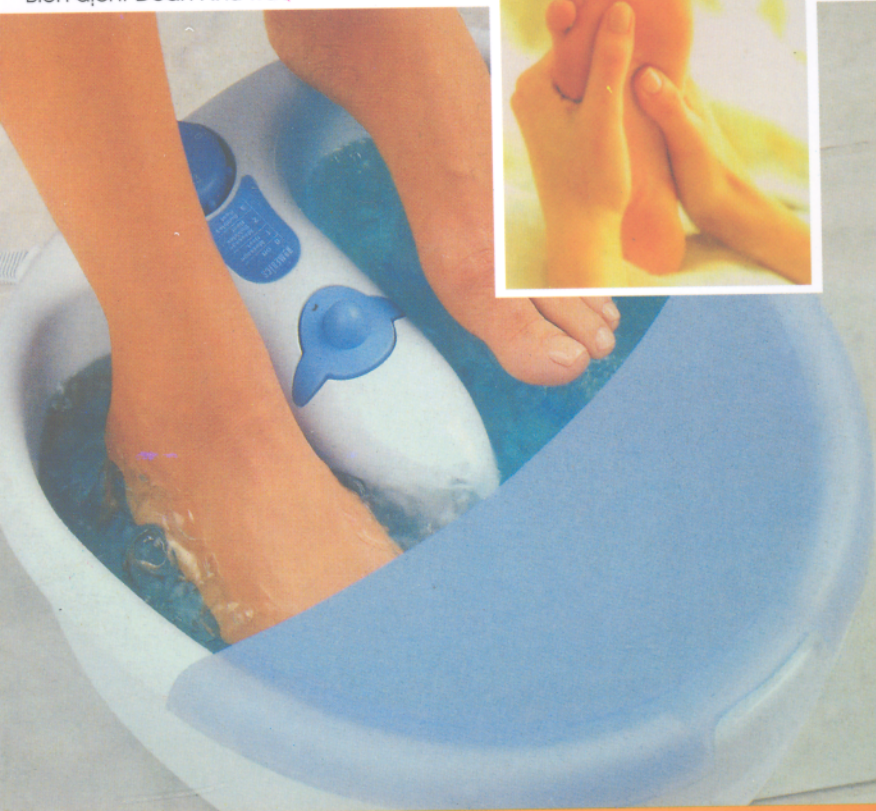
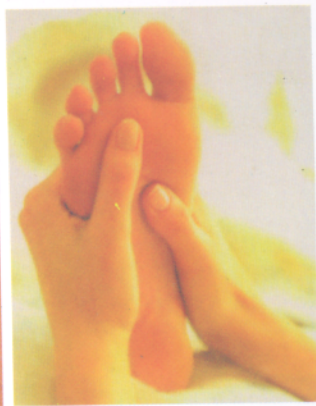


Cẩm nang Y học

NGÂM CHÂN CHỮA BỆNH **TẠI NHÀ**

Tác giả: Khang Quốc Hoa

Biên dịch: Đoàn Như Trác



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

KHANG QUỐC HOA

NGÂM CHÂN CHỮA BỆNH TẠI NHÀ

ĐOÀN NHƯ TRÁC BIÊN DỊCH

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ - THÔNG TIN

Dịch từ tiếng Trung

Nhà xuất bản Khoa học Kỹ thuật Giang Tây - Trung Quốc

LỜI NÓI ĐẦU

Thế kỷ mới đã đến. Nhịp sống sôi động mới, đem lại cho con người sự hưởng thụ mới về tinh thần và vật chất. Đương nhiên, nhịp sống mới này cũng đem đến nhiều bất lợi, đặc biệt là sự vận động của con người giảm đi, sinh ra những biểu hiện sinh lý không tốt cho sức khỏe, kèm thêm áp lực về tinh thần, làm cho người ta luôn trong tình trạng căng thẳng; kết quả là làm người ta chóng già, cũng như sinh ra nhiều chứng "bệnh văn minh", "bệnh phú quý"... Để giải quyết vấn đề này, chúng ta phải nâng cao nhận thức về sức khỏe, tăng cường chăm sóc về tâm lý và thể lực.

Hiện nay, có nhiều phương pháp bảo vệ sức khỏe nhưng cũng cần phải chọn cho mình một phương pháp phù hợp. Ngâm chân là một cách giữ gìn sức khỏe hợp lý nhất và có hiệu quả thiết thực, vừa đơn giản, vừa dễ chịu, vừa tiết kiệm thời gian.

Như chúng ta đã biết, hai chân cách xa tim, tuần hoàn máu có phần kém, lại phải gánh chịu toàn bộ trọng lượng cơ thể và hoạt động của cơ thể nên rất dễ sinh mệt mỏi. Đôi chân người ta sau mỗi ngày cần phải

rửa sạch và nếu như sau đó dùng nước nóng hoặc có thuốc ngâm chân tại nhà sẽ đem đến một cảm giác thoải mái, sảng khoái, dễ chịu.

Đối với con người, trong nhịp sống hiện đại, Vận dụng ngâm chân bảo vệ sức khỏe không phải là một phát minh mà chỉ là một phương pháp truyền thống của nhân dân. Sức khỏe là tài sản quý báu. Không có bệnh khác gì được phát tài. Nhưng có được sức khỏe phải dựa vào sự hoạt động hằng ngày, chỉ cần chúng ta mỗi ngày dành ít thời gian chăm sóc phù hợp sẽ có sức khỏe tốt, tức là có hạnh phúc.

Cuốn sách này chắc chắn sẽ có thiếu sót, kính mong độc giả đóng góp cho ý kiến quý báu. /.

Khang Quốc Hoa

Phần một

Kiến thức cơ bản về Ngâm chân

I - QUAN HỆ GIỮA CHÂN VỚI CƠ THỂ

Chỉ một câu tục ngữ dân gian cũng đã đủ nói lên quan hệ mật thiết giữa chân với cơ thể, là: “Người thì có chân, cây thì có rễ. Người già, chân yếu trước, cây khô, rễ hoá trước”.

1. Nhận thức của y học hiện đại.

a) Về mặt huyết học:

Tim là một cơ sở bảo đảm hoạt động cho hệ thống huyết dịch trong cơ thể. Chân là nơi xa tim nhất, phải chịu sức nặng của cơ thể. Máu xuống chân thì dễ, máu ngược lên từ chân về tim thì khó. Khi có lượng máu tích tụ nhiều ở tĩnh mạch, tổ chức hạ chi bị áp lực cao, cần phải dựa thêm vào tác dụng co bóp của hệ cơ hạ chi ép vào mạch máu hỗ trợ cho tim làm cho máu trong tĩnh mạch chảy về tim dễ hơn. Đã có ý kiến cho rằng hai chân là “trái tim thứ hai” của cơ thể.

Nếu một người cả ngày ngồi mãi, hoặc đứng mãi không vận động sẽ cảm thấy đôi chân khó cử động, bị tê dại, thậm chí còn sinh ra sưng phù, người bị nặng hơn còn có thể làm cho tĩnh mạch chân bị tắc, rất nguy hiểm. Điều này do là khi không hoạt động, hệ cơ ở chân co lại, máu ít được co bóp, làm cho lượng máu về tim ít, dinh dưỡng ở hạ chi bị giảm sút, dẫn tới hậu quả là sự trao đổi chất kém. Vòng tuần hoàn máu ở hạ chi không tốt, có thể ảnh hưởng tới các cơ quan khác của cơ thể, dẫn đến các bệnh khác phát sinh. Nếu như hằng ngày chúng ta vận động đều đặn sẽ tạo cho tuần hoàn máu tốt hơn, giảm nhẹ gánh nặng cho tim. Khi hai chân co rút, vận động sẽ trở thành một cái bơm hỗ trợ cho tim. Vì vậy, chân có chức năng như “quả tim thứ hai” của cơ thể.

b) Về mặt thần kinh

Y học đã chứng minh, ở bàn chân dày đặc hệ thống đầu mút thần kinh, mà bàn chân là bộ phận da không có lông, nên rất nhạy cảm với mọi tác động. Ở hai bàn chân có tới 62 khu phản xạ thần kinh, tập trung rất nhiều đầu dây thần kinh và huyết vị liên quan tới toàn cơ thể. Khi hai chân hoạt động, không ngừng tác dụng vào mặt đáy gan bàn chân, những tác động này phản xạ vào não, sinh ra tác dụng điều tiết công năng của não, thông qua trung khu thần kinh, sẽ điều tiết gián tiếp công năng nội tạng, rất có ý nghĩa với việc giữ gìn sức khỏe nên nó cũng quan trọng như một quả

tim vậy. Đây cũng là lý do thứ hai để gọi hai chân cũng là quả tim thứ hai.

Tóm lại, giữa chân và thần kinh trong khu đại não có một mối quan hệ mật thiết, có thể hỗ trợ, điều tiết lẫn nhau.

c) Về mặt miễn dịch

Tục ngữ nói rằng: “Hàn tòng cước khởi”. Điều này đúng bởi vì chân ở xa tim, nhiệt độ trung bình thường thấp hơn nửa người trên, nếu như không chú ý giữ nhiệt độ ấm, hoặc để khí lạnh xâm nhập vào, khí ôn hạ xuống, khí lạnh sẽ từ chân xâm nhập vào cơ thể. Triệu chứng biểu hiện là dẫn đến mao mạch trong huyết quản co lại, các niêm mạc trong đường hô hấp hoạt động chậm đi, sức đề kháng giảm sút, từ đó sinh ra cảm cúm, viêm các đường hô hấp. Sau khi chân bị lạnh, sức đề kháng của cơ thể bị giảm sút, từ đó dẫn đến sự xâm nhập của vi khuẩn vào cơ thể sinh ra các chứng bệnh khác nhau. Mùa đông lạnh giá tỷ lệ phát bệnh về hệ thống hô hấp cũng tăng lên, nên có thể nói, chân và hệ thống miễn dịch của cơ thể cũng có mối quan hệ mật thiết.

2 - Nhận thức của Đông y

a) Bức ảnh thu nhỏ về một quan niệm chỉnh thể

Tổng thể quan y học cho rằng: Con người và thiên nhiên là một chỉnh thể, các tổ chức trong cơ thể con người cũng là một chỉnh thể, giữa tạng phủ kinh lạc

cũng là một chỉnh thể. Cơ sở lý luận này đã xây dựng nên học thuyết Kinh Lạc.

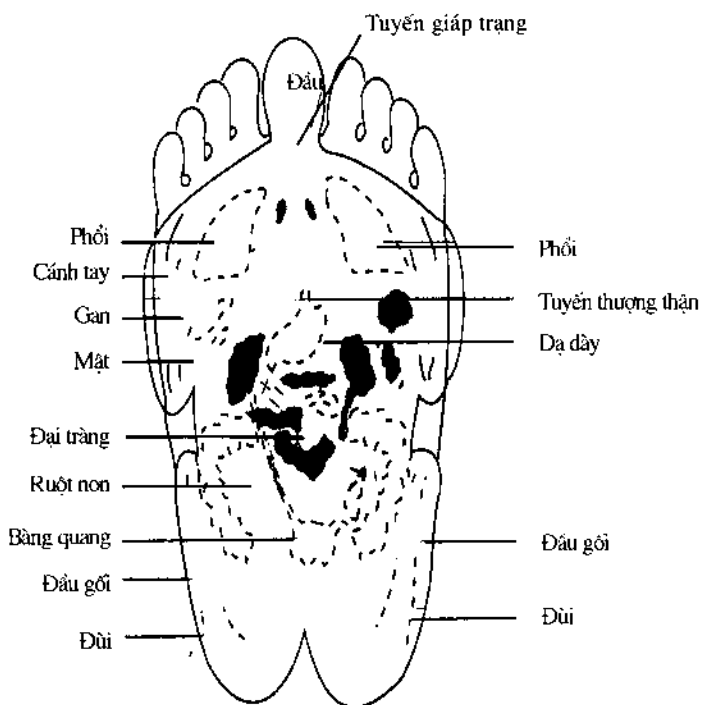
Học thuyết này cho rằng: Túc tam âm kinh và Túc tam dương kinh đều khởi đầu và điểm kết từ chân, đó là sáu kinh:

Túc thái âm tý kinh	Túc thái âm bàng quang
Túc dương minh vỹ kinh	Túc quyết âm can kinh
Túc thiếu dương thận kinh	Túc thiếu dương đản kinh

Thông qua mối quan hệ của kinh lạc thông suốt với Thủ tam âm và Thủ tam dương cùng duy trì vận hành khí huyết kinh lạc mà ảnh hưởng lẫn nhau. Ngược lại, nếu làm lưu thông kinh lạc, khí huyết thì đạt được hiệu quả trị liệu bệnh tình của tạng phủ. Có thể nói, quan hệ của chân và tạng phủ chính là một bức ảnh thu nhỏ của quan niệm chỉnh thể (Xem H.1).

b) Chân là cơ bản của con người

Lý luận cơ bản của Đông y là: “Thận vi tiên thiên chi bản”, “Tỳ vi hậu thiên chi bản”. “Bản” ở đây chính là cái cơ bản của sinh mệnh con người, ý chỉ là trong lục tạng, ngũ tạng thì tỳ và thận (lá lách và thận) là vô cùng quan trọng. Đương nhiên Túc thiếu âm thận kinh và Túc thái âm tý kinh đều khởi điểm từ chân, nên chân trở thành một tổ chức rất quan trọng của cơ thể con người. Để nhấn mạnh điều này, người ta coi “bàn chân” là hình ảnh tập trung các bộ phận cơ bản của con người có trong đó (Xem H.1).



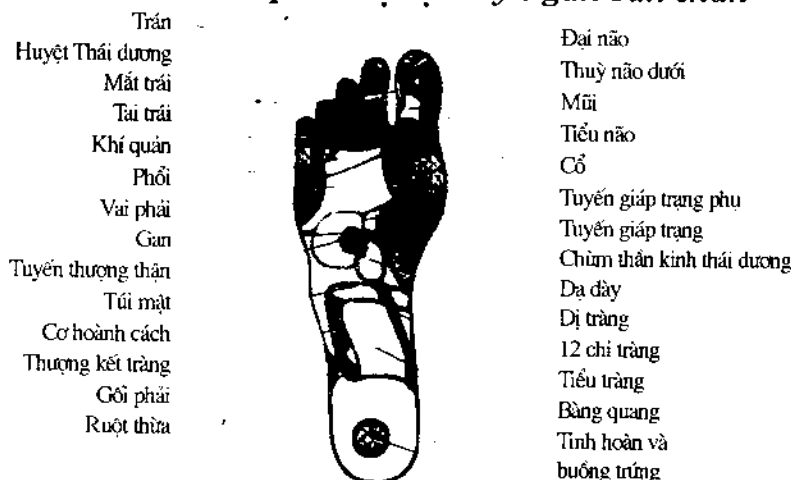
Hình 1: Sơ đồ phủ tạng

c) Một bộ máy hỗ trợ thúc đẩy khí huyết vận động

Đông y cho rằng: “Khí huyết động là quý, kinh lạc thông là cần thiết, có như vậy mới duy trì được sự sống”. Một khi khí huyết ngừng trệ, kinh lạc tắc nghẽn thì tạng phủ sẽ phát sinh ra bệnh tật. Cho nên chúng ta mở thoáng hai bàn chân sẽ thúc đẩy khí huyết vận động, lưu thông là cơ sở cung ứng chất dinh dưỡng cho cơ thể. Một câu có ý nghĩa quan trọng

là “Sinh mệnh còn là ở sự vận động” kêu gọi mọi người hàng ngày vận động đều đặn để giúp cho khí huyết lưu thông. Ngoài việc vận động cơ bắp còn phải vận động cho cả khí huyết nữa.

d) Sơ đồ các khu phản xạ bệnh lý ở gan bàn chân



H.2: Sơ đồ khu phản xạ chân phải

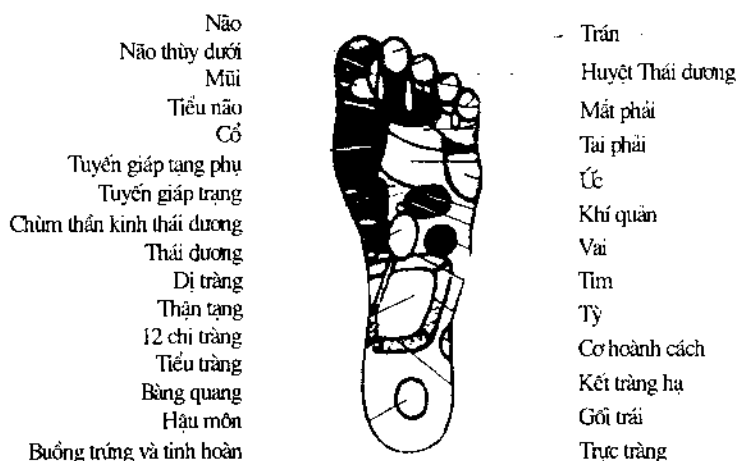
II. ƯU ĐIỂM CỦA NGÂM CHÂN

Ngâm chân có bảy ưu điểm cơ bản sau đây:

1. An toàn

Ngâm chân là một biện pháp giữ sức khỏe an toàn nhất. Có thể hiểu theo hai nghĩa: Một là, so với điều trị bằng thuốc thì đối với nhiều người, ngoài trị liệu

có tác dụng còn xảy ra một số tác dụng phụ, đặc biệt là những thuốc gây ra tổn hại cho ngũ tạng, thậm chí nguy hiểm cả tới tính mạng. Thuốc tây hay xảy ra tình trạng này. Hai là, phẫu thuật ngoại khoa cũng tồn tại một số vấn đề, ví dụ sau phẫu thuật bệnh nhân hay đau đớn, có khi phải phẫu thuật vài lần. Có khi phẫu thuật xong lại gây ra những biến chứng khác về xương, như khớp bị co lại, công năng bị hạn chế, hoặc bị mất công năng hoàn toàn.



Hình 3: Sơ đồ khu phản xạ chân trái

Đối với người quá mẫn cảm với thuốc nhiều khi sử dụng thuốc còn nguy hiểm tới tính mạng, tê liệt hoặc có thể tử vong.v.v...

Ví dụ: Bác sĩ chuẩn đoán nhầm bệnh nọ sang bệnh kia sẽ gây nguy hại cho người bệnh; nếu là thần kinh

sẽ gây ra mất công năng cảm giác, nếu là phẫu thuật có khi để quên cả dụng cụ trong người bệnh nhân v.v... Nói tóm lại là, cả về khách quan và chủ quan, thì ngâm chân đạt được yếu tố an toàn nhất.

2. Không đau đớn

Sợ đau đớn là bẩm sinh của con người. Người bị bệnh nhất là trẻ em hay sợ bác sĩ khi cầm kim tiêm hay đồ phẫu thuật. Đến bệnh viện cứ thấy người mặc blu trắng là sinh ra sợ hãi. Uống thuốc cũng có nỗi khổ của uống thuốc, tiêm có nỗi sợ của tiêm, phẫu có nỗi lo của phẫu. Bây giờ không phải chịu những nỗi đau khổ, sợ hãi đó mà vẫn chữa được bệnh có lẽ là việc thật tốt, là nguyện vọng của mọi người. Đó là phương pháp ngâm chân, một phương pháp rất quan trọng. Có thể dự đoán rằng: trị liệu không dùng thuốc và ngâm chân chữa bệnh là một phương pháp được mọi người hoan nghênh và chú ý trong thế kỷ XX này.

3. Không có tác dụng phụ

Như trên đã nói, mỗi một loại thuốc tây đều có những tác dụng phụ không ngờ tới. Ngay cả Đông y cũng có thể xảy ra những tác dụng phụ, nhưng rất ít. Chuyên môn đã nói: “Thuốc có ba phần độc, chỉ có điều Tây y có tác dụng phụ độc rõ rệt, và nghiêm trọng hơn mà thôi.”

Khi thuốc vào cơ thể, chỉ có 5% thuốc vào chỗ cần trị, còn lại 95% tản sang bộ phận khác, cho nên khả năng tác dụng phụ độc tố là rất lớn. Nhưng với ngâm chân thì tránh được việc phát sinh ra tác dụng phụ này.

4. Giá rẻ

Tuy những năm gần đây thu nhập của người dân và công chức tăng lên, nhưng vẫn có số đông gia đình còn khó khăn về kinh tế. Chữa bệnh hiểm nghèo với thuốc đặc hiệu thì tốn kém, khó khăn, đặc biệt với những người già, trẻ em, những người ở vùng sâu, vùng xa. Việc trả viện phí đã làm cho họ mệt mỏi. Mặt khác, tiêm thuốc ngày càng nhiều càng thêm gánh nặng cho họ. Khi xảy ra bệnh thì họ khó có thể đủ sức chữa trị, như vậy ảnh hưởng trực tiếp tới chất lượng cuộc sống. Khi được đánh giá về ưu thế của ngâm chân trị liệu, dư luận đã cho rằng: ngâm chân giá rẻ, hiệu quả lớn, giản tiện, dễ dàng, thực dụng, an toàn, vì vậy phù hợp với mọi người.

5. Hiệu quả

Một phương pháp chữa bệnh có duy trì được hay không, có được lòng mọi người hay không còn phải xem ở hiệu quả của nó. Nếu không có hiệu quả ai người lại lãng phí thời gian và sức lực, vật lực làm gì. Qua thực tiễn lâm sàng chứng minh: Ngâm chân có thể thúc đẩy tuần hoàn máu, thông kinh, hoạt lạc, ôn hoà tạng phủ, kích thích các đầu mút thần kinh, có giá trị thực tế với sức khoẻ con người. Có một câu về

nói rất hay như thế này: “Ngày xuân ngâm chân, hết sốt; ngày hè ngâm chân hết cảm; ngày thu ngâm chân, mát phổi; ngày đông ngâm chân khoẻ tim”. Đây chính là sự tổng kết của hiệu quả trị liệu bằng phương pháp ngâm chân. Phương pháp truyền thống này được lưu truyền cho tới ngày nay, trở thành một phương pháp được dự luận công nhận.

6. Tiện lợi

Khi phải chữa bệnh, nhiều người bệnh có sự mặc cảm phiền hà: tìm bác sĩ, lấy số, chờ khám, chờ kết quả, giá cả, thuốc mem, kiểm tra... nghĩa là họ phải tốn rất nhiều thời gian cho cuộc khám chữa bệnh. Người nhà còn phải vào viện chăm sóc bệnh nhân, lại sinh ra các nhu cầu sinh hoạt, nào là đi lại, ăn ở, xe cộ, ... thật là phiền toái.

Nhưng còn đối ngâm chân tại nhà thì ai cũng có thể làm được mà rất tiện lợi, không phiền hà tới ai, ít mất thời gian, địa điểm tùy ý, không cần người phục vụ... tất cả đều thuận tiện. Gần đây, người ta đã phát minh ra bồn ngâm chân lưu động bằng chất dẻo đem theo khi đi du lịch rất tiện lợi, giúp cho du khách ở đâu cũng có thể ngâm chân.

7. Dễ chịu

Trước kia chữa bệnh, người ta luôn có cảm giác đau khổ và phiền phức, vì vậy nhiều người mong rằng, có cách nào đó chữa bệnh mà không gây đau

đón. Quá trình điều trị bằng ngâm chân lại có thể đem lại sự thư giãn, dễ chịu, an toàn nên phương pháp này đã làm cho người ta có cảm giác “không ngâm không biết, hễ ngâm là luôn thấy cần thiết”. Mùa đông, sau khi lao động, làm việc mệt nhọc, ngâm chân nước ấm, người ta cảm thấy dễ chịu ngay. Nước ngâm có thể có thêm chất liệu Đông y để tăng thêm hiệu quả.

III - THÀNH PHẦN NƯỚC NGÂM CHÂN

Tốt nhất là dùng nước máy, nước khoáng để ngâm chân vì nước đó đã được lọc các chất độc tự nhiên như hoá chất, thuốc trừ sâu...

Nếu dùng nước sông, nước suối để ngâm chân thì khi ở môi trường nước nóng, lỗ chân lông nở ra, các chất độc sẽ ngấm vào cơ thể. Cho nên thành phần nước ngâm chân phải đảm bảo vệ sinh, trong sạch, phù hợp với yêu cầu y học. Người bệnh ngâm chân còn nên căn cứ vào các chứng bệnh khác nhau để chọn một số vị thuốc phù hợp sắc làm nước thuốc, bởi vì mỗi một vị thuốc Đông y có những tác dụng khác nhau đối với từng loại bệnh khác nhau. Nói cách khác, nước thuốc ngâm chân cần phải cân trọng không thể tùy tiện được, cần theo chỉ dẫn của thầy thuốc, tùy theo chứng bệnh, tuổi tác, thời tiết khác nhau để kê đơn thuốc, có như vậy mới thu được kết quả như ý.

IV- NHIỆT ĐỘ NƯỚC NGÂM CHÂN

Nhiệt độ nước ngâm chân là bao nhiêu thì phù hợp? Mỗi nước, mỗi dân tộc, mỗi mùa khác nhau đều có sự lựa chọn khác nhau, nhưng chung quy, độ chênh lệch không lớn. Ở Mỹ thường dùng 43°C , ở Đức 45°C , Úc 42°C , Nhật Bản: 40°C - 42°C ... Nhìn chung, do khí hậu từng nơi khác nhau nên nhiệt độ nước ngâm chân khác nhau, về cơ bản mức trung bình từ 38°C - 43°C , thấp nhất không nên tụt dưới 38°C . Ngoài ra nhiệt độ nước ngâm chân còn phụ thuộc vào thời gian ngâm chân dài hay ngắn. Ví dụ: Bệnh tim ngâm chân với nhiệt độ thấp hơn, bệnh phong cảm thì nhiệt độ lại cao hơn một chút .v.v... Bởi vì lạnh bắt đầu từ bàn chân, nếu nhiệt độ không phù hợp sẽ không có tác dụng. Khi nhiệt độ phù hợp thì làm cho kinh lạc thông, dễ dàng tán hàn, thanh nhiệt làm cho bệnh thuyên giảm. Nói tóm lại, nhiệt độ nước ngâm chân tùy thuộc vào sự phản ứng của từng người sau ngâm chân để xác định. Cơ sở xác định là, sau khi ngâm chân, người ta phải cảm thấy nhẹ nhàng, sức khỏe tốt hơn, tinh thần dễ chịu hơn.

V - YÊU CẦU CỦA DỤNG CỤ NGÂM CHÂN

1. Chất lượng

Nếu như mua chậu ngâm thì nên mua loại chậu sản xuất chính quy của các nhà máy quốc doanh, có giám định của các cơ quan trách nhiệm nhà nước về chất lượng, không độc, không hại, giữ nhiệt và an

toàn. Nếu không mua loại chậu điện thì có thể mua chậu gỗ, vì chậu gỗ giữ được nhiệt lâu hơn và an toàn hơn chậu điện.

Tóm lại, bất luận dùng dụng cụ gì, cần có ba yêu cầu: Không độc hại, giữ nhiệt tốt và an toàn.

2 - Độ cao

Chậu ngâm nói chung có độ cao từ 20cm trở lên, độ rộng có thể chứa đủ hai chân là được. Nếu chậu nông quá, hoặc hẹp quá sẽ bị ảnh hưởng đến chất lượng ngâm chân. Khi ngâm chân không nên ngồi quá cao hoặc quá thấp, nên có độ cao vừa phải để tạo thế cho người ngồi thoải mái.

3 - Kết cấu

Hiện tại các chậu chuyên dùng cho ngâm chân ở thị trường có loại đơn giản và có cả loại phức tạp. Ví dụ: Loại dùng điện thì tiện cho việc giữ nhiệt độ của nước một cách tự động, ít phải tra thêm nước nóng rồi thử độ nóng làm cách quãng việc ngâm chân. Có nơi lại sản xuất loại chậu ở đáy có gắn thêm bộ phận mát xa chân nhằm nâng hiệu quả ngâm chân, có loại lại lắp cố định cả máy mát xa chân, kết cấu khá phức tạp. Như vậy là khi ngâm chân có cả việc mát xa chân, vừa tiết kiệm thời gian, vừa tăng thêm công năng của chậu ngâm chân, làm cho người sử dụng cảm thấy tiện lợi.

Nếu có điều kiện, nên chọn mua các loại chậu ngâm chân điện tử có tính an toàn và chất lượng tốt

VI - THỜI GIAN NGÂM CHÂN

Về thời gian ngâm chân, nên chú ý ba điểm sau đây:

1 - Một ngày ngâm mấy lần là phù hợp?

Điều này căn cứ vào loại bệnh, sức khỏe người bệnh và thời gian có nhiều hay ít của người bệnh. Bình thường thì ngâm từ 1 -2 lần là được.

2 - Khi nào ngâm chân là phù hợp?

Trong các bài ngâm chân, thông thường nói tới: buổi sáng, chiều tối. Nếu ngâm 1 lần/ngày thì nên vào buổi sáng lúc 10 giờ và trước lúc đi ngủ tối. Ngâm chân trước khi ngủ làm cho giấc ngủ ngon hơn, sâu hơn, phù hợp với câu ca là: “Sau ăn 300 bước, trước ngủ một chậu ngâm”

3 - Ngâm bao lâu là phù hợp?

Nhìn chung thời gian một lần ngâm chân khoảng 30 phút là phù hợp. Đối với một số bệnh nặng hơn thì thời gian ngâm dài hơn độ 10 phút nữa như các bệnh về khớp, phong hàn, nhức đầu do bị lạnh, đau dạ dày mãn tính .v.v... Thời gian xếp sắp cụ thể nên căn cứ theo tuổi tác, giới tính, tình trạng sức khỏe, bệnh tình, khí hậu, thời tiết, tính chất công tác.v.v.... để điều chỉnh cho phù hợp. Tóm lại, nếu thời gian ngâm chân thấy dễ chịu cho mình là hợp nhất.v.v...

VII. QUAN HỆ GIỮA NGÂM CHÂN VÀ MÁT XA

Theo phương pháp truyền thống, chỉ có ngâm chân không có mát xa kèm theo, nhưng nay những bồn ngâm chân có kèm cả công năng mát xa, làm cho mọi người ưa thích.

Nếu như không mua bồn ngâm đa năng thì khi ngâm chân ở chậu bình thường có thể dùng hai chân tự xoa để mát xa, hoặc sau khi ngâm chân xong có thể dùng tay xoa cho chân hoặc bấm các huyệt ở chân, nếu có điều kiện thì nhờ người khác mát xa cho. Nhưng nếu cả mát xa và ngâm chân cùng kết hợp, chắc chắn kết quả sẽ cao hơn, mà thời gian cũng giảm được nhiều.

Sau đây là mấy cách mát xa:

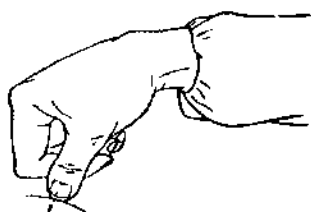
1. Phương pháp ấn

a. Động tác phải gọn

Dùng đầu ngón cái, mu ngón cái hoặc bàn tay ấn vào chỗ bị thương, ấn thẳng, nghỉ một lát, rồi lại làm lại (Xem H.6)



Cách ấn bàn tay



Cách ấn ngón tay

H6. Sơ đồ khu phần xoa chân trái.

b. Chú ý

- Phương pháp ấn phải thẳng.

- Lực từ nhẹ đến nặng, ổn định rồi tiếp tục, không được ấn mạnh đột ngột, để tránh xảy ra phản ứng không tốt.

Trong thực tiễn lâm sàng, nên dùng động tác nhẹ nhàng để đạt độ sâu nhất định, người bệnh cảm thấy đau tức là đã đạt yêu cầu.

2. Phương pháp day

a. Động tác

Dùng mu bàn tay hoặc mu ngón cái để day vào vị trí các huyết, động tác nên nhẹ nhàng và có độ rung để tác động vào các huyết vị (Xem H.7)



Day bằng mu ngón tay



Day bằng mu bàn tay

Hình 7: Cách day huyết

b. Chú ý

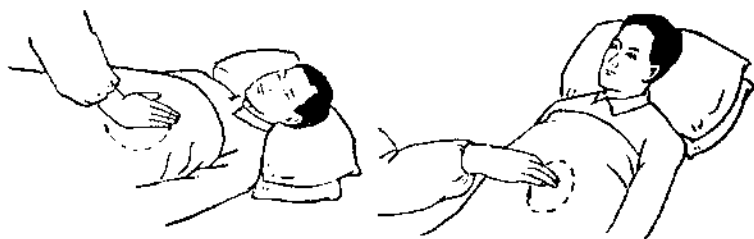
- Phương pháp day này phải nhẹ nhàng, động tác nhịp nhàng.

- Tốc độ trung bình nên từ 120- 160 lần/phút.

3. Phương pháp xoa

a. Động tác

Dùng mặt bàn tay xoa vào chỗ huyết vị, xoa bằng bàn tay theo hình tròn. Các động tác dùng ngón tay chỉ nên dùng ngón trỏ, ngón giữa, ngón nhẫn để ấn huyết, trung tâm vẫn là lòng gan bàn tay xoa xoáy theo các quy luật cố định. (Xem H.8)



Cách xoa bằng lòng bàn tay

Cách xoa bằng ngón tay

Hình 8. Cách mát xa

b. Chú ý

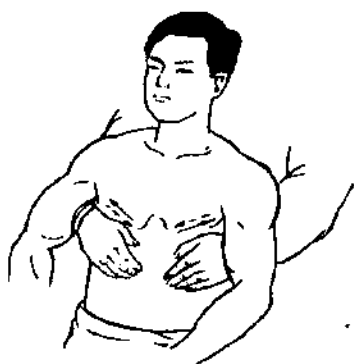
- Động tác này khuỷu tay gấp, lòng bàn tay thả lỏng, bàn tay để phẳng, động tác nên chậm và có nhịp điệu đều đặn.

- Bình quân xoa độ 120 phút/lần

4. Phương pháp vuốt

a. Động tác

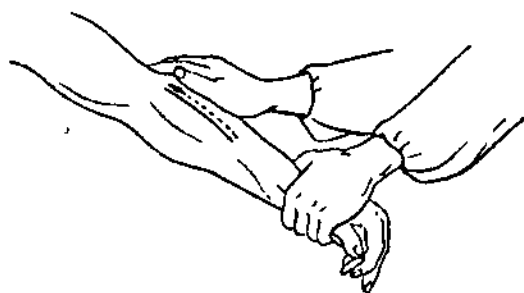
Dùng mu bên của lòng bàn tay, mu lớn bàn tay hoặc mu nhỏ ngón út để vuốt vào huyết vị, vuốt theo đường thẳng, vuốt đi vuốt lại (Xem H.9)



1. Xoa bằng mu bàn tay



2. Xoa bằng mu ngón út.



3. Xoa bằng mu ngón cái

Hình 9. Cách vuốt

b) Chú ý

- Động tác khi vuốt nên ổn định, dù vuốt lên vuốt xuống hay sang trái, sang phải thì vẫn phải vuốt thẳng hướng, không vuốt lệch hướng, mặt tay và huyết vị nên áp sát vào nhau.

