** Bổ tỳ, nhuận phế, sinh tân dịch, tăng lực. Trị các chứng suy nhược, biếng ăn, mỗi mệt, ho khan, miệng khát, đổ mồ hôi trộm.
- **Hòe hoa:** Thanh nhiệt, lương huyết, cầm máu. Trị đau mắt đỏ, cao huyết áp, các chứng xuất huyết như chảy máu cam, nôn ra máu, đại tiện ra máu, phụ nữ băng huyết.
- **Hồng hoa:** Hoạt huyết tán ứ, tạo huyết. Trị chứng bế kinh, hành kinh đau bụng, sinh xong máu dơ ra không hết, té ngã va đập máu tụ sưng đau.
- **Huyền sâm:** Tư âm giáng hỏa, trừ phiền, nhuận trường. Trị nóng sốt, miệng khát, khó chịu, viêm họng, phát ban, nóng hầm hập trong xương, táo bón.
- **Hương nhu:** Tán hàn, giải biểu. Trị cảm sốt, nhức đầu, ớn lạnh, không có mồ hôi, đau bụng, thổ tả.
- **Hương phụ (cỏ cú, cỏ gấu):** Lý khí, giải uất, điều kinh. Trị các chứng khí huyết ứ trệ, đầy bụng, đau bụng, tức ngực, kinh nguyệt không đều.
- **Hy thiêm thảo:** Trừ phong thấp, mạnh gân cốt. Trị phong thấp đau lưng mỗi gối, khớp xương đau nhức, tay chân tê bại, cao huyết áp.

- **Ích mẫu:** Có tác dụng làm thông huyết mạch, điều kinh. Trị các bệnh phụ khoa như kinh nguyệt không đều, hành kinh đau bụng, kinh nguyệt đến trễ, lượng kinh ít, bạch đới.
- **Ích trí nhân:** Ôn bổ tỳ vị, bổ thận cố tinh. Trị chứng thận hư, di tinh, phụ nữ bạch đới, tỳ vị hư hàn, đau bụng, ỉa chảy.
- **Kê nội kim (màng mẽ gà):** Kiện tỳ ích vị, lợi tiểu. Trị các chứng tỳ hư kém ăn, đầy bụng, ỉa chảy, trẻ em cam tích, bí tiểu tiện.
- **Kiểm thực:** Bổ thận cố tinh, kiện tỳ trừ thấp. Trị thận hư di tinh, mộng tinh, hoạt tinh, tiểu nhiều, tỳ hư đại tiện lỏng, tiêu hóa kém.
- **Khuông hoạt:** Trừ phong thấp, tán hàn, giảm đau. Trị đau nhức mình mẩy, đau khớp xương, đau lưng, vai, tay chân co quắp, cảm mạo, nhức đầu.
- **Kim anh:** Bổ thận cố tinh, cầm ỉa chảy. Trị thận hư di mộng tinh, hoạt tinh, tiểu nhiều, tỳ hư đại tiện lỏng, suy nhược thần kinh, phụ nữ khí hư, băng huyết.
- **Kim ngân hoa:** Có tác dụng thanh nhiệt, giải độc. Trị các chứng mụn nhọt, ghẻ lở, dị ứng mẩn ngứa, bệnh sởi, cảm sốt, ho hen.
- **Kinh giới:** Phát hãn, trừ phong, thông huyết mạch. Trị cảm mạo, nhức đầu, viêm họng. Kinh giới sao cháy đen trị các chứng xuất huyết như chảy máu cam, nôn ra máu, ỉa ra máu, chảy máu tử cung.

