

<https://nhathuocngocanh.com/>  
NGUYỄN VĂN ĐÀN - VU XUÂN QUANG - NGÔ NGỌC KHUYẾN

# DƯỢC TRÀ

## DƯỠNG SINH



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

<https://nhathuocngocanh.com/>

NGUYỄN VĂN ĐÀN - VŨ XUÂN QUANG  
NGÔ NGỌC KHUYẾN

11808.pdf

# **DƯỢC TRÀ DƯỠNG SINH**

**NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC  
HÀ NỘI - 2001**

## LỜI TỰA

Đời sống vật thể và phi vật thể của nhân dân nhất là nhân dân lao động, càng ngày càng được nâng cao. Những năm cuối thế kỷ XX, bên cạnh những phương pháp tiên tiến của khoa học thực nghiệm hiện đại, các nhà nghiên cứu qua thực tế sinh hoạt, qua quá trình phát triển không ngừng của phương pháp luận, trong nhận thức thiên nhiên và nhân sinh, từng bước đã dần dần thấy được giá trị khoa học, giá trị thực tế của văn hoá dân tộc, của y dược học cổ truyền, trong sự nghiệp bảo vệ sức khoẻ, kéo dài tuổi thọ của nhân dân. Nên văn hoá ẩm thực phong phú với những đặc trưng bản sắc dân tộc riêng biệt của văn minh, tổng kết từ đời sống muôn màu muôn vẻ của nhân dân hàng nghìn năm nay sống trên lưu vực sông Hồng và sông Cửu Long, sâu đậm lòng yêu quê hương, cần cù lao động, anh dũng chống ngoại xâm, thuộc nền văn hoá cổ truyền ấy.

Dược trà dưỡng sinh là một bộ phận quan trọng của nền văn hoá ẩm thực Việt Nam

Nếu ở một số nước Phương Đông như Trung Quốc, Nhật Bản... việc uống trà được nâng lên hàng "Trà đạo" để đối diện đàm tâm, tu dưỡng tính tình, thì ở nông thôn Việt Nam, người nông dân trước khi ra đồng ruộng thường uống một bát nước chè tươi đặc sánh để tay cây được vững hơn, đường cây được thẳng hơn.

Chè búp Tân Cương (Thái Nguyên), chè tuyết Hà Giang, đôi chè Phú Thọ... được những người sành uống chè ca tụng, đã từng góp phần sáng tạo nên những tác phẩm văn học nổi tiếng trong và ngoài nước.

Bát nước nọ Vối, uống vào tiêu cơm, được các bà mẹ Việt Nam yêu thích. Chén trà ướp hoa Sen thoang thoang mùi thơm mật hồ mùa hạ. Trà ướp hoa Ngâu gợi nhớ vườn quê và bà mẹ già hiền dịu. Tài tử văn nhân trân trọng nâng chén trà vấn vương mùi hoa Cúc cảm khái ngâm khúc Hoàng hoa tụng và thấy mắt mình như sáng thêm, sau mỗi ngụm trà đượm vị chất thanh thanh.

Được trà từ lâu đời đã được ông bà, cha mẹ chúng ta quý trọng. Nó vừa là thứ nước uống ngon miệng giúp ích cho sức khỏe, vừa là một di sản của thuần phong mỹ tục đáng trân trọng của một dân tộc thuần phác, tha thiết yêu mảnh đất quê hương.

Có lẽ phong cách sử dụng được trà ở nước ta do điều kiện kinh tế, điều kiện sinh hoạt trước đây, cho nên còn ở tình trạng đơn giản.

Mong rằng vấn đề được trà dưỡng sinh với cách nhìn sâu sắc và toàn diện hơn sẽ góp phần nhiều hơn vào sự nghiệp thừa kế và phát huy nền văn hoá ẩm thực giàu màu sắc dân tộc Việt Nam, vào sự nghiệp bảo vệ sức khỏe nhân dân ta trong thiên niên kỷ mới.

*Lương y Vũ Xuân Quang*

## LỜI NÓI ĐẦU

Bước vào thế kỷ XXI, y dược học thế giới đang tự hào tiến bước với những sáng tạo phát minh mới về khoa học y dược và ẩm thực trị liệu, nhằm bảo vệ sức khoẻ và nâng cao sức sống, kéo dài tuổi thọ của con người. Hiện nay, mặc dù thuốc tổng hợp hoá học có phần nào chiếm ưu thế trên thương trường dược phẩm nhưng nhân loại vẫn còn luôn luôn ưa chuộng thuốc từ thảo mộc thiên nhiên. Ngay từ những năm 1970, 1980 thế kỷ XX, trên thế giới đã xuất hiện cơn sốt quay về với thiên nhiên, bảo vệ môi trường sinh thái, sử dụng thuốc thảo mộc và nghệ thuật châm cứu của Phương Đông, coi trọng phương pháp ẩm thực trị liệu, trong đó có dược trà. Tổng kết cuối thế kỷ XX năm 1999, cán cân thương mại quốc tế về dược thảo trên thị trường thế giới đã chiếm gần 20 tỷ mỹ kim, tính theo giá bán lẻ, xu thế ưa chuộng điều trị bằng dược trà cũng từng bước được nâng lên. Ở các nước châu Âu, Á, Úc đã có các loại trà dưỡng sinh bảo vệ sức khoẻ, bồi bổ, chống lão suy, tạo thẩm mỹ và giảm béo được phổ cập rộng rãi. Dược trà, ẩm thực trị liệu, được dùng để dự phòng và điều trị một số bệnh như: tê thấp, viêm khớp xương, tiểu đường, xơ vữa động mạch, động mạch vành, cao huyết áp, lipid huyết cao và cholesterol huyết thanh cao, bệnh phụ khoa, bệnh cảm cúm, bệnh gan mật, thận, đau dạ dày, đường

ruột, lo âu mất ngủ, bị stress kích ứng bị trầm cảm, dự phòng bệnh ung thư và chữa ngay khi phát hiện sớm. Ở Việt Nam, dược trà cũng được chú ý sử dụng. Một số xí nghiệp dược phẩm ở trong nước đã quan tâm sản xuất thuốc đông y, nâng cao mức sản xuất thuốc thảo mộc như dược trà túi lọc, với phương pháp tiên tiến, công cụ hiện đại, chất lượng cao, cách dùng đơn giản nhanh chóng thuận tiện cho người tiêu dùng và nhất là đạt hiệu quả tốt. Dược trà dưỡng sinh vẫn được nhân dân ưa chuộng và là bộ phận cần thiết của y dược học cổ truyền, của nền văn hoá ẩm thực ở nước ta. Cuốn sách nhỏ này nhằm phục vụ việc thừa kế, nghiên cứu sâu tằm một số bài thuốc dược trà Đông y cần dùng. Nội dung sách gồm 2 phần:

1. **Phần đại cương:** Vài nét về trà và dược trà, trà và văn hoá trà, công năng và ứng dụng của dược trà trong điều trị, bảo vệ sức khoẻ.
2. **Phần các loại dược trà dưỡng sinh:** Một số bài thuốc dược trà cần dùng, dược nêu lên với các mục: Xuất xứ, công thức, công dụng, chủ trị, cách điều chế, cách dùng, kiêng kỵ, lời bàn, chú thích.

Do điều kiện tham khảo thu thập tư liệu y dược học cổ truyền trong nước về ngoài nước còn hạn hẹp, trình độ hiểu biết còn hạn chế về dược trà dưỡng sinh, kính mong quý vị độc giả chỉ bảo cho những thiếu sót.