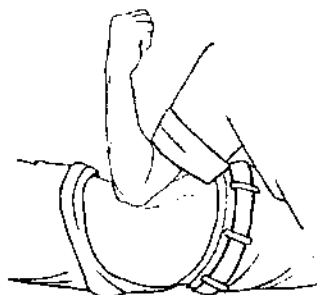
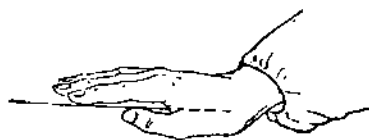
- Khi vuốt, cự ly nên kéo dài, động tác liên tục, như người ta cưa gỗ vậy.

- Áp lực vuốt nên đều, vừa phải, không nên có lực mạnh yếu không đều nhau, nhất là dùng mu bàn tay không nên mạnh. Khi vuốt làm sao da không dòn nhăn là tốt nhất.

5. Phương pháp đẩy

a. Động tác

Dùng ngón tay, bàn tay hoặc khuỷu tay đẩy trực tiếp một chiều tại nơi bị bệnh. Gồm 3 phương pháp: Đẩy ngón tay, đẩy bàn tay, đẩy khuỷu tay (Xem H.10)



Hình 10. Phương pháp đẩy

b. Chú ý

Khi thực hiện động tác đẩy khuỷu tay, khuỷu tay luôn phải rà sát bề mặt nơi bị bệnh, động tác phải ổn định.

6. Phương pháp bóp

a. Động tác

Dùng ngón cái và bốn ngón tay khác, một tay đặt vào phần xoáy ốc ở đầu, một tay ở gáy đúng vị trí cần bóp và huyệt vị, miết nhịp nhàng (Xem H.11).



Hình 11: Cách bóp

b. Chú ý

- Phần cổ tay phải thả lỏng để động tác mềm mại, linh hoạt.
- Dùng sức ở mặt đầu ngón tay, không nên dùng lực ở đầu ngón tay.
- Động tác từ nhẹ đến nặng rồi ngược lại, không được làm mạnh hoặc miết chặt mãi.
- Vì động tác này thường mạnh nên khi làm xong, cần có động tác mát xa nhẹ xoa dịu chỗ vừa bóp xong.

7. Phương pháp vỗ

a. Động tác

Người làm cần úp bàn tay năm ngón song song,

ngón tay hơi cong tạo ra một khoảng trống ở lòng bàn tay, sau đó vỗ đều vào chỗ cần phải vỗ để trị liệu. (Xem H.12)



Hình 12: Cách vỗ

b. Chú ý

- Động tác ổn định, bằng phẳng để khi vỗ, cả bàn tay tiếp xúc với nơi vỗ, tiếng vỗ gọn, không gây ra đau.

- Cổ tay thả lỏng, động tác linh hoạt, chủ yếu là dùng lực ở cổ tay để vỗ.

- Khi vỗ nên dùng từng tay một để vỗ, cũng có thể dùng cả hai tay nhưng phải đồng điệu, tay lên, tay xuống nhịp nhàng, vỗ vào chỗ trị liệu.

- Vỗ đến khi da đỏ lên là được.

VIII - NGÂM CHÂN VÀ ĐIỀU DƯỠNG TÂM LÝ

Nhiều người cho rằng ngâm chân có liên quan mật thiết tới nhiệt độ nước, thành phần nước, bồn ngâm chân, thời gian ngâm chân, và quan hệ không lớn lắm tới điều dưỡng tâm lý. Nhưng thực tế, y học hiện đại đã chứng minh giữa ngâm chân và điều dưỡng tâm lý có mối quan hệ mật thiết, có ảnh hưởng rất lớn tới hiệu quả trị liệu. Khi chúng ta thực hiện ngâm chân,

nếu có thể kết hợp với điều dưỡng tâm lý chắc chắn hiệu quả càng tốt hơn. Điều dưỡng tâm lý có thể xem xét ở mấy mặt sau đây:

1. Giữ tâm lý tốt

Ngâm chân là một phương thức tự mình giữ gìn sức khỏe một cách tích cực và có ý nghĩa tiết kiệm, không tốn sức, đơn giản, tiện lợi, an toàn, nên về tâm lý, bao giờ cũng là phần khởi, có thể giảm bớt phiền hà cho người khác, tự mình hỗ trợ cho việc trị liệu, giữ gìn sức khỏe cho mình. Tâm lý nhẹ nhàng, thư thái càng hỗ trợ cho việc trị liệu có hiệu quả hơn. Chính miễn dịch tâm lý có thể điều tiết được miễn dịch sinh lý vậy.

2. Xây dựng lòng tin khỏe mạnh

Khi ngâm chân, nên luôn nghĩ rằng đây là cách tự giữ sức khỏe có nhiều ưu điểm, vì nó là cách thuần túy thiên nhiên, lâu bền, không độc hại, có hiệu quả. Xây dựng cho mình được lòng tin này có thể giúp cho ta mở rộng được hoạt động giữ gìn sức khỏe, có quyết tâm chiến thắng bệnh tật.

3. Lấy âm nhạc làm bạn

Khi ngâm chân, nên nghe một bản nhạc nhẹ nhàng, du dương có thể giúp cho hiệu quả cao hơn, giống như hiệu quả mát xa tâm lý. Việc kết hợp ngâm chân và nghe âm nhạc đã được áp dụng ngay từ cổ đại trở thành truyền thống cho đến ngày nay. Cần căn cứ

theo giới tính, tuổi tác, nghề nghiệp, kinh nghiệm, thể chất... khác nhau để chọn ra âm nhạc phù hợp. Có loại nhạc giúp cho người ta ngủ thiếp, có loại làm cho hưng phấn, có loại giúp giải buồn sầu ưu tư, có loại giúp bớt mệt nhọc v.v...

IX - QUAN HỆ GIỮA NGÂM CHÂN VỚI ĂN UỐNG

Ngâm chân là một trong những biện pháp giữ sức khoẻ, có nhiều ưu điểm. Nhưng sức khoẻ còn do nhiều yếu tố quyết định, nhất là ăn uống. Các loại bệnh tật xã hội như “bệnh văn minh”, “bệnh phú quý”, “bệnh tim”, “cao huyết áp”, “đái đường” v.v... đều có quan hệ với ăn uống. Cho nên, để giữ sức khoẻ, chúng ta phải có chế độ ăn uống điều hoà, phù hợp. Cổ ngữ có câu “Bệnh tòng khẩu nhập quan” (tức là: Bệnh vào từ miệng).

Ăn uống hợp lý liên quan đến thức ăn và thời gian ăn. Nên thực hiện phương châm: “Ăn sáng ngon, ăn trưa no, ăn tối ít”. Đây là phương pháp ăn uống rất khoa học.

Nhưng nếu “Ăn sáng ít, trưa ăn không ngon, tối ăn rượu thịt” thì thật là sai lầm, vì đó là cách ăn uống không hợp lý, ảnh hưởng tới tiêu hoá, có thể gây ra các tình trạng như: không đủ năng lượng làm việc, tiêu hoá lung tung, gây bệnh đường ruột, hoặc có thể phát phì... Các chuyên gia ăn uống cho rằng: Khi nào ăn quan trọng hơn là ăn cái gì. Thời gian ăn phù hợp

rất có ích cho giữ gìn sức khỏe. Ngoài ra phải có sự lựa chọn thích hợp về chất lượng và số lượng thực phẩm. Tóm lại, chỉ có khi kết hợp chặt chẽ kỹ thuật ngâm chân với phương pháp ăn uống thoả đáng mới có thể nâng cao được hiệu quả của ngâm chân trị liệu.

X. TÁC DỤNG CỦA NGÂM CHÂN

Sau khi ngâm chân, người ta cảm thấy nhẹ nhàng vui vẻ, thư giãn, bởi ngâm chân có những tác dụng sau đây:

1. Làm sạch da

Dùng nước nóng ngâm chân làm cho biểu bì da mềm mại, làm cho da sạch, đặc biệt là làm sạch ở kẽ ngón chân, người ngâm cảm thấy dễ chịu, nhẹ nhõm. Những người bị bệnh ngoài da như nấm, mẩn ngứa... ngâm chân nước nóng sẽ làm sạch da, mềm da, tăng khả năng trao đổi chất của da, vi khuẩn bị mất chỗ ký sinh.

2. Thông mạch máu

Khi ngâm chân nước ấm, các mao mạch nở ra, máu hoạt động nhanh hơn, nhiều hơn. Thực tiễn ngâm chân cho thấy, khi nhiệt độ ngâm 44°C thì lượng máu có thể tăng lên tới 3,5 lần, vì vậy ngâm chân rất có ảnh hưởng tới hệ tuần hoàn máu. Việc nâng cao hoạt động của hệ tuần hoàn máu có lợi cho việc cải thiện tổ chức da, dinh dưỡng và trao đổi chất, nhanh chóng

thải các chất độc ra ngoài, duy trì khả năng sức khỏe.

3. Giảm thiểu mức kết mỡ trong máu

Có một số người (đặc biệt là người béo và người già), độ kết dính máu khá cao, lưu thông chậm, đối với những người ít hoạt động mà có độ kết dính mỡ máu cao, ban đêm khi ngủ hay có hiện tượng đau đầu, chóng mặt, thần thái không rõ ràng, thậm chí có khi còn hôn mê, cao hơn có thể nguy hiểm đến tính mạng. Việc ngâm chân với nước nóng có tác động tới tuần hoàn máu làm giảm thấp mức độ kết dính trong máu, làm cho máu lưu động nhanh hơn, nhờ vậy mà tránh được các hiện tượng bệnh do sự trì trệ của hệ tuần hoàn gây ra.

4. Giảm co giật cơ bắp

Ngâm chân có thể giảm được sự đau đớn do co giật cơ bắp gây ra, điều này đã được thực tế chứng minh. Những nguyên nhân dẫn đến co giật cơ bắp và các khớp xương như viêm mãn tính, cấp tính, phong thấp, thấp khớp, tổn thương khớp, đau dạ dày do lạnh.v.v... nếu ngâm chân đều đặn có thể giải tỏa được hiện tượng co giật cơ bắp này.

5. Trấn tĩnh tinh thần

Người thường xuyên ngâm chân có một tình cảm khá ổn định và thư thái. Ban đêm, sau khi ngâm

chân, ngủ ngon hơn, dễ ngủ hơn. Nhờ nước nóng tác động tới đầu mút dây thần kinh, kích thích tới thần kinh trung ương, thúc đẩy đại não có sức khống chế hơn; cho nên nhiều người dùng cách ngâm chân để trị chứng mất ngủ.

XI. CÁC CHÚ Ý KHI NGÂM CHÂN

1. Chú ý vệ sinh

Việc ngâm chân nên làm ở nhà để đảm bảo vệ sinh. Ở nơi công cộng, dễ có thể bị lây nhiễm các bệnh khác vì vệ sinh ở nơi ngâm công cộng không được đảm bảo.

2. Không ngâm nhanh

Một số người hay sốt ruột, ngâm một lúc là cho xong, hoặc tùy tiện ngâm chân, chân không sạch, ngâm nước không nóng, nên ít có tác dụng đến hệ tuần hoàn, vì vậy mà hiệu quả ngâm chân không cao. Ngâm chân nên bình tĩnh, tỷ mỉ, làm đúng phương pháp mới có hiệu quả.

3. Tránh ngâm chân không đều đặn

Ngâm chân là chữa bệnh lâu dài nên phải kiên trì, không nên thích thì ngâm, không thích thì bỏ. Thực ra, khi làm việc căng thẳng, mệt mỏi, thì càng nên ngâm chân, sức khỏe sẽ khôi phục nhanh hơn.

4. Trẻ em không nên ngâm chân

Trẻ em đang ở thời kỳ phát triển, các công năng của cơ thể chưa hoàn thiện, không ổn định, nếu để trẻ em ngâm chân nước nóng sẽ đem lại một số ảnh hưởng không tốt cho thần kinh và huyết quản, đặc biệt là với trẻ có chân cong, ảnh hưởng tới sự phát triển của đôi chân, làm cho chân khó thẳng. Vì thế cho nên trẻ em không nên ngâm chân mà chỉ cần dùng nước nóng rửa chân nhanh cho trẻ là được.

5. Một số bệnh cấp tính không nên ngâm chân

Nói chung, một số bệnh cấp tính: bệnh nhiễm độc máu, sưng, nóng, đau, viêm đường khí quản, viêm phổi,... trong những giai đoạn phát bệnh, ngâm chân không có hiệu quả mà còn có hại, nên mọi người hãy kiêng tránh.

6. Chứng bệnh xuất huyết không nên ngâm chân.

Người có chứng bệnh xuất huyết không nên ngâm chân, vì khi ngâm, mạch máu nở ra, càng dễ xuất huyết, thậm chí dẫn đến bệnh rụng tóc. Nóng nở ra, lạnh co lại là phương thức cơ bản, nên với những chứng xuất huyết, trước tiên nên dùng nước lạnh rửa chân để co mao mạch lại, ngăn chặn xuất huyết chứ không nên dùng nước nóng rửa, ngâm chân. Trường hợp bị thương, nên để sau 24 giờ cho ngưng máu, lúc đó mới nên nghĩ tới ngâm hay không, bằng không, việc ngâm chân có thể dẫn tới hậu quả khó lường.

Phần hai

CÁC ỨNG DỤNG NGÂM CHÂN

CHỮA PHONG HÀN, CẢM MẠO

Trong y học gọi cảm mạo là: “Thương phong cảm mạo”. Cảm thường gặp ở bốn mùa. Biểu hiện lâm sàng chủ yếu của nó là đau đầu; ngạt mũi, chảy nước mắt, phát sốt, hắt hơi... Y học cho rằng cảm mạo chủ yếu là do khí hậu thay đổi đột ngột; nóng lạnh thất thường, đổ mồ hôi khi đang gió, hoặc do cơ thể quá mệt mỏi, thường xuyên thiếu ngủ; hoặc sau khi ốm cơ thể suy nhược, chức năng điều tiết của phổi thất thường dễ phát bệnh. Biểu hiện trên là triệu chứng của chứng bệnh Phong hàn và phong nhiệt” (cảm nóng và cảm lạnh).

Dưới đây giới thiệu phương pháp ngâm chân trị bệnh “Phong hàn, cảm mạo”.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Ngạt mũi, khản tiếng, hắt hơi, nước mắt chảy, ho khan, ngứa cổ, thậm chí phát sốt, đau đầu, toàn thân nhức mỏi, không toát mồ hôi, mạch phù.

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nhiệt độ thông thường của nước ngâm chân cao hơn bình thường từ 1 - 2⁰C, tức là khoảng 44⁰C.

- Lấy 100g gừng tươi ép nước, lại dùng 50g dấm đổ vào trong nước ngâm chân.

- Dùng 50g phòng phong, 50g kinh giới, 30g lá tía tô; 50g hành củ, 20g ma hoàng, sắc lấy nước.

- Lấy 30g bạc hà, 30g gừng tươi, 30gtỏi, 15g té tân, sắc lấy nước.

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước thứ nhất: Là nước ấm tự nhiên. Công hiệu của nó chủ yếu là thông qua việc ngâm chân nước nóng để đạt tới mục đích ôn thông kinh mạch, trừ bỏ phong hàn (bởi vì lạnh từ chân mà lên). Như vậy, hơi nóng từ dưới bốc lên khiến cho mồ hôi thoát ra ngoài cơ thể; khí lạnh nhanh chóng tan đi; đến khi dương khí phục hồi thì cảm mạo cũng bị đẩy lùi.

- Loại nước thứ hai: Nước ngâm chân lấy gừng tươi làm vị thuốc chính; phối hợp dấm để lâu năm, nước nóng giúp thuốc phát tán chứng phong hàn; hiệu quả nhanh hơn. “Nhật dụng bản thảo” giới thiệu “Gừng tươi trị thương hàn; trúng gió, đau đầu, cứu khiên bất lợi. Khi nó vào phổi và dạ dày có thể trừ bỏ hàn khí

trong bụng cùng các chất ô uế khác". Ngoài ra, dấm gạo có tác dụng tiêu diệt tương đối mạnh các vi khuẩn độc gây bệnh cảm cúm. Đồng thời cũng có tác dụng tiêu diệt năm loại vi khuẩn gây bệnh đối với con người. Cho nên, tăng cường sử dụng hai loại thuốc ngâm chân này có hiệu quả trị liệu thiết thực đối với việc phòng và trị phong hàn, cảm mạo.

- Loại nước thứ ba: Nước ngâm chân sử dụng kinh giới, phòng phong, lá tía tô, ma hoàng có tác dụng phát tán, lưu tán phong hàn; cùng với hành thông dương, tán hàn, trợ giúp công năng tán ôn, trừ bỏ cảm mạo.

- Loại nước thứ tư: Nước ngâm chân lấy vị bạc hà để trừ gió, lợi mắt; dùng gừng tươi phát tán hàn; tỏi khai khiếu, tế tân tán hàn, lợi khiếu, thông quan, phong hàn, phong thấp. Bốn vị thuốc này cùng với nước ấm có tác dụng thanh lợi thông khiếu, phát tán phong hàn. thích hợp với các bệnh nhân phong hàn, cảm mạo có biểu hiện nhức mỏi toàn thân.

Trong bốn loại nước ngâm chân trên đây, loại thứ ba có công hiệu nhanh nhất. Người có cơ thể khỏe mạnh hoặc người cảm mạo nặng đều có thể chọn dùng loại nước ngâm chân thứ ba. Đối với người già, cơ thể suy nhược dẫn tới cảm mạo hoặc mới phát sinh cảm mạo có thể chọn loại nước ngâm chân thứ nhất hoặc loại thứ hai, nếu cảm mạo nhẹ có thể chọn loại nước ngâm chân thứ tư.

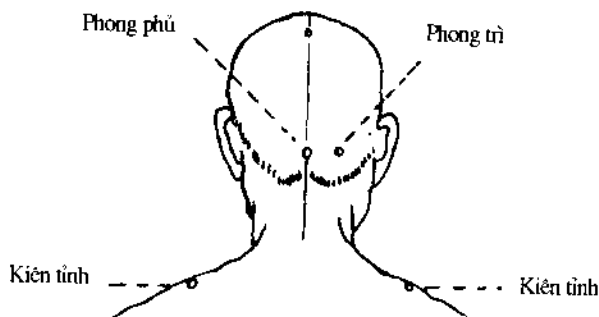
3. Thời gian ngâm chân

Nói chung, phong hàn, cảm mạo thường diễn biến tương đối nhanh, các triệu chứng tương đối rõ ràng. Để có thể nhanh chóng trừ bỏ bệnh trạng, giảm thiểu đau đớn, có thể sắp đặt mỗi ngày ngâm chân ba lần, vào buổi sáng, buổi chiều, buổi tối; thời gian mỗi lần ngâm là 40 phút. Để nhanh chóng đạt đến mục đích ôn thương kinh mạch, trừ phong tán hàn, khi ngâm chân, nếu điều kiện cho phép, có thể dùng hai tay ngâm trong nước ấm, như vậy hiệu quả lại càng nhanh hơn.

4. Kết hợp với mát xa, bấm huyệt

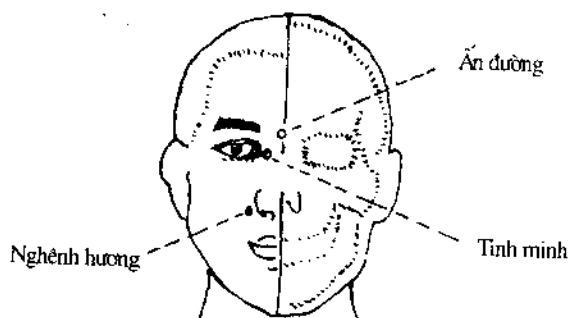
Phong hàn, cảm mạo, chứng trạng thường ở đầu, khi chọn huyệt mát xa cũng nên lấy đầu làm trung tâm.

- Dùng ngón tay cái bấm nhẹ huyệt Phong phủ từ 1 - 2 phút. Tiếp tục dùng hai ngón tay cái ấn, xoa nhẹ 2 bên huyệt Phong trì 1 - 2 phút (xem H.13), huyệt Phong phủ, Phong trì, Kiên tỉnh.



Hình 13

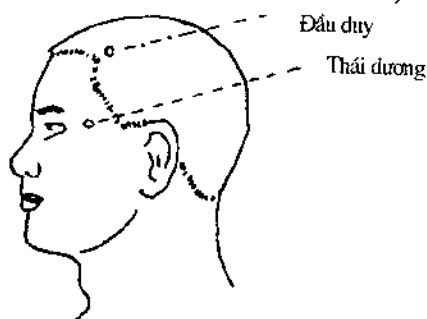
- Bấm huyết Ấn đường từ 1 - 2 phút, sau đó lại dùng hai ngón tay cái xoa hai bên huyết Thái dương từ 1 - 2 phút (Xem H.14; H.15).



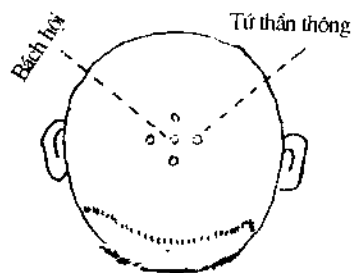
Hình 14

- Dùng phương pháp xoa vuốt từ huyết Ấn đường hướng lên phía trên mép tóc trước đến huyết Đâu duy; huyết Thái dương; làm đi làm lại 3 - 4 lần.

- Bấm huyết Bách hội từ 1-2 phút, sau đó lại dùng năm ngón tay ấn huyết Tứ thần thông xung quanh huyết Bách hội (Xem H.16).



Hình 15



Hình 16

- Dùng hai ngón tay giữa xoa bấm huyết Nghênh hương từ 1 - 2 phút, sau đó lại xoa từ huyết Tỉnh minh men theo bên mũi đến huyết Nghênh hương đến khi mũi thông khí là được (Xem H.14).

- Nắn hai bên huyết Kiên tỉnh, đến khi khí thông tới toàn thân (Xem H.13).

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Thời gian ngâm chân không nên quá lâu, hoặc quá ngắn, sẽ không thể phát huy được tác dụng phát tán phong hàn. Đến khi thấy mồ hôi phát ra là được. Bởi vì phong hàn là từ ngoài vào, khi mồ hôi toát ra, cái lạnh theo mồ hôi mà phát tán; bệnh trạng cũng theo mồ hôi mà tiêu tán; cơ thể tự nhiên khoẻ mạnh.

- Sau khi ngâm chân, mồ hôi toát ra, nên chú ý tránh gió lạnh. Bởi vì sau khi ngâm chân các lỗ chân lông nở rộng; nếu không chú ý giữ ấm dễ dẫn đến phong hàn xâm nhập vào cơ thể lần nữa; bệnh tình càng nặng hơn.

- Sau khi ngâm chân không dùng thức ăn lạnh hay uống nước lạnh.

CHỮA ĐAU ĐẦU

Đau đầu là một triệu chứng tự phát thường gặp, có thể xảy ra ở nhiều dạng cấp tính và mãn tính khác

nhau. Có nhiều nhân tố dẫn tới bệnh đau đầu như: áp lực, viêm sưng tấy, mạch máu căng, căng thẳng cơ bắp, co rút cơ bắp.v.v.. Mỗi yếu tố có thể là một triệu chứng, song bất kỳ một triệu chứng nào cũng đều dẫn đến đau đầu là chủ yếu. Mục "đau đầu" trong phần này nói tới chứng đau đầu trong phạm vi nội khoa chứ không tính đến đau đầu trong phạm vi ngoại khoa.

Do nhịp sống xã hội càng ngày càng sôi động, sự khẩn trương của mọi người ngày càng cao nên mức độ dễ bị chứng nhức đầu do căng thẳng ngày càng nhiều. Vậy nhân tố nào có liên quan tới chứng nhức đầu do căng thẳng? Các yếu tố như: cạnh tranh, chờ việc, công việc dở dang, gia đình bất hoà, con cái không thuận, sự đe dọa của chiến tranh, tội phạm tăng nhiều, nghiện hút, chen lấn xô đẩy trong lúc đi đường, tranh chấp tài sản .v.v... đều có thể là yếu tố dẫn đến nhức đầu. Đó là những yếu tố ngoại cảnh. Sáng ra đi làm, ngồi ô tô buýt chạy hàng tiếng không tới cơ quan, làm căng thẳng cho người đi xe vì lỡ giờ làm việc, cũng có thể dẫn tới nhức đầu. Từ nguồn gốc áp lực để xem xét vấn đề chúng ta thấy, các nhân tố bên trong nghiêm trọng hơn bên ngoài. Đối với con người, một khi nội tâm không cân bằng, không bình tĩnh, bị một áp lực nào đó, sẽ gây ra nhức đầu. Cho nên "nhức đầu" xảy ra mọi lúc, mọi nơi. Các chuyên gia cho rằng căng thẳng là nguyên nhân chiếm tới 90% trong các chứng nhức đầu.

I - BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Nhức đầu do tổn thương trong nói chung chậm hơn. Thể hiện của bệnh lúc có, lúc dừng như dạng mệt mỏi, đau nhói, đau âm ỉ, đau giật... Theo biện chứng của Đông y, có thể nhức đầu do gan nóng, thận hư, khí huyết hư khiếm, viêm nhiễm trùng, ứ máu (xem bảng sau).

Bảng phân loại chứng nhức đầu

Loại	Nhức đầu do ban	Viêm nhiễm	Khí hư	Huyết hư	Thận hư	Ứ máu
Đặc trưng	Hay đau bên cạnh đầu	Hôn mê	Nhức liên miên, quá mệt	Nhức như kéo căng gân cốt	Đau u như trong không trung	Đau như đâm cố định một chỗ
Triệu chứng kèm theo	Chóng mặt, ngủ không ngon, miệng đỏ	Chóng mặt, rối loạn, tức ngực, nôn ọe	Mệt mỏi, sợ lạnh, khó thở, ăn không ngon. bệnh hay phát vào buổi sáng	Mỏi, mặt bợt trắng tim đập nhanh, mắt sưng	Chóng mặt, tai ù, lưng, đầu gối mỏi.	Nhức đầu lâu không giảm hoặc bị thương ngoài đầu từ cũ, mặt lưỡi biến tím

II - TRI LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Loại thứ nhất: Nước ấm, nhiệt độ 42°C là phù hợp.
- Loại thứ hai: Thuốc bắc vị cân bằng 50g, sơn quy

25g, tâm gửi lâu 25g, thạch quyết minh 100g, hoàng cầm 50g, xích truật 50g, hồng hoa 20g, sắc lấy nước, bỏ bã (dùng cho loại nhức đầu do đả dương - gan).

- Các vị: bán hạ 50g, bạch truật 50g, trần bì 25g, sinh khương 50g, mạn kim tử 20g, bạch tật tê 30g, sắc lấy nước bỏ bã (đau do viêm nhiễm).

- Các vị: đào nhân 50g, hồng hoa 30g, xích truật 30g, xuyên khung 20g, ngũ linh chi 20g, sắc lấy nước (dùng cho đau đầu do ứ máu).

- Các vị: đảng sâm 50g, bạch truật 40g, thực địa 30g, sơn du 40g, câu kỷ 50g, đương quy 30g, xích truật 30g sắc lấy nước (Dùng cho đau đầu do khí huyết hư).

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước thứ nhất là nước tự nhiên, công hiệu chủ yếu của loại nước là kích thích các mạch máu và dây thần kinh ở chân. Từ đó có tác dụng điều tiết tới trung khu thần kinh. Nước ngâm chân chữa bệnh đau đầu do gan nóng có thể giảm thấp nhiệt độ một ít: Từ 36⁰C - 38⁰C.

- Loại nước thứ hai bào chế trực tiếp dùng cho đau đầu do gan nóng (đả dương), tập trung chính vào điểm làm mát gan, thanh nhiệt, dẫn hỏa.

- Loại nước thứ ba trực tiếp dùng cho đau đầu do viêm nhiễm tập trung làm kiện tỳ, hoá thấp, chống nôn oẹ. Vì có vị thuốc bắc nên công hiệu càng tốt hơn.

- Loại nước thứ tư trực tiếp dùng cho đau đầu do ứ máu, tập trung cho hoạt huyết, tan máu ứ, thông mạch, giảm đau.

- Loại nước thứ năm tập trung vào loại khí huyết hư, làm bổ khí dưỡng huyết, ích thận, mát gan.

3. Thời gian ngâm chân

Đau đầu do tổn thương bên trong thường xảy ra chậm, bệnh kéo dài, lúc đau, lúc không. Thời gian ngâm chân có thể xếp như sau:

- Đau đầu do nội thương, mỗi ngày ngâm một lần, mỗi lần 40 phút, ngâm trước khi ngủ.

- Người bị đau nặng mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 30 phút, ngâm sáng và tối.

- Theo hiệu quả trị liệu của bệnh nhân, thời gian ngâm mỗi lần có thể điều chỉnh cho phù hợp.

4. Kết hợp với mát xa bấm huyết

Tác dụng chủ yếu của bấm huyết tập trung ở đầu. Mỗi loại bệnh khác nhau, ngâm chân kết hợp với bấm các huyết khác có thể nâng cao hiệu quả điều trị.

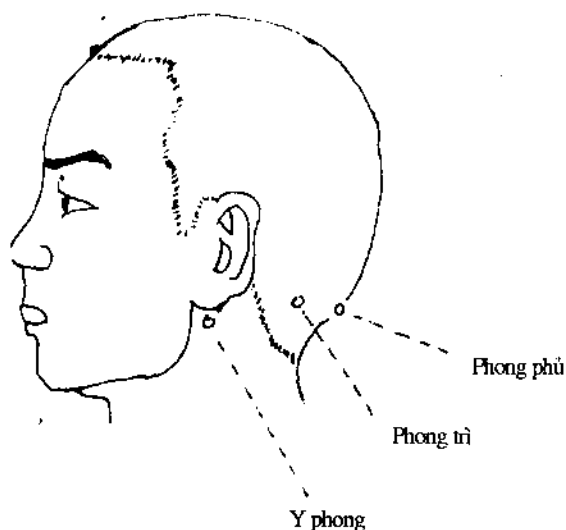
- Thao tác cơ bản:

+ Bấm huyết Bách hội 1 - 2 phút, tiếp theo dùng năm ngón tay ấn Tứ thần thông, sau đó dùng mười ngón bóp toàn bộ đỉnh đầu.

+ Bấm huyết Ấn đường 1 phút. Sau đó dùng cách xoa từ huyết Ấn đường lên đến huyết Đầu duy, Thái dương 3 - 4 lần (Xem H.14 - H.15),

+ Bấm nhẹ hai huyết Thái dương, từ 2 - 4 phút. Nếu người đau bên đầu nào thì bấm huyết bên ấy (H.15).

- Dùng hai ngón cái bấm huyết Y phong hai bên dưới tai từ 1 - 2 phút (H.17).



Hình 17

+ Bấm huyết Phong phủ 1-2 phút, sau đó bấm Phong trì hai bên 1-2 phút (H.13).

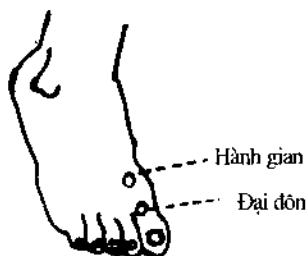
+ Bấm huyết Hợp cốc ở hai bên tay 1 - 2 phút (H.18).

- Căn cứ bệnh khác nhau bấm kết hợp huyết khác:

+ Đau đầu do nóng gan: Bấm huyết Thái xung, Hành gian ở hai bên chân từ 1- 2 phút (H.19).



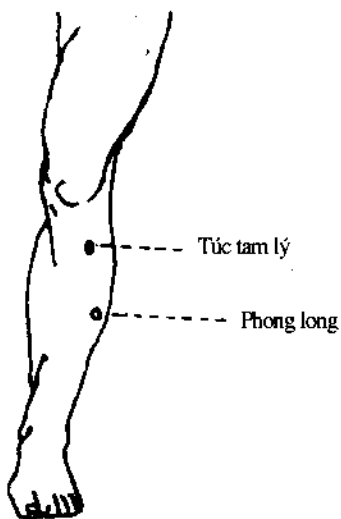
Hình 18



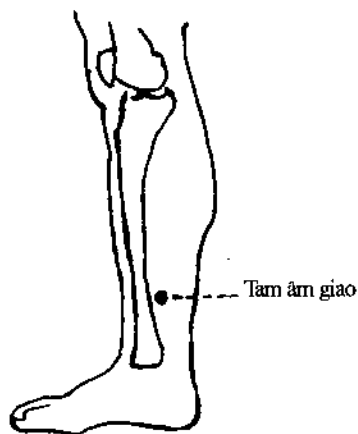
Hình 19

+ Đau đầu do viêm nhiễm: Bấm huyết Túc tam lý, Phong long ở hai bên chân từ 2 phút trở lên kết hợp mát xa bụng 5 phút (H.20)

+ Đau đầu do khí huyết hư: Bấm huyết Túc tam lý và Tam âm giao ở hai bên bắp chân, kết hợp mát xa phần bụng 5 phút.



Hình 20



Hình 21

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Trước hết, phân tích nguyên nhân đau đầu, loại bỏ khả năng u não, tụ huyết não... Sau khi khỏi mới có thể dùng phương pháp ngâm chân.
- Người đau đầu do gan, thì dùng nước ngâm chân ở nhiệt độ nước thấp hơn, từ 36°C - 38°C .
- Người bị bệnh nặng phải kết hợp uống thuốc, sau khi chờ bệnh thuyên giảm thì kiên trì dùng cách ngâm chân để hỗ trợ hiệu quả chữa bệnh.
- Chú ý kết hợp sức khỏe, tinh thần điều độ, tự học lấy phương pháp giảm huyết áp nếu là người có bệnh huyết áp cao.

MẤT NGỦ

Mất ngủ là tình trạng không ngủ được bình thường hoặc là khi thức dậy khó ngủ lại. Đó cũng là một triệu chứng bệnh và cũng là một tên bệnh. Triệu chứng mất ngủ biểu hiện khác nhau, người nhẹ thì khó ngủ, có ngủ được cũng không sâu, hoặc là nửa đêm thức giấc, tỉnh rồi không ngủ lại được. Người nặng thì cả đêm không ngủ được. Bệnh này thường kèm theo các chứng chóng mặt, tim đập nhanh, kém sức khỏe, thần kinh mệt mỏi, tâm thần không yên ... Những người đứng tuổi hay mắc bệnh mất ngủ.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Mất ngủ, ngủ ít, đau đầu chóng mặt, mệt mỏi hoặc là tính tình hay cáu bẳn, thích uống nước, mắt đỏ, miệng đắng, đại tiện, khó đại tiện, chán ăn, khó thở, buồn bực, tim đập nhanh, tai ù, miệng khô, hay nằm mộng, mệt mỏi, mắt hoa, thất sắc, ăn không ngon.