- **La bạch tử (hạt cải củ):** Có tác dụng giáng khí, tiêu đàm, trợ tiêu hóa. Trị ho, đàm nhiều, hen suyễn, tiêu hóa kém, tức ngực, đầy bụng.
- **Linh chi:** Có tác dụng tăng cường thể chất, tăng sức đề kháng, an thần, ích trí, gia tăng tuần hoàn máu, hạ huyết áp, hạ mỡ máu, tăng sức bền bỉ dẻo dai, cải thiện quá trình trao đổi chất. Trị các chứng suy nhược thần kinh, suy nhược cơ thể, mất ngủ, cao huyết áp, bệnh mạch vành, mỡ máu cao, ho hen, khó thở, tiêu hóa kém, biếng ăn, viêm gan.
- **Long cốt:** Trấn kinh, an thần, cầm máu. Trị các chứng hồi hộp, mất ngủ, lo lắng không yên, đổ mồ hôi, mồ hôi trộm, phụ nữ bạch trọc bạch đới.
- **Long nhãn:** Bổ tâm tỳ, dưỡng huyết, an thần, tăng trí nhớ. Trị suy nhược thần kinh, huyết hư, mất ngủ, hồi hộp, hay quên.
- **Lộc giác giao (cao gác nai, cao ban long):** Bổ cơ thể, cầm máu. Trị các chứng suy nhược cơ thể, bệnh xong người hư nhược, mệt mỏi, yếu phổi, ho, nôn ra máu, phụ nữ kinh nguyệt xuống nhiều, băng lậu, sinh xong yếu mệt.
- **Lộc nhung (nhung nai):** Ôn thận, tráng dương, bổ tinh, bổ huyết, mạnh gân xương. Trị các chứng thận dương hư đau lưng mỏi gối, di tinh, liệt dương, chóng mặt, ù tai, gân xương yếu, phụ nữ kinh nguyệt xuống nhiều, băng lậu, bạch đới, trẻ em chậm phát triển.
- **Ma hoàng:** Có tác dụng phát hãn, trừ hàn, lợi tiểu. Trị cảm lạnh, sốt, ớn lạnh, không ra mồ hôi, ho hen.

- **Mạch nha (mâm lúa mạch):** Kiện tỳ khai vị, trợ tiêu hóa, tiêu sữa. Trị chứng tỳ hư tiêu hóa kém, đầy bụng, ăn không tiêu, phụ nữ cương sữa vú căng đau.
- **Mạch môn đông (mạch môn):** Nhuận phế, thanh tâm, dưỡng vị, tả nhiệt, sinh tân dịch, tiêu đàm, nhuận trường. Trị ho, đàm đặc, ho khan, lao phổi, ho ra máu, đau họng, miệng khô khát, tân dịch khô, táo bón.
- **Mạn kinh tử:** Có tác dụng trừ phong nhiệt. Trị cảm sốt, nhức đầu, đau mắt, hay chảy nước mắt.
- **Mật ong:** Bồi bổ cơ thể, nhuận phế, nhuận trường, trợ tiêu hóa. Trị các chứng suy nhược cơ thể, viêm loét dạ dày – tá tràng, tỳ vị hư, kém ăn, táo bón, mất ngủ, ho, viêm họng, trẻ em lở miệng, tưa lưỡi.
- **Mẫu lệ (vỏ hàu):** Cố thận, sáp tinh, tán kết, cầm mồ hôi. Trị các chứng di tinh, hoạt tinh, phụ nữ bạch đới, băng lậu, lao phổi, sốt nhẹ về chiều, đổ mồ hôi trộm.
- **Miết giáp (mai ba ba):** Dưỡng âm, bổ hư, tán kết. Trị các chứng âm hư, đau lưng mỗi gối, gầy yếu, suy nhược, lao tổn, gan lách to.
- **Mộc hương:** Kiện vị, hành khí, giảm đau. Trị các bệnh về đường tiêu hóa, đầy bụng, đau bụng, ỉa chảy, tiêu hóa kém, biếng ăn, viêm loét dạ dày, viêm ruột.
- **Mộc qua:** Khu phong trừ thấp, thư cân hoạt lạc. Trị bệnh phong tê thấp, đau nhức gân, xương, cơ, khớp, chuột rút, chân tê bại, rối loạn tiêu hóa.