**Nhóm tác giả**

## MỤC LỤC

<b>Lời tựa</b>	5
<b>Lời nói đầu</b>	7
<b>Đại cương</b>	9
- Dược trà dưỡng sinh	9
- Những yêu cầu chung của chế phẩm dược trà	12
- Trà và văn hoá trà	15
- Trà đạo	20
Tác dụng dược lý của trà	27
- Chế tạo (gia công chế biến) dược trà	29
- Ứng dụng của dược trà	34
- Tương lai phát triển của dược trà	36
<b>Các loại dược trà dưỡng sinh</b>	39
I. Dưỡng sinh ích thọ dược trà	39
II. Dược trà phục hồi sức khoẻ người mới khỏi bệnh	134
III. Dược trà điều trị ngoại cảm	210
IV. Dược trà thường dùng cho nam phụ lão ấu	253
V. Dược trà trong danh mục thuốc Việt Nam	261
<b>Mục lục các loại dược trà dưỡng sinh</b>	288
<b>Tài liệu tham khảo</b>	293

## ĐẠI CƯƠNG

### DUỢC TRÀ DƯỠNG SINH

Dược trà dưỡng sinh nhằm đạt được một số mục tiêu của phương pháp dưỡng sinh. Những mục tiêu đó thể hiện tóm lược trong hai câu thơ lục bát của cụ Tuệ Tĩnh, trong sách "Hồng nghĩa giác tự y thư":

*Bế tinh, dưỡng khí, tồn thân*

*Thanh tâm, quả dục, thủ chân, luyện hình*

#### 1. Bế tinh

Là không cho tinh tiết ra hoặc sinh hoạt tình dục có điều độ, dùng thuốc dược trà để bổ sung tinh và làm cho dai sức lực, ăn uống có điều độ và đủ chất, đồng thời dùng thuốc để bổ khuyết những thiếu hụt của thức ăn, của cơ thể.

#### 2. Dưỡng khí

Là tập thở, là thở, nạp, là thở khí độc ra, nạp dưỡng khí tốt lành vào, là ăn uống để có cơ sở sinh năng lượng (là khí):

Là dùng thuốc (dược trà) để bổ sung chất còn thiếu của cơ thể. Là không làm quá sức; người quá mệt mỏi phải nâng sức lực lên và nuôi dưỡng chân khí tốt.



### 3. Tôn thần

Là bảo vệ sự hoạt động tâm thần, dùng thuốc (dược trà) giúp an thần thư giãn, yên tĩnh (tôn dưỡng tinh thần), điếm đạm, hư vô, điều hoà ngũ chí. Thiên đầu của sách "Nội kinh tố vấn" viết: "Điếm đạm, hư vô, chân khí từng chí, tinh thần nội thủ bệnh an từng lai".

"Tinh, khí, thần vi dưỡng sinh chi tam bảo" ghi trong sách cổ mà "Trung y khái luận" đã dẫn lại: "Ba thứ quý của dưỡng sinh là: Tinh, khí, thần" vậy.

### 4. Thanh tâm

Là làm cho lòng thanh thản, thư giãn, thoải mái, thanh tịnh. Làm sao cho "Tâm dục tiểu, Đờm dục đại, Chí dục viên, Hành dục phương" (Tôn Tư Mạo). Hồ Chủ Tịch đã từng dạy: "Tâm dục tế, Đờm dục đại, Chí dục viên, Hành dục phương" đây là lời dạy rất sâu sắc.

### 5. Quả dục

Là giảm bớt dục vọng, có thái độ, tâm thần đúng mực đối với cuộc sống (tâm lý)

### 6. Thủ chân

Là giữ gìn sinh lực, dùng thuốc (dược trà) để nâng cao sinh lực (sinh khí). Hải Thượng Lãn Ông đã viết: "Chân hoá ở đúng vị trí của nó, mọi vẻ đều đẹp".

## **7. Luyện hình**

Là luyện tập thân thể cho cơ thể cường tráng, mạnh khoẻ là chính. Đồng thời, có thể kết hợp dùng thuốc (dược trà) nhằm bổ sung những yếu tố cần thiết nuôi dưỡng cơ thể và bù đắp cái đã tiêu hao đi.

## NHỮNG YÊU CẦU CHUNG CỦA CHẾ PHẨM DƯỢC TRÀ

Dược trà là những chế phẩm có chứa chè (trà) (hoặc không chứa chè) và một số dược liệu hoặc cao thuốc lỏng hãm với nước sôi hoặc sắc thành nước thuốc để uống.

### 1. Dược trà gồm có

1.1. Bánh dược trà: Là chế phẩm làm bằng bột dược liệu thô, có chè (trà) hoặc không có chè tùy theo từng phương thuốc quy định, rồi dùng chất dính thích hợp, điều chế thành dạng bánh để hãm hoặc sắc nước uống; có khi còn dùng phối hợp với thuốc khác.

1.2. Dược trà túi lọc: Là dược phẩm đóng trong túi giấy lọc, gồm có bột chè (hoặc không có bột chè), cùng với bột dược liệu hoặc bột dược liệu có tẩm thêm cao thuốc lỏng, rồi phơi hay sấy khô. Loại dược trà này được đựng trong túi lọc nhỏ bằng giấy lọc đặc biệt xấp bền, dai, gọi là dược trà túi lọc.

1.3. Thang thuốc dược trà: Là chế phẩm thuốc thang, gồm những dược liệu đã chế biến thành phiến, lát, thành miếng nhỏ, hoặc tán thành bột thô, trộn đều, dùng để sắc với nước. Nếu thang thuốc này hoàn toàn được tán thành bột dược liệu mịn, rây, trộn thật đều thì gọi là trà điều tán.

## **2. Sản xuất và bảo quản dược trà phải đáp ứng những yêu cầu sau**

2.1. Những dược liệu sử dụng phải được chế biến thành phiến, lát mỏng, thành miếng nhỏ hoặc bột thô và trộn thật đều. Nếu có phải thêm cao thuốc lỏng, cũng phải được phun, phân bố thật đều lên toàn bộ bột dược liệu.

2.2. Tiến hành phơi sấy khô ở nhiệt độ thường là 80°C. Nếu dược trà có hàm lượng tinh dầu cao, phải được phơi, sấy ở nhiệt độ dưới 60°C. Nếu dược liệu không bền, không chịu được nhiệt, thì phải phơi trong bóng râm, hoặc sấy nhẹ với phương pháp thích hợp.

2.3. Dược trà và túi lọc phải đáp ứng các yêu cầu của loại trà túi lọc uống (ấm trà).

2.4. Nói chung, dược trà phải được đóng gói bảo quản trong hộp thật kín. Những dược trà có chứa tinh dầu và những dược liệu dễ hút ẩm, phải được bảo quản, đựng trong những thùng, hộp, lọ đóng thật kín đặc biệt.