II. ĐIỀU TRỊ

1. Thành phần nước ngâm chân

- Dùng nước tự nhiên, nước khoáng là tốt nhất, nhiệt độ khoảng 40°C.

- Các vị: Từ thạch 30g, hoa cúc 15g, hoàng cầm 15g, dạ giao đằng 15g, sinh long cốt 30g, hoa hợp hoan 15g sắc lấy nước.

- Các vị: Đơn sâm 20g, viễn chí 20g, thạch xương bồ 20g, chân châu mẫu 30g, nhân táo chua 20g, hoàng liên 10g, bạch truật 20g, sắc lấy nước.

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước thứ nhất gồm nhiều loại khoáng chất mà cơ thể cần hấp thụ, khi ngâm chân, chất khoáng thấm vào cơ thể rất có lợi.

- Đông y cho rằng bệnh mất ngủ có nguyên nhân chủ yếu là: tâm hỏa, thận không thể điều hoà, khi tâm hỏa thận chí không an nên mất ngủ. Dùng nước ở mức 40°C độ ấm sẽ kích thích tăng cường được sự

điều tiết của thận. Huyết Thông tuyên ở gan bàn chân được gọi là nguồn điều tiết nước của thận, ngâm nóng huyết Thông tuyên, kích thích phần thận âm, điều tiết lên tim, tim thận hoà hợp, nóng lạnh hài hoà, hiện tượng mất ngủ sẽ mất dần.

- Loại nước thứ hai: có vị từ thạch và thêm sinh long cốt nên có công hiệu an thần. Hoa cúc thì tán phong nhiệt, bảo hoà gan mát; hoàng cầm đắng tính lạnh, giải trừ nóng bức trong lồng ngực, rất có lợi cho chữa trị đau nhức mất ngủ. Vị thuốc dạ giao đằng an tâm thần, dưỡng mạch tốt. Các vị thuốc này đều có tác dụng trừ nhiệt, chống mất ngủ.

- Loại nước thứ ba: Có đơn sâm làm hoạt huyết, tan máu ứ, thanh tâm, trừ nhiệt, kết hợp với bạch truật dưỡng âm bổ huyết. Hoàng liên giải nhiệt, vừa thanh nhiệt vừa bổ có lợi cho tâm thận hoà hợp. Vị viễn chí có tác dụng an thần, ổn định nhịp tim. Nhân táo chua trừ mồ hôi, mát gan; thạch xương bồ khai tâm lợi huyết. Trân châu mẫu ổn định gan tim, trấn tĩnh tâm thần. Các vị thuốc này phối hợp dùng có tác dụng giải nhiệt, mát thận, định tâm, an thần.

3. Thời gian ngâm chân

Chứng mất ngủ thường xảy ra lúc ngủ trong đêm. Vì vậy nên ngâm chân trước lúc đi ngủ. Mỗi ngày ngâm một lần, thời gian nên dài một chút, từ 40 - 50 phút.

4. Kết hợp với mát xa bấm huyết.

Phương pháp chống mất ngủ bằng ngâm chân, kết hợp bấm huyết và mát xa, kết quả tốt. Vì vậy, cần nắm vững phương pháp bấm huyết và mát xa.

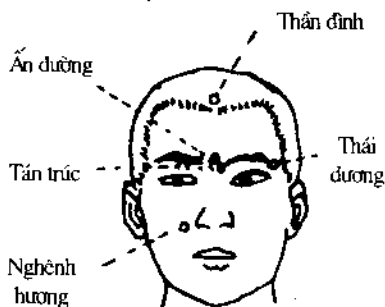
- Dùng ngón cái ấn huyết Ấn đường 2 phút, sau đó lên vuốt tới huyết Thần đình. Vuốt đi vuốt lại sáu lần (H.22)

- Từ huyết Ấn đường vuốt dọc sống mũi tới huyết Nghênh hương, gò má đến trước tai, xoa độ hai hoặc ba lần (H.23).

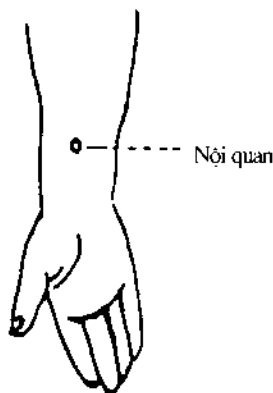
- Ngón cái và ngón giữa cùng một lúc ấn huyết Thái dương và huyết Tán trúc từ 2 - 3 phút (H.22).

- Dùng mười đầu ngón tay đồng thời xoa ấn đỉnh đầu có tác dụng làm an thần.

- Bấm nhẹ huyết Phong phủ độ 1 phút, huyết Kiên tỉnh 1 phút, cuối cùng bấm nhẹ huyết Nội quan ở tay (H.13, H.23).

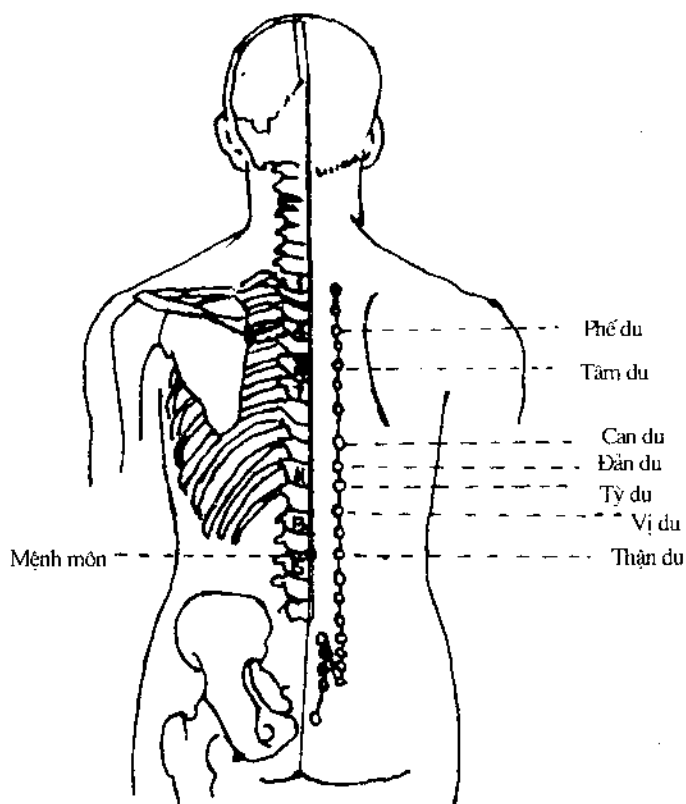


Hình 22



Hình 23

Nếu cảm thấy hay mơ, dễ tỉnh, chân tay mệt mỏi, mắt hoa, thất sắc, ăn uống không ngon, nên bấm thêm mấy huyệt: Tâm du, Can du, Vị du, Túc tam lý... mỗi huyệt bấm độ 1 phút (H.24, H.20)



Hình 24

Nếu người mắc chứng tim loạn, tai ù, ngũ tâm nóng, miệng khô, hao nước. bấm thêm huyệt Thận du, Mệnh môn, Dũng tuyền (ở gan hai bàn chân)

nóng lên là được (H.24 , H.25).

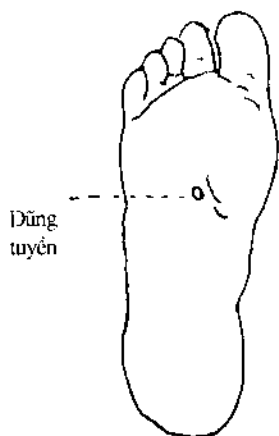
Nếu người có chứng đờm nhiều, ngực tức, chán ăn khó thở, miệng đắng, bấm huyết Tỳ du ở hai bên lưng, cả huyết Vị du, Tâm du, bấm mạnh một chút, mỗi huyết 1 phút.

Mát xa phần bụng 60 lần, vuốt ngực lên 30 lần, sau đó lại bấm nhẹ huyết Túc tam lý, Phong long (H.20).

III. NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý

- Loại bỏ bệnh biến có tính khí chất để tránh nhầm lẫn bệnh tình.

- Cần tuân theo quy luật tự nhiên tuần hoàn, ngày sáng, đêm tối. Ban ngày thì làm việc căng thẳng, ban đêm thì nghỉ ngơi, đi ngủ tạo cho mình nếp sống hài hoà điều độ, lâu dài sẽ tạo thành thói quen cứ về đêm là có thể ngủ được.



Hình 25

- Tìm hiểu từ lâm sàng thấy rằng, người mắc chứng mất ngủ sau khi bị tác động kích thích bên ngoài dễ rơi vào tình trạng bất an sợ hãi. Cứ thế kéo dài sẽ bị chứng mất ngủ nặng hơn, có uống thuốc ngủ cũng khó ngủ. Cho nên người bị chứng mất ngủ tự mình phải biết loại trừ kích thích, giữ thái độ tĩnh tâm thì mới có thể ngủ ngon được.

CHỮA BỆNH CAO HUYẾT ÁP

Cao huyết áp là bệnh mãn tính thường gặp, người bị bệnh này huyết áp trong động mạch chủ tăng cao mà chưa biết lý do nào gây ra. Về lâm sàng thì thực ra có tới 95% người bị cao huyết áp nguyên nhân không rõ ràng, được gọi là “bệnh cao huyết áp nguyên phát”. Vì nguyên nhân chưa rõ nên cũng chưa có phương pháp cụ thể trị bệnh này. Tỷ lệ phát bệnh cao huyết áp ở nước nào cũng cao; ở Âu - Mỹ, người lớn có tỷ lệ mắc tới 10 - 20%, châu Á từ 3 - 9%.

Cao huyết áp còn có thể dẫn tới các chứng bệnh huyết quản, tim, não, thậm chí còn nguy hại đến tính mạng. Tiếp theo cao huyết áp có các chứng bệnh khác thì ít thấy, nhưng nếu có dấu hiệu tiềm ẩn trong nguyên nhân bệnh, khi đã tìm ra, có thể chữa trị và người bệnh không cần phải dùng thuốc kháng sinh lâu dài. Ngược lại, nếu không tìm ra lý do bệnh mà tiếp tục dùng thuốc chữa bệnh sẽ ít hiệu quả. Khi đã dùng thuốc chữa trị cao huyết áp mà vẫn không hạ thì phải cảnh giác nghi ngờ ngay tới nguyên nhân bệnh kế phát của cao huyết áp.

Nhìn chung, huyết áp bình thường nếu vượt quá mức 20/12 KPa (140/90mmHg) tức là cao huyết áp. Đây là căn cứ để phán định về chứng cao huyết áp của người bệnh.

Căn cứ vào chứng bệnh lâm sàng, quá trình bệnh chuyển biến và phát bệnh, cao huyết áp trong Đông y thuộc về phạm vi “nhức đầu”, “chóng mặt”.... được lý giải qua các vấn đề dưới đây.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Biểu hiện lâm sàng của bệnh cao huyết áp có mức độ nặng, nhẹ khác nhau rõ rệt. Có một số người không cảm thấy có bệnh, thường là lúc kiểm tra xét nghiệm mới phát hiện bệnh. Biểu hiện chung là: nhức đầu, chóng mặt, đỏ mặt, mồm đắng, buồn bực, dễ cáu kỉnh, tinh thần căng thẳng, hay xúc động, cáu giận, dễ làm cho huyết áp tăng cao. Chứng kèm theo còn có: tai ù, nhìn vật không rõ ràng, mất ngủ, hay mộng mị, đau eo lưng, đêm hay đi tiểu, gân cốt mệt mỏi, tứ chi tê tê, tức ngực, tim đập nhanh .v.v...

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước ấm bình thường (nước tự nhiên hoặc nước khoáng).

- Các vị thuốc: Câu đằng 30g, cúc hoa 15g, hạ cô thảo 15g, quyết minh tử 30g, ngưu tất 20g, bạch truật 20g, bạch cương tàm 20g, hồng hoa 15g, sắc lấy nước.

- Các vị thuốc: ngô châu du 15g, hoàng bách 20g, tri mẫu 20g, sinh địa 20g, ngưu tất 20g, sinh mẫu lệ 40g, sắc lấy nước.

- Các vị thuốc: câu đằng 50g, băng phiến 15g, sắc lấy nước

- Các vị thuốc: tang chi 20g, tang diệp: 15g, sung uy tử 20g, sắc lấy nước uống.

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước thứ nhất nước ấm kích thích làm cho toàn bộ huyết quản lông trên người và chân, đùi nở ra, máu xung quanh phân bố nhiều hơn, trở ngại tuần hoàn ít đi, huyết áp toàn thân vì thế mà hạ xuống.

- Loại nước thứ hai có các vị hoa cúc, hạ cô tử, quyết minh tử giải nóng ở gan, trừ nhiệt; câu đằng và cương tâm làm gan thoáng; bạch truật thì dưỡng âm như đản; hoa hồng thì hoạt huyết thông lạc; ngưư tất bổ ích gan thận, làm cho khí huyết hạ xuống. Tổng hợp lại: nước thuốc này làm thanh nhiệt gan, điều tiết gan, thông gan, hoạt huyết, thông suốt mạch máu. Đối với người bị cao huyết áp, hiệu quả rất tốt.

- Loại nước thứ ba với các vị thuốc có sẵn trong nước ngâm chân này sẽ làm mát âm dưỡng huyết, thanh nhiệt cho gan, làm máu lưu thông, huyết áp hạ xuống. Dùng phù hợp với người có chứng huyết áp cao như: đau đầu, chóng mặt, mặt đỏ, mồm đắng...

- Loại nước thứ tư ngoài việc làm hạ huyết áp, do sức nóng của nước ngâm còn làm tim đập chậm lại, đây cũng là bài thuốc nước ngâm chân hữu hiệu. Nhưng không nên đun thuốc nước sôi quá lâu. Nước có vị băng phiến khi ngâm vào làm hồi sức, mở các huyết, thanh nhiệt tản ứ, dùng với vị câu đằng có hiệu quả trị liệu cao với bệnh gan nóng gây ra cao huyết áp.

- Loại nước thứ năm có 3 vị thuốc tang chi (cành cây dâu) có tác dụng trừ phong thông lạc, lợi cho xương khớp. Tang diệp (lá dâu) thanh hoả gan, tán gan tản nhiệt, trừ đau mắt đỏ. Sung uỷ tử có lợi cho niệu tiết và giảm áp. Đây cũng là một bài thuốc tốt. Loại nước thuốc này dùng hợp cho người bệnh có chứng cao huyết áp biểu hiện là nhức đầu, mắt đỏ, chóng mặt...

3. Thời gian ngâm chân

Chúng ta biết rằng huyết áp (đặc biệt là huyết áp cao) khi bị kích động, hưng phấn, căng thẳng, bực bội thì rất dễ tăng lên. Khi vận động hoặc nhiệt độ thấp, huyết áp cũng dễ tăng lên, khi nhiệt độ xung quanh tăng lên, do yêu cầu tản nhiệt, các huyết quản da nở ra, huyết áp theo đó mà tụt xuống. Theo quy luật sinh lý này thời gian ngâm chân nên như sau:

- Mùa đông mỗi ngày ít nhất ngâm chân hai lần vào buổi chiều và tối, mỗi lần 40 phút trở lên.

- Đầu xuân, cuối thu mỗi ngày ngâm chân hai lần vào sáng và tối, mỗi lần 30 phút trở lên.

- Bình thường, khi có thời gian rỗi mỗi ngày cũng nên ngâm chân hai lần. Nếu ít thời gian nên ngâm mỗi ngày một lần, thời gian tự điều chỉnh.

Khi nhiệt độ thấp nên ngâm chân hai lần/ ngày, thời gian ngâm kéo dài hơn một chút.

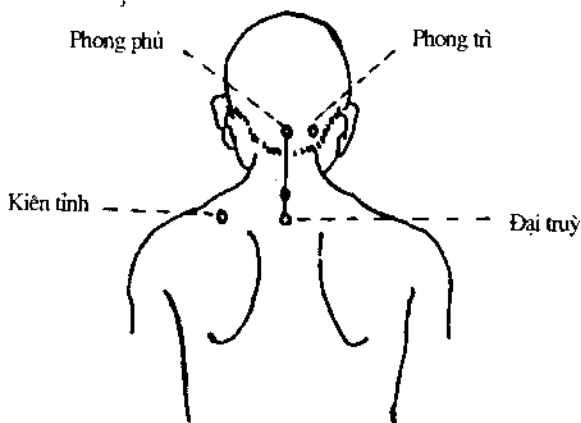
4. Kết hợp bấm huyết

Trọng điểm của thủ pháp trị liệu đối với người cao huyết áp là để kích thích huyết ở đầu, cụ thể thao tác như sau:

- Dùng ngón cái hoặc ngón giữa ấn huyết Bách hội 1 phút, sau đó dùng năm đầu ngón tay ấn huyết Tứ thần thông xung quanh huyết Bách hội 1 phút (Xem H.16).

- Ấn huyết Ấn đường 1 phút, sau đó từ Ấn đường ấn nhẹ trở lên đỉnh xoáy, làm đi làm lại 3 -4 lần, tiếp theo vuốt từ Ấn đường theo lông mày tới huyết Thái dương, vuốt đi vuốt lại 4 -5 lần (Xem H.14 - 15).

- Bấm huyết Phong phủ 1 phút, ấn huyết Phong trì hai bên gáy 1 phút, thuận từ trên xuống dưới vuốt tới trán, làm đi làm lại 3 -4 lần, kèm theo bấm huyết Đại trùy và day huyết Kiên tỉnh (Xem H.26).



Hình 26: Huyết Phong phủ, Phong trì, Kiên tỉnh

- Dùng cách xoa phần bụng xuống, lên từ 60- 100 lần.
- Xoa huyết Dững tuyền ở gan bàn chân nóng lên là được (Xem H.25).

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Người bị huyết áp cao khi đang kết hợp uống thuốc không được đột ngột dừng thuốc để phòng tránh xảy ra ngoại lệ.
- Người mắc chứng bệnh cao huyết áp phải bình tĩnh, lạc quan, tự tin, không nên sợ hãi.
- Lúc ngâm chân, nên tạo ra một không khí hài hoà, nhẹ nhàng, điều chỉnh tình cảm, không nên ở trạng thái quá ồn ào, căng thẳng.

CHỮA DI CHỨNG SAU TRÚNG GIÓ

Trúng gió còn gọi là “Huyết quản não ngoại lệ” là một loại tổn thương từ bên ngoài nhập vào trong, tổn hại tới thần kinh. Đặc điểm lâm sàng của loại bệnh này dẫn tới: ý thức giảm sút, nói năng lắp bắp, tay chân tê liệt. Trúng gió (còn gọi là cảm gió) đã là một trong ba nguyên nhân dẫn đến chết người: cảm gió, huyết quản sưng phù ác tính, đặc biệt đe dọa tính những người đứng tuổi và già. Sau khi khống chế tình trạng cấp tính bệnh sẽ phát triển chậm, sáu tháng sau đó mới để lại di chứng và trở thành “di chứng mãi mãi sau cảm gió”, như bán thân bất toại, hai tay tê liệt mất tác dụng.

I. HIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Di chứng sau khi bị cảm gió là bán thân bất toại, (một nửa người tê liệt, mồm méo, lưỡi cứng và nói ngọng). Người bị bệnh ở giai đoạn đầu, nửa người bất lực, mất cảm giác, hoạt động khó khăn, sau đó dần dần trở nên cứng đờ, tư thế cơ thể người bệnh thường xuất hiện dị dạng.v.v...

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước ấm (nước tự nhiên hoặc nước khoáng).
- Các vị thuốc: Lộ lộ thông 30g, quế chi 15g, thiên niên kiện 25g, ngưư tất 20g, đương quy 15g, hồng hoa 10g, thân cốt đằng 25g, thấu cốt thảo 15g, uy linh tiên 20g, mộc qua 15g, ngũ gia bì 20g, sắc lấy nước.
- Các vị thuốc: Gừng tươi 60g, dấm 100g, sắc lấy nước.
- Các vị thuốc: Hoàng kỳ 90g, khương hoạt 40g, uy linh tiên 90g, nhũ hương 40g, mộc dược 20g, hổ phách 20g, nội quế 10g, dấm ăn 100g, sắc lấy nước.
- Các vị thuốc: vẩy xuyên sơn 12g, chế xuyên điều 10g, chế thảo điều 10g, thông trấp 20ml, sắc lấy nước.

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước thứ nhất: Chủ yếu là nhờ nước ấm kích thích gan bàn chân. Bởi vì chân là bộ phận có

điểm thông tin nhiều nhất tới các bộ phận cơ thể và các bộ phận cơ thể là đối xứng với bàn chân. Người bệnh có tuần hoàn máu kém hơn người bình thường, mặt khác gan bàn chân là bộ phận xa nhất của cơ thể, nhiệt độ cũng thấp nhất, nên nước nóng kích thích gan bàn chân, có lợi cho việc thúc đẩy, khôi phục công năng thần kinh.

- Loại nước thứ hai: Với những vị thuốc bắc kể trên có tác dụng hoạt huyết tan ứ, cương gân, cứng cốt, thông mạch, trừ tê dại.

- Loại nước thứ ba: Vì có gừng nóng làm cho tuần hoàn máu tăng cường, kích thích dịch vị dạ dày, đại tràng, dinh dưỡng dễ được hấp thụ, có lợi cho khôi phục sức khỏe. Chất dấm có lợi cho máu.

- Loại nước thứ tư: Hoàng kỳ thì ích khí, hoạt huyết có tác dụng giảm huyết áp, là một loại thuốc bắc không dễ gì có được. Khương hoạt có tác dụng chống phong tê thấp. Uy linh tiên có tác dụng thông kinh hoạt lạc, tuyên thông ngũ tạng. Nhũ hương và nhật dược có tác dụng hoạt máu, tan ứ, chống đau. Hồ phách thì chấn kinh, an thần, hoạt huyết, tan ứ bầm. Nội quế làm nở mạch máu, hỗ trợ máu lưu thông, thêm dấm ăn vào có tác dụng bình đản, chấn phong. Loại nước thuốc này có thể làm ôn kinh thông lạc, ích khí hoạt huyết, rất có tác dụng cho trị liệu di chứng sau cảm gió.

- Loại nước thứ năm do vẩy xuyên sơn (tê tê) làm hoạt huyết thông kinh lạc, kết hợp với xuyên điều, thảo điều có tác dụng trừ phong, chống đau. Tóm lại loại nước này làm ấm kinh thông lạc tan ứ bầm, chống đau.

3. Thời gian ngâm chân

- Mùa đông ngâm 3 lần/ngày, sáng, tối và trước khi đi ngủ, mỗi lần ngâm 40 phút.

- Hai mùa xuân - thu ngâm hai lần/ngày, sáng tối hoặc trước khi ngủ, mỗi lần 40 phút, nếu có thời gian ngâm 3 lần/ngày càng tốt.

4. Kết hợp với mát xa, bấm huyết

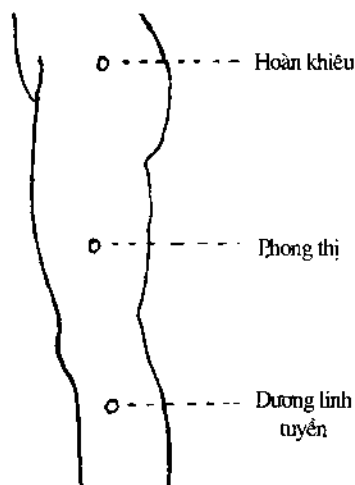
Di chứng sau cảm gió chủ yếu ở tay và chân, nên bấm huyết mát xa tập trung vào hai bên cơ thể, thao tác như sau:

- Trước tiên bấm nhẹ huyết Bách hợp, Tứ thần thông 1 phút, bấm vào các huyết ở đầu 2 phút (Xem H.16).

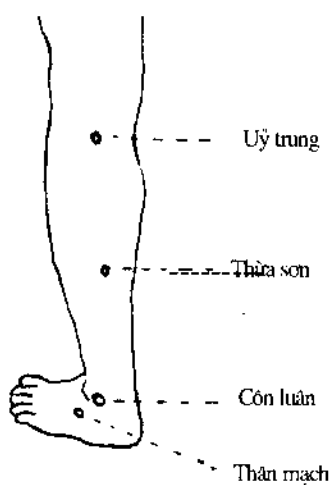
- Bấm huyết Phong phủ, vuốt huyết hai bên xương sống từ trên xuống dưới 2 - 3 lần, rồi bấm lần lượt các huyết ở bên chân tay là Hoàn khiêu, Phong thị, Ủy trung, Thừa sơn, xoa bóp đùi, cơ bắp chân 3 - 4 lần (Xem H.13, H.27 và H.28).

- Bấm huyết Côn luân, Thân mạch, Giải Khê... mỗi nơi 1 phút (Xem H.28 và H.29).

- Giúp cho người bệnh hoạt động hai chân, vận động đầu gối, co gập hai chân, làm đi làm lại 5 - 10 lần.



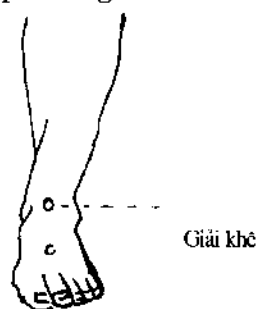
Hình 27



Hình 28

Sau đó hoạt động thêm các khớp xương vài lần.

- Bấm các huyết xung quanh khớp bả vai như: Kiên ngưng, Kiên trình, Kiên liêu, rồi xoa cơ bắp vai trước, sau vai, bấm thêm các huyết Khúc trì, Thốn trạch, Thủ tam lý, Liệt khuyết, Hợp cốc... (Xem H.30, H.31, H.32).



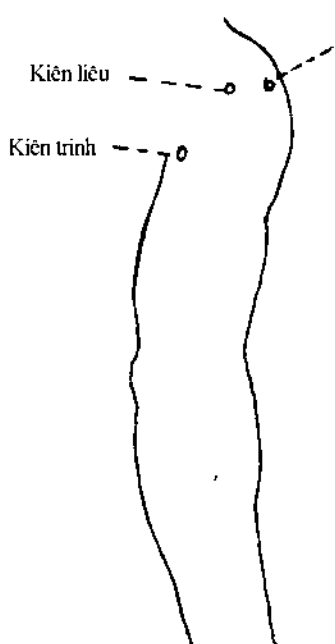
Hình 29

- Vận động các khớp vai, giơ tay lên hạ tay xuống; sau đó cho vận động khuỷu tay, bàn tay.

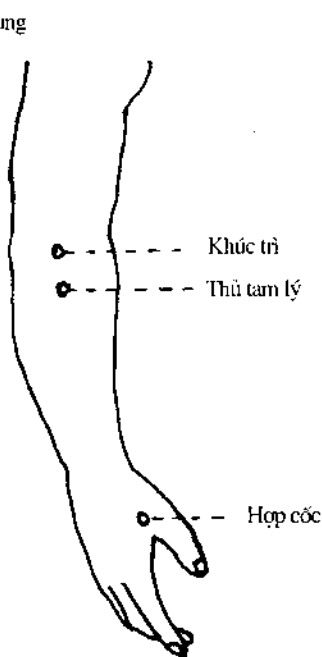
Mỗi lần mát xa không được ít hơn 25 phút.

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Động viên giúp đỡ người bệnh để họ có lòng tin chiến thắng bệnh tật, hằng ngày kiên trì ngâm chân và mát xa.



Hình 30

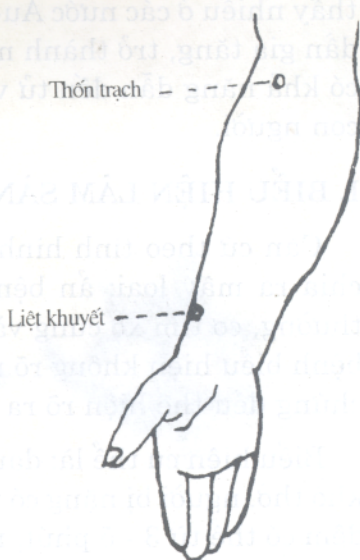


Hình 31

- Động viên người bệnh tập một số công năng chủ động, thúc đẩy cơ năng tứ chi, không được làm việc quá sức.

- Cấm hút thuốc, uống rượu, kiêng ăn mỡ và ăn nhiều thịt mỡ động vật.

- Bệnh cảm gió sau khi khỏi dễ tái phát, trung bình sau đó độ 5 năm là tái phát. Cho nên khi bị cảm gió lần thứ nhất, chữa được rồi thì phải tích cực ngăn chặn tái phát lần thứ hai, nhưng dù là có tái phát lần nào chẳng nữa cũng phải tích cực giải quyết trong một thời gian ngắn nhất. Để phòng ngừa tái phát, việc đầu tiên là coi trọng vấn đề tư tưởng, nếu như người bệnh chữa đã thuyên giảm lại tái phát hoặc nặng thêm cần kịp thời chuyển tới bệnh viện để kiểm tra chữa trị.



Hình 32

CHỮA BỆNH TIM

Bệnh tim là một loại bệnh do động mạch tim bị cứng hoá (xơ cứng động mạch) hoặc là hẹp động mạch, hẹp van tim làm cho tim thiếu máu, thiếu khí dẫn tới, tên gọi chung là xơ cứng động mạch tim. Về lâm sàng có những biểu hiện chủ yếu như tim đau thắt, cơ tim yếu, nhịp tim không đều và yếu, tức ngực, khó thở. Đông y, gọi chung là “đau ngực”. Bệnh này hầu hết phát lộ đối với người ta sau 40 tuổi, thường

thấy nhiều ở các nước Âu- Mỹ. Gần đây ở châu Á cũng dần gia tăng, trở thành một loại bệnh ác tính thứ hai có khả năng dẫn đến tử vong cao, uy hiếp sinh mạng con người.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Căn cứ theo tình hình lâm sàng, bệnh tim có thể chia ra mấy loại: ỉn bệnh, đau thắt, nhịp tim thất thường, cơ tim xơ cứng và xơ động mạch. Trừ loại ỉn bệnh biểu hiện không rõ ràng còn các loại khác, triệu chứng đều thể hiện rõ ra ngoài.

Biểu hiện cụ thể là: đau phần trước ngực, tức ngực, khó thở, người bị nặng có thể đau sang cả xương sống, đêm có thể từ 3 - 5 phút, nếu đau nặng có thể kéo dài tới 1 giờ đồng hồ, hoặc 1 - 2 ngày. Người bệnh luôn cảm thấy mệt mỏi, tâm tính luôn bị kích động, khi ăn no hoặc bị lạnh thường hay khó chịu.

II. TRI LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước nóng bình thường.

- Dùng vị thuốc: Giới bạch 30g, quế chi 10g, tích hồ 10g, trần bì 10g, xuyên khung 10g, đàn hương 6g, hoa hồng 10g, xích truật 10g, dương quy 10g, sắc lấy nước.

- Dùng vị thuốc: Nhũ hương 15g, mộc dược bào chế 15g, úc kim 20g, huyền hồ 20g, đàn hương 10g, sắc lấy nước

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước thứ nhất: Chủ yếu là thông qua sức nóng của nước tác động toàn bộ hệ thống tuần hoàn. Đặc biệt là về mùa đông, ngâm chân nước nóng có thể tránh được lạnh cho chân, như vậy sẽ không ảnh hưởng xấu tới hệ thống tuần hoàn.

- Loại nước thứ hai: Các vị thuốc bắc làm cho thông khí dễ thở, ấm và thông mạch, hoạt huyết. Khi nước ngâm chân càng ấm càng phát huy được công hiệu của thuốc.

- Loại nước thứ ba: Cũng vì có những vị thuốc Đông y nên có tác dụng hoạt huyết chống đau, chống ứ máu, tức khí, tiêu hàn, thông khí.

3 - Thời gian ngâm chân

Vì bệnh tim hay phát vào cuối mùa thu và mùa đông nên thời gian ngâm chân như sau:

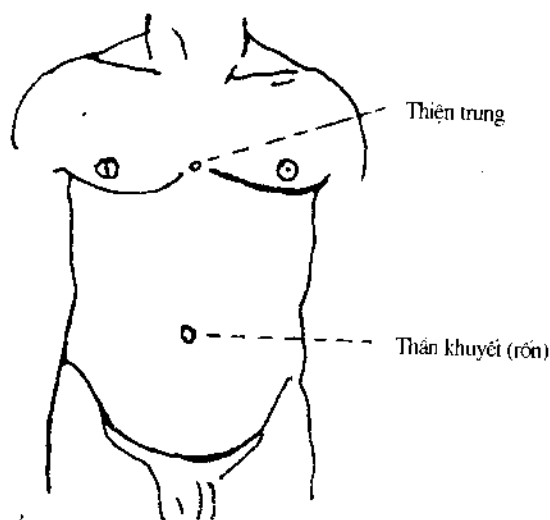
- Bình thường mỗi ngày ngâm một lần, mỗi lần 30 - 45 phút, khi thấy người nóng lên là được, tốt nhất là trước lúc đi ngủ, ngâm xong đi ngủ ngay.

- Khi vào mùa thu và đông nên ngâm mỗi ngày hai lần, sáng một lần, trước khi đi ngủ 1 lần, 40 phút/lần.

4. Kết hợp với mát xa bấm huyết

- Người bệnh tự xoa liên tục phần trước ngực, tay trái xoa ngực phải, tay phải xoa ngực trái, sau đó

vuốt xuôi xuống. Nên thường xuyên bấm các huyết Nội quan, Túc tam lý, thần khuyết, mỗi huyết độ 2 phút (Xem H.23, H.20, H.33).

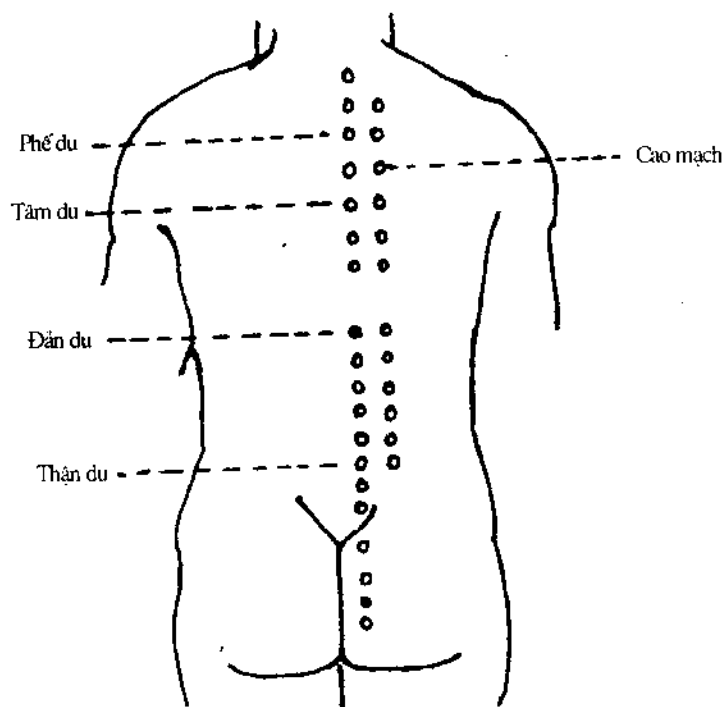


Hình 33

- Khi điều kiện cho phép, nhờ người khác bấm các huyết quan trọng ở hai bên sống lưng: Phế du, Tâm du, Đản du, Thận du, khi thấy nóng nên là được (Xem H.34).