- **Một dược:** Hành khí, hoạt huyết, tiêu ứ. Trị các bệnh do khí trệ huyết ứ, đau bụng, phụ nữ bế kinh, chấn thương sưng đau.
- **Ngải cứu (ngải diệp):** Điều hòa khí huyết, cầm máu, an thai, trừ hàn. Trị các bệnh phụ khoa như kinh nguyệt không đều, hành kinh đau bụng, băng lậu, tử cung lạnh không thụ thai, động thai, đau bụng do lạnh.
- **Nghệ vàng (khương hoàng):** Hành khí, hoạt huyết, tán ứ, giảm đau. Trị các chứng đau dạ dày, đau vùng tim, đau bụng, phụ nữ bế kinh, sau khi sinh bị huyết ứ, máu cục không ra.
- **Nghệ trắng (uất kim):** Hành khí, lương huyết, tiêu ứ, giải uất. Trị các chứng xuất huyết như nôn ra máu, tiểu ra máu, chảy máu cam, bệnh hoàng đản, phụ nữ rối loạn kinh nguyệt, tức ngực.
- **Ngọc trúc:** Dưỡng âm, sinh tân dịch. Chữa phế vị táo nhiệt, nóng sốt, ho, đau họng, miệng khát, tân dịch khô.
- **Ngô công (con rết):** Có tác dụng trấn phong, định kinh. Trị các chứng kinh giãn, co giật, liệt thần kinh mặt.
- **Ngô thù du:** Ôn trung, tán hàn, táo thấp, khai uất. Trị các chứng tức ngực, đau bụng, nôn mửa, tay chân lạnh, đau nhức mình mẩy.
- **Ngũ gia bì:** Trừ phong, hóa thấp, mạnh gân xương. Trị đau lưng, yếu chân, nhức xương khớp, liệt dương.

- **Ngũ vị tử:** Có tác dụng cố biểu, liễm phế, cố tinh. Trị thận hư di tinh, hoạt tinh, cơ thể suy nhược, ra mồ hôi nhiều, ho hen, tân dịch khô, miệng khát.
- **Ngưu tất:** Bổ can thận, mạnh gân cốt. Trị đau lưng mỏi gối, tay chân co quắp tê bại.
- **Nhân sâm:** Đại bổ nguyên khí, tăng lực, an thần, tăng trí nhớ. Trị suy nhược cơ thể, thiếu máu, yếu mệt, bệnh lâu ngày khí hư, hồi hộp, hay quên, tỳ hư đại tiện lỏng, phế hư ho suyễn.
- **Nhân trần:** Khu phong, trừ thấp, thanh nhiệt, Trị bệnh hoàng đản, tiểu vàng và ít, cảm ho, nhức đầu.
- **Nhũ hương:** Hành khí, hoạt huyết, tán ứ, giảm đau. Trị chứng huyết ứ tức ngực, đau bụng, chấn thương máu tụ sưng đau.
- **Nhục thung dung:** Bổ thận tráng dương, ích tinh huyết, nhuận trường. Trị thận hư yếu dương, lưng gối lạnh đau, phụ nữ không thụ thai, suy nhược thần kinh.
- **Ô dược:** Ôn trung, lý khí, trợ tiêu hóa. Trị tức ngực, đầy bụng, đau bụng, nôn mửa, ăn không tiêu, sán khí (sưng đầy).
- **Ô tặc cốt (mai mực):** Trừ hàn thấp, cầm máu. Trị các chứng xuất huyết như chảy máu cam, nôn ra máu, ỉa ra máu, phụ nữ băng lậu, bế kinh, bạch đới, viêm loét dạ dày – tá tràng, viêm đường ruột.
- **Phá cố chi (bổ cốt chi):** Ích thận, tráng dương. Trị thận hư đau lưng mỏi gối, di tinh, liệt dương, đàn bà khí huyết hư.

- **Phòng kỷ:** Trừ phong thấp, lợi tiểu. Trị phong thấp đau khớp xương, phù thũng do thấp nhiệt.
- **Phòng phong:** Khu phong, tán hàn, trừ thấp. Trị chứng tê thấp đau nhức mình mẩy, tay chân co quắp, cảm lạnh, nhức đầu.
- **Phụ tử chế:** Bổ hỏa, trợ dương, trừ phong hàn thấp tà. Trị các chứng âm thịnh dương suy, mồ hôi ra quá nhiều, thoát dương, người lạnh giá, bệnh phong hàn thấp, cước khí.
- **Phục linh:** Kiện tỳ, hóa thấp, lợi tiểu. Trị các bệnh do thấp, phù thũng, tiểu khó, đầy bụng, kém ăn, mất ngủ, hồi hộp.
- **Quế:** Nhục quế có tác dụng bổ mệnh môn hỏa, trừ hàn, thông huyết mạch. Trị mệnh môn hỏa suy, tay chân lạnh, lưng gối lạnh đau, bế kinh, tiểu khó.
Quế chi có tác dụng phát hãn, trừ hàn, ôn thông huyết mạch. Trị các chứng phong hàn đau nhức khớp xương, vai tay, phụ nữ bế kinh, đau bụng.
- **Quy bản (yếm rùa):** Tư âm, bổ thận, bổ tâm. Trị thận âm hư di tinh, ù tai, đau lưng mỏi gối, ho lâu ngày, phụ nữ kinh nguyệt xuống nhiều, băng lậu, bạch đới, ly lâu ngày.
- **Quýt:** Thanh bì (quả quýt non phơi khô) có tác dụng sơ can, phá khí, tán kết, giảm đau. Trị chứng tức ngực, khó thở, ăn không tiêu, sán khí.