## **3. Thủy phần dược trà**

3.1. Bánh dược trà: Thủy phần không cao quá 12,0%, trừ trường hợp đặc biệt.

3.2. Trà túi lọc: Thủy phần không được quá 12,0%, trừ trường hợp đặc biệt

## **4. Sai số khối lượng của chế phẩm dược trà**

Khối lượng chế phẩm dược trà trong từng đơn vị sản phẩm không được sai lệch so với khối lượng ghi trên nhãn, không được quá giới hạn quy định như sau:

<b>Khối lượng ghi trên nhãn</b>	<b>Giới hạn sai số khối lượng</b>
2 g hoặc dưới 2g	$\pm 15 \%$
Trên 2g đến 5g	$\pm 12 \%$
Trên 5g đến 10 g	$\pm 10 \%$
Trên 10g đến 20g	$\pm 6\%$
Trên 20g đến 40g	$\pm 5 \%$
Trên 40g	$\pm 4 \%$

### **5. Cách kiểm nghiệm sai số khối lượng**

Lấy mẫu 10 gói dược trà một cách ngẫu nhiên, lần lượt cân riêng trà từng gói một, sai số khối lượng của mỗi gói không được vượt quá giới hạn quy định ghi ở bảng trên so với khối lượng trà ghi ở trên nhãn.

Trên đây là tài liệu trích dịch từ Dược điển Trung Quốc, 1995 (bản tiếng Anh, 1997) để độc giả tham khảo.

## TRÀ VÀ VĂN HOÁ TRÀ

Trà là một trong bốn loại nước uống nổi tiếng của thế giới. Theo tài liệu nghiên cứu khoa học, cây chè đã xuất hiện từ lâu đời trước công nguyên, ở một vùng sinh thái rộng lớn Đông Nam Á gió mùa, bao gồm phía Nam Vân Nam (Trung Quốc), Thượng Lào, Bắc Myanma, Bắc Ấn Độ và Bắc Việt Nam...

Trung Quốc là cố hương sản xuất trà, phát triển thịnh vượng cùng với một số nước châu Á như Việt Nam, Ấn Độ, Srilanca, Nhật Bản, Triều Tiên... Trà có lịch sử tương đối lâu đời. Tương truyền trên 4.000 năm trước, thời đại Thần Nông đã phát hiện ra trà. Sách cổ ghi chép: Vua Thần Nông nếm 100 loài thảo dược trong một ngày, ngộ độc 72 lần, đã được giải độc bằng trà. Trong thời Chu, Hán trà được gọi là khổ trà. Đời Thanh, các nhà nghiên cứu chú giải: Trà vốn là loài thực vật, loại cây bụi thường xanh tốt, thuộc họ Sơn Trà mọc hoang. Người ta lấy búp lá non làm trà. Về sau, do uống trà được phổ cập, nhu cầu lượng trà ngày càng tăng, dần dần trà được trồng nhiều lên. Đến đời Đường (618 - 907) đã trồng loại trà cao cấp tên là Kỳ Thương. Thời tiết xuân sớm trà sinh trưởng mạnh, màu xanh mơn mớn tràn đầy khắp vườn. Đầu tiết Cốc Vũ (khoảng 21 tháng 4 dương lịch) trời sáng đẹp là lúc tốt nhất để hái chè. Đương nhiên, thời kỳ đó người ta cũng thu hái loại trà cao cấp mọc hoang.

Thứ chè búp cao cấp mọc hoang là chân phẩm của trà. Uống trà đã trở thành một phong tục tập quán. Một số người nghiện trà ở Trung Quốc cho chè vào nấu cháo là cháo chè. Bạch Cư Dị, đại thi hào đời Đường với "Trường hận ca" nổi tiếng, đã tự mình trồng lấy cây chè. Cuốn "Trà Kinh" được biên soạn từ đời Đường, tên sách là "Trà cổ kinh" tác giả Lục Vũ dạy cách uống trà. Đây là chuyên luận sớm nhất về trà và cũng là trước tác thứ nhất chuyên bàn về trà. Trong tác phẩm này đã nêu lên hình thái, phẩm chất, sản địa, cách thu hái chế biến, cách pha trà, uống trà và các dụng cụ để pha trà, uống trà. Về sao chế chè, đời Đường đã có công cụ và thiết bị chuyên môn chế biến. Về kỹ thuật pha trà, uống trà, các nhà nghiên cứu trà đã bàn đến việc lựa chọn nước và dụng cụ pha trà. Từ một loại nước uống đậm đà hương vị, nước giải khát, phòng và trị bệnh, trà đã đi sâu vào thi ca, ca dao và trở thành môn "Trà đạo". Từ đời Đường đã thịnh hành trà đạo. Trong các phòng trà đương thời, đã có quy phạm nghiêm chỉnh về việc pha trà, uống trà. Trong phòng trà có "bác sĩ" trà chuyên lo về việc trà nước. Thời đó, sách đã ghi chép: "Trà đạo đại lợi, các vương công, học sỹ trong triều, không ai là không uống trà". Lô Đồng đời Đường có tài làm thơ, lại nghiện trà, hễ hứng trà lên thì thơ càng hay, nên được gọi là "Trà Thánh" hay "Trà Tiên". Ipang ở phía nam Vân Nam, Trung Quốc, là nơi nổi tiếng là "vua chè". Hàng năm, vào lúc đầu mùa mưa, người ta hái một đợt chè, gồm các búp non, nhỏ nhất làm chè ngự cống vua [ở thời đại các Hoàng đế xưa (Ngự trà)]. Sau khi trà kinh ra đời, những tác phẩm khác về trà xuất hiện nhiều.

có đến 100 loại sách. Các trà thư đều phát triển trên cơ sở trà kinh. Văn hoá trà được truyền bá ở Trung Quốc và các nước Nhật Bản, Triều Tiên, Việt Nam. Với bốn chữ tượng trưng: "Hoà, Kính, Thanh, Tịch", trà đạo Nhật Bản đã nổi tiếng được nhiều nước biết đến. Trong một nước công nghiệp phát triển, có nền kinh tế thị trường và cuộc sống rất sôi động như Nhật Bản, trà đạo được coi như đạo lý thanh tao trong cuộc sống nhằm tinh dưỡng tâm hồn, làm tinh thần thư dãn, thoải mái thanh tao.

Ở Việt Nam, cây chè đã có lịch sử phát triển từ lâu đời vì Việt Nam được coi như một trong những cội nguồn của cây chè. Hiện nay còn những cây chè cổ thụ ở Suối Ràng, Nghĩa Lộ, trên vài trăm năm tuổi. Đã có những tác giả, tác phẩm viết về chè Việt Nam. Các cụ thường có câu nói: Trà dư tửu hậu (sau lúc uống chè, sau lúc uống rượu), ý nói bạn hữu ngồi nói chuyện thế sự, đồng cảm, vui vẻ với nhau, hàn huyên, tâm sự, suy ngẫm về cuộc đời với nhiều kỷ niệm sâu sắc. Ta lại có những câu ca dao lưu truyền ở kinh đô Thăng Long về tiêu chuẩn của chàng trai đất Kinh kỳ thuở xưa: "Làm trai biết đánh tổ tôm, uống trà Mạn hảo, ngâm nôm Thúy Kiều"; hoặc của đồng bằng Bắc Bộ: Chông tôi từng ngược sông Ngâu, mua chè Mạn hảo, tháng sau thì về (Nguyễn Tất Thứ, 1972). Chè Mạn ở Hà Giang là thứ nước uống của giới thượng lưu thành thị.