- Day huyết ở chân: Tam âm giao, Âm linh tuyến (Xem H.35, H.25).

- Khi triệu chứng lâm sàng là đau thắt, xoa bên sườn, day huyết Nách, ấn huyết Nội quan là chủ yếu. Khi thấy tức ngực thì bấm huyết Nội quan (Xem H.34, H.23).



Hình 34

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Khi nhiệt độ thấp, nên giữ ấm, nhất là lúc giao thời mùa thu - đông.

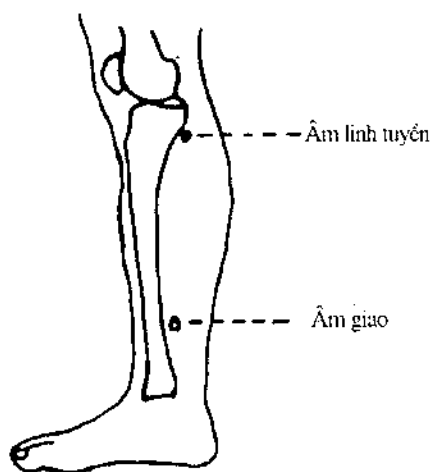
- Nên lạc quan, ít tức giận, tránh phiền muộn, ăn uống nhẹ nhàng, ăn ít mỡ, nên ăn nhiều chế phẩm từ đậu.

- Khi chứng bệnh rõ ràng dùng loại nước ngâm chân thứ hai.

- Cần không chế tăng trọng, tránh ảnh hưởng tới bệnh tim.

- Bệnh tình rõ thì nên kết hợp với trị liệu bằng thuốc bên trong, tránh hiện tượng để bệnh xảy ra ngoài ý muốn.

- Vì huyết áp có liên quan đến bệnh tim nên cần chú ý không chế tăng huyết áp.



Hình 35

- Kiên trì cai thuốc lá.

- Không chế bệnh đái đường, vì người bệnh tim nếu có kèm đái đường thì bệnh phát sẽ nặng gấp đôi.

- Kiên trì hoạt động và rèn luyện đều đặn.

CHỮA VIÊM KHÍ QUẢN MÃN TÍNH

Viêm khí quản là một chứng viêm do vi khuẩn, nhiễm độc hoặc các yếu tố hoá học, vật lý tác động gây ra dị ứng dẫn đến viêm. Quá trình ủ bệnh hơn hai tháng, liên tục hai năm thì phát bệnh, hoặc là trong một năm phát bệnh liên tục ba tháng, gây cho niêm mạc hoặc các tổ chức xung quanh bị viêm, gọi là viêm khí quản mãn tính.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Biểu hiện chủ yếu, dài lâu là: ho, ho đờm, hoặc thở hổn hển. Bệnh nhẹ thể hiện lúc sáng sớm hoặc khi ngủ muộn, phần lớn bệnh phát ra lúc mùa lạnh.

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước ấm tự nhiên.

- Vị thuốc: Mã tiền tử 5g, uy linh tiên 20g, đương quy 10g, điều tiêu xà 30g, đỗ trọng 15g, tục đoạn 15g, quế chi 10g, hồng hoa 10g, lộ lộ thông 15g, thân cốt thảo 15g, mộc qua 20g, kê huyết đằng 20g, sắc rồi lọc lấy nước.

- Vị thuốc: Thấu cốt thảo 50g, toàn cát 15g, ngô công 10g, quế chi 15g, hồng hoa 15g, nhũ hương 15g, một dược 15g, gia bì 20g, uy linh tiên 20g, sắc lấy nước.

- Vị thuốc: Cát căn 30g, xuyên ngư tất 25g, xuyên thục 20g, khương hoạt 15g, thấu cốt thảo 30g, ngã thuật 20g, đan sâm 20g, tể tân 20g, xuyên điều 20g, thảo điều 20g, ngải diệp 20g, sắc lấy nước. Thêm 250g dấm (sau khi sắc xong cho nước thuốc vào bồn rồi mới cho dấm).

2 Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước thứ nhất: Loại này chủ yếu là thông qua nhiệt độ nóng của nước để tác động đến toàn bộ hệ thống tuần hoàn của cơ thể, kích thích các niêm mạc viêm nhánh khí quản để phát hiện các chứng bệnh thuộc về viêm khí quản mãn tính.

- Loại nước thứ hai: Với các vị thuốc bắc có trong nước ngâm có thể tán hàn, sổ đờm, trị cảm, giảm ho, có dạng trị liệu các chứng bệnh về viêm nhánh khí quản.

- Loại nước thứ ba: Khi vị thuốc ngấm vào phổi có tác dụng trừ phong, điều tiết khí từ mũi vào phổi. Với sự điều tiết của thương nhĩ tử về công năng của mũi, có tác dụng then chốt cho việc trị liệu viêm mãn tính nhánh khí quản, cả ba vị thuốc trong loại nước ngâm này đều có tác dụng ôn dương, tán hàn, thông khí.

- Loại nước thứ tư: Có vị hoàng kỳ, bổ khí dương, chống ra mồ hôi, kết hợp với bạch truật có tác dụng trừ phong, phòng lạnh xâm nhập vào cơ thể, tránh phát sinh các khả năng viêm nhánh khí quản. Vị thương thuật có thể làm mát tỳ, hoá ứ, kết hợp với các bài thuốc nói trên có thể đạt được mục đích trị liệu.

3. Thời gian ngâm chân

Người bệnh bị loại viêm này hay sợ lạnh, nhất là vào mùa cuối thu, mùa đông, đầu xuân, khí hậu ẩm thấp, rất dễ tái phát hoặc làm nặng thêm bệnh này. Cần xếp sắp thời gian như sau:

- Cuối thu, đầu xuân ngâm 2 lần/ngày/30 phút, vào sáng và chiều.

- Mùa đông ngâm 2 lần/ngày vào buổi sáng và chiều. Mỗi lần 45 phút. Nước nóng có thể cho nóng hơn khoảng 20°C. Bốn loại nước ngâm chân trên có thể thay thế nhau để ngâm.

4. Kết hợp với mát xa, bấm huyệt

- Mỗi ngày trước khi đi ngủ xoa bụng 200 lần, xoa vuốt ngực 100 lần, tốc độ chậm.
- Xoa ngực về phía hai bên sườn, mỗi bên 30 lần, nóng lên là được.
- Xoa lưng, eo lưng và phần gáy, làm đi làm lại độ 4 phút, nóng lên là được.
- Hai bàn tay xoa hai bên eo lưng, mỗi bên 50 lần.
- Bấm huyệt Túc tam lý, Phong giáng, Tam âm giao, Thừa sơn (Xem H.20, H.21, H.28).

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Người bệnh kiêng ăn cay, hút thuốc... và các thứ kích thích. Khi nhiệt độ hạ không nên ăn các đồ lạnh.
- Khi giao thời chú ý giữ ấm, tránh cho bệnh sẽ nặng hơn. Nếu bị lạnh, nên cố gắng vận động tăng thể chất.
- Có thể thay thế nhau sử dụng bốn loại nước thuốc khi trời lạnh, nên kiên trì ngâm chân.
- Khi bệnh rõ ràng, nên kết hợp uống thuốc, để phòng biến chứng.

CHỮA BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

Bệnh đái đường là một loại bệnh mang tính toàn thân do sự phân tiết không đủ hoặc do sự trao đổi chất đường trong cơ thể bị rối loạn. Đặc biệt nghiêm trọng là do sự

rối loạn mỡ dẫn đến dễ trúng độc, mất nước, hôn mê, thậm chí chết người. Bệnh đái đường là nguyên nhân gây ra tử vong đứng hàng thứ tư trên thế giới.

I. HIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Thời kỳ đầu của bệnh ít biểu hiện lâm sàng. Khi da bị viêm nhiễm hoặc khi xét nghiệm mới có thể phát hiện. Bệnh đái đường, diễn hình lâm sàng là uống nhiều, tiểu nhiều, ăn nhiều nhưng người lại gầy, thường kèm theo sự mệt mỏi, nhức đầu, chóng mặt, lưng đau, chân mỏi, da khô, phát ngứa, kinh nguyệt không đều, dương suy...

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước nóng bình thường.
- Với các vị: Ngân hoa 10g, liên kiều 10g, hoa cúc đại 10g, tử hoa địa đinh 10g, thiên lý quang 15g, bồ công anh 10g, sắc lấy nước.
- Dùng hồng hoa 10g, đào nhân 10g, uy linh tiên 10g, xích truật 15g, lộ lộ thông 15g, đan sâm 15g, đương quy 10g, sắc lấy nước.
- Dùng quế chi 50g, chế phục phiến 50g, đan sâm 50g, nhũ đông đằng 50g, hoàng kỳ tươi 60g, nhũ hương 20g, một dược 20g, sắc lấy nước.

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước thứ nhất: Việc ngâm chân chủ yếu dựa

vào nước nóng để thúc đẩy tuần hoàn toàn thân, cải thiện trao đổi chất trong cơ thể.

- Loại nước thứ hai: Loại này lấy vị ngân hoa, liên kiều, hoa cúc đại, thiên lý quang, bồ công anh.v.v.. để thanh nhiệt, giải độc là chủ yếu, có tác dụng chống viêm nhiễm da, tránh cho sức đề kháng bị giảm, dẫn đến dễ bị viêm nhiễm.

- Loại nước thứ ba: Những có hoa hồng, đào nhân, xích truật, đan sâm, đương quy, lộ lộ thông, uy linh tiên... là vị chính làm hoạt huyết thông lạc, có tác dụng cải thiện và đề phòng xơ cứng động mạch.

Loại nước thứ tư: quế chi, phụ phiên là ôn dương, thông lạc, hành khí hoạt huyết, tán hàn. Đan sâm làm hoạt huyết hoá ứ, mát máu giải độc, kết hợp với vị nhân đông, đẳng hiệu quả càng cao. Hoàng kỳ tươi làm bổ máu bổ khí, khoẻ cốt, cứng gân, dai cơ bắp, lợi nước, sinh sức cơ. Với nhũ hương, một truật làm hoạt huyết, hoá ứ, giảm đau. Với người bị bệnh đái đường xuất hiện khó thở, có thể dùng loại 4 này ngâm lâu dài có tác dụng chuyển bệnh.

3. Thời gian ngâm chân

- Thời kỳ bệnh nhẹ: Cuối thu, đầu xuân mỗi ngày ngâm một lần, 30 phút trước khi ngủ. Mùa đông mỗi ngày hai lần, 40 phút/lần, vào sáng và trước lúc đi ngủ.

- Người vừa bị tiểu đường vừa bị xơ cứng động mạch: Vào mùa cuối thu đầu xuân, ngâm chân một

lần/10phút/ngày, trước khi ngủ, mùa đông hai lần/40phút/ngày.

- Người kèm theo bị viêm nhiễm da: Cuối thu đầu xuân ngày ngâm chân hai lần sáng và chiều, 30 phút/lần. Mùa đông ngâm chân hai lần sáng và trước khi đi ngủ.

4. Kết hợp với mát xa bấm huyết.

- Mát xa phần bụng theo chiều ngược kim đồng hồ, sau đó thuận kim đồng hồ, mỗi lần 200 vòng với tốc độ đều, ổn định, không nhanh.

- Bấm sau lưng các huyết: Phế du, Tâm du, Cách du, Đản du, Tỳ du, Vị du... là chủ yếu, mỗi huyết bấm 3 - 5 lần, rồi xoa các huyết đó đến khi nóng lên là được (Xem H.36).

- Xoa phần eo lưng 50 - 100 lần tới nóng lên.

- Bấm các huyết: Túc tam lý, Tam âm giao, Dương lăng tuyền, Dũng tuyền (Xem H.20, H.21, H.25, H.37)

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

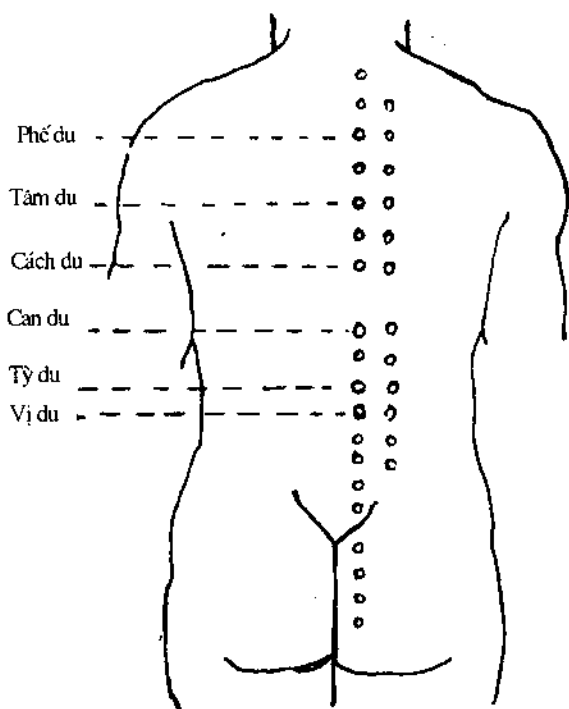
- Chọn nước ngâm: 4 loại nước ngâm trên nên theo từng người mà dùng.

+ Loại nước thứ nhất ai cũng dùng được.

+ Loại nước thứ hai dùng cho người không bị viêm da.

+ Loại nước thứ ba dùng cho người có thêm xơ cứng động mạch.

+ Loại nước thứ tư dùng cho người bị nặng, thở khó.



Hình 36

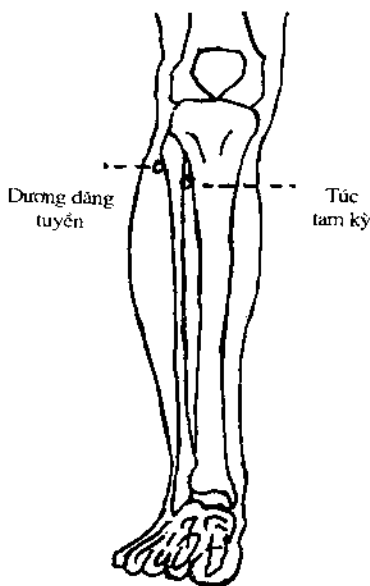
- Nhiệt độ nước không để quá 38°C , đặc biệt với người bị cả viêm da thì nhiệt độ nước nên thấp một ít. Người bị bệnh tiểu đường khá nặng thì thần kinh hạ chi ít cảm giác, khi dùng nước nóng, cảm giác chậm, không phân rõ nóng lạnh, có thể làm chân bị bỏng. Cho nên với loại người bệnh này cần chú ý về nhiệt độ nước không được quá cao. Nếu như bị viêm da chân nặng, bị loét từng chỗ phải dừng ngay việc ngâm chân.

- Mỗi ngày đi bộ chậm 30 phút, sau đó nằm thẳng trên giường gác chân 45^0 , nghỉ 15 phút.

- Không chế lượng ăn uống và loại thực phẩm, cai thuốc lá, cai rượu. Đa phần những người đứng tuổi không chế được ăn uống sẽ không chế được bệnh, nếu có thuốc men tốt mà chế độ ăn uống không kiêng sẽ không có hiệu quả tốt. Mục đích việc trị liệu ăn uống là không chế nhiệt lượng đầu vào của người bệnh hằng

ngày, không chỉ hạn chế chất đường là đủ mà còn không chế tổng nhiệt lượng đầu vào không cho quá nhiều, không nên quá thả lỏng cũng không nên quá nghiêm khắc, thành phần dinh dưỡng nên phân bổ cho hợp lý.

- Khi ngâm chân, nên lạc quan, tự tin, có thể vừa nghe một loại nhạc nhẹ vừa ngâm chân.



Hình 37

CHỮA BỆNH DẠ DÀY

Vị hoàn thống tức là bệnh đau dạ dày, chủ yếu là xảy ra ngay ở dạ dày. Theo y học hiện đại, chứng

bệnh này thường là viêm cấp tính dạ dày và 12 đoạn tràng, ung thư dạ dày, thần kinh quan dạ dày...

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Bệnh này có chứng đau là chính. Do nguyên nhân bệnh khác nhau, tính chất của cơn đau cũng khác nhau, như đau cấp, đau nhẹ, đau chướng, đau vì đói, đau thất, đau như cắt... Quy luật đau cũng khác nhau như: đau tăng sau khi ăn, ăn xong lại giảm đau, đau không thành quy luật.v.v... Các chứng kèm theo cũng khác nhau như: nôn oẹ, ợ chua, kém ăn, mệt mỏi, đi lỏng hoặc bí đại tiện, thậm chí xuất hiện nôn ra máu, đi ra máu...

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước nóng bình thường.

- Dùng vị: Cao lương khương 10g, hương phụ 15g, trần bì 10g, tử hồ 10g, phật thủ 15g, huyền hồ 10g, ngũ linh chi 10g, bồ hoàng 10g, sắc lấy nước.

- Đông y: ức kim 15g, đại hoàng 12g, hoàng cầm 10g, mang tiêu 6g, chi tử 10g, hương phụ 6g, nước gừng tươi vừa đủ, sắc lấy nước.

- Đông y: Tất bát 15g, đình hương 15g, nhạc quế 15g, huyền hồ 15g, ngải diệp 10g, ngô châu du 15g, nhũ hương 12g, một dược 12g, sắc lấy nước.

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước thứ nhất: Chủ yếu là hiệu ứng của nước ấm, làm tăng hoạt động máu toàn cơ thể, cải thiện tuần hoàn. Đối với người bị lạnh dạ dày thì hiệu ứng nóng này rất quan trọng.

- Loại nước thứ hai: Với cao lương khương thì tán hàn; với hương phụ, trần bì, tử hồ, phật thủ thì mát gan lợi khí, với huyền hồ, ngũ linh chi, bồ hoàng thì hoạt huyết, chống đau. Với nước ấm, người bệnh bị nhiễm lạnh dạ dày, ứ máu dạ dày có công hiệu rất tốt.

- Với loại nước thứ ba: Với vị đại hoàng thì gây nóng, thông kinh lạc, chống đầy bụng, đọng máu, kết hợp với mang tiêu có công hiệu gây nóng chống sưng phù, giảm đau. Phối hợp với hoàng kỳ, chi tử có công dụng chống nóng trong dạ dày. Phối hợp với hương phụ để điều tiết khí trong dạ dày, mát gan, chống đau. Phối hợp với ức kim làm mát máu, khí huyết thông, giảm đau. Có vị gừng nóng tăng cường hệ tuần hoàn, làm cho cơ thể hấp thụ thuốc tốt hơn.

- Loại nước thứ tư: Có vị nóng của tất bát làm tán hàn, thông đại tràng, phối hợp với đình hương giảm ợ, phối hợp nhục quế, ngô châu du, ngải diệp làm ấm và tan ứ dạ dày, mát gan ấm vị, bổ dương, tiêu âm. Dược lý thí nghiệm chứng minh: Phục quế thì kích thích vị dịch dạ dày, dễ tiêu hoá, giảm đau. Nhũ hương, một dược, huyền hồ thì làm hoạt huyết, giảm đau. Nước ngâm chân loại này hợp với đau dạ dày

tính lạnh, người bệnh sợ lạnh, miệng khô, thích uống nước nóng.

3. Thời gian ngâm chân

Với đặc điểm: hay đau ban ngày, hay phát về mùa thu, tâm tính không vui cũng phát đau, nên:

- Mùa thu, mùa xuân khi nhiệt độ không quá thấp, ngày 1 lần/40 phút, ngâm vào chiều hoặc buổi tối trước khi ngủ.

- Mùa đông khí hậu lạnh, ngâm hai lần/ngày, chiều và trước lúc ngủ, 40phút/lần.

- Với đau dạ dày loại lạnh, gan ứ, khí bế, ứ máu, thì ba loại nước ngâm sau là thích hợp nhất.

4. Kết hợp với mát xa, bấm huyệt

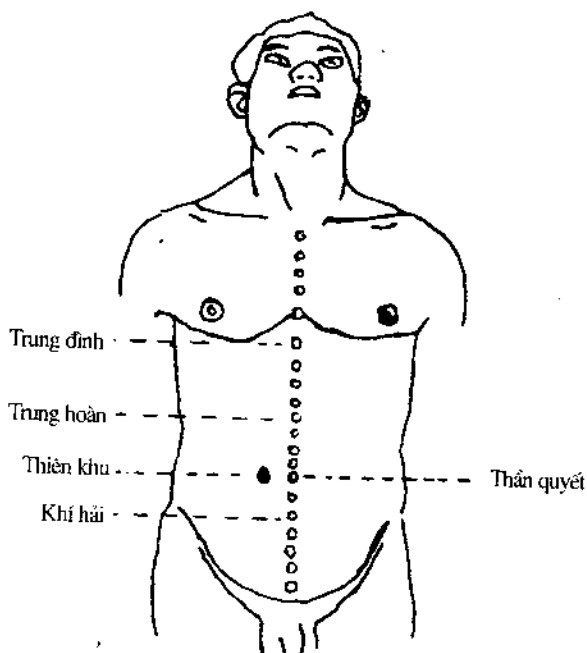
- Mát xa phần dạ dày theo chiều xuôi rồi ngược lại 200 lần, sau đó day huyết Trung hoàn, Khí hải, Thiên khu... (Xem H.38).

- Day huyết Túc tam lý 3 phút - 5 phút (Xem H.20)

- Bấm huyết Can du, Tỳ du, Vị du, Đản du, Tam tiêu du, rồi xoa hai bên cột sống đến khi nóng thì thôi (Xem H.39).

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Loại nước thứ hai không thích hợp cho người bệnh đau dạ dày khi gan và vị nóng, âm hư, trong nóng.

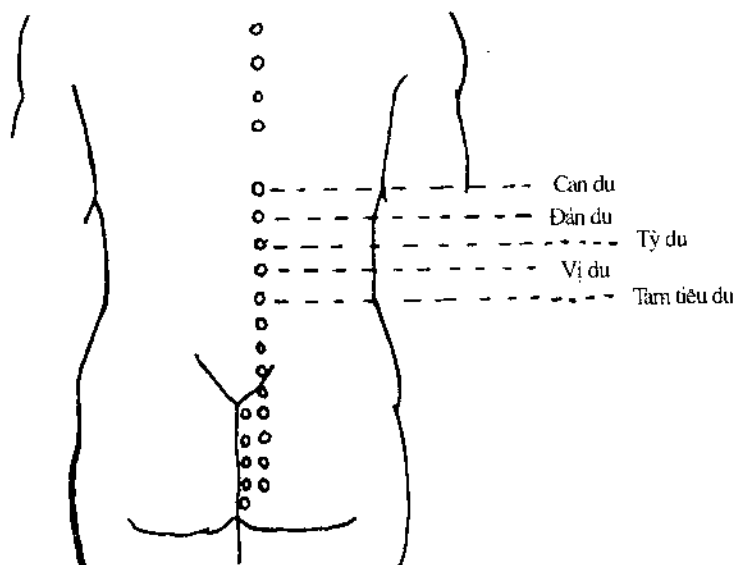


Hình 38

- Dạ dày và đại tràng bị xuất huyết nhìn chung không thích hợp ngâm chân và mát xa, tránh làm xuất huyết tăng lên.

- Khi ngâm chân nên nghe nhạc nhẹ, tạo không khí vui vẻ.

- Hằng ngày nên có chế độ ăn uống điều độ, tính tình vui vẻ, tránh mệt mỏi. Tục ngữ nói: “Đau dạ dày thì ba phần trị bảy phần dưỡng”.



Hình 39: Các huyết trên

CHỮA ĐI LỎNG

Đi lỏng là hiện tượng đại tiện nhiều lần, loãng, thậm chí có thể như tháo nước. Nguyên nhân là do công năng của tỳ, vị yếu, quanh năm có thể phát sinh chứng này, nhưng nhiều nhất vẫn là vào mùa hạ và mùa thu.

Y học hiện đại cho biết: Do công năng của dạ dày, đại tràng, gan, mật... các cơ quan nội tạng bị viêm nhiễm dẫn đến một số chứng như viêm đại tràng cấp tính, viêm hạt đại tràng, công năng thần kinh dạ dày rối loạn... dẫn đến chứng đi lỏng.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Người bị cấp tính, khi đi đại tiện loãng có chất nhầy, có ngày đến 10 lần, bụng đau và sôi, sau khi đi có phần giảm đau bụng, khát nước, nhức đầu và khó chịu.

Người bị mãn tính, khi đi đại tiện thì phân sống, đi nhiều lần, bụng chướng, sôi bụng, hay đi vào sáng sớm, đi xong có giảm đau, bụng lạnh, căng thẳng thần kinh, tính tình thay đổi, thậm chí khi ăn dính một chút mỡ là bị ngay.

II. TRỊ LIỆU

Đi lỏng mãn tính dùng phương pháp ngâm chân trị liệu có hiệu quả.

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước ấm bình thường (khoảng 40°C).
- Với hoắc hương, hậu bổ, đại phúc bì, trần bì, ngô du, pháo khương, phụ tử, mỗi thứ 10g, sắc lấy nước.
- Với vị cát căn 50g, bạch biển đậu 100g, xa tiền thảo 100g, sắc lấy nước.
- Lấy gừng tươi 30g, hành trắng 30g, sắc lấy nước.
- Vị đông y: Lá hồng xiêm 60g, lá ngô đồng 400g, sắc lấy nước.
- Vị đông y: Lá hoàng kinh 30g, lạt liêu thảo 250g, đu đủ 150g, sắc lấy nước.

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước ngâm thứ nhất: Chủ yếu là qua nước ấm cải thiện hệ thống tuần hoàn và cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể, tăng cường khí huyết lưu thông để đạt được mục đích trị liệu.

- Loại nước ngâm thứ hai: Với hoắc hương thì làm ấm, tán hàn với hậu bổ, đại phục bì, trần bì thì lợi khí thông bài tiết; với ngô du thì ấm gan, ấm dạ dày, tán hàn. Với phụ tử, pháo khương tăng cường ấm thận, ấm tỳ. Vì người bệnh đi lỏng mãn tính phần lớn là do tỳ vị hư hàn, âm dương không điều độ, thận suy dần tới sinh bệnh, cho nên trong nước ngâm chân tăng cường vị thuốc có độ ấm tán hàn, lợi khí, tiêu chướng, ấm thận, kiện kỳ, định kỳ cải thiện thể chất, trừ dần chứng bệnh.

- Loại nước ngâm thứ ba: Với cát căn làm mát, hỗ trợ tỳ vị, dưỡng khí, ngăn trừ đi lỏng. Với biển đậu thì làm ngọt và ấm, khoẻ tỳ hoá thấp, dừng đi lỏng. Với ngâm loại này có tác dụng dừng đi lỏng, thanh lương cơ thể, khôi phục tỳ vị trở lại tốt hơn.

- Loại nước ngâm thứ tư: Có gừng tươi tính nóng làm ấm dạ dày, thanh nhiệt, lợi cho tuần hoàn, kích thích dịch vị bài tiết, kết hợp có thông bạch cũng có tác dụng làm ấm, thông dương, tán hàn. Vì vậy nước ngâm chân có tính chất tán hàn, thông dương, dừng đi lỏng, rất hợp với người bệnh đi lỏng do bị lạnh dẫn tới.

- Loại nước ngâm thứ năm: Với lá hồng xiêm thanh nhiệt, tiêu sưng, giải độc, với lá cây ngô đồng thì thanh nhiệt giải trừ độc, trừ phong, trừ thấp, loại này phù hợp với người bị đi lỏng do nhiễm khuẩn ăm nóng thất thương.

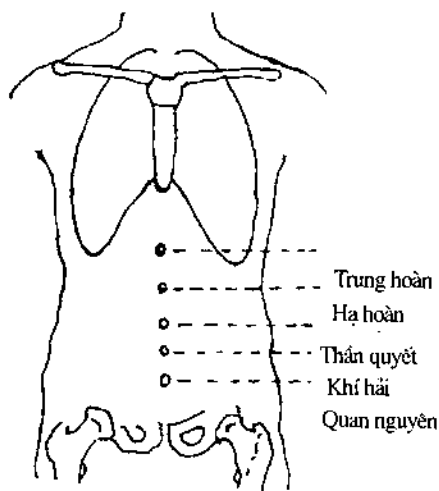
- Loại nước ngâm thứ sáu: Có lá hoàng kinh giải nhiệt, mát, giải độc, có thể trị cả bị lỵ lâu ngày, gân yếu. Với vị lạt liêu thảo chống sưng, đau, trị kiết lỵ; đu đủ thì làm dạ dày khỏe, có tác dụng trị bệnh đi lỏng. Các vị này dùng với nhau có tác dụng thanh nhiệt, trị lỏng.

3. Thời gian ngâm chân

Người bệnh mãn tính thường hay thấy hư hàn, cho nên thời gian ngâm chân chia như sau:

- Mùa xuân - thu một lần/ngày, vào buổi chiều, 40 phút/lần, nhiệt độ nước độ 40°C .

- Mùa đông hai lần/ngày, sáng và chiều, 30 phút/lần, nhiệt độ 40°C , có thể dùng thay cho cả loại nước loại thứ nhất.



Hình 40

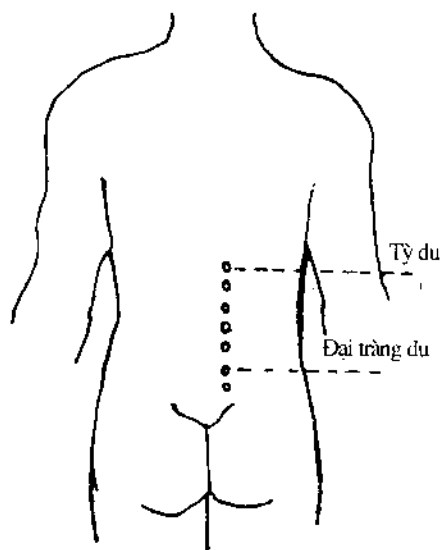
4. Phối hợp với mát xa, bấm huyết

- Người bệnh nằm ngửa dùng phương pháp xoa chậm chậm, xoa ở vùng bụng, vuốt xuống tới rốn (các huyết: Khí hải, Quan nguyên) làm đi làm lại 5-6 lần (Xem H.40).

- Người bệnh nằm sấp, day các huyết hai bên lưng từ Tỳ

du đến Trường du, mỗi huyết 1 phút, sau đó trực tiếp xoa hai bên cột sống đến khi nóng lên là được. (H.20).

- Day huyết Túc tam lý 2-3 phút (Xem H.20).



Hình 41

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Chú ý giữ ấm, không nên làm việc đến quá mệt mỏi.

- Không nên ăn lạnh, ăn nhiều dầu mỡ, đặc biệt mùa hè càng phải chú ý.

- Giữ tinh thần lạc quan, vui vẻ, nên có chút nhạc nhẹ để thư giãn tinh tâm.

CHỮA BÍ ĐẠI TIỆN

Bí tiện là bệnh chỉ việc đại tiện khó, thời gian đi dài, khó khăn, có nhiều biểu hiện, chủ yếu vẫn là do phân trong ruột già tắc lâu ngày, ít nước, phân khô cứng dẫn đến chứng bí tiện.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Biểu hiện chung là đi đại tiện khó khăn, khô, có khi 5-7 ngày mới đi một lần. Có một số người tuy đi bình thường, nhưng phân khô như phân dê, đi lâu mới được. Do bí tiện lâu ngày có thể dẫn đến chứng khác, như bụng chướng, khó thở, đau bụng, sôi bụng, ăn kém, ngủ không yên, chảy máu hậu môn... Nếu kéo dài quá có thể dẫn đến sức yếu, thậm chí dẫn đến ung thư đường ruột...

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước nóng bình thường
- Dùng tích hồ 15g, mộc hương 15g, điều dược 15g, sắc lấy nước.
- Vị bắc: Mang tiêu 20g, đại hoàng 20g, cam toại 15g.
- Vị bắc: Ba đậu 3g, nhục quế 15g, ngô chân du 10g, nước gừng tươi vừa đủ, sắc lấy nước.

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước ngâm thứ nhất: Nước ấm gây kích thích đến thần kinh chân và huyết quản, từ đó tác động đến tuần hoàn cả cơ thể, nên cũng có cả ảnh hưởng tới đường ruột, dinh dưỡng được cung cấp nhiều hơn, co bóp trong dạ dày cũng mạnh hơn và dẫn đến cải thiện việc bí tiện.

- Loại nước ngâm thứ hai: Với tích hồ, mộc hương, điều được thì hành khí thúc đẩy vị tràng hoạt động, cải thiện việc bí tiện. ĐIỂM được và mộc hương có tác dụng nhuận tràng, kích thích cho thần kinh hoạt động. Với vị thuốc và nước ấm hai loại này có kết hợp có hiệu quả tốt hơn loại nước ngâm thứ nhất.

- Loại nước ngâm thứ ba: Với đại hoàng làm mát máu, phá bí, dễ tiện, kết hợp với mang tiêu làm nhuận tràng, mát ruột, dễ tiện. Thực nghiệm được lý hiện đại chứng minh: Mang tiêu có thành phần chủ yếu là sunfat natri có khả năng giữ nước, dễ làm cho phân trong ruột hoá lỏng, kích thích niêm mạc, ruột tác động đến việc đại tiện dễ dàng hơn. Còn với cam toại, khiên ngư tử phối hợp với đại hoàng và mang tiêu làm dễ tiện, thích hợp với những chứng bệnh do bị nóng dẫn tới bí tiện.

- Loại nước ngâm thứ tư: Chủ thể là ba đậu, tán nhiệt, xâm nhập vào đại tràng dẫn đến thông tràng; phối hợp với nhục quế, ngô châu du có tác dụng ôn dương tán hàn, kết hợp với nước gừng tươi làm tuần

hoàn dễ hơn; loại nước này thích hợp với những bệnh bí tiện do lạnh, đau bụng do lạnh, táo bón, tứ chi lạnh, sợ lạnh.