Trần bì (vỏ quả quýt chín phơi khô để lâu năm) có tác dụng kiện tỳ, tiêu tích, hóa ứ, tiêu đàm, hóa

thấp. Trị chứng tức ngực, đầy bụng, ăn không tiêu, nôn mửa, ỉa chảy, ho, nhiều đàm.

- **Rễ tranh (bạch mao căn):** Có tác dụng trừ nhiệt, lợi tiểu. Trị các chứng nóng trong người, bí tiểu, tiểu đỏ, tiểu ra máu, thủy thũng, ho ra máu, nôn ra máu, chảy máu cam.
- **Riêng củ (cao lương khương):** Ôn trung, trừ hàn, chống nôn, giảm đau. Trị bệnh viêm loét dạ dày - tá tràng, đau bụng do lạnh.
- **Sa nhân:** Hành khí, hòa trung, an thần, an thai. Trị chứng đầy bụng, đau bụng, ăn không tiêu, nôn mửa, động thai.
- **Sa sâm:** Dưỡng âm, tả hỏa, thanh phế, trừ đàm. Trị các chứng phế nhiệt, âm hư, ho khan, lưỡi khô, miệng khát, tân dịch hao tổn.
- **Sài hồ:** Có tác dụng phát biểu, điều lý, thăng dương, giải uất, điều kinh. Trị các chứng nóng lạnh từng cơn, trong rét ngoài nóng, ngực sườn đau tức, đắng miệng, nóng hâm hấp trong xương, phụ nữ kinh nguyệt không đều, bế kinh.
- **Sen:** Hạt sen (liên nhục) có tác dụng bổ tỳ, dưỡng tâm, ích thận, làm săn ruột, cố tinh. Trị tỳ thận hư ỉa chảy, di mộng tinh, phụ nữ xích bạch đới, suy nhược thần kinh.

Tim sen (liên tâm) có tác dụng thanh tâm, an thần, thanh nhiệt. Trị các chứng tâm phiền, mất ngủ, di mộng tinh.

Tua sen (liên tu) có tác dụng thanh tâm, cố thận. Trị phụ nữ khí hư, băng huyết, đàn ông di mộng tinh, tiểu nhiều.

Ngó sen (liên ngẫu) có tác dụng cầm máu, tiêu ứ. Trị các chứng xuất huyết như ho ra máu, ỉa máu, nôn ra máu, chảy máu cam, phụ nữ băng lậu.

- **Sinh địa:** Tư âm, bổ huyết. Trị các chứng âm hư huyết nhiệt, nóng sốt, miệng khát, nôn ra máu, chảy máu cam, băng lậu.
- **Sơn thù du (sơn thù):** Bổ can thận, cố tinh, cầm mô hôi, Trị thận hư đau lưng mỗi gối, ù tai, di tinh, liệt dương, đổ mồ hôi trộm.
- **Sơn tra:** Tiêu thực, hành ứ. Trị chứng đầy bụng, ăn không tiêu (nhất là thức ăn đậm, thịt), phụ nữ sinh xong huyết ứ đau bụng.
- **Sử quân tử (quả giun):** Bổ tỳ, trợ tiêu hóa, tẩy giun. Trị trẻ em cam tích, bụng ỏng đít teo, biếng ăn, tiêu hóa kém, giun sán.
- **Tam thất:** Có tác dụng cầm máu, tán ứ. Trị các chứng xuất huyết như chảy máu cam, nôn ra máu, đại tiểu tiện ra máu, bị chấn thương tụ máu sưng đau, phụ nữ sau khi sinh huyết ứ đau bụng.
- **Tang bạch bì (vỏ rễ cây dâu tằm):** Nhuận phế, tiêu thủy. Trị các chứng ho hen, ho ra máu, đầy bụng, thủy thũng.
- **Tang ký sinh (tầm gửi cây dâu):** Bổ can thận, mạnh gân cốt, trừ phong thấp, an thai, tăng sữa. Trị

phong thấp đau lưng mỗi gối, đau nhức xương, phụ nữ động thai, sinh xong tắc sữa.