Sách Văn Đài Loại Ngữ (1773) của Học giả Lê Quý Đôn nói đến cây chè ở các điểm 127, 128, 129... ông đã ghi trong mục IX "Phẩm vật" như sau:



"Cây chè đã có ở mấy ngọn núi Am Thiên, Am Giới và Am Các huyện Ngọc Sơn, tỉnh Thanh Hoá; mọc xanh um đầy rừng; thổ nhân hái chè đem về giã nát ra, phơi trong râm; khi khô đem nấu nước uống; chè tính hơi hàn, uống vào mát tim phổi, giải khát, ngũ ngon. Hoa và nhị chè càng tốt, có hương thơm tự nhiên. Có một làng tên là Vân Trai giáp Bạng Thượng chuyên nghề làm chè, giã nát, gọi là chè Bạng. Chè sản xuất ở các làng sau này đều là thứ chè ngon: Làng Đông Lao thuộc huyện Kim Hoa, làng Lương Quy huyện Đông Ngàn, làng Chi Nê huyện Lệ Mỹ và An Đạo huyện Phù Khang. Như vậy, từ lâu đời, nhân dân ta đã có tập quán uống chè, thưởng thức hương vị thơm mát và tác dụng sinh lý của chè. Trà và văn hoá trà đã thể hiện rõ nét trong cuộc sống xã hội sinh động ở Việt Nam. Việt Nam có những giống chè phổ biến như:

1. Chè Shan (chè núi, chè tuyết) trồng ở núi cao trên 600m, ở Bắc Bộ trên 1000m, ở Tây Nguyên được chế biến thành chè xanh, chè đen chất lượng cao.

2. Chè Trung du, trồng phổ biến ở Vĩnh Phú, Bắc Thái, Nghệ An, Hà Tĩnh, Hà Tây, Hoà Bình...

Ở Việt Nam có mấy loại chè chế biến làm nước uống:

1. Chè đen
2. Chè xanh
3. Chè mạn
4. Chè nụ
5. Chè tươi...

Có nhiều loại chè chất lượng cao được dùng ở trong nước và xuất khẩu. Ở Trung Quốc có 5 loại lớn về trà:

1. Hồng trà
2. Lục trà
3. Ô long trà
4. Hoa trà
5. Chè ép (khăn áp trà).

Nếu ta coi văn hoá là tổng thể nói chung của các giá trị vật chất và tinh thần do con người sáng tạo ra trong quá trình lịch sử, thì chè đúng là vật phẩm văn hoá Phương Đông. Trong suốt cuộc đời người Á Đông, trà là nước uống quen dùng, là lễ vật ăn hỏi cưới xin, và kể cả lúc qua đời, người thời xưa, có người còn được mai táng với chè (Theo Đỗ Văn Ninh, Phạm Huy Thông: "Về các mộ hợp chất thời vua Lê, chúa Trịnh" (1971).

## TRÀ ĐẠO

Uống trà có đặc tính thiên nhiên thanh tâm nhã dật, có công năng tĩnh tâm tĩnh thần, trừ bỏ tạp niệm (những ý nghĩ vẩn đục), tu dưỡng tính tình, tu luyện thân tâm; hoàn toàn nhất trí với tư tưởng triết học Phương Đông là thanh tĩnh, điềm đạm và cũng phù hợp với tư tưởng tu hành của Tam Giáo (Phật giáo, Đạo giáo và Nho giáo). Do đó, trong xã hội Á Đông, các triều đại Trung Hoa, Nhật Bản, Triều Tiên, Việt Nam, các bậc danh sỹ, tao nhân mặc khách nhân sỹ, Phật giáo, Đạo giáo đều lấy việc sùng trà làm vinh dự; đặc biệt trong những lúc thưởng thức danh trà, ngâm thơ, nghị sự bàn bạc việc đời, gảy đàn ca hát, đánh cờ, vẽ tranh (cầm, kỳ, thi, họa) để cầu hưởng thú vui tao nhã.

### Trà đạo

Trà đạo là một loại dưỡng tính tu tâm, đối diện đàm tâm; trà đạo còn là một lễ nghi sinh hoạt, lấy uống trà làm môi giới. Trà đạo đầu tiên khởi nguyên từ Trung Quốc. Người Trung Hoa, chậm nhất là từ đời Đường (CN618 - 907) hoặc từ trước đời Đường, đầu tiên trên thế giới lấy uống trà làm phương pháp tu

thân dưỡng tính. Triều đại nhà Đường trong sách "Phong thi văn hiến ký" có ghi chép: "Trà đạo phổ biến rộng rãi; các bậc Vương, Công, các quan trong triều không ai không uống". Đó là ghi chép sớm nhất về trà, trong tư liệu văn hiến còn tồn tại đến ngày nay. Trong triều đại nhà Đường, các tu viện chùa chiền, các tăng ni niệm kinh ngồi thiền định, đều uống trà để thanh tâm dưỡng thần. Trong xã hội, trà yến (tiệc trà lớn) đã lưu hành rộng rãi; chủ khách lấy trà thay rượu. Trong hoạt động xã giao, văn minh, cao nhã, uống trà, ngoạn cảnh trao đổi tâm tình, mỗi người tự bày tỏ tâm tư tình cảm của mình (các trũ hưng khâm). Đời Đường, Lữ Ôn trong sách "Tam nguyệt, tam trà yến tự" đã viết: "Trong không khí ưu nhã của trà yến và trong hương vị mỹ diệu của danh trà, vẽ ra được những bức tranh sinh động phi thường...". Từ lâu đời, trà phường, trà quán là nơi cung cấp phẩm vật trà cho người ta uống. Trong triều đại Lương Tấn (Tây Tấn 265 - 361, Đông Tấn 317 - 420) hai cơ sở đó đã bắt đầu xuất hiện; đến triều đại nhà Đường thì bắt đầu phát triển; đến triều đại nhà Tống (960 - 1278) sách "Đông Kinh Mộng hoa lục" đã miêu tả tình hình trà phường ở Biện Kinh thành, thời kỳ Bắc Tống: "Phủ Khai Phong, Hà Nam, Bắc Sơn Tự, trong trà phường có tiên đồng, tiên kiều, kỹ nữ, ban đêm thường đi uống trà ở đó". Sách "Mộng lương lục" từ đời Nam Tống (1274) cũng ghi chép về tình hình Hàng Châu đương thời như sau: "Nơi nơi có trà phường, tửu quán". Trà phường là chỉ nơi xã giao, vui chơi, uống trà, của người thời đó.

Trong các triều đại Đường, Tống, đối với phương thức thao tác lễ tiết, hoàn cảnh uống trà, dân chúng cũng nghiên cứu rất sâu về nghi trình (nghi thức, tiến trình) về việc uống trà. Trà yến đã được chia ra: Trà yến cung đình, trà yến tự viện, trà yến văn nhân. Đối với tác dụng tu thân dưỡng tính của uống trà, họ cũng có nhận thức tương đối sâu sắc, Triều đại Tống Huy Tông (1101 - 1125) danh sĩ Triệu Cát nhận rằng: "Trà có hương thơm, có thể làm cho người ta an tĩnh, nhàn nhã, thú vị vô cùng". Theo sách Trung Quốc được trà phổ (1997), vào triều đại Nam Tống (1127 - 1279) Thiệu Hy năm thứ 2 (1191), tăng nhân Nhật Bản tên là Vinh Tây, lần đầu tiên từ Trung Quốc, mang về Nhật Bản giống cây chè. Từ đó, Nhật Bản bắt đầu trồng cây chè rộng rãi và dần dần phát triển lớn. Cuối thời Nam Tống (1259) Nhật Bản Nam Phố Thiệu Minh Thiển sư tới tỉnh Triết Giang, Trung Quốc, chùa Kinh Sơn, huyện Dư Hàng, cầu học, lấy kinh; học tập nghi trình trà yến tự viện, của chùa này; Thiển sư lần đầu tiên đưa trà đạo về Nhật Bản. Như vậy, lần đầu tiên trà đạo Trung Quốc được truyền bá tại Nhật Bản. Sách "Loại tu danh Nhật khảo" của Nhật Bản, có ghi chép rõ ràng về vấn đề này: "Trà đạo khởi nguyên tại trước Chính Nguyên, Chung chúc, Sùng Phúc tự, Khai Sơn, Nam Phố Thiệu Minh, từ triều đại Tống truyền vào". Sách "Bản triều cao tăng truyện" của Nhật Bản, ghi nhà sư nam phố Thiệu Minh đưa dụng cụ trà đạo về Sùng Phúc tự. Đến thời đại Phong Thần Tú Cát Nhật Bản (1536 - 1598), tương đương với thời Hậu Lê. Việt Nam (thời kỳ sau của Minh Triều. Trung Quốc). sau khi Thiện Lợi Hưu trở thành cao tăng, Nhật Bản