3. Thời gian ngâm chân

Theo từng lứa tuổi, thời gian ngâm chân chia ra như sau:

- Với công chức đi làm, ngâm chân một lần/ngày, ngâm vào buổi tối 30 phút/lần.

- Người nghỉ hưu: Có thể theo thói quen sinh hoạt ngâm chân một - hai lần/ngày, mỗi lần 30 phút. Những người cơ thể nóng thì ngâm một lần/ngày, nhiệt độ nước thấp hơn một ít. Người cơ thể lạnh, ngày ngâm hai lần, sáng và tối, nhiệt độ nước có thể cao hơn.

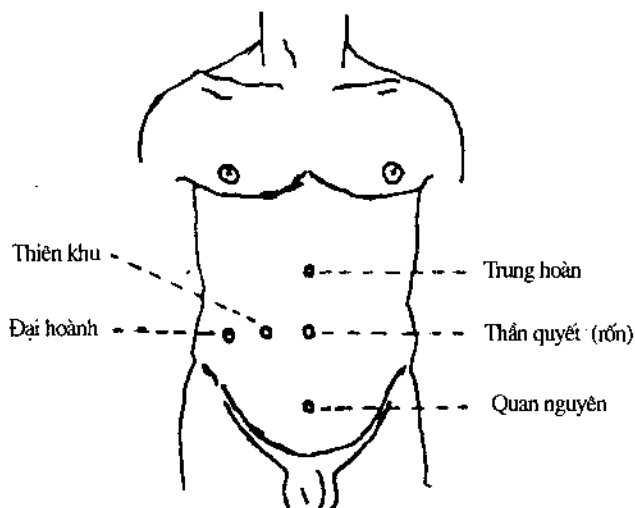
4. Kết hợp với mát xa, bấm huyệt

- Dùng ngón tay giữa và ngón cái day huyệt Trung hoàn, Đại khu, Đại hoành, Quan nguyên, mỗi huyệt day độ 1 phút, huyệt trọng điểm phải day 3 phút (Xem H.42).

- Xoa bụng theo chiều kim đồng hồ, xoa nhẹ và chậm khoảng 10 phút.

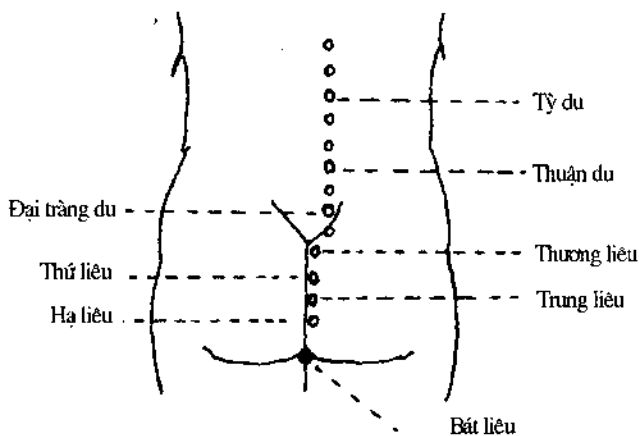
- Day các huyệt Du ở dọc cột sống, Phế du, Trùng du, Vị du, Đại tràng du, mỗi huyệt 1 phút (Xem H.39, 41)..

- Day nhẹ huyệt Bát liêu, Trường cường, 2-3 lần (Xem H.43).



Hình 42

- Day ấn huyết Tam túc lý, Chi câu mỗi huyết 2 phút (Xem H.20, 44).



Hình 43

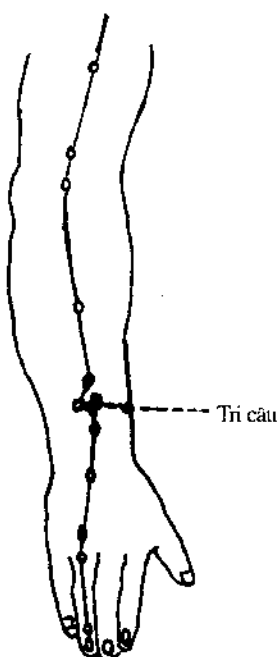
III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Luyện tập ngâm chân theo thời gian cố định.

- Hằng ngày nên ăn nhiều rau, trái cây; uống nước sôi nhiều hơn; kiêng ăn thứ nóng dễ kích thích. Có thể ăn thêm khoai lang, gừng, nhân hạnh đào và mỗi ngày ăn hai lần.

- Hoạt động phù hợp, tập ngồi đứng đều đặn, tránh chơi cờ hoặc ngồi lâu.

- Người bí tiện nặng cần kết hợp với uống thuốc bên trong điều trị.



Hình 44

CHỮA BÍ ĐÁI

Bí đái là chứng khó tiểu tiện, thậm chí có lúc không tiểu tiện được. Các biểu hiện tiểu tiện không thông, đái dắt, đi chậm là biểu hiện của long bí (bí đái). Theo y học hiện đại thì đái dắt do tiết niệu có sỏi, viêm tiền liệt tuyến, béo tiền liệt tuyến, viêm bàng quang, viêm thận, tiết niệu bị nhiễm độc...

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Biểu hiện chủ yếu là đi đái nhỏ giọt hoặc là bí đái, bụng dưới bị cương hoặc không, niệu đạo vẫn không có cảm giác gì nhưng dần dần, hiện tượng phát triển hoặc bùng phát lúc đó thấy nhức đầu, chóng mặt, khó thở, nôn, nhìn vật không rõ ràng, thậm chí tức bụng do bí đái dần tới bị nhiễm độc trong niệu đạo.

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước nóng bình thường (khoảng 40°C).

- Dùng hoa hồng 10g, ngưư đằng 20g, điều dược 10g, thạch vĩ 20g, thông thảo 10g, xa tiền thảo 10g, trúc diệp 10g, sắc lấy nước.

- Vị bắc: Tảo giác 90g, vương bất lưu hành 90g, thông đầu 90g, sắc lấy nước.

- Vị bắc: Hoàng kỳ tươi 200g, nghị mộc qua 30g, thông bạch 10 cộng, sắc lấy nước.

- Dùng rượu vang 1000g, thêm 1000ml nước, đun nóng đến 40°C là được.

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước ngâm thứ nhất: Với độ nóng phù hợp, có độ kích thích đến thần kinh chi dưới và huyết quản.

- Loại nước ngâm thứ hai: Có tác dụng hơn loại một, trong đó có vị hoa hồng làm hoạt huyết tan bầm, thông

kinh hoạt lạc với điều được thì hành khí tiêu bế; với thạch vĩ, thông thảo, xa tiền thảo, trúc điệp thì thông lợi đường tiểu. Với ngư đằng thì dẫn tiểu tốt. Nếu hâm nóng nước ngâm chân thì nâng cao hiệu quả của thuốc. Đây là một loại thuốc ngâm tốt cho người bí đái.

- Loại nước thứ ba: Với một số thuốc bắc như tảo giác, thông dầu... hợp dùng cho những bệnh nhân bị tê liệt bàng quang dẫn đến bí đái.

- Loại nước thứ tư: Với một số thuốc bắc như hoàng kỳ, nghị mộc qua, thông bạch... có tác dụng lợi khí, thông dương, lợi tiểu.

- Loại nước thứ năm: Với vị chính là rượu vang, có tác dụng thông huyết mạch, thoát khí lợi tiểu.

3. Thời gian ngâm chân

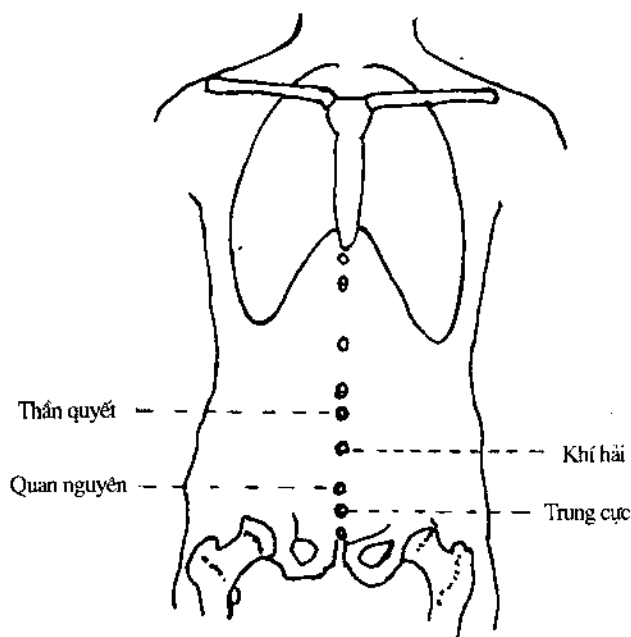
- Người bị bệnh nặng, ngày ngâm hai lần sáng và chiều 40 phút/lần. Mùa đông ngâm chân tăng thêm một lần, lúc đó nên dùng loại nước thứ hai.

- Người bệnh nhẹ, ngày ngâm hai lần, sáng và chiều 30 phút/lần, dùng loại nước thứ nhất là tốt, dùng loại nước thứ hai càng tốt hơn.

4. Kết hợp với mát xa, bấm huyệt

- Day các huyệt Trung cực, Khí hải, Quan nguyên. Mỗi huyệt day 1 phút (Xem H.45).

- Bấm huyệt ở dưới bụng theo chiều kim đồng hồ 6 phút, nóng lên là được, không được làm quá nặng tay.



Hình 45

- Day và bấm các huyệt ở đùi trong, các huyệt Tỳ quan, Thủ ngũ lý, thời gian độ 6 phút (H.46, 47).
- Xoa huyệt Bát liêu nóng lên là được (Xem H.43).
- Xoa chỗ khớp xương chậu, nóng lên là được.

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Với một số người, trước tiên trị bệnh bí đái theo nguyên nhân bệnh, sau đó mới kết hợp với các bài ngâm chân.

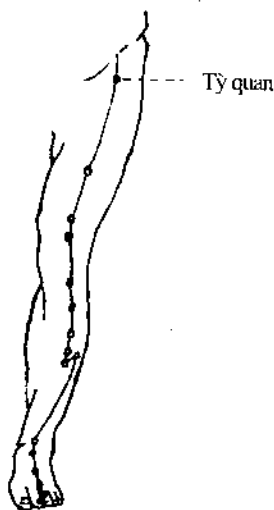
- Khi tiểu còn lưu niệu trong, có thể dùng phương pháp ngâm chân độc lập, kết hợp với mát xa.

- Khi mát xa phải nhẹ nhàng chậm rãi.

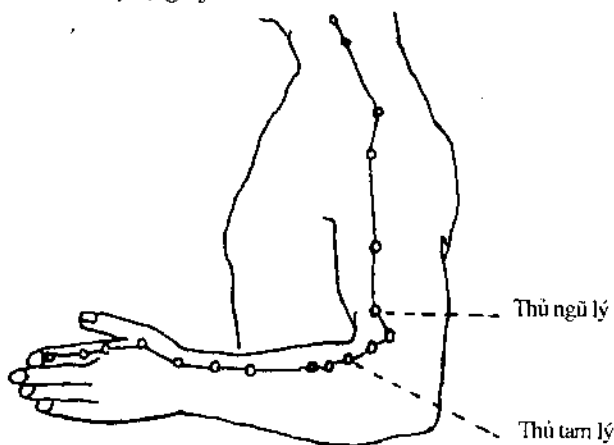
- Do các khối xơ tiền liệt tuyến tăng, dẫn đến bí đái, nên chú ý đến những yếu tố có thể dẫn đến phát bệnh.

+ Không ăn hoặc uống các thứ kích thích.

+ Không nên cố chịu nhịn đái vì như vậy làm cho bàng quang căng chướng, vượt quá sức co bóp niệu, càng ảnh hưởng tới tiểu tiện, gây bí đái.



Hình 46



Hình 47

+ Không nên làm việc quá mệt mỏi, đi du lịch quá dài.

+ Chú ý tác dụng phụ của thuốc dùng, đặc biệt là các thứ thuốc kháng sinh ảnh hưởng đến sự co bóp tiết niệu của bàng quang.

CHỮA THỐNG PHONG

Thống phong là chứng bệnh do rối loạn thay đổi chất lâu dài dẫn tới. Đặc điểm lâm sàng trong máu có lượng axit uric cao dẫn đến làm viêm khớp xương, còn gọi là thấp khớp tái phát nhiều lần. Lứa tuổi phát bệnh thường từ 30 - 40 và trên 40, bệnh này nam mắc nhiều hơn nữ, có thể chiếm tới 95%, phần lớn do di truyền.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Người bệnh ở thời kỳ không có chứng bệnh thì trong máu thành phần axit uric vẫn tiếp tục tăng lên, nhưng chưa có triệu chứng bộc lộ ra ngoài. Khi thấp khớp cấp tính bộc phát, phần lớn người bệnh hay phát bệnh lúc nửa đêm, do viêm khớp đau nên tỉnh giấc. Lúc ban đầu có chứng viêm khớp đơn chỉ thấy hai bên hoặc trước và sau khớp xương, thường bắt đầu là ngón tay cái và ngón chân cái, chỗ viêm sẽ sưng đỏ, nóng đau, hoạt động khó khăn, cơ thể sốt, nhiệt độ cơ thể cao đến 38°C - 39°C . Có thể khoảng 1-2 tuần sau thì bệnh giảm đi như không có, khả năng khớp xương lại phục hồi lại một cách chậm

chập, thường hay tái phát trong khoảng một năm. Ở kỳ mãn kinh biểu hiện liên tục ở khớp, thời kỳ khôi phục ngắn lại, cơ thể đau ê ẩm tăng theo tình hình bệnh, đồng thời có kèm theo các chứng như khớp biến dạng, tấy đỏ lâu...

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước nóng tự nhiên.
- Dùng uy linh tiên 20g, đu đủ, tần hoàn, thân cốt đằng, lạc thạch đằng, phong kỷ, mỗi loại 15g, sắc kỹ lấy nước bỏ bã.

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước ngâm thứ nhất: Chủ yếu là do sức nóng của nước thúc đẩy tuần hoàn, vì gan bàn chân cách xa tim nên máu xuống bị kém, chất lắng của axit uric trong máu đọng ở chân nhiều hơn, nên nước nóng làm tăng nhanh tuần hoàn máu, làm tăng khả năng trao đổi chất, bài tiết độc tố ra ngoài.

- Loại nước ngâm thứ hai: Trên cơ sở hai nước ngâm thứ nhất, thêm vào một số chất thuốc bắc, uy linh tiên, mộc qua, tần hoàn, thân cốt đằng, lạc thạch đằng để trừ phong trừ thấp, thông kinh lạc, mát máu, giải độc, tiêu sưng chống đau, tăng bài tiết, có lợi cho tiểu tiện, giúp cho hiệu quả trị bệnh thống phong cao hơn, loại này dùng thích hợp ở thời kỳ bệnh cấp tính.

3. Thời gian ngâm chân

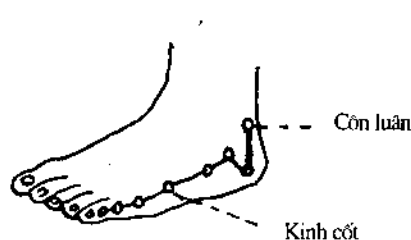
- Kỳ cấp tính: mỗi ngày hai - ba lần, sáng, chiều hoặc trước lúc đi ngủ, mỗi lần ngâm 30 phút. Mùa đông có thể ngâm dài hơn.

- Kỳ bệnh tạm dừng và giai đoạn mãn tính: Ngày ngâm 2 lần, sáng và trước lúc ngủ 30 phút/lần ngâm. Mùa đông ngâm 40 phút.

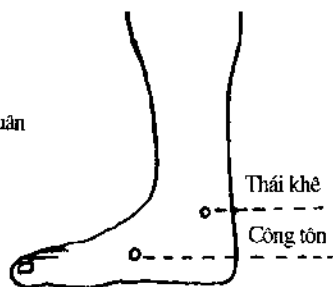
4. Kết hợp với mát xa, bấm huyết

Bệnh này thường hay ảnh hưởng đến khớp xương, nhất là đốt xương ở năm ngón tay, chân, cho nên khi trị liệu có thể kết hợp bấm huyết và xoa bóp.

- Bấm huyết Thái khê, Côn luân, Công tôn, Kinh cốt, mỗi huyết 1 phút (Xem H.48, H.49 và H.29).



Hình 48



Hình 49

- Day bóp các khớp xương ngón từ 5 - 10 phút, nên nhẹ nhàng và chậm.

- Day huyết Thông tuyến 2 phút, nóng lên là được (Xem H.25).

II. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Ở kỳ thống phong cấp tính, trị liệu chủ yếu là thuốc kích hợp ngâm chân, bấm huyết và xoa bóp để giảm đau giúp nhanh giảm bệnh, không được làm ngược lại.

- Nên chú ý ăn uống, nên ăn ít các chất có lượng hợp chất hữu cơ ($C_5H_4N_4$) như: gan động vật, thận, cá, đậu cô ve, chân vịt, gà), tăng cường ăn rau xanh, hoa quả để tăng vitamin, giảm chất kiềm trong máu.

- Ít uống rượu, chú ý làm việc nghỉ ngơi điều độ, đi giày không nên chật quá.

- Kỳ cấp tính nên dùng nước ngâm chân loại thứ hai.

CHỮA THỐNG KINH

Phụ nữ trước, sau khi và trong kỳ hành kinh hay đau bụng dưới và eo lưng, có lúc đau thật khó chịu, ảnh hưởng đến làm việc và sinh hoạt, tái nhợt da mặt, lạnh, toát mồ hôi, nôn oẹ, chứng đó khi vào kỳ hành kinh gọi là đau bụng kinh.

Thống kinh thường chia làm hai loại: Nguyên phát và kế phát. Không tìm ra nguyên nhân ở bộ phận sinh dục gọi là thống kinh nguyên phát, hoặc thống kinh có tính công năng. Thống kinh nguyên phát thường thấy ở kỳ bắt đầu, xuất hiện trước vài giờ hoặc trong ngày trước khi hành kinh, kéo dài vài giờ hoặc một - hai ngày, khi hành kinh thì tự nó dần dần

mất đi, thường xảy ra ở phụ nữ chưa kết hôn hoặc chưa mang thai. Sự phát sinh của nó có quan hệ với sự hợp thành màng trong tử cung và giải phóng chất tiền liệt tuyến trong thời kỳ hành kinh; nó còn chịu ảnh hưởng của nhân tố thần kinh và tư tưởng, tinh thần, thông qua hệ thống thần kinh trung khu kích thích dẫn đến đau kinh. Thống kinh, kể phát ở kỳ đầu không thấy đau. Sau đó ở bộ phận sinh dục xuất hiện kinh ra dẫn đến thống kinh (đau bụng), dạng này có thể xảy ra ở bất kỳ lứa tuổi nào của phụ nữ, thông thường đau trước vài ngày trước khi ra kinh, kéo dài suốt kỳ kinh, sau kỳ kinh nguyệt mới giảm đau.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Đặc điểm của bệnh này là hành kinh đau bụng dưới, xảy ra cùng với kỳ kinh hàng tháng. Đau theo kiểu đau chướng, đau thắt, đau quặn, đau âm ỉ... Khi gặp lạnh lại đau hơn. Kèm theo sắc mặt tái nhợt, tứ chi lạnh, ăn uống không ngon, nôn oẹ, lượng hành kinh ít, sắc thái mệt mỏi...

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước nóng tự nhiên.

-Dùng ngải diệp 20g, hương phụ 10g, ích mẫu 20g, huyền hồ 15g, dương quy 15g, xích truật 15g, tiểu hồi hương 15g, hồng hoa 10g, sắc lấy nước bỏ bã.

- Vị thuốc hương phụ 20g, ích mẫu 20g, nhũ hương 20g, một dược 20g, nhục cô thảo 20g, sắc lấy nước.

- Vị thuốc: đại hoàng 50g, huyền sâm 40g, sinh địa 40g, đương quy 40g, bạch chỉ 40g, xích truật 40g, nhục quế 30g, sắc lấy nước.

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước ngâm thứ nhất: Thông qua nước nóng tăng độ ấm thân kinh và huyết quản ở chân, khí lưu thông hơn sẽ tán hàn trừ phong, chống đau, tan ứ. Nói chung, thông kinh (đau kinh) do lạnh thấm vào mà sinh ra, vì vậy nước nóng ngâm chân có tác dụng rất tốt.

- Loại nước ngâm thứ hai: Trong nước nóng có thành phần nhiều vị thuốc. Với ngải diệp, tiểu hồi hương thì thông kinh tán hàn, kèm theo có hương phụ, huyền hồ, thì lý khí chống đau; kèm có đương quy, xích truật thì dưỡng khí hoạt huyết. Với hồng hoa, ích mẫu thì hoạt huyết điều kinh. Dùng loại nước này ngâm chân làm tan lạnh, kinh thông, khí huyết thông hoạt.

- Loại nước ngâm thứ ba: Với vị hương phụ thì làm mát gan, lý khí, điều kinh, chống đau. Với ích mẫu thì tán hàn ứ, sinh huyết mới, điều kinh chống đau. Với hạ cô thảo làm mát gan, tán ứ, lưu thông khí kết. Với nhũ hương và một dược thì hoạt huyết chống đau.

Những vị thuốc này cùng một lúc, sắc lấy nước ngâm chân có công hiệu hoạt huyết, tán huyết, điều kinh, chống đau.

- Loại nước ngâm thứ tư: Với vị thuốc bắc đại hoàng, sinh địa, đương quy, huyền sâm, nhục quế có trong nước ngâm chân làm thanh nhiệt, mát máu, tan ứ, chống đau, dùng hợp với người đau bụng kinh do máu nóng, ứ huyết, đau trong kỳ kinh, huyết tươi, đau thất khó chịu...

3. Thời gian ngâm chân

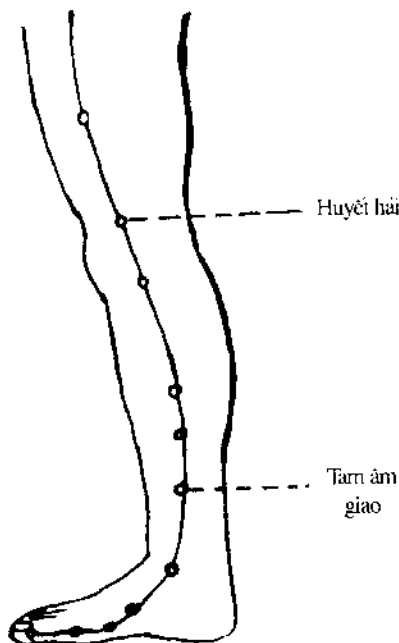
- Mùa đông ngâm một ngày 2-3 lần, sáng - chiều - tối, mỗi lần 40 phút.

- Mùa xuân - thu ngày hai lần, sáng- tối, mỗi lần 30 phút.

4. Kết hợp với mát xa, bấm huyết

- Xoa bụng (ngược và xuôi chiều kim đồng hồ), mỗi lần 200 vòng.

- Bấm huyết quan nguyên, khí hải, thần quyết, mỗi huyết 2 phút (Xem H.38, H.33).



Hình 50

- Người bệnh nằm xấp, xoa bóp hai bên gối và sả bánh chè.

Sau đó ấn trọng điểm vào huyết Thận du, Bát liên nóng lên là được, rồi lại xoa bóp huyết Bát liên nóng lên (Xem H.34, H.43).

- Day nhẹ huyết Túc tam lý, Huyết hải, Tam âm giao mỗi huyết 1 phút (Xem H.20, H.50).

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Người đau kinh phần lớn do lạnh ứ bế kinh mạch nên phải chú ý giữ ấm, ít tiếp xúc với nước lạnh, đặc biệt là trước và sau kỳ kinh.

- Người đau bụng kinh nặng có thể kết hợp chữa trị với thuốc.

- Bình thường không nên ăn nhiều đồ lạnh, mùa hè cấm ăn đồ nguội.

- Tình cảm nên vui vẻ, khí huyết mới lưu thông.

CHỮA BỆNH CỦA NGƯỜI ĐỨNG TUỔI

Phụ nữ ở tuổi từ 45 - 50 là hết kinh. Trước và sau khi hết kinh 1-2 năm gọi là thời kỳ mãn kinh. Trong giai đoạn này, dù là trong trước hoặc sau kỳ kinh thì lượng kinh rất ít hoặc nhiều không ổn định, đây là hiện tượng sinh lý bình thường của

phụ nữ. Khoảng 2/3 phụ nữ trong thời kỳ này có hiện tượng giảm rất nhiều hormon giới tính nên rất dễ cáu bẳn, nhức đầu, chóng mặt, mất ngủ, đổ mồ hôi, vã mồ hôi... rất ảnh hưởng tới sức khoẻ và công việc... hiện tượng này gọi là chứng tổng hợp thời đứng tuổi. Đáng chú ý là hiện tượng này chỉ xảy ra ở lớp người đứng tuổi, tính chất của các bộ phận cơ thể dẫn tới chứng tổng hợp, cũng có thể do diễn biến của bệnh, hoặc cùng một lúc cả hai trong thời kỳ đứng tuổi. Vì vậy, phụ nữ khi ở thời kỳ này nên đến bệnh viện để kiểm tra. Sau khi loại bỏ khả năng bệnh biến, mới có thể đưa ra chẩn đoán của chứng tổng hợp kỳ đứng tuổi. Sau một giai đoạn những chức năng cũng chuyển biến tốt, không còn xuất hiện các chứng đau đầu, chóng mặt, tim rối loạn, nóng nảy, cáu kỉnh... Không nên coi nhẹ sự chẩn đoán của chứng tổng hợp kỳ đứng tuổi này.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Người bệnh hay cảm thấy nhức đầu, chóng mặt, tim đập không đều, hay sốt ruột, nóng nảy, kỳ kinh không ổn định, lượng nhiều ít thất thường, thậm chí mấy tháng không thấy kinh, dễ cáu bẳn, lo lắng, chóng khí, hay mộng mị, đi tiểu nhiều, khô miệng, tai ù, người nóng, ra mồ hôi, thậm chí huyết áp tăng cao.

II- TRỊ LIỆU

1-Thành phần nước ngâm chân

- Nước nóng tự nhiên.

- Vị thuốc sinh địa, cầu đằng, bạch truật, nữ trinh tử, hàn liên thảo, mỗi thứ 15g, đương quy, hương phụ, cúc hoa, hoàng kỳ, tang diệp, đơn bì, mỗi loại 10g, sắc nước bỏ bã.

- Các vị đẳng sâm 30g, hoàng kỳ 30g, bạch truật 30g, ích trí nhân 30g, hoàng tinh 30g sắc lấy nước.

2- Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước thứ nhất: dùng nước nóng tự nhiên. Vì phụ nữ ở thời kỳ đứng tuổi xuất hiện hàng loạt các hiện tượng chính ở tam tạng, ở gan, tỳ, thận, công năng của chúng bị kém và thất thường dẫn đến chứng tổng hợp. Tam kinh: gan-tỳ-thận đều thông đến phần chân, thông qua ngâm chân nước nóng, kinh lạc ở chân sinh ra sự kích thích cơ thể điều tiết gan-tỳ-thận để công năng của 3 bộ phận này trở lại bình thường.

- Loại nước ngâm thứ hai: Với các vị sinh địa, đương quy, bạch truật, nữ trinh tử, hàn liên thảo làm mát bổ gan thận, dưỡng huyết thông khí, với các vị đơn bì, hương phụ, tang diệp, cúc hoa, hoàng kim làm mát máu, mát gan, điều tiết gan, thuận. Nói tóm lại, loại nước này có tác dụng mát bổ gan, thận, tỳ, ức chế gan nóng.

- Loại nước ngâm thứ ba: Với các vị đẳng sâm, hoàng kỳ, bạch truật thì bổ trong ích khí, tăng cường tráng dương. Với ích trí nhân thì bổ thận tăng tinh lực, ôn hoà ích khí, âm tỳ (lá lách) cố định niệu. Cả năm vị thuốc này phối chế với nhau có lợi cho hư nhược, khí lực không đủ, lượng kinh nhiều hợp với chứng tổng hợp thời kỳ đứng tuổi.

3- Thời gian ngâm chân

- Theo thời tiết mùa: Mùa đông- xuân, ngày ngâm hai lần vào buổi sáng và chiều, 30 phút/lần, buổi tối một lần, 40 phút /lần.

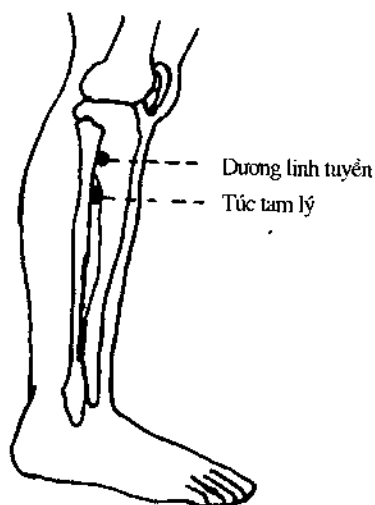
- Theo bệnh tình: Người bệnh khá nặng có thể ngày ngâm hai lần, mỗi lần 30-40 phút, vào sáng và tối. Người bị bệnh nhẹ mỗi ngày một lần vào buổi tối, 40 phút/lần.

4 - Kết hợp với mát xa, bấm huyệt.

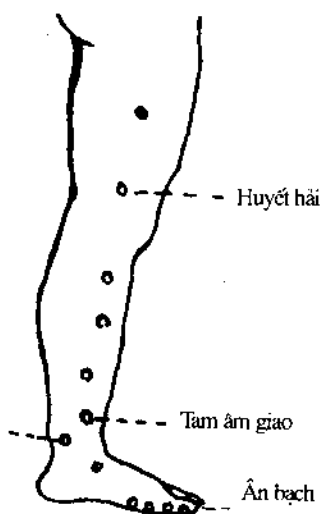
- Hằng ngày trước khi đi ngủ và trước lúc ngủ dậy, xoa bụng 400 lần(thuận kim đồng hồ 200 lần), tốc độ xoa nên chậm, mềm mại, nhẹ nhàng.

- Bấm các huyệt du hai bên lưng, mỗi huyệt bấm 30 phút. Sau đó xoa trực tiếp vùng bàng quang đến khi ấm lên là được.

- Đồng thời xoa hai bên eo lưng 100 lần, ấm lên là được.



Hình 51

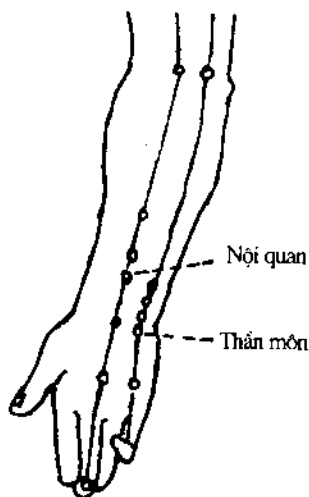


Hình 52

- Nếu tai ù, bấm huyết Y phong 30 phút, Dương linh tuyến 30 phút (Xem H.17, H.51).

- Nếu kinh nguyệt quá nhiều, lâu hết, bấm nhẹ huyết Huyết hải, Tam âm giao, Ấn bạch, Bách hội, mỗi huyết bấm 30 phút. (Xem H.52, H.16).

- Nếu mất ngủ, tim đập nhanh, ngắn hơi thì bấm nhẹ các huyết: Nội quan, Thần môn, Túc tam lý, Tam âm giao, mỗi huyết 30 phút (Xem H.53, H.51, H.52).



Hình 53

- Nếu nhức đầu thì bấm các huyết sau mạnh tay hơn một chút: Phong phủ, Phong trì, Thái dương, Ấn đường, mỗi huyết 30 phút(Xem H.13,H.14,H.15).

- Nếu như có chứng thấp, ra mồ hôi bấm nhẹ các huyết: Phúc lưu, Tam âm giao, mỗi huyết 30 phút (Xem H.52).

- Dùng ngón cái bấm nhẹ huyết Thân mạch. Chiều hải 100 lần, mỗi ngày có thể bấm bốn lần, vào lúc sáng sớm, trưa, sau bữa tối và trước khi ngủ (Xem H.54, H.55).

- Sáng và tối hằng ngày xoa huyết Dũng tuyến 100 lần, ấm lên là được(Xem H.25).

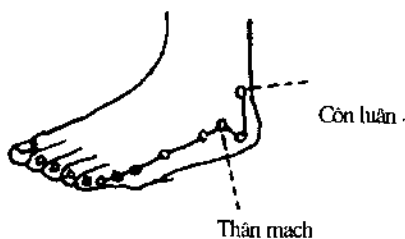
III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Người bệnh phải có nhận thức đúng đắn về quá trình sinh lý và dần dần thích nghi nó, có tâm lý tốt, bình tĩnh, tùy cơ ứng biến.

2. Người bệnh nặng phải kết hợp chữa cùng với thuốc điều trị.

3. Ăn uống nên có nhiều chất dinh dưỡng, phù hợp để giữ cân bằng cơ thể.

4. Đối với người âm hư, hoả vượng, nhiệt độ nước ngâm chân nên thấp một ít.



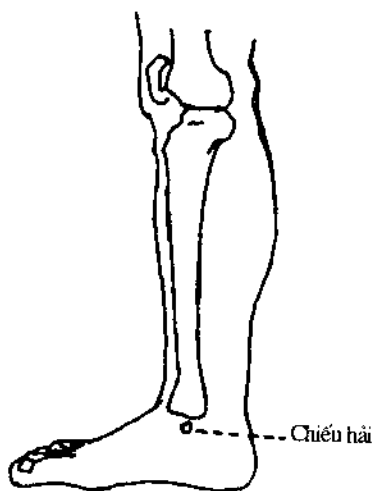
Hình 54

CHỮA THOÁI HOÁ CỘT SỐNG

Viêm cột sống còn gọi là thấp khớp cột sống. Viêm cột là một loại bệnh biến chứng, phát sinh sau thời kỳ đứng tuổi thành mãn tính. Nhìn chung, do các khớp xương hoạt động quá nặng hoặc quá nhiều hoặc do làm quá sức hay do lão hoá, hai bên mép đốt xương biến dạng hoặc mọc gai. Đó chính là căn cứ để chuẩn đoán bệnh này. Hiện nay y học còn cho rằng, nguyên nhân chính là do loãng xương.

I- BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Người mắc bệnh thường từ 40 tuổi trở lên, nam bị nhiều hơn nữ. Triệu chứng thời kỳ đầu là phần lưng cứng, đau nhói, không ngồi lâu được, hoặc khi ngồi lâu phải thay đổi vị trí, thế ngồi. Sáng ngủ dậy thì chứng nặng hơn, sau khi hoạt động có thuyên giảm, nhưng nếu hoạt động lâu, đặc biệt là khi mệt mỏi thì bệnh tình lại nặng hơn. Có một số ít người bệnh có chứng bệnh đau tuỷ sống hoặc thần kinh cột sống bị chèn.