- **Tang phiêu tiêu (tổ bộ ngựa):** Bổ thận, cố tinh, cầm mồ hôi. Trị các chứng thận hư di tinh, xuất tinh sớm, liệt dương, đau lưng, đổ mồ hôi trộm, tiểu rất, trẻ em tiểu dầm, phụ nữ bạch đới.
- **Tang thâm (quả dâu tằm chín):** Bổ can thận, bổ huyết, sáng mắt. Trị thận hư đau lưng mỗi gối, mắt mờ, ù tai, suy nhược thần kinh, thiếu máu, người tê mỏi.
- **Táo nhân:** Bổ can, bổ tâm, an thần, cầm mồ hôi. Trị suy nhược thần kinh, mệt mỏi, hồi hộp, mất ngủ, hay quên, tim đập nhanh, ra mồ hôi nhiều.
- **Tần giao:** Trừ phong thấp, thư cân hoạt lạc, thanh nhiệt, hòa huyết. Trị phong thấp gân xương nhức mỏi, co quắp, chuột rút, hoàng đản, nóng sốt.
- **Tế tân:** Trừ phong hàn, khai khiếu, chỉ khát, hóa đàm. Trị phong hàn cảm mạo, phong thấp nhức mỏi, ho hen, kéo đàm, đau răng.
- **Thạch cao:** Thanh nhiệt, tả hỏa, trừ phiền. Trị các chứng do nhiệt như sốt cao, miệng khát, đổ mồ hôi trộm, chảy máu cam, nhức đầu, ho.
- **Thạch hộc:** Tư âm, thanh nhiệt, chỉ khát, ích vị, sinh tân dịch. Trị nóng sốt, miệng khát, tân dịch hao tổn, người bứt rứt khó chịu, biếng ăn, khớp xương sưng đau.

- **Thăng ma:** Khu phong giải độc, thăng dương giáng trọc. Trị nóng sốt, nhức đầu, đau bụng, ỉa chảy, ban chẩn chậm mọc, sa tử cung, lòi dom.
- **Thiên ma:** Có tác dụng định kinh, tức phong, hạ huyết áp. Trị chứng trúng phong, liệt nửa người, chân tay co quắp tê bại, lưng gối yếu mỏi, động kinh, cao huyết áp, thiên đầu thống, nhức đầu, hoa mắt.
- **Thiên môn đông:** Tư âm giáng hỏa, nhuận phế, mạnh gân cốt, nhuận trường, lợi tiểu. Trị các chứng nóng, ho, viêm phế quản, miệng khát, tân dịch khô, nôn ra máu, bí đại tiểu tiện.
- **Thiên niên kiện:** Trừ phong thấp, mạnh gân xương. Trị phong hàn thấp, đau nhức khớp xương, tay chân tê bại.
- **Thiên thoái (xác ve sầu):** Trừ phong nhiệt, định kinh. Trị trẻ em kinh giật, hay khóc đêm, sỏi đậu lâu phát, cảm, ho, mất tiếng.
- **Thông thảo:** Thanh thấp nhiệt, lợi tiểu tiện, thông sữa, gây trụy thai. Trị các chứng tiểu khó, tiểu rất, thủy thũng, tắc sữa.
- **Thổ ty tử (hạt tơ hồng):** Bổ can thận, tráng dương, ích tinh, mạnh gân cốt, sáng mắt. Trị can thận hư, di mộng tinh, hoạt tinh, liệt dương, đau lưng mỏi gối, gân xương yếu mỏi, mắt mờ.
- **Thục địa (thục địa hoàng):** Tư âm, bổ thận, dưỡng âm, bổ huyết. Trị các chứng âm hư, can thận hư, đau lưng mỏi gối, ù tai, mờ mắt, di tinh, râu tóc bạc sớm, huyết hư, kinh nguyệt không đều.