liền dâng cao ngọn cờ trà đạo và tổng kết thành 4 quy tắc của trà đạo: "Hoà, Kính, Thanh, Tịch". Hiển nhiên, lý luận cơ bản đó có phần ảnh hưởng của tinh hoa trà đạo Trung Quốc mà hình thành. Quy phạm, nghi trình chủ yếu của nó vẫn bắt nguồn từ Trung Quốc. Trà đạo Trung Quốc sớm hơn trà đạo Nhật Bản vài trăm năm. Song, đáng tiếc là Trung Quốc, tuy đầu tiên đề ra khái niệm trà đạo và cũng ở lĩnh vực này không ngừng tìm tòi thực tiễn, thu được nhiều thành tựu, nhưng không dâng cao được ngọn cờ trà đạo và phát triển sự nghiệp này, làm cho một số người ngộ nhận trà đạo là từ nơi khác đến Trung Quốc. Sự thực, trà đạo Trung Quốc không chỉ tự mãn với phát minh lấy trà tu thân dưỡng tính mà còn giám tìm tòi chân lý của trà đạo đối với sức khoẻ con người sáng tạo kết hợp trà với Đông dược là những nguyên liệu thiên nhiên, làm cho việc uống trà phát huy tác dụng lớn đối với phương pháp bảo vệ sức khoẻ và làm cho phương pháp này thu được kết quả tốt và ngày một phát triển lớn hơn. Đó là chỗ có giá trị và có thực lực nhất.

Ở Việt Nam vẫn thường nhắc đến trà đạo và yêu thích trà và được trà, trong đời sống hàng ngày của nhân dân.

## **Trà đạo Nhật Bản**

Năm 805 CN, một nhà sư Nhật Bản đã nhập nội hạt giống chè và thử trồng ở trong nước. Đời Nhà Đường, hai vị cao tăng Sai Sumi và Akiumi đến tu tại

chùa Quốc Thánh ở Thiên Đài Sơn, Trung Quốc; khi về Nhật Bản, đã đem hạt chè về trồng tại Shigaken. Đồi Nhà Tống, cao tăng Eisai, hai lần lưu tại huyện Tả Gia, đã viết cuốn sách "Uống chè dưỡng sinh ký". Từ đó, sau hai thế kỷ XV, XVI cao tăng Senno Rikyu (1552 - 1591) đã nghiên cứu tập quán uống trà và sáng lập ra trà đạo, với phòng uống trà nhỏ, đơn giản, thanh tao; pha trà bằng dụng cụ đun nước đơn giản; uống trà một cách đơn sơ, mộc mạc, trái với dùng trà cụ hoa mỹ ở nơi khác.

Trà đạo dựa trên 4 quy tắc: Hoà, Kính, Thanh, Tịch (hài hoà, trân trọng tôn kính, thanh lịch, tịch mịch yên tĩnh) để bồi dưỡng quan niệm đạo đức và lối sống, xử thế văn minh.

Trà đạo Nhật Bản được giảng ở trên 30 trường và được truyền bá một cách phổ biến. Nhưng trong sinh hoạt bình thường ở gia đình, trà đạo không được nêu ra thường xuyên mà chỉ được quan niệm như một hoạt động tập luyện nghệ thuật thôi (Đỗ Ngọc Quý, Nguyễn Kim Phong).

Mô tả một buổi uống trà theo trà đạo ở Nhật Bản, giáo sư Hoàng Bảo Châu thuật lại: Trong một ngôi chùa cổ kính ở Nhật Bản, khách được mời đến một trà thất hình bát giác, yên tĩnh, sạch đẹp, trên đất giải chiếu hoa ngồi, giữa nhà bày bàn trà, còn người dùng trà thì ngồi xếp chân bằng tròn, kiểu Á Đông; trước mặt là bàn trà thấp vừa tầm; khách ngồi một bên đối diện cùng với bạn hữu. Trà được chuẩn bị, pha chế một cách công phu, tử mỹ; khách uống nhắm nhấp từng ít một chén trà nóng, đậm đà hương

vị thơm ngon, thanh khiết, vừa suy nghĩ trầm ngâm hoặc vừa trao đổi với bạn hữu.

## Thú vui và tập quán uống chè Việt Nam

Ở Việt Nam, ảnh hưởng của trà đã có từ lâu đời, vì Việt Nam cũng là một trong những nơi nguyên sản chè cũng như miền núi Nam Trung Quốc. Sách "Vân Đài Loại ngữ" của cụ Lê Quý Đôn đã ghi chè ở mục IX "Phẩm vật" (điều 127 trong số 300 điều). Sách Trung Quốc, trà kinh viết: "Chè là một loài cây quý ở Phương Nam, cây như cây Qua lô, lá như lá Dành dành, hoa như hoa Tường vi trắng, quả như quả Tinh biên tử, nhị như nhị Đinh hương, vị rất hàn". "Qua lô" ở Phương Nam tựa như "dính" (chè), nhị đắng. Người ta lấy pha nước uống thì suốt đêm không ngủ được. Giao Châu rất quý chè ấy, mỗi khi có khách đến chơi thì pha mời. Ở Việt Nam, Phạm Đình Hồ (1768 - 1839) đã viết trong "Vũ trung tùy bút" về cách uống chè: "Thị hiếu của người ta cũng hơi giống người Trung Hoa. Ta sinh trưởng đang lúc thịnh, đời Cảnh Hưng. Trong nước vô sự, các nhà quý tộc, các bậc công hầu, các con nhà dòng dõi đều đua chuộng xa xỉ, có khi mua một bộ ấm chén phí tổn đến vài mươi lạng bạc. Kẻ thì ưa thanh cao, người thì thích hậu vị, kén hiệu, chỉ tên, mua cho được chè ngon, bày khay chén ra nếm thử. Thậm chí, có kẻ đặt tiền mua sẵn, cho được hiệu chè Chính Sơn, gửi tàu buôn đặt cho kiếu ấm chén mới lạ. Buổi sớm gió mát, buổi chiều trăng trong với bạn làng



thơ, cùng làm chủ, khách mà ung dung pha trà đem ra thưởng thức thì tỉnh được mộng trần, rửa được lòng tục...".