Hình 55

II- TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước ấm bình thường.

- Với các vị: Đỗ trọng- Tục đoạn mỗi vị 20g. Nhũ hương 10g, một dược 10g, đương quy 15g, hoa hồng 10g, đan sâm 20g, uy linh tiên 20g, bổ cốt chỉ 15g, cầu tích 20g, thân cốt đằng 20g, phòng phong 15g, gừng khô 20g, tế tân 5g, sắc lấy nước.

- Với các vị: Ngưu tất 20g, uy linh tiên 20g, xuyên đoạn 15g, ma hoàng 15g, quế chi 15g, đương quy 15g, hồng hoa 12g, xuyên điều 12g, thảo điều 12g, mộc miết tử 12g, xuyên khung 12g, nhu hương 12g, một dược 12g, sắc lấy nước.

- Với các vị: Độc hoạt 15g, phòng dũng 15g, tần cửu 15g, mộc qua 20g, xích truật 25g, đan bì 10g, tang chi 15g, mộc hương 10g, sắc lấy nước.

2- Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước ngâm thứ nhất: Qua nước ấm làm cho thần kinh ở phần chân ấm lên và bị kích thích, bởi vì các thần kinh ở chân đều xuất phát từ lưng, cho nên thông qua phần chót thần kinh bị kích thích có thể tiêu trừ sự biến bệnh ở dây thần kinh thì chứng bệnh ở lưng cũng sẽ được tiêu giảm. Đông y cho rằng: Lưng

là chỗ dựa của thận, thần kinh cuối của thận lại nằm ở gan bàn chân, đây là cơ sở chính để thực hiện ngâm chân.

- Loại nước ngâm thứ hai: Với đỗ trọng- tục đoạn, câu tích, thì bổ cốt, khoẻ lưng, ích tinh, bổ được khí thận. Với đương quy, hoa hồng, dẫn sâm thì dưỡng huyết hoạt huyết. Với nhũ hương, một dược đã chế và thêm cốt thảo thì hành khí tan ứ, chống đau.

Đây là một bài trị ngoài có hiệu quả cho những người già do kém chất xương dẫn tới bệnh thoái hoá cột sống.

- Loại nước ngâm thứ ba: Với ma hoàng, quế chi, uy linh tiên thì ôn kinh, thông mạch, thông đạt dương khí, trừ phong tán hàn, giảm đau. Với xuyên đoạn, ngư tất thì bổ gan, thận, cứng gân cốt, hoạt huyết, tán hư. Với đương quy, hồng hoa, xuyên khung, nhũ hương, một dược, thì hoạt huyết, tán hư, giảm đau. Với mộc miết tử, xuyên điều, thảo điều thì tán hư giảm đau, ấm kinh.

Dùng loại nước ngâm chân này có thể điều trị bệnh đau bụng do hàn thấp hư ứ lâu dẫn tới.

- Loại nước ngâm thứ tư: Với độc hoạt thì trừ phong, tê thấp, thông bí, giảm đau. chống đau do thấp khớp. Với tần cửu thì trừ phong thấp, thông

kinh lạc. Kết hợp với phòng đông, mộc qua sẽ tăng cường sức trừ phong, chống đau. Với xích truật, đơn bì, thì hoạt huyết, tán ú, làm khí huyết lưu thông, giảm đau. Với tang chi thì lợi cho khớp xương trừ các loại do đau phong hàn. Với mộc hương thì tán khí ứ, điều tiết khí, kết hợp với các vị thuốc khác làm giãn gân cốt, hoạt huyết, trừ phong, trừ thấp.

3- Thời gian ngâm chân

- Mùa đông - xuân khí hậu lạnh, ngày hai lần vào sáng hoặc chiều, mỗi lần 30 phút. Buổi tối 1 lần 40 phút.

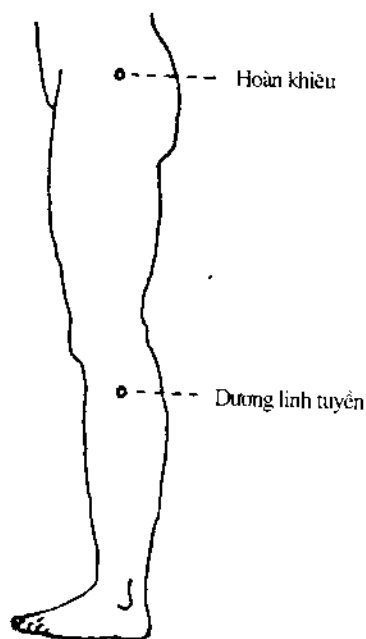
- Mùa thu ngày một lần/40 phút, vào lúc trước khi đi ngủ.

- Nếu như bệnh khá nặng mỗi ngày hai lần, ngâm vào ban ngày và tối, dùng loại nước thứ hai. Mỗi lần ngâm 40 phút. Bệnh tình nhẹ mỗi ngày trước khi đi ngủ ngâm một lần khoảng 40 phút.

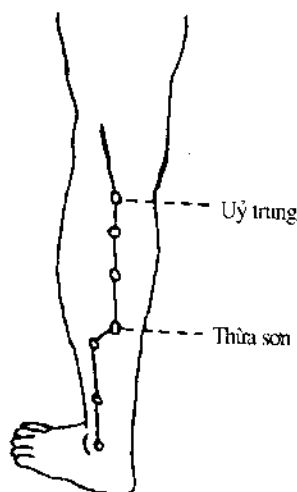
4- Kết hợp với mát xa, bấm huyết

- Day nhẹ hai bên cột sống độ 3 phút, từ eo lưng xoa đến phần cuối xương mông, ấm lên là được.

- Dùng ngón tay hoặc khuỷu tay day huyết Hoàn khiêu 2 phút. Sau đó bấm huyết Ủ trung 1 phút, Dương linh tuyền 1 phút (Xem H.56, H.57).



Hình 56



Hình 57

- Bấm nhẹ huyết Thừa sơn một phút, đồng thời bấm huyết Chiếu hải và Thân mạch mỗi huyết 2 phút (Xem H.54, H.55, H.57).

- Day nhẹ huyết Dũng tuyến 2 phút. Xoa gan bàn chân 100 lần (Xem H.25).

III- NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Chú ý điều chỉnh ăn uống phù hợp, ăn loại có lượng can xi nhiều như: hạnh nhân, nước mắm, cá

khô, rau xanh, sữa bò, sữa chua, đậu, bột mỳ, thịt tắc kè, thịt cua, trứng...

- Tập luyện thể dục hợp lý, có thể tắm nắng, có lợi cho việc phòng chống loãng xương.

- Khi nghỉ chú ý giữ ấm phần lưng.

- Không nên làm việc quá sức, không nên mang vác nặng.

- Người thiếu canxi nghiêm trọng cần phải bổ xung kịp thời canxi và vitaminD.

CHỮA GAI ĐỐT SỐNG

Bệnh gai đốt sống luôn gây nên đau lưng và nhất là khi cúi bệnh thường xảy ra ở đốt cột sống thứ 4 và 5. Ở đốt 5 và 1 hay xảy ra với những người ở thời kỳ khỏe mạnh từ 20-40 tuổi, nam nhiều hơn nữ, đặc biệt nhiều nhất hay ở những người lao động nặng nhọc.

I- BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Có một số người bệnh có bệnh sử đau vài tuần hoặc vài tháng rồi lại tái phát theo chu kỳ. Phần đau hay xảy ra từ hai bên thần kinh cột sống trở xuống đến phần sau đùi, bắp chân và bên mép ngoài bàn chân. Khi ho, hắt xì hơi, đại tiểu tiện, cúi lưng thì đau nhiều hơn. Độ cong cột sống của các người bệnh khác nhau, ở phần eo lưng dưới có điểm đau hay ở đốt 4, 5 và cả đốt cùng. Người có bệnh lâu năm hay bị tê ở hai

bên ngoài bắp chân, mu bàn chân, cổ chân và gót chân. Rất nhiều người bệnh còn cảm thấy ớn lạnh, cơ bắp chi dưới bị teo rút. Nếu người bị nặng thì góc nâng chân lên chỉ được 15-30°C.

II- TRỊ LIỆU

1- Thành phần nước ngâm chân

- Nước ấm bình thường.

- Vị thuốc: Mã tiền tử 5g, uy linh tiên 20g, đương quy 10g, điều tiêu xà 30g, đỗ trọng 15g, tục đoạn 15g, quế chi 10g, ngư tấ 15g, hoa hồng 10g, lộ lộ thông 15g, thân cốt thảo 15g, mộc qua 20g, kê huyết đằng 20g, đơn sâm 20g, sắc lọc lấy nước.

- Vị thuốc: Thấu cốt thảo 50g, toàn cát 15g, ngô công 10g, quế chi 15g, hồng hoa 15g, nhũ hương 15g, một dược 15g, gia bì 20g, uy linh tiên 20g, sắc lọc lấy nước.

- Vị thuốc: Cát căn 30g, xuyên ngư tấ 25g, xuyên thục 20g, khương hoạt 15g, thấu cốt thảo 30g, nga thuật 20g, đơn sâm 20g, tể tân 20g, xuyên điều 20g, thảo điều 20g, ngải diệp 20g, sắc lọc lấy nước, thêm 250g dấm gạo (nước thuốc sắc xong cho vào chậu rồi mới cho dấm vào).

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước ngâm thứ nhất: Qua hiệu ứng của nước ấm, kích thích thần kinh ở chi dưới, để làm tăng nhiệt

độ cơ thể, thúc đẩy tuần hoàn máu, từ đó tăng sự trao đổi chất, cung cấp dinh dưỡng cho tổ chức cơ thể, có hiệu quả cho người bị tê chân và thấp chi nhiệt.

- Loại nước ngâm thứ hai: Với đương quy, hồng hoa, đơn sâm thì hoạt huyết tiêu ứ, thông kinh lạc. Với uy linh tiên, lộ lộ thông, ngưi tất thì thông khí kinh lạc. Với đỗ trọng, tục đoạn thì bổ thận, khoẻ lưng, cứng gân cốt. Với thân cốt thảo, mộc qua thì dưỡng huyết, giãn gân cốt. Với điều tiêu xà thì trừ phong, thông lạc, giảm đau. Quế chi thì ấm, thông kinh mạch.

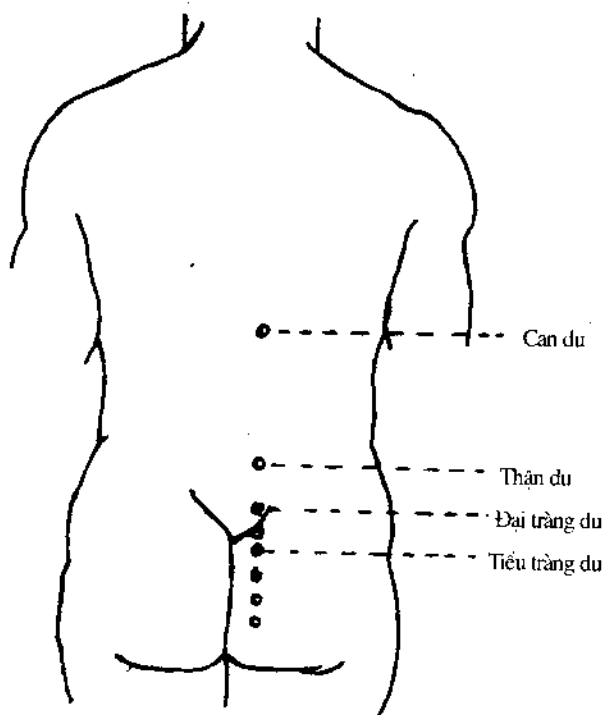
Kết hợp với nước ấm có các vị thuốc đó hiệu quả càng tốt.

- Loại nước ngâm thứ ba: Với 9 vị thuốc bắc sắc lấy nước ngâm chân ở loại 3 sẽ có tác dụng ấm kinh thông lạc, hành khí tán ứ, giảm đau. Với độ ấm của nước có vị thuốc bắc dễ làm cho vị thuốc ngấm vào tổ chức cơ thể, giúp cho hiệu quả trị liệu cao hơn.

- Loại nước ngâm thứ tư: Với 11 vị thuốc bắc và dấm gạo kết hợp làm nước ngâm chân sẽ có hiệu quả với gân cốt, ích gan thận, hoạt huyết, tán ứ, ấm kinh, thông lạc, giảm đau, trừ thấp, tán hàn.

3. Thời gian ngâm chân

- Mùa xuân - thu, mỗi ngày ngâm hai lần, 30 phút/lần vào buổi sáng và tối.



Hình 58

- Mùa đông ngâm hai lần, 40 phút/lần, vào chiều và tối.
- Bệnh nhẹ mỗi ngày ngâm một lần, 40 phút/lần
- Bệnh nặng mỗi ngày ngâm hai lần, sáng và tối, 40 phút/lần.

4. Kết hợp với mát xa, bấm huyệt

- Bấm huyệt các chỗ đau 2 bên cột sống độ 3 phút, dùng mu bàn chân tay ấn vào cơ eo lưng 2 phút.

- Bấm các huyết Du: Can du, Thận du, Đại tràng du, tiểu tràng du sau đó day đốt cùng đến lúc ấm lên là được. (Xem H.58).

- Bấm huyết Hoàn khiêu 2 phút, huyết Thừa phù 2 phút, xoa từ Thừa phù đến Ủy trung (Xem H.59).

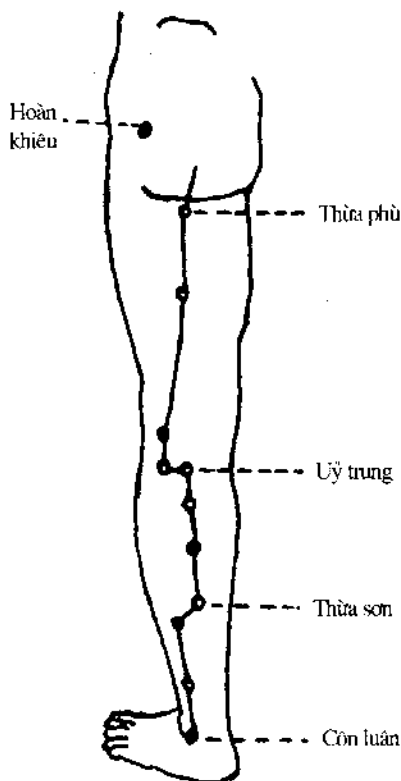
- Bấm nhẹ các huyết: Ủy trung, Thừa sơn, Côn luân, Chiếu hải, mỗi huyết 1 phút (Xem H.59, H.55).

- Ấn huyết Dũng tuyến 1 phút, vuốt tới ngón chân (Xem H.25).

- Day kéo phần eo lưng hai - ba lần, cạnh eo lưng một lần.

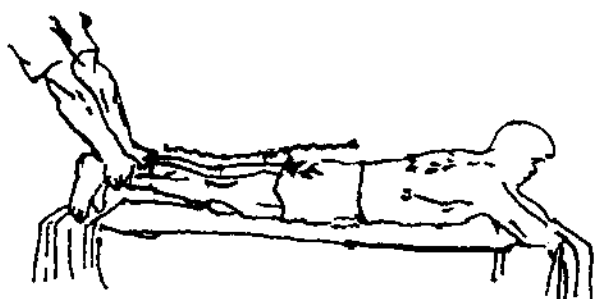
- Lăn lượt lắc, vận động hai chi dưới để thả chùng cơ thịt.

- Thực hiện động tác lắc hai chân để cho bắp thịt lỏng lẻo. Phụ lục: Nắm hai tay vào cổ chân (phần khớp mắt cá) dùng lực tác động liên tục với biên độ



Hình 59

nhỏ để thực hiện động tác. Khi thao tác cần chú ý biên độ nhỏ và tần số xuất nhanh (Xem H.60).



Hình 60: Phương pháp lắc

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Cần nằm nghỉ ngơi, giường ngủ không quá cứng.
- Không làm những công việc nặng, chú ý tránh gió lạnh.
- Trước khi điều trị cần bài trừ các biến bệnh khác của xương.
- Đối với người bệnh nặng nên phối hợp điều trị với thuốc.
- Nên rèn luyện cơ bắp thích hợp với phần lưng (làm động tác bay như chim).

CHỮA LIỆT DƯƠNG

Chứng liệt dương thường gặp khi thần kinh suy nhược, và một số bệnh mãn tính.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Những người mắc chứng liệt dương thường thấy biểu hiện ở sắc mặt nhợt nhạt, đau đầu, hoa mắt, tinh thần suy nhược, gối và lưng đau, đêm ngủ bất an, và thường xuyên mất ngủ.

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước ấm bình thường.

- Các vị: phúc ban tử, cầu kỷ, miếu tơ tử, mỗi loại 25g, phụ tử, nhục quế mỗi loại 15g, đồ trọng, dâm dương hoắc, tiên mao, ba kích thiên, nhục tùng dung mỗi loại 20g, đương quy, xích truật, lộ lộ thông mỗi loại 15g, sắc lấy nước.

- Các vị ba kích thiên 30g, dâm dương hoắc 30g, kim anh tử 30g, hồ lô ba 20g, đương khởi thạch 25g, thái hồ 15g, sắc lấy nước.

- Các vị: dâm dương hoắc 20g, ba kích thiên 20g, trạch tả 20g, hồ lô ba 20g, thạch xương bồ 20g, thái hồ 20g, phục thần 30g, sơn du nhục 30g, phụ phiên 10g, nhục quế 10g, sắc lấy nước.

2. Công hiệu của nước ngâm chân

- Loại nước ngâm thứ nhất: Với tác dụng của nước ấm vào các kinh lạc gan bàn chân, số kinh lạc này gián tiếp hoặc trực tiếp liên hệ với Nhị âm trước sau,

nước ấm kích thích một số kinh lạc này có tác dụng điều trị hoặc trị liệu khá tốt đối với Nhị âm (Nhị âm là: Túc thiếu âm thận kinh - Túc quyết âm can kinh).

- Loại nước ngâm thứ hai: Với các vị thuốc phúc bồn tử, miễn tử, đỗ trọng, dâm dương hoắc, tiên ma, ba kích, nhục tùng dung thì bổ thận tráng dương. Với phụ tử nhục quế thì ấm thận tráng dương. Với đương quy, xích truật, lộ lộ thông thì hoạt huyết thông lạc, với tác dụng của nước ấm sẽ tăng cường hiệu quả trị liệu, có giá trị rõ ràng trị loại dương luy do dương khí không đủ.

- Loại nước ngâm thứ ba: Với vị thuốc ba kích, dâm dương hoắc, hồ lô ba, dương khởi thạch thì ấm, bổ thận dương, bổ mệnh môn. Theo như sách *Bản thảo bị yếu*: “Bổ mệnh môn ích tinh khí, củng gân cốt, lợi tiểu tiện”. Đối với vị thuốc ba kích thì có tác dụng an ngũ tạng, bổ trong, ích khí” đó là vị thuốc chủ yếu. Kim anh tử, thái hồ thì tác dụng tỳ khí, tăng dương khí.

- Loại nước ngâm thứ tư: Với vị thuốc dâm dương hoắc, ba kích, hồ lô ba thì bổ thận tráng dương; sơn du nhục thì bổ ích gan thận, sơn du là loại “cường âm ích tinh, an ngũ tạng, thông cửu khiếu”. Trạch tả thì dương ngũ tạng, ích khí lực, lợi tiểu nhưng không hại âm.

- Thạch xương bồ thì hoá đờm khai khiếu.

Y học hiện đại cho rằng: Dương suy có quan hệ nhất định với yếu tố tâm lý, tức là do ách tắc tâm lý nên có thể dẫn đến dương suy, mà đã phát sinh ra dương suy sẽ làm nặng thêm tâm lý, tạo thành một vòng tuần hoàn ác tính.

Các vị thuốc trên phối hợp với nhau sẽ có tác dụng ấm thận, tráng dương.

3. Thời gian ngâm chân

- Mùa đông mỗi ngày ngâm hai lần, ban ngày và buổi tối mỗi lần 40 phút, nếu ngâm chân trước lúc đi ngủ buổi tối, có thể lâu hơn.

- Mùa xuân - thu mỗi ngày ngâm hai lần, sáng và tối mỗi lần 30 phút.

4 - Kết hợp với mát xa, bấm huyệt

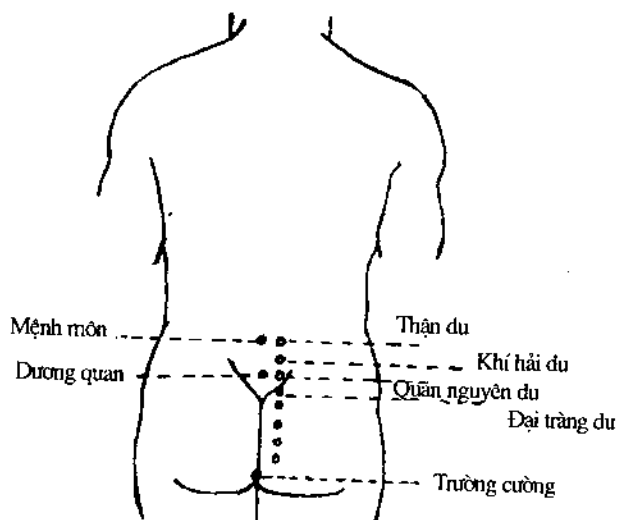
- Xoa bụng 400 lần (Ngược chiều kim đồng hồ 200 lần, xuôi chiều kim đồng hồ 200 lần).

- Xoa các huyệt: Mệnh môn, Thận du, Khí hải du, Đại tràng du, Quan nguyên du, ấm lên là được (Xem H.61).

- Day các huyệt Trường cường ở xương cùng, Dương quan ở eo lưng ấm lên là được (Xem H.61).

- Day huyệt Túc tam lý 1 phút, day huyệt Tam âm giao 1 phút, ấm lên là được (Xem H.20, H52).

- Xoa huyệt Dũng tuyền hai bên, mỗi huyệt day 200 lần (Xem H.25).



Hình 61

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Trong thời kỳ điều trị, cần khống chế số lần gần gũi nữ tính, tốt nhất là tạm thời dừng quan hệ nam nữ.
- Cần tìm hiểu nguyên nhân dương suy, cần xác định rõ là do bộ máy sinh dục hay do công năng sinh dục dẫn tới.
- Không nên lo lắng, sợ hãi; không nên làm quá sức hoặc căng thẳng. Cần chú ý làm việc và nghỉ ngơi phù hợp, cần bình tĩnh tự tin.
- Chú ý tác dụng phụ của thuốc, có một số thuốc (như thuốc giảm huyết áp) bản thân nó đã có thể dẫn đến dương suy, cho nên cố gắng tránh dùng những thuốc có tính chất này.

CHỮA HƯ LAO

“Hư lao” là cách gọi tắt của việc “hư tổn sức lực”, chứng này là do tạng phủ bị hư tổn, nguyên khí hư nhược, tạo ra các chứng mãn tính của hư lao. Tất cả những người mất điều độ, ốm lâu không có bồi dưỡng, suy nhược lâu không khôi phục lại, đều thuộc về phạm trù này.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Người bị chứng bệnh hư lao có nhiều dạng, có thể là ăn ít đi, mệt mỏi, đại tiện lỏng, sắc mặt vàng, tiếng nói trầm khàn, có thể là thở khó, ra mồ hôi, lúc nóng lúc lạnh, hay bị cảm sốt; hoặc có thể là tim đập rối loạn, nhức đầu chóng mặt, tai ù, mất ngủ hay mộng mị, sắc thái kém, di tinh, dương suy, kinh nguyệt không đều; hoặc là mồm khô khát nước, hay ra mồ hôi trộm, buồn phiền mất ngủ, rụng tóc, răng long, mắt hoa, chân tay tê tê.

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước ấm bình thường.

- Vị thuốc: Hoàng kỳ tươi 20g, đảng sâm 20g, bạch thuật, phục linh, bạch truật, đương quy mỗi loại 15g, quế chi, thăng ma mỗi thứ 10g, mạch đông, sơn du, huyền sâm 15g, cam thảo 6g, sắc lấy nước.

- Vị thuốc: Phụ tử 20g (đã bào chế), nhục quế 20g, sơn du nhục 20g, gừng khô 10g, miễu tơ tử 20g, tiên mao 20g, dâm dương hoắc 20g, đỗ trọng 20g, đảng sâm 20g, tục đoạn 20g, sắc lấy nước.

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước ngâm thứ nhất: Do cơ thể suy nhược nên khi ngâm chân làm tăng sự trao đổi chất, bổ sung dinh dưỡng cho cơ thể, tăng sức miễn dịch cơ thể, làm các kinh lạc thông suốt, sức khỏe chóng hồi phục.

- Loại nước ngâm thứ hai: Với nước ngâm được sắc từ 12 vị thuốc bắc nên có tác dụng từ âm bổ huyết, thúc đẩy tuần hoàn máu, thường xuyên dùng nước ngâm chân loại hai này có thể giúp cho người hư lao chóng khôi phục sức lực.

- Loại nước ngâm thứ ba: Với nước ngâm được sắc từ 10 vị thuốc bắc thích hợp dùng cho người bị dương hư, khí thiếu, tứ chi hàn, đại tiện loãng, mệt mỏi, sắc mặt tái nhợt, tiểu tiện kéo dài, thích uống nóng, di tinh, dương suy.

3. Thời gian ngâm chân

- Mùa đông mỗi ngày hai lần, sáng và tối, 40 phút/lần.

- Mùa xuân - thu mỗi ngày một lần, vào buổi tối, 40 phút/lần.

- Người bệnh nặng mỗi ngày ngâm hai lần, sáng - tối, mỗi lần 40 phút.

- Người bệnh nhẹ: mỗi ngày ngâm một lần vào buổi tối, 40 phút/lần.

4. Kết hợp với mát xa, bấm huyệt

a. Bỏ tỳ vị

- Xoa bụng xuôi, ngược chiều kim đồng hồ, mỗi chiều 200 lần.

Day huyệt: Quan nguyên, Khí hải, Trung hoàn, mỗi huyệt 1 phút (Xem H.40).

- Day huyệt Túc tam lý, Tam âm giao, Huyệt hải, mỗi huyệt 2 phút (Xem H.20, H.52).

b. Bỏ thận

- Hay tay xoa phần eo lưng nóng lên, 100 lần.

- Bấm huyệt: Mệnh môn, Dương quan, Thận du, Khí hải du, Quan nguyên du, mỗi huyệt 1 phút (Xem H.61).

- Day huyệt Dũng tuyền 100 lần (Xem H.25).

- Bấm huyệt Hợp cốc, Nội quan 2 phút. Xoa thuận 6 vòng, nghịch 6 vòng (Xem H.18, H.23).

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Người bệnh nặng nên phối hợp chữa bằng thuốc.

- Chú ý làm việc và nghỉ ngơi hợp lý.

- Phối hợp ăn uống điều dưỡng, vì đã có câu: “Được bổ bất như thực bổ” (nghĩa là: “Bổ thuốc không bằng bổ ăn”).

CHỮA CHỨNG TRÂM CẢM

Những người sống hoặc làm việc lâu dài ở môi trường sôi động, đầu óc cũng luôn phải làm việc, áp lực tinh thần quá lớn, mà ít có điều kiện nghỉ ngơi để đầu óc và sức khoẻ khôi phục, trong tâm lý nảy sinh một sự căng thẳng, một cảm giác lo lắng, những hiện tượng như thế về tâm lý y học gọi là: “Chứng tổng hợp trầm cảm”.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

“Trầm cảm” không những làm cho người ta khó chịu về sức khoẻ mà cả tâm lý cũng chịu sức ép lớn, đương nhiên dạng tâm lý này không thể hiện ở một dạng bệnh cụ thể về cơ thể mà do ở tinh thần bị căng thẳng lâu ngày làm cho thần kinh trung ương mất điều hoà, sinh ra hiện tượng “thất thường tinh thần” như đau thần kinh đầu, nôn ọe, chán ăn, nữ thì kinh nguyệt không đều, nam thì dương suy, xuất tinh sớm v.v...

Công năng hệ thống thần kinh thất thường còn thể hiện ở một số triệu chứng như cao huyết áp, hen suyễn phế quản, rối loạn tiêu hoá, tiểu nhiều, rụng tóc, hói đầu, đau nửa đầu, tim không ổn định ...

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước nóng bình thường.

- Với các vị thuốc: tử hồ, bạch truật, đương quy, phục linh, bạc hà, bạch thuật mỗi loại 10g, gừng tươi 3 lát, trần bì 6g, xuyên khung 6g, hương phụ 10g, úc kim 10g, sắc lấy nước.

- Với các vị: hồ phách 15g, sinh long cốt 30g, viên chi 15g, dạ giao đằng 30g, hoa hợp hoan 15g, bá tử nhân 20g, hương phụ 20g, đan sâm 30g, thanh bì 10g, hoàng kỳ tươi 30g, tất cả đem sắc lấy nước.

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước ngâm thứ nhất: Hiệu ứng sinh ra chủ yếu là thông qua nước ấm kích thích thần kinh chân, tác động đến hệ máu toàn thân tuần hoàn tốt hơn, kích thích tới các đầu mút dây thần kinh ở gan bàn chân.

- Loại nước ngâm thứ hai: Cùng đồng thời với tác động của nước nóng, kết hợp với các vị thuốc bắc đã sắc ra nước làm mát gan, hành khí, giải nhiệt, hoạt huyết, hoá ứ, kiện kỳ, ích khí. Các vị thuốc trong nước có tác dụng chung cho kiện tỳ, khí huyết, sinh hoá cơ thể khoẻ tự nhiên.

- Loại nước ngâm thứ ba: Loại này chủ yếu dành cho người mắc chứng tâm lý, thần kinh căng thẳng. Trong đó:

+ Hồ phách, long cốt tươi thì an thần, mát gan, khi trị lâm sàng thường dùng cho bệnh nhân thần trí bất an, mất ngủ, hay giật mình, hay hoang tưởng ...

+ Bạch tử nhân, viễn chí, dạ giao đằng, hoa hợp hoan thì dưỡng tâm an thần.

Với 10 vị thuốc bắc trong nước ngâm, loại này sẽ có tác dụng với những người mắc chứng tâm thần bất an, căng thẳng thần kinh, miễn dịch cơ thể bị suy giảm, rối loạn các công năng bên trong cơ thể.

3. Thời gian ngâm chân

- Mùa đông ngày ngâm một lần 40 phút tốt nhất vào trước lúc đi ngủ.

- Mùa xuân - thu mỗi ngày hai lần, 30 phút/lần.

Ngâm chân sau khi làm việc mệt nhọc và trước lúc đi ngủ.

4. Phối hợp mát xa, bấm huyệt

- Day nhẹ huyệt Ấn đường 1 phút. Xoa trán 2 phút (Xem H.14).

- Hai ngón cái day hai huyệt Thái dương 2 phút (Xem H.15).

- Ấn hai huyệt Khúc trì, Nội quan, Hợp cốc ở hai bên, mỗi lần 2 phút (Xem H.31, H.23).

- Day huyệt Túc tam lý ở hai bên, day 2 phút (Xem H.20).

- Xoa phần eo lưng, ấm lên là được.

- Xoa huyệt Dũng tuyền ở hai gan bàn chân, mỗi bên 100 lần (Xem H.25).

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Tinh thần cần vui vẻ, cởi mở, lạc quan, ít lo nghĩ. Nên đọc thêm các truyện vui, giải trí.
- Sắp xếp cuộc sống một cách khoa học, làm việc điều độ, cố gắng nghỉ ngơi nhiều, giao lưu tình cảm bạn bè rộng rãi hơn.
- Khi ngâm chân có thể nghe nhạc nhẹ nội dung vui vẻ để có tác dụng “mát xa tinh thần”.
- Ăn uống nên điều độ, ăn nhiều chất vitamin.

CHỮA VIÊM MŨI MÃN TÍNH

Viêm mũi mãn tính là chứng bệnh viêm mạn trong khoang mũi, thường do nhiều lần bị viêm cấp tính tái phát hoặc bị viêm lâu không khỏi, hoặc do ảnh hưởng của các cơ quan bên cạnh bị viêm dẫn tới; những bệnh này có liên quan tới nghề nghiệp. Căn cứ vào bệnh lý của nó, có thể chia ra hai loại: Đơn thuần và phức tạp.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Triệu chứng của bệnh thể hiện chủ yếu là hai lỗ mũi thay nhau bị tịt mũi hoặc lúc nặng lúc nhẹ, chảy nước mũi hoặc nhầy mũi vàng, khi gặp lạnh thì bệnh nặng thêm, đầu nặng khó chịu, cảm giác thở khó, nói khó khăn, tai ù, ho có đờm.

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước nóng bình thường.

- Vị thuốc: nga bất thực thảo: 20g, ngải diệp, bạch chỉ, ma hoàng, thương nhĩ tử, tân dy, hồng hoa, đương quy, mỗi loại 15g, xích truật 20g, tể tân 6g, sắc lấy nước.

- Vị thuốc: đan bì 20g, sinh địa 20g, xích truật 20g, mao căn 20g, ngân hoa 15g, đại tương thảo 20g, thương nhĩ tử 20g, tân dy 20g, ngư tinh thảo 20g, sắc lấy nước.

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước ngâm thứ nhất: Thông qua độ nóng của nước có thể làm ấm kinh mạch, tán hàn khí, thông kinh khí. Bởi người bị viêm mũi mãn tính thường bị cảm, khi lạnh thì nặng hơn, đa phần là khí lạnh thâm nhập vào kinh mạch, tác động tới phổi mà gây ra viêm mũi. Dùng nước nóng ngâm chân làm tán hàn thông khí, phù hợp với cách gọi của Đông y “Thượng bệnh hạ trị”, “Trị bệnh cầu bản” (“Bệnh trên thì trị dưới, Chữa bệnh phải tìm gốc”).

- Loại nước ngâm thứ hai: Loại này kết hợp với một số thuốc đông y: ma hoàng, tể tân, thương nhĩ tử, tân dy, bạch chỉ, ngải diệp, nga bất thực thảo sẽ trừ phong tán hàn, thông khiếu mát phổi. Kết hợp với

hồng hoa, đương quy, xích truật, để điều hòa khí huyết, hoá ứ, hiệu quả tác dụng rõ hơn hẳn so với loại nước ngâm thứ nhất.

- Loại nước ngâm thứ ba: Với các vị thuốc: đan bì, sinh địa, xích truật để thanh nhiệt mát máu, hoạt huyết tán hàn, từ đó mà làm cho tuần hoà máu tốt hơn, nóng hơn, sạch hơn, không bị nhiễm độc, có hiệu quả tới mũi, thông mát mũi, giải quyết vấn đề tịt mũi dẫn đến giảm viêm mũi.

3. Thời gian ngâm chân

- Mùa đông, ngày ngâm hai lần, sáng và tối, 40 phút/lần.