- **Thương nhĩ tử (ké đầu ngựa):** Tiêu độc, trừ phong thấp. Trị các chứng mụn nhọt, lở ngứa, viêm mũi, chảy nước mũi, phong thấp tê bại.
- **Thương truật:** Kiện tỳ, táo thấp. Trị các chứng rối loạn tiêu hóa, đau vùng thượng vị, viêm đường ruột. Các bệnh nhức mỏi, tê bại, đau khớp, đau lưng gối do phong thấp hoặc hàn thấp.
- **Tía tô (tử tô):** Lá tía tô (tô diệp) có tác dụng tán hàn giải biểu, phát hãn, giải độc thức ăn của cá. Trị bệnh cảm lạnh, ho, tức ngực, đau bụng.
 Thân cành tía tô (tô ngành) có tác dụng điều hòa hô hấp, an thai. Trị các chứng ho hen, đau bụng, ợ hơi, động thai.
 Hạt tía tô (tô tử) có tác dụng tiêu đàm, hạ khí. Trị ho hen, đàm nhiều.
- **Tiểu hồ:** Trừ phong nhiệt, hóa đàm, chỉ khái. Trị bệnh do nhiệt, cảm sốt, ho đàm, hen suyễn, khó thở.
- **Tiểu hồi hương:** Trừ hàn, lý khí, khai vị. Trị các chứng đau bụng, ăn không tiêu, ỉa chảy, nôn mửa, phụ nữ sinh xong ít sữa.
- **Toàn yết (bọ cạp):** Có tác dụng trấn kinh, trừ phong. Trị các chứng kinh giãn, co giật, trúng phong, bán thân bất toại.
- **Tỏi:** Giải độc, kháng khuẩn, trừ đàm, hạ huyết áp, trợ hô hấp, trợ tiêu hóa, tẩy giun. Trị các chứng cao huyết áp, ho, viêm phế quản, tiêu hóa kém, ỉa, giun sán.

- **Trạch tả:** Trừ thấp nhiệt, lợi tiểu. Trị các chứng thấp nhiệt bí tiểu tiện, viêm thận thủy thũng, phù chân, viêm ruột, nôn mửa, ỉa chảy.
- **Trắc bá:** Trắc bá diệp (lá trắc bá) có tác dụng lương huyết, cầm máu, trừ thấp nhiệt. Trị các chứng xuất huyết như nôn ra máu, ỉa ra máu, đái ra máu, chảy máu cam, phụ nữ băng huyết. Lá trắc bá dùng trong trường hợp cầm máu thì sao cháy đen.
Bá tử nhân (nhân hạt trắc bá) có tác dụng bổ tâm, an thần, nhuận trường, cầm mồ hôi. Trị chứng mất ngủ, hồi hộp, hay quên, tim đập nhanh, chảy mồ hôi, táo bón.
- **Trâm hương:** Ôn thận, dưỡng can, ôn trung, giáng khí, hóa đàm. Trị các chứng đau bụng, lạnh bụng, lưng gối lạnh buốt, nấc nghẹn, bí đại tiểu tiện, ho hen, khí nghịch.
- **Tri mẫu:** Tư âm giáng hỏa, chỉ khát, sinh tân dịch, hóa đàm, nhuận trường, lợi tiểu. Trị các bệnh nóng sốt, miệng khát, người bứt rứt khó chịu, nóng hâm hấp trong xương, bí đại tiểu tiện.
- **Trư linh:** Có tác dụng thẩm thấp, lợi tiểu. Trị các chứng phù thũng, tiểu rắt, tiểu đục, viêm thận cấp, tiểu ra máu, phụ nữ bạch đới.
- **Tục đoạn:** Bổ can thận, liên gân cốt, thông huyết mạch, an thai. Trị đau lưng mỏi gối, di tinh, va đập chấn thương, đứt gân xương, phụ nữ bạch đới, xuất huyết tử cung, động thai.

- **Tử hà xa (nhau thai người):** Bổ khí huyết, ích tinh. Trị các chứng suy nhược cơ thể, bệnh xong người hư nhược, đổ mồ hôi trộm, yếu sinh lý, phụ nữ sinh xong ít sữa.
- **Tỳ giải:** Khu phong, trừ thấp, lợi tiểu. Trị phong thấp nhức mỏi, viêm đường tiết niệu, tiểu rất, tiểu ít.
- **Uy linh tiên:** Trừ phong, hành khí, thông kinh hoạt lạc. Trị các chứng trúng phong, phong thấp nhức mỏi, đau lưng mỏi gối.
- **Vải hạt (lệ chi hạch):** Ôn trung, tán hàn, hành khí, giảm đau. Trị các chứng đau bụng, búi đại sưng đau.
- **Viễn chí:** An thần, ích trí, khai uất, tiêu đàm. Trị suy nhược thần kinh, hồi hộp, mất ngủ, hay quên, ho nhiều đàm, ung nhọt.
- **Xạ hương:** Trấn kinh, khai khiếu, thông kinh lạc. Trị các chứng trúng phong, kinh giật, mê sảng, điên cuồng, đau họng, đau bụng.
- **Xà sàng tử:** Ôn thận, tráng dương, trừ phong thấp. Trị các chứng di mộng tinh, hoạt tinh, liệt dương, đau lưng mỏi gối, phong thấp nhức mỏi.
- **Xa tiền tử (hạt mã đề):** Thanh nhiệt, tả can, lợi tiểu, sáng mắt. Trị các chứng phù thũng, tiểu ít, tiểu rất, ỉa chảy, đau mắt, chảy nước mắt. Dùng ngoài trị mụn nhọt.
- **Xấu hổ (mắc cỡ, trinh nữ):** Trừ phong thấp, an thần. Trị phong thấp nhức mỏi, tay chân tê bại, mất ngủ, lo lắng không yên.