Tuỳ theo tầng lớp xã hội và từng thời đại lịch sử, thị hiếu, tập quán uống trà có khác nhau. Người nông dân lao động cần cù, siêng năng uống chè tươi; họ rất thích thú khi uống nước chè đặc trong bát đản, hút thuốc lào, ăn khoai lang luộc, rồi vác cây ra đồng làm việc liên tục. Giới thượng lưu, trung lưu thì uống chè Ô Long, Mạn Hảo, chè ướp sen nhài, sồi... Cách uống tinh tế ở kinh đô Thăng Long được lưu truyền qua các buổi trà dư tửu hậu, vừa uống trà vừa ngâm vịnh thơ và nghị sự. Thú vui, tập quán uống chè đã được phổ biến rộng rãi từ lâu đời trong nhân dân Việt Nam. Từ trà, đã mở rộng ra các khái niệm dược trà, như trà cúc, trà sâm, trà thanh nhiệt giải cảm, trà bổ tâm an thần v.v... để phòng chữa bệnh, dưỡng sinh, bồi bổ sức khoẻ cho nhân dân. Đây thực sự là truyền thống văn hoá quý giá, tao nhã, thanh lịch của đất nước ta.

## TÁC DỤNG DƯỢC LÝ CỦA TRÀ

Chè không những có công năng bảo vệ sức khỏe mà còn có tác dụng điều trị một số loại bệnh và được coi là thuốc chữa bệnh. Căn cứ vào nghiên cứu dược lý, lá chè chứa các alcaloid cafein, theophyllin, theobromin, purin, các flavonoid, các chất catechin, lipid, đa phenol, tinh dầu, dẫn bạch, các acid amin, nhiều loại vitamin cùng các nguyên tố vi lượng calci P, Fe, I, Mg, Cu, Mo, Ge, F, Se, Zn... tổng cộng trên 300 loại thành phần, có tác dụng trọng yếu trong phòng và chữa bệnh. Những hoạt chất quen biết trong chè là các base puric như cafein (trimethyl 1,3,7 xanthin) với tác dụng hơi lợi tiểu, kích thích hệ thần kinh trung ương, kèm theo một ít chất tương đồng bậc dưới; theophyllin (dimethyl 1 - 3- xanthin) với tác dụng lợi tiểu, trợ tim, giãn mạch vành, hồi sức hô hấp, giãn phế quản cùng với chất đồng phân là theobromin lợi tiểu, kích thích dây thần kinh. Cafein còn có tác dụng đặc biệt kéo dài tác dụng của adenosin monophosphat vòng (cAMP) trên tim và hệ thần kinh trung ương. Chè có tác dụng cụ thể như sau:

1. Nâng cao tinh thần, làm đầu óc tỉnh táo.
2. Thanh lợi dầu và mắt.
3. Tiêu thử giải khát.

4. Giảm béo và giảm hàm lượng chất béo (lipid) trong máu.

5. Hạ khí tiêu thực: Sau khi ăn thịt cá, nên uống trà.

6. Giải độc và ngừng đi lỵ: Lá chè ức chế khuẩn do công năng tổng hợp của các chất trong lá chè như các polyphenol, tanin, ức chế nhiễm khuẩn, tanin tác dụng thu liễm niêm mạc ruột làm ngừng tiêu chảy. Bất luận do bị lỵ hoặc viêm ruột, tiêu chảy, mất nước, uống lượng nước chè đặc, không những bổ sung thủy phần mà còn cung cấp ion khoáng chất, điều chỉnh cân bằng chất điện giải của cơ thể. Ngoài ra, uống chè có thể giảm nhẹ được say rượu, giải được trúng độc do rượu mạn tính. Trong lá chè có chứa fluor nguyên tố vi lượng, uống chè lâu dài có tác dụng bảo vệ răng khỏi bị sâu răng. Sau khi uống chè, có thể giãn mao mạch toàn thân, tăng cường tiết niệu. Chè lại chứa vitamin C và P có thể làm chậm việc xơ hoá động mạch (huyết quản) đối với bệnh nhân cao huyết áp, chè có thể làm thư dân cơ trơn phế quản, có thể thanh phế hoá đàm, ngừng ho.

## CHẾ TẠO DƯỢC TRÀ

Dược trà (chè thuốc) là một loại chế phẩm làm bằng bột dược liệu thô có trà (chè) hoặc không có trà, theo quy trình và phương pháp quy định. Dùng một chất dính để chế biến thành từng bánh bột thuốc, khi sử dụng đem hãm với nước sôi hoặc sắc để uống. Có khi dùng phối hợp với các thuốc khác.

Có 3 cách chế tạo dược trà (chè thuốc)

### 1. Hồn hợp

Các vị thuốc (dược liệu) trong công thức, tán thành bột khô, rồi trộn cho thật đều. Khi hãm với nước sôi, tùy theo các loại bột dược liệu, nên cho vào túi vải thưa hoặc túi giấy lọc dai, bền để hãm.

### 2. Đóng bánh

Dược liệu tán thành bột khô hoặc ép lấy nước trấp trước, trộn đều. Lấy bột mì, bột nếp nấu thành hồ, hoặc lấy một vị thuốc có chất dính ở trong bài thuốc như Thần khúc, dùng nước sôi để nguội để điều chế thành hồ rồi cho bột dược liệu vào, trộn đều, nắm thành bánh cho vào khuôn đóng thành bánh cỡ nhỏ, theo trọng lượng quy định. Để ở chỗ thoáng gió, phơi trong râm hoặc sấy nhẹ cho khô. Bảo quản: Đậy kín, để ở nơi khô ráo, tránh ẩm, mốc.

Trong điều chế, đối với một số vị thuốc có thể bị biến chất hoặc giảm tác dụng nếu đun sôi lâu (như hoa Cúc, hoa Hoè, Nhân sâm, râu Ngô...) nên dùng phương pháp hãm như hãm trà: Dược liệu để trong phích hay bình kín, dùng nước sôi hãm trong thời gian dài, ngắn, tùy theo từng trường hợp.

- Hãm là phương pháp chiết xuất bằng nước sôi. Thời gian dược liệu tiếp xúc với nước tương đối ngắn, mục đích nhằm chỉ đơn thuần hoà tan các chất dễ tan. Nếu tiếp xúc lâu, các chất không cần thiết sẽ tan ra nhiều hơn. Dịch hãm thường được dùng ngay, để lâu dễ bị ôi thiu (như nước trà), không nên để lâu quá 24 giờ. Chè thuốc hiện nay là những thuốc pha chế có chứa một số hoạt chất chính, pha với nước sôi, có đường hay không có đường, dùng làm thuốc uống thông thường để phòng và chữa bệnh nâng cao sức khoẻ. Có một số cách pha chế dược trà (chè thuốc) nhằm hoà tan những hoạt chất trong dược trà để sử dụng mỗi khi cần đến.

Thông thường dùng phương pháp hãm thuốc, nhưng cũng có một số trường hợp phải dùng cách ngâm, hãm hoặc sắc thuốc v.v...

Hãm dược trà 15 phút cho các dược liệu là hoa, lá; hãm 1 giờ cho dược liệu là vỏ và rễ. Khối lượng nước sôi cần dùng để hãm dược liệu: Lá Ngải cứu 10g/lít, lá Bạch đàn 10g/lít, lá cây Dương (Tilia, Tilleul) 10g/lít, lá Bạc hà 5g/lít, rễ cây Thục quỳ (guimauve) 10g/lít, hạt Á ma (lạnh) 10g/lít, hoa Cúc 5g/lít, vỏ Canhkina 20g/lít, chổi Thông 20g/lít...