- Mùa xuân và thu, ngâm vào tối một lần 30 phút.

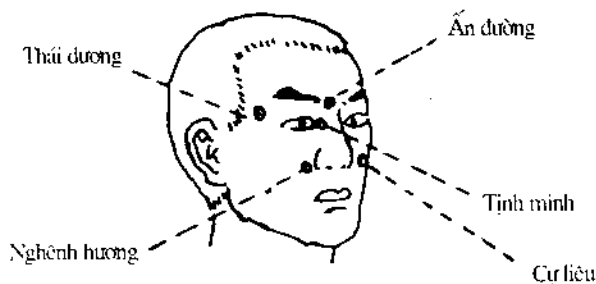
- Người bệnh nặng, mỗi ngày ngâm hai lần, sáng và tối, mỗi lần ngâm 40 phút.

- Người bệnh nhẹ, mỗi ngày ngâm một lần 30 phút vào buổi tối.

4. Kết hợp với mát xa, bấm huyệt

- Điểm nhẹ ấn huyệt ấn đường, thời gian 1 phút, xoa trán ba lần, xoa huyệt Thái dương 2 phút (Xem H.62).

- Day huyệt Tĩnh minh 1 phút, huyệt Nghênh hương 2 phút, Cự liêu 1 phút (Xem H.62).

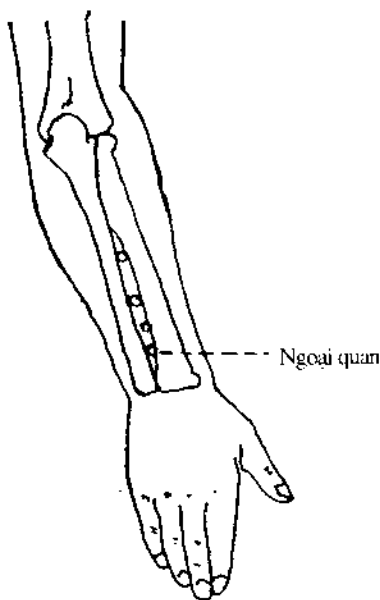


Hình 61

- Xoa từ Tĩnh minh đến Nghênh hương, nóng lên đến khi hết tịt mũi là được.

- Day huyết Khúc trì, Ngoại quan, Hợp cốc, mỗi huyết day 1 phút (Xem H.31, H.63).

- Day huyết Phong trì 2 bên gáy, mỗi bên 2 phút (Xem H.13).



Hình 63

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

1. Cần tập thể dục đều đặn tăng cường thể lực.
2. Tránh lạnh để khỏi bị cảm lạnh.
3. Nếu bị bệnh nặng cần phải uống thuốc điều trị.

CHỮA VIÊM HỌNG MÃN TÍNH

Viêm họng mãn tính do viêm cấp tính phát nhiều lần dẫn đến mãn tính. Người bệnh có thể ấy ở dạng viêm mũi, viêm xoang, hay tịt mũi phải thở bằng mồm, hoặc có thể do chất kích thích đến hô hấp ở mũi gây nên. Y học hiện đại cho rằng: Căn bệnh này có liên quan đến nghề nghiệp như làm việc lâu trong hoàn cảnh có hoá chất, bụi.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Người bệnh cảm thấy trong họng khó chịu, hơi đau, có cảm giác nóng, vật cản, hay đằng hắng ho, do bị kích thích nên dẫn đến có thể ọe nôn khan, sáng ra thì biểu hiện nhẹ, chiều tối thì nặng hơn. Giọng nói thì khản, khô, thậm chí có khi còn mất giọng vào lúc sáng sớm.

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước nóng bình thường.
- Vị thuốc: huyền sâm, rễ sơn đậu, cát căn, khúc can, hoàng bá, đan bì, tang bạch bì mỗi loại 15g, mạch đông 20g, tỳ bà diệp, tang diệp mỗi loại 12g, sắc lên lấy nước.

- Vị thuốc: kim quả lã 100g, bản lan căn 100g, kinh giới 20g, ngư hoàng tử 20g, thăng ma 30g, sắc lên lấy nước.

2. Công hiệu của ngâm chân

Đông y cho rằng, viêm họng mãn tính do nước ở thận không đủ, hư hỏa mà dẫn đến viêm, làm nóng phổi, nóng cổ họng mà dẫn tới.

- Loại nước ngâm thứ nhất: Có tác dụng kích thích nhất định tới thần kinh ở bàn chân, liên quan tới thận, thúc đẩy nước lên thận, giảm nóng trong phổi, để đạt mục đích điều trị họng.

- Loại nước ngâm thứ hai: Từ nước nóng cho thêm một số vị thuốc bắc đã sắc ra nước có tác dụng dưỡng âm sinh lực, thanh nhiệt, mát máu, mát phổi, giải thoát khí nóng. Loại nước này đạt mục đích mát âm, hạ hỏa, thanh nhiệt.

- Loại nước ngâm thứ ba: Ở loại này có 5 vị thuốc bắc đã sắc thành nước: kim quả lã, bản lan căn, kinh giới, ngư hoàng tử, thăng ma. Nước thuốc ngâm vào chân theo dây thần kinh tác động tới các bộ phận cơ thể, lên họng làm thanh nhiệt, giảm đau, giải độc, chống tắc tịt mũi, lợi cho nhị tiện (tiểu tiện và đại tiện), làm tan các phần xung đau trong viêm họng.

Bài thuốc này chủ yếu dùng thích hợp cho bệnh viêm họng mãn tính, nhiệt độc quá nhiều

3. Thời gian ngâm chân

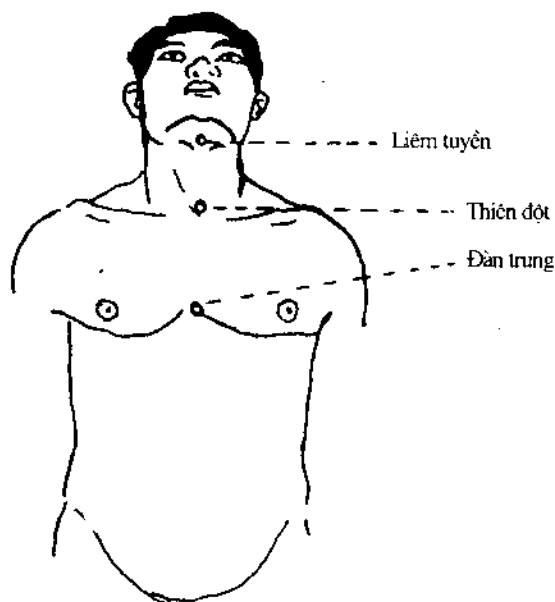
- Mùa đông mỗi ngày một lần, mỗi lần từ 40 - 50 phút, trước lúc ngủ.
- Mùa xuân - thu mỗi ngày một lần, từ 30 - 40 phút, trước lúc ngủ.
- Người bệnh nhẹ mỗi ngày một lần, 40 phút, trước lúc ngủ.
- Bệnh nặng mỗi ngày hai lần, 30 phút/lần vào buổi sáng và trước khi đi ngủ.

4. Kết hợp với mát xa, bấm huyệt

- Đầu tiên dùng ngón giữa ấn huyệt Liêm tuyên, Thiên đột, Đan trung, mỗi huyệt ấn 1-2 phút (Xem H.64).
- Dùng ngón tay cái và ngón trỏ ấn hai bên huyệt Liêm tuyên, day 2 phút.
- Ấn nhẹ huyệt Phong trì, Khúc trì, Hợp cốc ở hai bên, mỗi huyệt ấn 1 phút (Xem H.13, H.31).
- Day ấn huyệt hai bên eo lưng, ấm lên thì thôi.
- Day ấn huyệt Tam âm giao, Túc tam lý ở hai bên người, mỗi huyệt day 1 phút (Xem H.33, H.20).

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Khi xoa bóp trị bệnh này, động tác tay nên nhẹ nhàng, không làm mạnh, nhanh.



Hình 64

- Tránh lạnh rét, giảm cảm lạnh, chú ý về dinh dưỡng, tăng cường thể chất sức khỏe.
- Ít ăn thực phẩm có tính kích thích như ớt, tỏi, hạt tiêu, đồ rán ...
- Không được thức đêm, nên ngủ đủ giờ giấc.

CHỮA BỆNH TAI Û, TAI ĐIỆC

Ù tai còn gọi là “liên thủ”, nghĩa là trong tai có tiếng ù, cảm giác thất thường về âm thanh. Bệnh

ù tai và điếc tai không cùng một giai đoạn. Theo âm điệu không giống nhau của bệnh ù tai, chia ra hai loại: ù tai âm thấp và ù tai âm cao. Ù thấp âm như tiếng nổ, ù ù, phần lớn là bệnh do hệ thống truyền âm dẫn tới. Ù cao âm như tiếng ve, tiếng còi ô tô, nước sôi... Phần lớn là do hệ thống cảm âm dẫn tới. Các bệnh điếc tai như bệnh trong thuốc có độc tính, bị thương do tiếng ồn bên ngoài, điếc do cảm nhiễm, điếc ở người già...

Có một số dạng ù tai không có liên quan tới hệ thống thính giác, nhưng có liên quan tới tình cảm, trí nhớ và thần kinh tự chủ phản ứng, cho nên tai ù liên quan đến bệnh có phạm vi rất rộng. Ngoài ra, có một số người, nhất là phụ nữ mỗi kỳ kinh, hay người mãn kinh có chứng thần kinh hoặc chứng bệnh có tính hệ thống do các cơ quan cơ thể dẫn tới như cao huyết áp, huyết áp thấp, máu trắng, thiếu máu, bệnh thận, xơ cứng động mạch... cũng có thể xuất hiện ù tai.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Do thể chất khác nhau, các chứng ù tai có thể thấy như nghe thấy tiếng sóng, tiếng sấm, ù lúc nặng lúc nhẹ, mỗi lần sau khi tức giận bệnh sinh nặng, hoặc kèm theo cả sưng tai, đau tai, nhức đầu hoa mắt, ngủ không yên, lưng đau, mỏi gối, hoặc trong tai đột nhiên lạnh ớn, hư không, mệt mỏi...

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước nóng bình thường.

- Các vị thuốc: Thạch xương bồ 20g, tử hồ 10g, thăng ma, xa tiền thảo, bạch chỉ, sinh địa, trạch tả, mỗi loại 15g, lộ lộ thông, bạch chỉ lê, cát căn mỗi loại 20g, mạn tử kinh 10g, sắc lấy nước.

- Các vị thuốc: Long đản thảo 30g, mộc thông 30g, toàn hạt 15g, hoàng kỳ 15g, lô hội 30g, xuyên giản tử 20g, bạch xương bồ 30g, bạc hà 15g, đem sắc lấy nước.

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước ngâm thứ nhất: Có tác dụng đối với thần kinh bàng quang, tức thái dương, thần kinh thận, tức thiếu âm, tức thiếu âm tý kinh, tức dương minh vỵ kinh của gan bàn chân, thúc đẩy các mạch kinh khôi phục bình thường, như vậy chứng ù tai, điếc tai cũng sẽ được thuyên giảm, hoặc có thể được tiêu trừ.

- Loại nước ngâm thứ hai: Với nước nóng có các vị thuốc Đông y được sắc có thể gây ra các tác dụng như thông khiếu tỉnh giác, từ âm mát máu, thông huyết hành khí, các vị thuốc kích thích mở thông các khiếu hành khí, thoát lỗ tai.

- Loại nước ngâm thứ ba: Với vị thuốc long đản thảo, lô hội thì tác động đến gan, mật. Vị thuốc.

hoàng kỳ càng giúp cho gan mát, giải hoả; xuyên gián tử thì mát gan lý khí; toàn cát thì trừ phong thông mạch; với bạc hà thì khai khiếu thông nhĩ.

Bài thuốc này chủ yếu phục vụ cho gan, mật thêm sức, giải nhiệt, rối loạn nhĩ dẫn đến ù tai, điếc tai.

3. Thời gian ngâm chân

- Mùa đông ngày ngâm hai lần, mỗi lần 40 phút, sáng và tối trước khi ngủ.

- Mùa xuân - thu ngày một lần, mỗi lần 40 phút, trước khi ngủ.

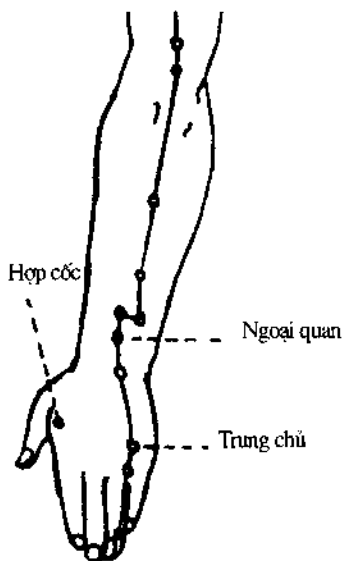
- Bệnh nặng hoặc mới phát thì mỗi ngày ngâm hai lần, mỗi lần 40 phút, sáng và tối khi ngủ.

- Bệnh nhẹ hoặc bị đã lâu: ngày một lần 40 phút ngâm trước khi ngủ.

4. Kết hợp với mát xa, bấm huyết

- Bấm huyết Bách hội, tử thần thông, mỗi huyết 1 phút (Xem H.16).

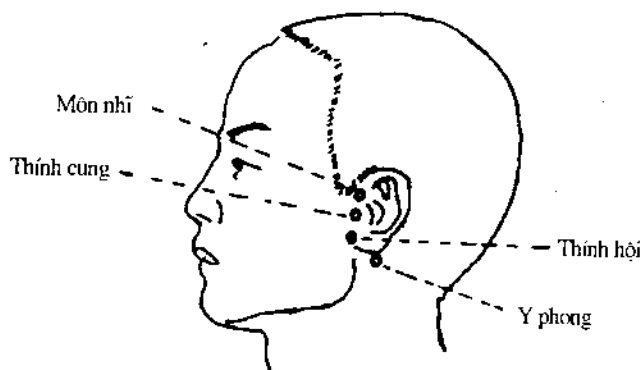
- Bấm huyết Phong phủ 1 phút, day duyệt Phong trì 1 phút (Xem H.13).



Hình 65

- Bấm nhẹ huyết Trung chủ, Ngoại quan, Hợp cốc, mỗi huyết 1 phút (Xem H.65).

-Bấm huyết Nhĩ môn, Thính cung, Thính hội, Y phong, mỗi huyết 1 phút (Xem H.66).



Hình 66

- Bấm nhẹ huyết Dương lăng tuyền, Túc tam lý, Tam âm giao, mỗi huyết 1 phút. Cuối cùng xoa huyết Dũng tuyền hai gan bàn chân, mỗi bên xoa 100 lần (Xem H.37, H.20, H.53, H.25).

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Giai đoạn cấp tính và bệnh nặng cần phối hợp dùng thuốc để điều trị, hoặc thực hiện châm cứu huyết cục bộ.

- Bình thường cần kết hợp làm việc và nghỉ ngơi điều độ, không nên thức đêm hoặc làm quá sức.

- Có sự lạc quan, bình tĩnh chữa trị.

CHỮA ĐAU RĂNG

Đau răng là một trong những chứng thường thấy như sâu răng, có lỗ răng gây sút răng, chân răng sưng đỏ, tụt lợi, lỏng chân răng, rỉ máu... tất cả đều dẫn đến đau răng. “Đau răng không phải bệnh nhưng khi đau rất khó chịu”, đây là câu mọi người vẫn hay nói về đau răng, nên điều trị đau răng cần phải được chú ý.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Nguyên nhân dẫn đến đau răng rất khác nhau, các chứng kèm theo cũng khác nhau, có loại thể hiện là sưng đỏ chân răng, chỗ đau gặp lạnh thì giảm đau, gặp nóng thì tăng đau; có loại thì sưng tấy chân răng rất khó chịu, thậm chí chảy máu, gây ra hôi mồm, bí tiện, có loại thì đau âm ỉ, chân răng hơi hồng, hơi sưng, có khi bị tụt lợi, lung lay răng, răng yếu; có loại đau khi gặp lạnh, nóng, ngọt đều gây đau hơn...

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước nóng bình thường.

- Các vị thuốc: ngưu bàng tử 15g, bạc hà 10g, cương tã 15g, liên kiều 15g, ngân hoa 15g, bạch tri lê 15g, sinh địa 15g, đan bì 20g, hoàng kỳ 15g, tử hoa địa 15g, trúc diệp 10g, tri mẫu 15g, sắc lấy nước.

- Các vị thuốc: tât bát 25g, tế tân 10g, bạch chỉ 15g, phòng phong 15g, lương khương 15g, sắc lấy nước.

2. Công hiệu của ngâm chân

- Nói chung đau răng do ba hỏa dẫn tới: Vị hỏa, phong hỏa, hư hỏa. Nên nước ngâm loại này có thể kích thích điều hoà túc dương minh vị kinh, túc thiếu âm thận kinh, có thể giải hỏa, giảm thận hỏa làm cho khí nhiệt độc thải ra, đau răng sẽ giảm.

- Loại nước ngâm thứ hai: Với tính chất dẫn của nước nóng lại có vị thuốc ngư bàng tử, bạc hà, ngân hoa, liên kiều, tử hoa địa đình, hoàng kỳ sẽ thanh nhiệt giải độc.

Với sinh địa, tri mẫu, đan bì thì mát máu chống đau; với bạc chỉ lê, cương tằm thì làm tan ứ, trừ phong, chống đau.

Với trúc diệp thì dẫn nhiệt theo tiểu tiện ra ngoài. Bài thuốc ngâm này đều có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, hạ hỏa, hạ hư nhiệt, từ đó làm cho giảm đau răng, hoặc khỏi đau.

- Loại nước ngâm thứ ba: Với các vị thuốc bắc: tât bát, tế tân, bạch chỉ, phòng phong, lương khương, sẽ tạo ra một loại nước thuốc ngâm chân có công hiệu chữa trị khá tốt cho những người đau răng mà trong thì lạnh ngoài cũng lạnh.

3. Thời gian ngâm chân

- Mùa đông mỗi ngày hai lần: 30 phút/lần, sáng và trước khi đi ngủ.

- Mùa thu - xuân, mỗi ngày một lần, 40 phút/lần, trước khi đi ngủ.

- Người bị đau răng và bị lạnh nặng, mỗi ngày ngâm hai lần, 30 phút/lần, sáng và trước khi đi ngủ (Dùng nước ngâm loại hai).

- Đau răng nhẹ: mỗi ngày ngâm một lần, 40 phút/lần. Trước lúc đi ngủ (Dùng nước ngâm loại thứ nhất).

4. Phối hợp với mát xa, bấm huyệt

- Bấm nhẹ huyệt Giáp xa, Hạ quan, Y phong, mỗi huyệt bấm 1 phút (Xem H.67).

- Bấm huyệt Thái dương, Phong trì, Nghên hương, Nhân trung, Thừa thừa, mỗi huyệt 1 phút (Xem H.67, H.68).

- Bấm huyệt Khúc trì, Ngoại quan, Hợp cốc, mỗi huyệt 1 phút (Xem H.31, H.63).

- Day huyệt Nội đình, Thái khê, Hành gian, Thái xung, Túc tam lý, mỗi huyệt 1 phút (Xem H.69, H.70).

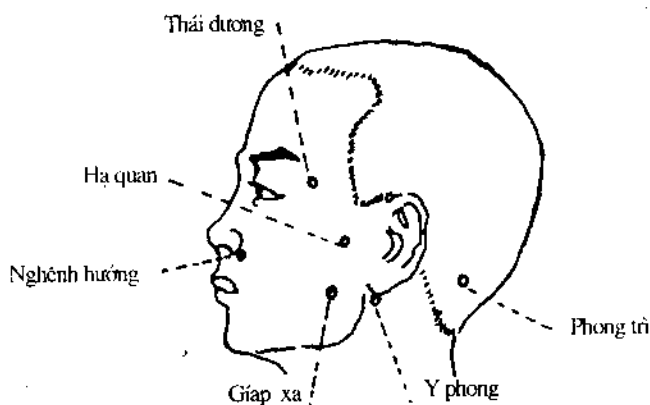
- Xoa mạch huyệt Dũng tuyền ở hai gan bàn chân, mỗi bên 100 lần (Xem H.25).

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

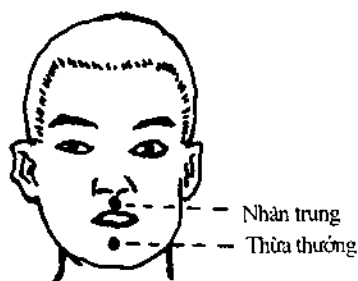
1. Khi bị đau răng người bệnh rất khó chịu, nên kết hợp với cách chữa khác để điều trị, hoặc nhỏ thuốc ngoài chống đau.

2. Thường xuyên chú ý vệ sinh răng tốt, thành nếp hàng ngày, sáng và tối.

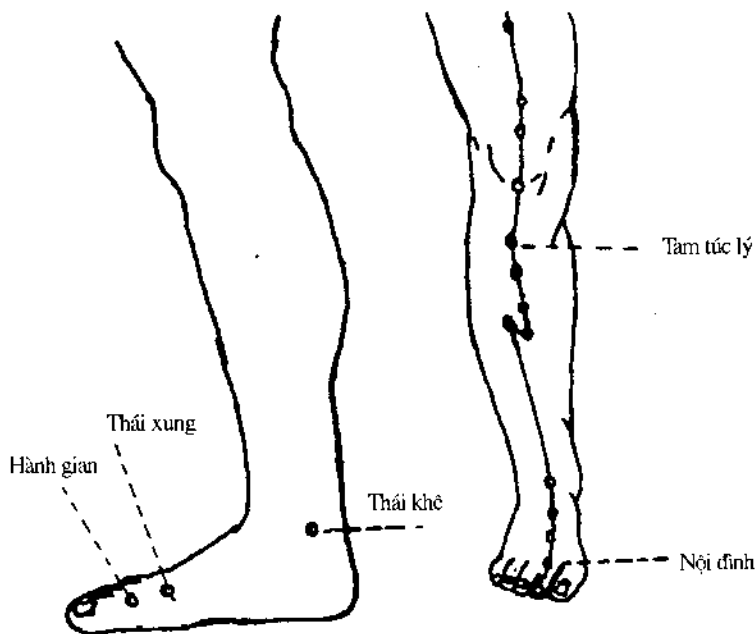
3. Ăn ít thức ăn nhiều dầu, cay, đắng, ngọt.



Hình 67



Hình 68



Hình 69

Hình 70

CHỮA VIÊM VÀNH MÍ MẮT

Viêm vành mí mắt là một loại bệnh do tỳ vị bị nhiễm thấp, nhiệt tích tụ lâu ngày hoặc nội hỏa, kèm bị phong tả, phong thấp tam tà tích tụ lâu ngày phát ra; hoặc còn có thể do mắt bị ngứa dụi lâu mắt ngày làm mí mắt bị đau. Bệnh này có đặc trưng là đỏ, ngứa, lở, khó chữa và dễ tái phát.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Lúc đầu, mí mắt hơi đỏ, xuất hiện những mọng nước trong, gây ngứa nên hay dụi mắt. Nếu mọng nước vỡ, sẽ làm cho vành mắt sưng tấy, khi vỡ có chất keo nhầy dính, có lúc chảy nước mắt. Có thể làm cho da mắt rách, hai góc mắt có tụ mủ vàng, mắt tấy đỏ, cảm giác như có gì trong mắt, rất ngứa hoặc hơi ngứa, đau, ở lông mi có lớp vảy mỏng, sau khi cạy lớp vảy đi, thì mí mắt đỏ tấy. Lâu ngày làm cho lông mi xơ xác, mọc xiên vẹo, hoặc bị rụng, làm cho mí mắt biến dạng, mắt nhắm mở khó khăn, vì vậy mà sinh ra hiện tượng viêm mí mắt.

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước nóng bình thường.

- Các vị thuốc: Bồ công anh 10g, thiên lý quang 20g, hoa cúc đại 10g, ngân hoa 15g, phòng phong 10g, tử hoa địa đỉnh 5g, đàm trúc điệp 10g, thiên thuyết 10g, sắc lấy nước.

- Các vị thuốc: Sinh địa 20g, linh tiêu hoa 20g, hoàng bá 20g, hoàng liên 10g, hồng hoa 10g, đương quy 15g, xích truật 25g, cốt tinh thảo 20g, sắc lấy nước.

- Các vị: Tang điệp 150g, tầm sa 150g, sắc lấy nước.

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước ngâm thứ nhất: Tác dụng của nước nóng làm cho nhiệt hạ, dẫn nhiệt từ tâm bài trừ ra ngoài, vì vậy mà Đông y gọi là: bệnh trên trị dưới là vậy.

- Loại nước ngâm thứ hai: Trên cơ sở nước nóng có các vị thuốc như công anh, thiên lý quang, dã cúc hoa, ngân hoa, tử hoa địa đinh, phòng phong, thiên thuyết, trúc diệp, có tác dụng trừ phong, thanh nhiệt giải độc, thanh tâm giáng hỏa.

- Loại nước ngâm thứ ba: Với tám vị thuốc mỗi vị thuốc có công hiệu riêng, nhưng khi nước thuốc sắc tổng hợp có công hiệu thanh nhiệt mát máu, hoá ứ tiêu sưng, hợp dùng cho bệnh viêm vành mí mắt.

Loại nước ngâm thứ tư: Hai vị tang diệp, tầm sa, đều giảm đau, chủ trị phong thấp, đau đầu, phong nhãn. Hai vị này sắc thành nước thuốc có tác dụng tán phong thanh nhiệt, sạch gan sáng mắt, nhiệt giảm sẽ giảm đau viêm vành mí mắt.

3. Thời gian ngâm chân

- Mùa đông mỗi ngày ngâm hai lần, 40 phút/lần, sáng và tối.

- Mùa xuân - thu, mỗi ngày một lần, 40 phút/lần, sáng hoặc chiều đều được.

- Bệnh nhẹ: ngày một lần, 40 phút/lần, sáng chiều đều được.

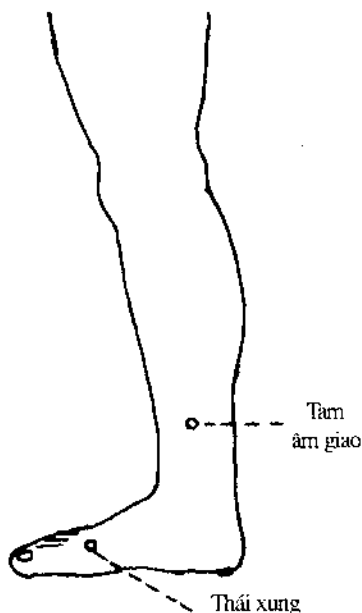
4. Kết hợp với mát xa, bấm huyết

- Bấm nhẹ huyết: Ấn đường, Thái dương mỗi huyết 1 phút (Xem H.13, H.14, H.15).

- Bấm huyết Khúc trì, Ngoại quan, Hợp cốc ở hai tay, mỗi huyết 1 phút (Xem H.31, H.63).

- Bấm huyết Túc tam lý, Tam tâm giao, Thái xung, Nội đình ở hai chân mỗi huyết 1 phút (Xem H.70, H.71).

- Xoa huyết Dũng tuyến ở hai gan bàn chân từ 100 - 200 lần (Xem H.25).



Hình 71

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

Trước khi ngâm chân nên xông hơi nóng nước thuốc ngâm chân vào mắt trước.

- Tránh ăn các chất cay, đắng, dầu mỡ nhiều.
- Người bị nặng nên kết hợp thuốc chữa trị.

CHỮA ĐAU XƯƠNG CỔ CHÂN

Đau xương cổ chân phần lớn là do đi lại, chạy nhảy trên mặt đường gồ gề hoặc khi lên xuống cầu thang không cẩn thận, khớp xương bị lệch vào trong hoặc ra bên ngoài, tóm lại đều do một lực tác động mạnh từ bên ngoài gây ra. Trong thực tế thì trật khớp xương cổ chân vào trong hay xảy ra hơn.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Khớp xương khi bị trật sẽ sưng đau không đi lại được, cả phần khớp trong và ngoài đều bị đau, da tím bầm. Người bị trật khớp ra ngoài thì đau đớn hơn. Khi bị thương, phần sưng tấy chủ yếu lộ ra bên ngoài về phía dưới. Khi bị thương bên trong có thể bị gãy khớp xương vào trong.

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước nóng bình thường.

- Các vị thuốc: Đương quy 15g, xích truật 15g, hồng hoa 10g, chế nhũ hương và một dược mỗi loại 10g, uy linh tiên 20g, ngũ gia bì 15g, thêm cốt thảo 20g, kê huyết đằng 30g, sắc lấy nước.

2. Công hiệu của ngâm chân

Loại nước ngâm thứ nhất: Qua tác động của nước nóng thúc đẩy tuần hoàn máu chỗ bị thương, có tác

dụng cho chỗ sưng hấp thụ sức nóng, đồng thời cũng có lợi cho việc trao đổi bài tiết chất độc và hấp thụ dinh dưỡng, giúp cho chỗ bị thương nhanh hồi phục hơn.

Loại nước ngâm thứ hai: Ngoài tác dụng của nước nóng, kèm theo các chất đương quy, xích truật, hồng hoa sẽ làm hoạt huyết hoá ứ.

Có chế nhũ hương, chế một được, uy linh tiên sẽ làm hoạt huyết tiêu sưng, thông lạc giảm đau.

Có ngũ gia bì, thân huyết đằng, kê huyết đằng sẽ làm thông kinh hoạt lạc, cường gân tráng cốt.

Với bài ngâm này có công năng hoạt huyết hoá ứ, giải gân hoạt lạc, tiêu sưng, giảm đau.

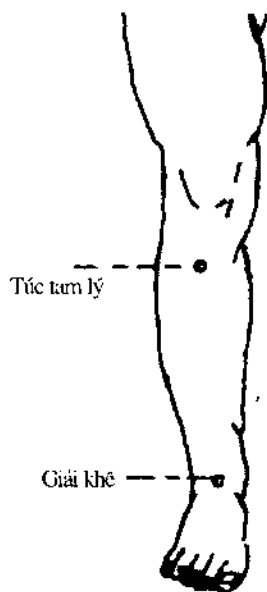
3. Thời gian ngâm chân

- Mùa đông ngâm hai lần, 30 phút/lần, sáng và tối.
- Mùa xuân - thu, ngày một lần 40 phút, sáng, chiều hoặc tối đều được.
- Bị thương nặng, mỗi ngày ngâm hai lần, 40 phút/lần, buổi sáng và buổi tối.
- Bị thương nhẹ ngày một lần 40 phút, sáng hoặc tối đều có thể được.

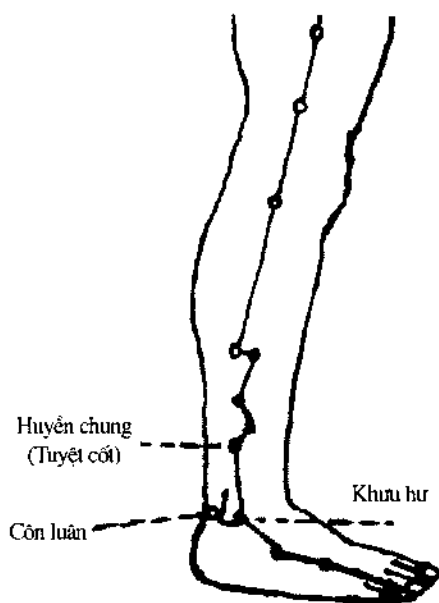
4. Kết hợp với mát xa, bấm huyết

- Trong thời gian bị thương cấp tính, bấm huyết, mát xa nên nhẹ nhàng. Bấm huyết: Túc tam lý, Thái

khê, Côn luân, Huyết hư, Tuyệt cốt, Giải Khê, Thái xung, mỗi huyết bấm 1 phút. Sau đó xoa nhẹ vào đúng chỗ bị thương theo mức độ người bị đau có thể chịu được. Sau đó đẩy chỗ đau về phía sau gót độ 2 phút - 3 phút, cuối cùng lắc lắc nhẹ chỗ đau khớp xương (Xem



Hình 72



Hình 73

H.73, H.69).

- Ở thời kỳ hồi phục, quy trình xoa bấm huyết giống như ở giai đoạn cấp tính có điều mạnh hơn một chút. Khi thực hiện kéo, lắc và co giãn chỗ đau cũng mạnh hơn một chút, cuối cùng thì lật vào trong hoặc ra ngoài rồi thực hiện xoa ấm lên là được.

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Trước hết chụp X quang xác định xem xương có gãy không, có trật khớp không...
- Sau khi bị thương 24 giờ sau mới được ngâm chân.
- Phương pháp làm từ nhẹ đến nặng, khẽ êm, ổn định và không nên làm quá mạnh.
- Trong vòng 2-3 ngày sau khi bị thương tốt nhất là không nên đi lại, nên cố định một chỗ.

CHỮA BỆNH THẤP KHỚP

Bệnh thấp khớp là một chứng bệnh mà tổ chức khớp nổi bị biến chứng phản ứng. Bệnh này xảy ra ở lứa tuổi 5-15 và thanh niên, tuổi càng cao tỷ lệ phát bệnh càng ít, chỉ có chiều hướng tái phát hoặc biến chứng là chủ yếu.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Đặc điểm cơ bản như sau:

- Hay phát bệnh, thường xảy ra ở khớp đối xứng, có sưng tấy đỏ cục bộ và đau.
- Thường xâm nhập vào các khớp lớn như đầu gối, xương cổ, chân, vai, xương sườn, cột sống...
- Có tính di chuyển bệnh, khớp này khỏi bệnh thì khớp khác phát ra.

- Sau khi chứng viêm khỏi thì công năng của khớp được phục hồi bình thường, không di chứng để lại và làm dị dạng khớp xương.

Ngoài ra còn thấy bệnh biểu hiện ở việc đi lại khó khăn, đau nhức, có thể xâm nhập vào các đốt ngón tay, ngón chân, hoặc cũng có thể chỉ giới hạn ở một khớp mà thôi.

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước nóng bình thường.

- Các vị thuốc: nhũn đông đằng 30g, ngưi đằng 15g, hải đông bì 15g, uy linh tiên 20g, phòng phong 15g, phòng kỷ 15g, từ trường khanh 20g, xuyên điều 10g, thảo điều 10g, độc hạt 40g, thân cân thảo 15g, thấu cốt thảo 15g, sắc lấy nước.

- Các vị thuốc: hoàng bá 30g, địa phù tử 30g, xà sàng tử 30g, khổ sâm 30g, phù bình 30g, sắc lấy nước.

- Các vị thuốc: quế chi 15g, xích truật 10g, nhũ hương 10g, một dược 10g, mộc qua 15g, tần cửu 15g, tỵ qua lộ 15g, giáp chu 10g, thiên tiên đằng 30g, sắc lấy nước.