- **Xích thước:** Tả can hỏa, lương huyết, hành huyết, điều kinh. Trị chứng huyết trệ tê mỏi, ngực sườn đau tức, đau bụng, đau mắt đỏ, phụ nữ kinh nguyệt không đều, bế kinh.
- **Xuyên khung:** Hành khí hoạt huyết, trừ phong, giảm đau. Trị các chứng nhức đầu, tức ngực, đầy bụng, tay chân tê bại, phụ nữ kinh nguyệt không đều, bế kinh, vô kinh.
- **Xuyên sơn giáp (vảy tê tê):** Phá huyết, thông kinh hoạt lạc, xuống sữa. Trị các chứng phong thấp đau nhức khớp xương, phụ nữ sinh xong tắc sữa.
- **Ý dĩ (bo bo):** Bổ tỳ, bổ phế, trừ thấp, lợi tiểu. Trị các bệnh do thấp nhiệt, đau nhức mình mẩy, thủy thũng, nước tiểu đục, bí tiểu, tiêu hóa kém, ỉa chảy, viêm phổi, ho.

Mục lục

Chương 1	CHẾ BIẾN VÀ SỬ DỤNG RƯỢU THUỐC	6
Chương 2	BỔ CAN ÍCH THẬN.....	10
Chương 3	BỔ KHÍ DƯỠNG HUYẾT	30
Chương 4	PHÒNG CHỐNG SUY LÃO.....	64
Chương 5	DƯỠNG TÂM AN THẦN	86
Chương 6	BỔ THẬN CỐ TINH.....	96
Chương 7	TRẮNG DƯƠNG HỒI XUÂN	110
Chương 8	SẤP TINH CHỈ ĐỐI.....	124
Chương 9	CHẮC RĂNG ĐEN TÓC.....	129
Chương 10	RỖ TAI SÁNG MẮT	134
Chương 11	KIỆN NÃO ÍCH TRÍ.....	150
Chương 12	HOẠT HUYẾT THÔNG MẠCH.....	156
Chương 13	BỔ TỶ DƯỠNG VỊ.....	164
Chương 14	LÀM ĐẸP NHAN SẮC	173
Chương 15	TRỊ CHỨNG HIỂM MUỘN	191
Chương 16	ĐIỀU HÒA KINH NGUYỆT.....	199
Phần phụ lục	DANH MỤC CÁC VỊ THUỐC THƯỜNG DÙNG	215

■ RƯỢU THUỐC GIA TRUYỀN

(Y học cổ truyền)

Chịu trách nhiệm xuất bản: Quang Thắng

Biên tập nội dung: Phạm Lợi

Sửa bản in: Minh Như

Bìa: Điều Quốc Việt

In 1.000 cuốn, khổ 13x19cm

tại Công ty TNHH TM&DV Gia Hào

166-172 đường số 1, P. Bình Trị Đông,

Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh

Số đăng ký kế hoạch xuất bản:

13-2007/CXB/31-122/PĐ

Cục xuất bản ký ngày 14 tháng 12 năm 2006

In xong và nộp lưu chiểu tháng 06 năm 2007.

Rượu thuốc GIA TRUYỀN



rượu thuốc gia truyền



2207080000042

29,000

MINH TRU
400 NGUYỄN THỊ MINH KHUÊ QUẬN 5 TP. HỒ CHÍ MINH
LIÊN THƯƠNG: 02950 17-8339712

Giá : 29.000 đồng