- Hãm dược liệu: Thổ phục linh 50g/lít

- Sắc lâu ít nhất 30 phút: Mạch nha 20g/lít, Cỏ gà = Cỏ mao cấn (chiendent = *Agropyrum repens* P. Beauv, và *Cynodon dactylon* Pers, Poaceae) 20g/lít, vỏ Tả thư lý (Bourdaine = *Rhamnus frangula* L. Rhamnaceae) (đun 1 giờ ở 100°C nếu là vỏ mới), 10g/lít, nếu là dược liệu đã bảo quản lâu được 1 năm thì chỉ đun sôi 5 phút rồi để ngâm nguội lâu 2 giờ nữa, sau đem gạn lọc và dùng làm thuốc nhuận tràng.

Sở dĩ chè thuốc được chế biến như trên là xuất phát từ quan niệm chè thuốc có chứa hoạt chất thảo mộc như alcaloid, glucosid, tanin, muối khoáng, đường, gôm, pectin, v... Việc chiết xuất hoạt chất phụ thuộc vào cách chọn cách chiết, ví dụ như rễ Ipeca (Thổ căn) (*Cephaelis ipecacuanha* (Brot.) A. Rich, Rubiaceae) điều trị ỉa chảy, lý thì dùng thuốc sắc, làm gây nôn thì dùng nước hầm Ipeca.

### 3. Chè tạo được trà hoà tan

Chè tan nhanh và uống được liền sau khi pha vào nước nóng.

- Trước hết nói về chè hoà tan (lá chè): Loại chè này đã trở thành mặt hàng phổ biến trên thế giới. Các nước sản xuất lớn về chè đã nghiên cứu thành công chè hoà tan, chất lượng tốt. Chè hoà tan chứa nhiều chất có giá trị dinh dưỡng đối với cơ thể, sử dụng thuận tiện, hợp với xã hội hiện đại, được sử dụng nhiều trong ngành hàng không, hàng hải, hầm mỏ, du lịch... Chè hòa tan làm nước giải khát, làm dược liệu, làm chất màu thực phẩm trong bánh kẹo, rượu, nước ngọt... có nhu cầu tiêu thụ ngày càng tăng. Năm 1977, Trại thí nghiệm

chè Phú Hộ và Xí nghiệp dược phẩm 1 (Tổng công ty dược, Bộ y tế) đã chế biến thí nghiệm thành công 2 mẫu chè xanh và 1 mẫu chè hoà tan, bằng nguyên liệu chè khô và chè già sản xuất ở Phú Hộ đạt chất lượng tốt (Đỗ Ngọc Quý, Nguyễn Kim Phong- Cây chè Việt Nam, Nhà xuất bản nông nghiệp, 1997). Đến nay ta đã sản xuất được dược trà (chè dược liệu) hoà tan và các công ty dược phẩm ở trong nước đã sản xuất đại trà và phân phối trên thị trường để phục vụ phòng và chữa bệnh cho nhân dân.

Dung dịch chè thuốc sau khi được xử lý theo quy trình pha chế thích hợp được đưa vào máy sấy phun sương (spray-dryer) để làm thành dạng chè thuốc, dễ sử dụng, bảo quản, vận chuyển gọn nhẹ.

Quy trình: Nguyên dược liệu khô → chiết xuất → lọc → cô đặc chân không → sấy phun sương → bột chè thuốc hoà tan → đóng gói.

Việc chế biến được tiến hành rất tỷ mỉ công phu để đảm bảo chất lượng và hương vị của trà thuốc. Sau khi chế biến xong phải kiểm nghiệm kỹ chất lượng chè thuốc hoà tan theo quy định.

- Phương pháp chế tạo dược trà hoà tan: Dung dịch chè thuốc được phân tán thành giọt nhỏ như sương mù, trong một dòng khí nóng. Dung môi bốc hơi ngay để lại chất hoà tan, dưới dạng hạt bụi, rơi xuống. Thời gian sấy khô chỉ khoảng 1/5 - 1/10 giây, đồng thời nhiệt độ khí nóng từ 180°C sẽ giảm xuống ở khoảng 40°C, vì vậy có thể áp dụng sấy các chất dễ bị nhiệt phân huỷ. Bộ phận phân tán dung dịch sấy các

chất dễ bị nhiệt phân huỷ. Bộ phận phân tán dung dịch thuốc có thể là 1 vòi phun, dùng khí nén hoặc bơm cao áp, đẩy dung dịch thuốc qua những khe hẹp. Khí nóng cuốn các hạt sương theo một vòng xoáy để các hạt kịp sấy khô mà không kết dính, không bị bết vào thành buồng sấy. Bộ phận lọc bụi giữ các hạt bột thuốc lại, còn không khí mang theo hơi dung môi được thải ra khỏi phòng.

Trường hợp không có máy sấy phun sương, người ta có thể điều chế cao thuốc trước rồi làm bột chè thuốc có tẩm thêm cao thuốc, hoặc điều chế cao thuốc rồi dùng để pha chè. Cần lưu ý: Khi chế tạo cao thuốc, nên khống chế nhiệt độ dưới  $100^{\circ}\text{C}$  để tránh phân huỷ thành phần hữu hiệu, chất thơm trong dược liệu.

Sau cùng là kiểm nghiệm chất lượng dược trà, theo tiêu chuẩn cơ sở sản xuất và tiêu chuẩn Dược điển Việt Nam, có tham khảo dược điển quốc tế và Dược điển của một số nước như: Trung Quốc, Anh, Mỹ, Pháp, Nhật,... Hiện nay các Dược điển này đã có những phương pháp thử Dược liệu và các chế phẩm đông dược cổ điển và hiện đại với những phương pháp định tính, định lượng tinh vi: Sắc ký lớp mỏng, sắc ký lỏng cao áp, các mẫu chuẩn chính xác đối chiếu (như Dược điển Trung Quốc (1995 -1997) có mẫu đối chiếu đông dược cho phép đánh giá chất lượng của cao thuốc, chè thuốc và các phương tế khác v.v... (151 hoá chất đối chiếu và 94 dược liệu mẫu đối chiếu).



## ỨNG DỤNG CỦA DƯỢC TRÀ

Lá chè có thể được gia công để làm thức uống và làm dược liệu để điều trị bệnh. Nhưng dược trà không phải chỉ là lá chè đơn thuần mà còn bao gồm lá chè làm dược liệu phối hợp với các dược liệu khác, lấy dược làm trà. Bạch Cư Dị đời Đường có thơ nói: "Dược và trà vốn là một loại, công năng của chúng bổ trợ cho nhau".

Có thể:

### 1. Chỉ dùng độc vị lá chè làm dược liệu

Tuổi già, cơ thể suy nhược hoặc sau khi bệnh nặng hồi phục chưa tốt, tinh thần không phấn chấn, sau khi ăn bị đầy, dùng chè lâu năm hãm hoặc sắc uống liền vài ngày thấy hiệu quả tốt.

### 2. Dùng trà và dược liệu phối hợp

Ví dụ: Ngọc thời trà là một danh phương, lá chè phối hợp với một số dược liệu, điều trị ngoại cảm, phong hàn, trong có thực tích và không hợp với thời tiết khí hậu, bất phục thủy thổ, bị tiêu chảy, đau bụng, là phương thuốc linh nghiệm tốt.

