

NAM Y NGHIÊM PHƯƠNG

NHỮNG BÀI THUỐC NAM KINH NGHIỆM

Y DƯỢC CỔ TRUYỀN VIỆT NAM LÀ MỘT DI SẢN VĂN HÓA CỦA DÂN TỘC ĐÃ CÓ LỊCH SỬ HÀNG NGÀN NĂM HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN.

Từ những kinh nghiệm giản đơn như ăn Trầu để bảo vệ răng miệng và chống rét; ăn gừng để chống ho; ăn Riềng, Tía tô để chống rối loạn tiêu hóa; ngủ nhà sàn để chống sơn lam chướng khí; khơi mương, phát quang, hun khói trong nhà để chống muỗi; đào giếng để có nguồn nước sạch v.v... Những kinh nghiệm phòng bệnh, chống bệnh đó của ông cha ta được tích lũy và giao lưu cùng Y dược của các nước trong khu vực, trước hết là với Y - Dược Trung Quốc đã dần phát triển thành một nền Y Dược hoàn chỉnh, được phát triển mạnh mẽ dưới các Triều đại Lý - Trần - Lê - Nguyễn.

Nhiều danh y dưới các Vương triều xưa đã để lại nhiều trước tác Y - Dược cổ truyền nổi tiếng bao gồm nhiều lĩnh vực chuyên khoa như: Nội khoa - Nhi khoa - Phụ khoa - Thương khoa - Ngũ quan khoa - Châm cứu, Xoa bóp, Bấm nắn - Dưỡng sinh - Dinh dưỡng - Vệ sinh phòng bệnh - Dược vật và Bào chế, làm rạng rỡ cho nền y học Việt Nam.

Từ khi nước Việt Nam bị thực dân Pháp đô hộ (1858), chúng giải tán các tổ chức y tế của Vương triều Nguyễn, loại y dược cổ truyền ra khỏi tổ chức y tế nhà nước phong kiến, đưa y học phương Tây vào nước ta, đồng thời ra sức ngăn cản sự phát triển của y dược cổ truyền dân tộc. Đây là một trong những biểu hiện của kẻ xâm lược âm mưu xóa bỏ nền Văn hóa Việt nam trong đó có Y dược cổ truyền mà phải trải qua nhiều thế ông cha ta mới xây dựng được.

Tuy nhiên, bất chấp ý đồ của kẻ xâm lược, Y dược cổ truyền vẫn được nhân dân bảo vệ và coi là một di sản văn hóa của dân tộc. Y dược cổ truyền vẫn giữ vai trò cực kỳ quan trọng trong việc bảo vệ sức khỏe nhân dân.

Nhằm góp phần duy trì, bảo tồn và phát triển nền y dược cổ truyền nước nhà, Tạp chí Sức Khỏe Việt xin trích giới thiệu đến bạn đọc một số bài thuốc cổ phương từ cuốn sách quý NAM Y NGHIÊM PHƯƠNG của Thầy thuốc ưu tú - LY.DSCKII Nguyễn Đức Đoàn - Chủ tịch Hội Nam y Việt Nam.



1. BỘT TÍA TÔ HƯƠNG PHỤ

Hương phụ (chế):	240g
Tía tô:	320g
Trần bì:	120g
Bạch chỉ:	160g
Cam thảo:	80g
Sinh khương:	40g

Chủ trị:

Cảm mạo bốn mùa: Người sốt, nhức đầu, sợ lạnh, không ra mồ hôi, ho, cơ thể đau nhức, đau bụng, đầy trướng bụng.

Cách dùng - liều lượng: Trần bì ủ mềm cạo bỏ cùi trắng, thái nhỏ phơi khô. Bạch chỉ, Cam thảo, Sinh khương thái lát mỏng phơi khô.

- Hương phụ, Tía tô sấy khô
- Tất cả các vị tán bột mịn, trộn đều.

Trẻ em: 5-10 tuổi mỗi lần dùng 4-6g
11-16 tuổi mỗi lần dùng 6-8g.

Người lớn: Mỗi lần dùng 10-16g. Các vị hầm với nước sôi, gạn nước uống. Ngày uống 2 lần (sáng, chiều). Nếu uống bột thì giảm liều xuống một nửa.

Kiểm kỵ:

- Các chất tanh, mỡ.
- Trường hợp cảm sốt cao, mê sảng, toát mồ hôi, khát nước không dùng.