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước ngâm thứ nhất: Có tác dụng nâng cao

độ ấm cho chỗ đau khớp; cải thiện tuần hoàn máu, tăng cường trao đổi chất và bài tiết, thúc đẩy sự hấp thụ dinh dưỡng của khớp đau.

- Loại nước ngâm thứ hai: Có tác dụng như nước ngâm thứ nhất nhưng có thêm các vị thuốc như nhân đông đẳng, hải đồng bì, từ trường khanh có tác dụng thanh nhiệt giải độc, giãn gân hoạt lộ. Với uy linh tiên, phòng phong, độc hoạt, chế xuyên diều, chế thảo diều làm mát gân tán hàn, trừ phong, giảm đau. Bài thuốc này có công dụng trừ phong thông lạc, dùng lâu sẽ có hiệu quả cho chống viêm khớp.

Loại nước ngâm thứ ba với vị thuốc hoàng bá, làm thanh nhiệt khô khớp, mát máu, giải độc.

- Phù bình làm ra mồ hôi, lợi tiểu, tán nhiệt. Với địa phù tử làm mát khớp, lợi tiểu tiện. Với xà sàng tử làm khô khớp, tán nhiệt thấp.

Bài thuốc này công năng chủ yếu là thanh nhiệt, trừ thấp, tán sưng, chống đau.

- Loại nước ngâm thứ tư do chín loại thuốc được phối hợp và sắc lọc lấy nước ngâm tổng hợp có công dụng thông lạc, tán ứ sưng, ôn kinh chống đau.

3. Thời gian ngâm chân

- Mùa đông ngâm hai lần/ngày, 40 phút/lần. Vào buổi sáng và trước khi ngủ tối.

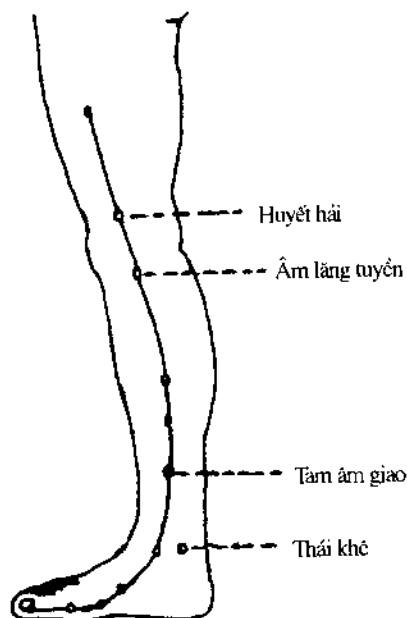
- Mùa xuân-thu ngâm ngày một lần 40 phút vào buổi sáng hoặc tối đều được.

- Người bị khớp cục bộ nặng, ngâm hai lần/ngày, 40 phút/lần, sáng và tối.

- Người bị khớp cục bộ nhẹ: ngâm một lần/ngày, vào sáng hoặc tối đều được.

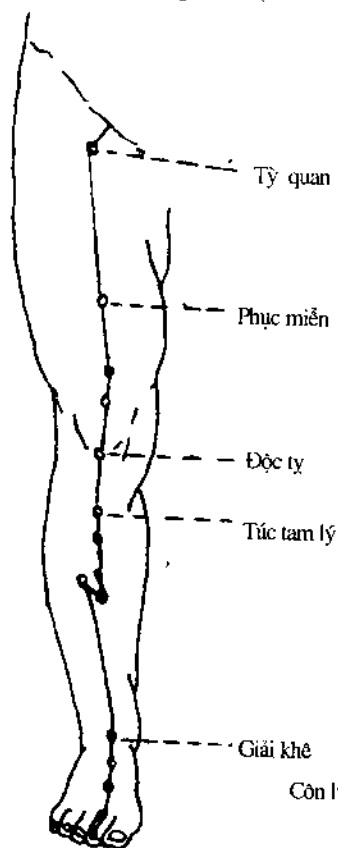
4. Kết hợp với mát xa, bấm huyệt

- Để lỏng hai đùi, bấm nhẹ huyệt: Huyết hải, Phong thị, Tị độc, Tỳ quan, Phục miễn, Song tất nhân... mỗi huyệt bấm 1 phút (Xem H.74, 75, 76).

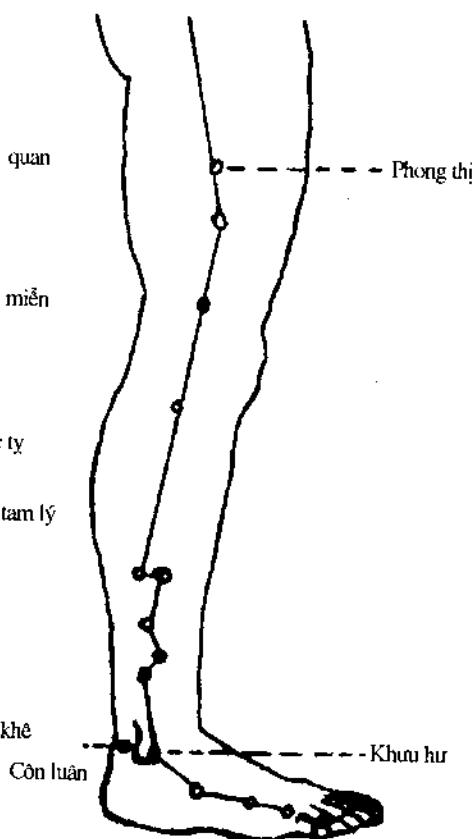


Hình 74

- Bấm huyết Dương lăng tuyền, Túc tam lý, Tam âm giao, Giải khô, Côn luân, Huyết hự, Thái khô, mỗi huyết bấm 1 phút (Xem H.74,75,76).



Hình 75



Hình 76

- Dùng cách xoa day nhẹ vào chỗ đau phía trước gối và cổ chân và xoa vùng quanh chỗ đau, khi ấm lên là được.

- Lắc, co duỗi, vận động khớp đau, sau đó xoa xung quanh chỗ đau, nóng lên là được.

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Khi khớp gối, cổ chân sưng đau đỏ rõ rệt, thì tạm thời dùng ngâm chân, đợi cho đến khi phần sưng giảm đi, rồi lại ngâm chân tiếp.

- Người bị khớp nặng cần kết hợp với thuốc chữa trị, sau khi ngâm chân thì tránh gió rét.

- Cần tăng cường thể chất cơ thể, tích cực đề phòng cảm nhiễm đường hô hấp.

- Phòng lạnh tốt, không nên ngồi, nằm ở nơi ẩm ướt.

CHỮA ĐAU GÓT CHÂN

Bệnh đau gót chân hay gặp ở người tuổi trung niên trở lên, có thể do mệt mỏi hoặc sức khoẻ yếu dần tới, nhất là những người quá béo dễ thấy bệnh này. Cũng có thể do bị ồm đau nằm ngửa lâu ngày, gót chân bị tiếp xúc lâu gây ra da gót chân mềm hoặc mỡ phần gót mất đi teo lại mà sinh ra bệnh đau gót.

Ngoài ra còn có thể do đứng lâu, đi lại nơi đất cứng, hoặc đi giày gót quá chặt sinh ra viêm gót dần tới.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Người từ 30 - 60 hay mắc bệnh này, thể hiện chủ yếu là khi đi hoặc đứng gót chân đau nhức, đi thì

dáng cà nhắc khó khăn, lúc bị nặng gót chân không dám đặt xuống đất nữa. Nếu đi đường gồ ghề thì gót càng đau hơn, sau khi nghỉ có phần bớt đau. Đau gót chân có thể xuất hiện một hoặc hai gót cùng một lúc, người bị viêm đau gót chân có thể gây ra cho cả gan bàn chân đau lây theo.

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước nóng bình thường.

- Các vị thuốc: thấu cốt thảo 20g, lộ lộ thông 20g, kê huyết đằng 20g, tầm cốt phong 20g, tam lăng 20g, thương thuật 20g, độc hoạt 20g, tế tân 10g, chế thảo diệu 15g, trần bì 15g, nghinh tiên 20g, ngưư tất 20g sắc lấy nước.

- Các vị thuốc: ma hoàng 10g, chế thảo diệu 10g, chế xuyên diệu 10g, chế nhũ hương 10g, chế một dược 10g, địa long 12g, xích truật 10g, bạch truật 10g, hồng đằng 20g, huyền hồ 15g, quế chi 15g, đan sâm 15g, sắc lấy nước.

- Các vị thuốc: đại hoàng 30g, hoàng bách 30g uy linh tiên 30g, độc hoạt 30g, ngưư tất 30g, thấu cốt thảo 30g, mang tiêu 50g, sơn tây trần thổ 250 (dầm). (Hai vị sau, sau khi nước thuốc cho vào chậu rồi mới cho nước ngâm chân vào). Các vị sắc lên lấy nước.

2. Công hiệu của ngâm chân

Loại nước ngâm thứ nhất: Do có tác động của nước nóng làm cho nhiệt độ cục bộ ở gót chân nâng cao, tác động máu tuần hoà tốt hơn, giảm chứng đau gót.

- Loại nước ngâm thứ hai: Nước thuốc sắc nóng, kết hợp có vị: thấu cốt thảo, lộ lộ thông, chế xuyên điều, chế thảo điều, tế tân, tam lăng.. làm ôn kinh thông lạc, trừ phong, giảm thấp, hoạt huyết, giảm đau. Bài thuốc này nhằm khuyếch đại huyết quản cục bộ ở chân, tác động đến tuần hoàn cả người, có thể giúp cho việc làm tan chỗ sưng đau, kết quả điều trị tốt hơn loại nước ngâm thứ nhất.

- Loại nước ngâm thứ ba: gồm có 12 vị thuốc, đây là một loại nước ngâm tốt, có tác dụng ôn kinh, thông lạc huyết hành khí, trừ tê giảm đau cho gót chân và bàn chân.

- Loại nước ngâm thứ tư có tám vị thuốc trong đó lại thêm thành phẩm dấm (250g) tạo ra một loại nước ngâm chân nóng tác động tới tuần hoàn của chân, làm thuốc ngấm vào chân để hoạt huyết, trừ ứ sưng, làm mềm phần da chai gót chân, trừ thấp thông lộ, tiêu viêm giảm đau.

3. Thời gian ngâm chân

- Mùa đông ngâm hai lần/ngày, 30 phút/lần. sáng và tối

- Mùa xuân - thu ngâm một lần 40 phút vào sáng hay tối đều được.

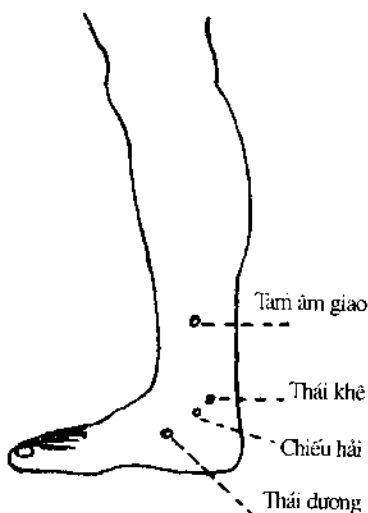
- Người bị nặng: ngâm hai lần/ngày, 40 phút/lần, vào sáng và trước khi đi ngủ tối.

- Người bị nhẹ: ngâm 1 lần 40 phút vào sáng hay chiều hoặc tối đều được.

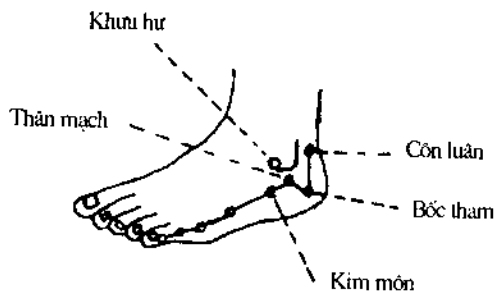
4. Kết hợp với mát xa, bấm huyệt

- Trước tiên day huyết Tam âm giao, Thái khê, Nhãn cốc, Khiếu hải, mỗi huyết day 1 phút (Xem H.77).

- Day tiếp huyết Khưu hứ, Thân mạch, Kim môn, Bộc tham, Côn luân, Giải khê, mỗi huyết 1 phút (Xem H.29, H.78).



Hình 77



Hình 78

- Trọng điểm day bấm vào điểm đau ở gót chân.
Hai tay bấm hai mắt cá chân, động tác làm từ nhẹ đến nặng dần.

- Sau đó xoa đều gót chân, bàn chân, nóng lên là được.
- Một tay nắm gót đau, một tay cầm đầu bàn chân đau lắc xoay theo chiều kim đồng hồ rồi lại xoay ngược lại vài lần.

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Không để chân bị lạnh, luôn giữ ấm.
- Không nên vận động nặng về gót chân, tránh gót chân đau phải chịu áp lực lớn.
- Nếu đau xương gót chân nặng kéo dài, cần phải có phẫu thuật can thiệp.

CHỮA ĐAU BÀN CHÂN

Đau bàn chân là từ để chỉ về đau dây thần kinh mu bàn chân dẫn tới, còn gọi là đau mu bàn chân, do sự tổn thương cục bộ giữa khe các ngón chân và tổ chức quanh khớp chân gây ra sự tổn thương của dây thần kinh mu bàn chân. Chứng này dễ thấy ở những người đứng tuổi từ 30 - 50, nhất là hay thấy ở những người gầy, đó là một trong những nguyên nhân hay gặp của lâm sàng. Y học cho rằng nguyên nhân chính dẫn đến bệnh này là thận khí tổn thương, bị thương ngoài tác động, người bị phong thấp.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Đau ở phần trước gan bàn chân và có cảm giác lạ thường khi đi lại và đứng im thì đau hơn, khi mặc quần áo hoặc đi giày quá chật thì hiện tượng càng rõ ràng. Nơi hay xảy ra đau là đầu ngón chân, đau nhói, nhức như bị chích dao và như lửa đốt, làm người bệnh sau khi dừng lại đã vội vàng phải tụt giày xoa bóp ngay bàn chân. Khi xoa nóng thì đỡ đau, khi để lạnh thì đau tăng hơn.

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước nóng bình thường.

- Các vị thuốc: Thâu câu thảo 20g, thâu cốt thảo 20g, chế nhũ hương và chế mộc dược mỗi loại 15g, kê huyết đằng 30g, mộc qua 15g, đương quy 15g, hồng hoa 15g, đào nhân 10g, quế chi 10g, uy linh tiên 20g, dâm dương hoắc 15g, bạch giới tử 15g, chử thực tử 15g, sắc lấy nước.

- Các loại thuốc: điều tiêu xà 20g, điều mai 30g, mộc qua 30g, uy linh chi 30g, thâu cốt thảo 30, lộ giai thảo 30g, cốt tuỷ bồ 15g, kê huyết đằng 20g, sắc lấy nước.

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước ngâm thứ nhất mục đích chính là nâng

cao độ ẩm ở chỗ bàn chân đau, kích thích tuần hoàn máu, làm cho khí huyết lưu thông, thần kinh thông suốt, cho phần đau ở chân viêm đau sẽ giảm, công năng thần kinh sớm được phục hồi, sự đau đớn sẽ tự rút dần.

- Loại nước ngâm thứ hai: Ngoài tác dụng của nước nóng còn có các chất của 14 vị thuốc sẽ làm cho cường cân tráng cốt, thư giãn gân cốt, hoạt huyết, tiêu ú xung giảm đau.

- Loại nước ngâm thứ ba: Với sự phối hợp của tám vị thuốc đã tạo ra một loại thuốc nóng có tác dụng bổ gan ích khí, thư gân tráng cốt, thông lộ trừ tê dại.

3. Thời gian ngâm chân

- Mùa đông ngâm hai lần/ngày vào buổi sáng và trước lúc đi ngủ tối.

- Mùa xuân và mùa thu ngâm ngày 40 phút vào sáng hay chiều đều được.

- Người bị bệnh nhẹ ngâm ngày 40 phút vào buổi sáng hay chiều đều được.

- Người bị bệnh nặng ngâm hai lần/ngày, 40 phút/lần vào buổi sáng và tối trước lúc đi ngủ.

4. Kết hợp với mát xa, bấm huyết

- Để người bệnh nằm ngửa hoặc ngồi, tìm đúng chỗ đau nhất ở chân kê day xoa.

- Bấm các huyết xung quanh cổ chân: Côn luân,

Chiếu hải, Thân mạch, Giải khô, Thái xung... mỗi huyết bấm 1 phút (Xem H.54, 55, 71, 72).

- Dùng tay xoa nhẹ và day vào chỗ đau.

- Xoa vào mu bàn chân chỗ đau để thông lộ nóng gân, khi ấm bàn chân là được.

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Khi người bệnh trong kỳ phát bệnh cần ít đi lại, để tránh cho bệnh gia tăng.

- Tránh giá lạnh.

- Không đi giày dép quá chặt, quá cứng, nên đi loại mềm và số giày rộng hơn.

CHỮA NẤM CHÂN

Bệnh nấm chân thuộc loại bệnh ngoài da, ở phương nam hay mắc nhiều hơn phương bắc. So với bệnh nấm tay thì nấm chân cao gấp 10 lần, khoảng 60% hay mắc bệnh nấm chân. Người bệnh đầu tiên bị nấm chân, sau đó sẽ lan nhiễm sang tay hoặc bộ phận khác của cơ thể.

Nguyên nhân chủ yếu:

- Lớp mỡ da mu bàn chân ít hoặc không có, từ đó không có khả năng kháng khuẩn.

- Tuyến mồ hôi da mu bàn chân nhiều, ra mồ hôi người tạo thành một môi trường cho vi khuẩn ký sinh.

- Lớp sừng da mu bàn chân dày, lớp dinh dưỡng prôtêin của lớp sừng da chân là môi trường ký sinh và sinh sôi của vi khuẩn.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

1. Dạng nhọt nước:

Thường hay xảy ra ở khe ngón chân thành từng đám hoặc rải ra từng nhọt nước, sau khi vỡ sẽ có lớp vảy, theo nhọt nước tăng dần, tạo nên những bong hình nửa tròn hoặc từng lớp không có thứ tự.

2. Dạng đóng vảy:

Hay xảy ra ở giữa khe ngón chân, hai bên gót chân hoặc bên dưới ngón chân... chứng này là hình thành từ loại nhọt nước phát triển nên mà thành.

3. Dạng loét:

Hay sinh ra ở ngón ba, ngón tư là nhiều nhất. Da bị xâm thực của khuẩn biến thành màu trắng, có mủ, sau khi vỡ nước, có màu hồng, và đau nhức, kèm theo có mùi hôi.

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Bệnh này không thể dùng loại nước ngâm chân đơn thuần được, mà dùng nước ngâm có chất thuốc mới được. Có thể dùng bài thuốc: thổ phục linh 50g,

thổ cần bì 50g, xuyên hoàng bá 30g, bạch tiên bì 20g, đại phong tử nhục 15g, bách bộ 20g, bán biên liên 20g, địa phù tử 20g, khổ gián cần bì 20g, sà sàng tử 20g, sắc lấy nước.

- Các vị thuốc: thương nhĩ tử 60g, sà sàng tử 60g, hoàng bá 30g, khổ sâm 30g, minh sâm 30g, lộ phong phòng 15g, sắc lấy nước.

- Các vị thuốc: cam thảo tươi 10g, ngư tinh thảo 30g, tử thảo 30g, tử trường khanh 40g, đại lục tử 15g, sắc lấy nước.

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước ngâm thứ nhất: Gồm có 10 vị thuốc khác nhau đem sắc thành nước thuốc ngâm chân có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, thấm ướt, khô ráo, chống ngứa, sát trùng, trừ nấm.

Loại nước ngâm thứ hai: Gồm có 6 vị thuốc bắc, khi sắc sẽ được loại nước ngâm đậm đặc hơn. Những vị thuốc này đều được y học cổ xác định về chức năng chữa bệnh của nó, như sách: “Đại minh bản thảo”, “Ngọc thù dược giải”, “Nhật hoa tử bản thảo”... Nước ngâm đậm đặc này có tác dụng thanh nhiệt, làm khô, trừ phong, chống ngứa, kháng nấm.

- Loại nước ngâm thứ ba: Theo sách “Thiện đại thực dụng trung dược” giới thiệu về tác dụng của cam thảo tươi, ngư tinh thảo, tử thảo, tử trường khanh và

đại lục tử, có tác dụng giải độc mát máu, sát trùng chống ngứa, chống nấm.

3. Thời gian ngâm chân

- Mùa đông ngâm hai lần/ngày, 40 phút/lần. Buổi sáng và buổi tối.

- Mùa xuân, mùa thu ngâm hai lần/ngày, 30 phút/lần vào sáng và tối.

- Người bị nặng ngâm hai lần/ngày, 40 phút/lần vào buổi sáng và buổi tối.

- Người bị bệnh nhẹ: Ngày một lần ngâm 40 phút vào buổi sáng hoặc tối đều được.

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Khi bị bệnh nấm chân cần tích cực chữa trị nếu không sẽ bị lan sang bộ phận khác.

- Chú ý vệ sinh, không nên dùng chung đồ với người khác, khi dùng các đồ dùng cần phải đun sôi để diệt trùng.

- Không nên đi giày dép không thoát khí, thấm nước, thỉnh thoảng chân nên phơi nắng, hằng ngày đi giày, có thể dùng bông tẩm dịch chống ngứa đem vào giày hoặc trong tất để chống ngứa trong khi ngủ.

- Nước ngâm chân không nên quá nhiều, chỉ ngập đến mắt cá là được.

CHỮA TỔN THƯƠNG DA LẠNH

Tổn thương da lạnh là một loại tổn thương mang tính cục bộ hoặc do lạnh xâm nhập vào cơ thể. Khi cơ thể bị lạnh gọi là “đông cương”, do hoàn cảnh xung quanh đưa lại cho bộ phận cơ thể bị tổn thương, do lạnh như ở ngón tay, ngón chân, tai, mũi... Nói chung là những chỗ nhô ra trên cơ thể, có thể gây ra vết ban tím, sưng tấy, viêm...

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Lúc đầu bệnh hay xảy ra ở những nơi nhô cao trên cơ thể như tay, chân, tai, mũi... làm cho da trắng nhợt, sau đó sẽ đỏ dần và sưng tấy. Chỗ bị tổn thương nhiệt độ xuống thấp, sờ vào thấy lạnh, áp vào thì màu thay đổi, trong phòng có nhiệt độ ấm sẽ cảm thấy ngứa và hơi nhức, nếu để phát triển sẽ sinh ra những bóng nước to nhỏ khác nhau, nếu như không bị nhiễm trùng thì chỗ tổn thương sẽ khô và khỏi dần.

II. TRỊ LIỆU

1- Thành phần nước ngâm chân

- Nước nóng bình thường.

- Với các vị thuốc: sơn trà 30g, quế chi 60g, thanh thủy 1.500ml, sắc sôi 15 phút, chắt lấy nước ấm, trước xông sau ngâm.

- Lấy củ cải trắng 500g, sắc lấy nước, trước xông sau ngâm.

- Các vị: củ cải trắng 100g, ớt cay 15g, gừng tươi 20g, sắc lấy nước.

- Các vị: xuyên diều 15g, thảo diều 20g, đương quy 20g, thâu cốt thảo 20g, hồng hoa 15g, sắc lấy nước.

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước ngâm thứ nhất: Nước nóng có thể làm kích thích huyết quản cục bộ, tăng cường tuần hoàn máu. Sau khi máu được lưu thông, thì hiện tượng thiếu dưỡng khí sẽ được cải thiện, các chất độc như CO_2 trong máu được nhanh chóng thải ra ngoài.

- Loại nước ngâm thứ hai: Tổn thương do lạnh gây ra khí huyết không thông suốt, cho nên với loại nước ngâm thứ hai sẽ có tác dụng tán hàn, ôn thông kinh mạch. Trong sách cổ y học “Bản thảo cương mục” cũng đã xác định công hiệu này.

- Loại nước ngâm thứ ba : Với công dụng của củ cải sẽ làm tán ứ sưng, thông huyết.

- Loại nước ngâm thứ tư: Cùng với một số chất Đông y như củ cải, ớt cay, gừng tươi,... có thể làm cho hoạt huyết, tan ứ sưng, ôn kích tán hàn, hành khí tiêu độc cho vết thương cục bộ.

- Loại nước ngâm thứ năm: Với các vị xuyên diều, thảo diều, đương quy, thâu cốt thảo, hồng hoa có tác

dụng tán hàn, tiêu sưng tấy, hoạt huyết, trừ sưng ứ ở chỗ bị thương.

3. Thời gian ngâm chân

- Người bị bệnh nặng: Ngâm hai lần/ngày, 20 phút/lần, vào buổi sáng hoặc tối đều được.

- Người bị bệnh nhẹ, ngâm ngày một lần, 40 phút vào buổi tối.

4. Kết hợp với mát xa bấm huyết

- Xung quanh chỗ bị tổn thương, dùng tay xoa, day nhẹ cục bộ 5 phút.

- Tại chỗ bị thương dùng tay xoa nhẹ 5 phút.

- Người có vết thương đã bị vỡ, không nên ngâm chân trị liệu.

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý:

- Ngay sau khi bị nhiễm lạnh không nên hơ nóng và ngâm chân nước nóng ngay.

- Không nên đi tất quá chặt. Chú ý giữ tất khô ráo, không để ẩm ướt, phải thường xuyên thay.

- Vết thương bị vỡ cần trị liệu theo ngoại khoa.

- Cần tăng cường thể chất, rèn luyện sức chịu đựng rét tốt hơn. Người bị nhiễm lạnh hoặc bị thương do lạnh gây ra cần kiên trì dùng nước nóng ngâm chân để phòng xảy ra tác dụng phụ.

CHỮA NỨT NẺ

Là loại bệnh ở da tay hoặc ở da chân bị nẻ ra thành từng vết. Đây là loại bệnh thường gặp ở những người lao động chân tay và hay xảy ra vào mùa đông. Mùa đông lạnh giá, khí hậu khô hanh, huyết quản ở da co lại, máu không lưu thông nhiều như mùa hè, nên da không được mềm mại không mát, tính đàn hồi kém, dễ bị khô nẻ.

I. BIỂU HIỆN LÂM SÀNG

Lúc đầu, da bị khô nẻ, cảm giác căng cứng, sức đàn hồi kém, sinh ra những vết nẻ làm cho da dày lên như vỏ cây, có nhiều vết nứt, có lúc còn chảy máu theo vết nứt. Người bị bệnh nẻ nặng ở chân đi lại rất khó khăn.

II. TRỊ LIỆU

1. Thành phần nước ngâm chân

- Nước nóng bình thường.

- Các vị thuốc: địa cốt bì 20g, huyền sâm 20g, mạch đông 30g, sinh địa 15g, hoa hồng 15g, xích truật 15g, sắc lấy nước.

- Các vị thuốc: bạch cập 30g, mã bột 20g, bạch phàm 30g, sắc lấy nước

- Các vị thuốc: lục đậu 100g, hoạt thạch 10g, bạch chỉ 15g, bạch phụ tử 15g, sắc lấy nước.

2. Công hiệu của ngâm chân

- Loại nước ngâm thứ nhất: Nước nóng làm nhiệt độ chỗ nẻ nâng cao, mạch máu nở ra, huyết lưu thông, tuyến mồ dưới da cũng tăng lên làm cho da mềm mại, tính đàn hồi tăng lên, giúp cho chỗ nẻ nứt nhanh chóng hồi phục trở lại.

- Loại nước ngâm thứ hai: Với một số vị thuốc:

+ Địa cốt bì làm nhuận da.

+ Mạch đông, sinh địa làm mát âm bổ huyết, nhuận da.

+ Hoàng bá, hồng hoa, xích truật có tác dụng thanh nhiệt, hạn chế khuẩn xâm nhập, nhanh chóng làm da liền trở lại. Đồng thời do lượng mồ được tăng lên nên da bị nứt nẻ cũng ngày càng được tiêu đi.

- Loại nước ngâm thứ ba: Với ba vị thuốc bạch cập, mã bột, bạch phàm có tác dụng tiêu viêm, nhuận da, chống nẻ da.

- Loại nước ngâm thứ tư: Sách y học cổ truyền xác nhận bài thuốc này có tác dụng nhuận mát da, trừ phong, chống nẻ da, làm liền các vết nẻ. Sách “Bản thảo kinh lược” và “Đại Minh bản thảo” đã xác nhận về những vị thuốc: “Lục đầu hoạt thạch, bạch phủ chỉ” có tác dụng thanh nhiệt, tiêu sưng, chống đau cho da. Vì vậy nước ngâm chân loại bốn này có tác dụng làm liền da khi bị nẻ nứt chân tay.

3. Thời gian ngâm chân

- Về mùa đông, giá lạnh dễ bị nứt da, nếu có thời gian nên ngâm hai lần/ngày, vào buổi sáng và tối, mỗi lần 40 phút, nếu ít thời gian có thể ngâm ngày một lần, 40 phút.

- Khi bị nứt nẻ nặng nên dùng nước ngâm loại thứ tư. Khi nứt nẻ nhẹ thì nên dùng loại nước ngâm thứ nhất là được.

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

- Sau khi ngâm chân, có thể dùng kem mát da để xoa vào chỗ nứt nẻ, rồi dùng vải mềm thấm qua, có tác dụng cho việc liền da.

- Khi bị nứt các lớp da hay bị dày lên, có thể dùng dao cắt bớt lớp dày đi, rồi sau đó bôi kem nẻ.

- Mùa đông lạnh, khi đi ra ngoài cần đi giày, tất ấm và dày.

- Rửa chân không nên dùng chất xà phòng mạnh để tránh làm cho lớp mỡ của da mất đi.

- Vào mùa thu nên kiên trì ngâm chân ngày một lần để tăng cường sức chịu đựng của da chân, chống nứt vào mùa đông sắp tới.

- Nếu người bị nứt mà lại có cả bệnh về da nên tăng cường chữa cả bệnh da (như, “nấm chân, mề hôi chân”...)

- Người có bệnh nứt về nứt nẻ, bình thường hàng ngày nên ăn nhiều vitamin A, đó là các loại rau xanh và hoa quả tươi.

MỤC LỤC

Trang

PHẦN MỘT

KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ NGÂM CHÂN

I. Quan hệ giữa chân với cơ thể	9
1. Nhận thức của y học hiện đại	9
2. Nhận thức của Đông y	11
II. Ưu điểm của ngâm chân	14
1. An toàn	14
2. Không đau đớn	16
3. Không có tác dụng phụ	16
4. Giá rẻ	17
5. Hiệu quả	17
6. Tiện lợi	18
7. Dễ chịu	18
III. Thành phần nước ngâm chân	19
IV. Nhiệt độ nước ngâm chân	20
V. Yêu cầu của dụng cụ ngâm chân	20
1. Chất lượng	20
2. Độ cao	21
3. Kết cấu	21

VI. Thời gian ngâm chân	24
1. Một ngày ngâm mấy lần là phù hợp?	24
2. Khi nào ngâm chân là phù hợp?	24
3. Ngâm bao lâu là phù hợp?	24
VII. Quan hệ giữ ngâm chân và mát xa	25
1. Phương pháp ấn	25
2. Phương pháp day	26
3. Phương pháp xoa	27
4. Phương pháp vuốt	27
5. Phương pháp đẩy	29
6. Phương pháp bóp	30
7. Phương pháp vỗ	30
VIII. Ngâm chân và điều dưỡng tâm lý	31
1. Giữ tâm lý tốt	32
2. Xây dựng lòng tin khoẻ mạnh	32
3. Lấy âm nhạc làm bạn	32
IX. Quan hệ giữa ngâm chân với ăn uống	33
X. Tác dụng của ngâm chân	34
1. Làm sạch da	34
2. Thông mạch máu	34
3. Giảm thiểu mức kết mỡ trong máu	35
4. Giảm co giật cơ bắp	35
5. Trấn tĩnh tinh thần	35
XI. Chú ý khi ngâm chân	36
1. Chú ý vệ sinh	36

2. Không ngâm nhanh	36
3. Tránh ngâm chân không đều đặn	36
4. Trẻ em không nên ngâm chân.	37
5. Một số bệnh cấp tính không nên ngâm chân.	37
6. Chứng bệnh xuất huyết không nên ngâm chân	37

PHẦN HAI

CÁC ỨNG DỤNG NGÂM CHÂN

Chữa phong, hàn, cảm mạo	38
Chữa đau đầu	43
Chữa mất ngủ	50
Chữa bệnh cao huyết áp	56
Chữa di chứng sau trúng gió	61
Chữa bệnh tim	67
Chữa viêm khí quản mãn tính	72
Chữa bệnh đái đường	75
Chữa bệnh dạ dày	80
Chữa đi lỏng	85
Chữa bí đại tiện	90
Chữa bí đái	94
Chữa thống phong	99
Chữa thông kinh	102
Chữa bệnh của người đứng tuổi	106
Chữa thoái hoá cột sống	112

Chữa gai đốt sống	117
Chữa liệt dương	122
Chữa hư lao	127
Chữa chứng trầm cảm	130
Chữa viêm mũi mãn tính	133
Chữa viêm họng mãn tính	137
Chữa tai ù, tai điếc	140
Chữa đau răng	145
Chữa viêm vành mí mắt	149
Chữa đau xương cổ chân	153
Chữa bệnh thấp khớp	156
Chữa đau gót chân	161
Chữa đau bàn chân	165
Chữa nấm chân	168
Chữa tổn thương da lạnh	172
Chữa nứt nẻ	175

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ - THÔNG TIN
43 Lò Đúc - Hà Nội ĐT: 9719512 - 9719511 - 9712448

NGÂM CHÂN CHỮA BỆNH TẠI NHÀ

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Bùi Việt Bắc

Chịu trách nhiệm bản thảo:
Phạm Ngọc Luật

Biên tập: **Nguyễn Thị Đan Tâm**
Bìa: **Tô Hồng Thuỷ**
Sửa bản in: **Ngô Quang Huy**

PHÁT HÀNH TẠI NHÀ SÁCH TRĂNG AN

242 Tôn Đức Thắng - Đống Đa - Hà Nội

ĐT: 5117576 - 5117548 - 5113040 - Fax: 8522878

In 700 cuốn, khổ 13 x 19 tại Công ty In Thương Mại. Giấy phép xuất bản
số: 920XB-QLXB 26/VHTT. In xong và nộp lưu chiểu quý III/2004



NGÂM CHÂN CHỮA BỆNH
TẠI NHÀ

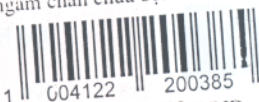


PHÁT HÀNH

NHÀ SÁCH TRẦN VĂN

Tel - Fax : 5 117576 - 5

ngâm chân chữa bệnh



UN
bệnh tại n
NCC:
Nhóm: 016

18.000đ