2. VIÊN HOẠT THẠCH PHÈN CHUA

(Còn gọi là Thuốc phong trắng)

Bạch phàn (phi):	400g
Hoạt thạch:	600g
Địa liên:	400g
Long não:	200g

Chủ trị: Cảm sốt, nhức đầu, đau mình, nhức xương, hắt hơi, trong người cảm thấy nặng nề khó chịu, gai rét, sợ lạnh, sợ gió, không ra mồ hôi.

Cách dùng - liều lượng: Hoạt thạch ray lấy bột mịn, phần to còn lại đem tán mịn rồi thủy phi.

- Long não nghiền thành bột.
- Địa liên sấy khô tán bột mịn.
- Dành lại một ít bột Hoạt thạch để làm áo, Tất cả các vị nghiền nhỏ rây lấy



bột mịn trộn đều luyện với hồ nếp làm viên hoàn bằng hạt đậu xanh, áo bằng bột Hoạt thạch, sấy khô ở nhiệt độ 40°-50°C.

Trẻ em: Dưới 5 tuổi mỗi lần uống 1 - 2 viên. 5-10 tuổi mỗi lần uống 2-4 viên

Trên 10 tuổi mỗi lần uống 4-6 viên

Người lớn: Mỗi lần uống 6 - 10 viên.

Uống với nước nóng, ngày 2 lần (sáng, chiều). Uống xong nằm đắp chăn cho ra mồ hôi. Ra mồ hôi thì ngừng thuốc.

Kiêng kỵ:

- Không ăn các chất sống, lạnh.
- Trường hợp ngoại cảm phong hàn, trong có sẵn thấp nhiệt hoặc trường hợp sốt cao mê man, mồ hôi ra nhiều không dùng.



3. THẤP KHỚP THANG

Lá đơn (1):	50g
Hy thiêm:	20g
Thiên niên kiện:	12g
Cốt toái bổ:	12g
Rễ thân cây lá lốt:	10g
Cẩu tích:	20g
Ngưu tất:	12g
Thổ phục linh:	25g
Cà gai leo:	30g
Kê huyết đằng:	30g

(1) Lá đơn có thể dùng trong các loại lá cây sau: Đơn gối hạc, Đơn châu chấu (cuống), Đơn răng cưa, Đơn đỏ (mẫu đơn hoa đỏ), Đơn trắng (mẫu đơn hoa trắng).

Chủ trị: Các khớp xương, gân cơ nhức mỗi đầu, vận động khó khăn.

Các dùng - liều lượng: Các vị cho vào 1000ml nước, sắc lấy 200ml nước thuốc chia uống 2 lần trong ngày. Ngày uống 1 thang.

Chú ý gia giảm:

- Bệnh thuộc hàn các vị đều sao vàng
- Bệnh thuộc nhiệt các vị không sao.
- Khi uống cần kết hợp dùng các lá: Bời lời nhót (bời lời, mò nhót), Bạch hoa xà, Ngải cứu, Cúc tần giã nát bỏ vào các khớp đau sưng kết quả sẽ nhanh hơn.

4. CAO HOẠT HUYẾT TRỪ THẤP

Dây đau xương:	1000g
Thiên niên kiện:	1000g
Huyết giác:	1000g
Thổ phục linh:	2000g
Hà thủ ô chế:	1500g
Hy thiêm:	1000g
Cốt toái bổ:	1000g
Rễ cỏ xước (Nam ngư tất):	1000g
Đường kính:	2500g
Cồn 50°C:	3500ml

Chủ trị:

Phong thấp: Đau nhức, tê buốt các khớp xương.

Cách dùng, liều lượng: Thiên niên kiện tán dập (thái mỏng) cho ngâm với cồn 50° trong 7 ngày, gạn lọc lấy cồn thuốc. Các vị khác đổ nước ngập đun sôi trong 6 giờ, ép gạn lấy nước thuốc, lọc trong cho đường vào hòa tan, tiếp tục cô đến cao lỏng, để nguội cho cồn ngâm với Thiên niên kiện vào khuấy đều để dùng.

Người lớn mỗi lần dùng 30ml (2 thìa canh)

Trẻ em 10-15 tuổi mỗi lần uống 15ml (1 thìa canh). Ngày uống 2 lần, uống xa bữa ăn.

Kiêng kỵ:

- Kiêng tất cả chất tanh, mỡ.
- Trường hợp người bệnh gầy yếu, suy nhược và phụ nữ có thai không nên uống. ■

P.V (ghi)