### 3. Dùng dược thay trà

Trong phương tế không dùng lá chè, chỉ dùng các dược liệu, nhưng vẫn gọi là trà; điều này làm cho loại

hình phương tễ dược trà có phạm vi rất rộng và có nhiều thuận lợi. Loại hình trà tễ này làmột nước uống thuận tiện cho người bệnh.

Thường dược trà được chế tạo bằng cách tán dược liệu thành bột hoặc đem giã nát, khi dùng căn cứ vào nhu cầu mà xác định lượng tễ, rồi lấy nước sôi hãm hoặc lấy nước sắc sôi lên vài dạo, hoặc sôi một lúc rồi bỏ bã, uống làm nhiều lần không kể thời gian (nếu là bột dược liệu nhỏ, nên cho vào túi vải rồi hãm với nước sôi). Dược trà khác với thuốc sắc:

1. Thuốc sắc dùng sinh dược gia công bào chế, rồi trực tiếp cho vào sắc mà không tán thành bột
2. Thời gian sắc tương đối dài
3. Thuốc sắc thường một ngày uống làm 2 - 3 lần hoặc uống một hơi
4. Thuốc sắc không nên trực tiếp hãm uống

Phạm vi ứng dụng của dược trà rất rộng, như để điều trị: Vị hư khí nghịch nôn mửa không ngừng, tinh thần suy yếu, điều trị một số bệnh cấp tính như: Thời tật quyết nghịch, nhiệt bệnh cấp tính, bệnh thuộc hệ hô hấp, bệnh can vị khí, bệnh đau mắt, bệnh yết hầu, bệnh phụ nữ, trẻ em, bệnh ngoại cảm v.v... hoặc uống dược trà để dưỡng sinh ích thọ.

## TƯƠNG LAI PHÁT TRIỂN CỦA DƯỢC TRÀ

Những năm gần đây, dược trà ngày càng phát triển, được dùng rộng rãi: Dược trà giảm béo, dược trà giảm chi (hạ lipid huyết), dược trà được dùng ở trong nước và xuất khẩu.

Cần đi sâu nghiên cứu khai thác các loại dược trà, mở rộng phạm vi ứng dụng, cần có công nghệ chế tạo dược trà hợp lý, bảo đảm hiệu quả của dược liệu, cách dùng thuận tiện và giá rẻ về mặt kinh tế. Vì vậy, muốn mở rộng các loại dược trà, cần và nên dựa vào công nghệ bào chế hiện đại.

Gần đây một số nước lại khởi xướng sản xuất loại trà và dược trà hoà tan, loại trà túi lọc, loại trà bột đóng hộp hay túi trà, trà bột đóng vào túi giấy, túi giấy thiếc. Dược trà điều trị phần lớn dược đóng vào túi nhỏ, dùng ống có định lượng, uống mỗi lần một gói (là túi nhỏ dược trà). Khi dùng hâm với nước sôi là có thể uống được, vừa nhanh vừa thuận tiện, ví dụ: Dược trà (DT) trị cảm mạo, DT thoái nhiệt, DT thanh lương phòng thử, DT giảm áp dưỡng huyết, DT tiêu phong chỉ dương, DT can viêm, DT Bài thạch, DT vị viêm, DT mạch an, DT điều kinh, DT phì nhi kháng lạc, DT kiện tỳ bổ huyết, DT não lạc tính, DT khái suyễn, DT nhuận phế chỉ khái, DT ty đầu viêm v.v...

Tuy nhiên loại DT này cũng có một số nhược điểm:

1. Trong quá trình gia công phải sắc thuốc để lấy "tráp", sau đó chế tạo bột sấy khô bằng cách phun sương, phun sấy thành hạt bột nhỏ. Trong quá trình sắc thuốc thành phần hoạt chất có thể bị phân huỷ, làm cho hiệu quả điều trị bị giảm hoặc không ổn định.

2. Ngoài ra người ta thường lấy đường làm chất nền cơ sở để chế tạo dạng dược trà. Như vậy đối với những người không nên ăn đường, do có bệnh tiểu đường hay chứng cholesterol huyết cao, lại bất lợi, không nên uống.

Để khắc phục một số nhược điểm của cách chế tạo dược trà nêu ở trên ta có thể kết hợp cổ pháp (cách chế tạo dược trà của cổ nhân) với bào chế tiên tiến, hiện đại. Ưu điểm của cổ pháp là đơn thuần dùng sinh dược thiên nhiên, sau khi bào chế tán thành bột, có thể bảo đảm tính vị và hiệu quả của dược liệu; tuy người, tùy bệnh cải tiến phối phương, dược lượng. Khi hâm bằng nước sôi thì đã không chế nhiệt độ đến điểm sôi, không phá huỷ hoạt chất của dược liệu (sinh dược) đặc biệt là loại hoa và loại có tinh dầu thơm. Kết hợp cổ pháp với cách bào chế gia công hiện đại như điều chế bột thuốc, cao thuốc hoặc thuốc ở nhiệt độ thích hợp và tốc độ nhanh có thể tránh được sự phân huỷ hoạt chất sinh dược. Thành thị và nông thôn có thể sử dụng được "cổ pháp Đông dược" hoặc "cổ pháp tận dụng Đông dược" làm cho việc sử dụng dược trà có lợi và phổ cập dược rộng rãi hơn. Vấn đề tổng quát là: Không phải là dược trà điều trị dược mọi

bệnh, cũng không phải là mọi dược liệu đều có thể dùng làm dược trà.

Ít nhất là mấy loại dược liệu sau đây không nên dùng làm dược trà:

1. Đông dược chứa alcaloid như loại Ô đầu, Xuyên Ô, Thảo ô phải qua sắc lâu mới có thể giảm và phá huỷ độc tính của alcaloid.

2. Đông dược loại xà trùng như rắn, đĩa (Thuỷ điệt); thời gian hãm với nước sôi quá ngắn thành phần hữu hiệu không dễ dung giải được, còn loại Thuỷ điệt mùi tanh khó uống không dùng được.

3. Loại dược liệu vỏ cứng, mai cứng, loại khoáng chất như Mẫu lệ, Thạch quyết minh, phải sắc lâu thì thành phần hữu hiệu mới có thể dung giải được.

4. Những loại dược liệu kích thích cổ họng, khó uống, không nên dùng dạng dược trà như Xuyên ô, Thảo ô, phải phối hợp sử dụng. Cần sắc riêng một giờ, lấy trầm hoà vào dược trà.

Cần cải tiến chế tạo dược trà để làm cho dược trà ngon và tiện dụng, dễ uống, bảo đảm công năng bảo vệ sức khoẻ, nâng cao tuổi thọ, điều trị có hiệu quả tốt cho người bệnh. Vấn đề hàng đầu là nâng cao chất lượng của dược trà dùng ở trong nước và dược trà xuất khẩu.

## CÁC LOẠI DƯỢC TRÀ DƯỠNG SINH

### I. DƯỠNG SINH ÍCH THỌ DƯỢC TRÀ

#### 1. NHÂN SÂM CỐ BẢN TRÀ

**Xuất xứ:**

Trương thị y thông

**Công thức:**

Nhân sâm 120g, Thiên môn đông, Mạch môn đông, Sinh địa hoàng, Thục địa hoàng, mỗi vị thuốc 240g.

**Công dụng:**

Ích khí dưỡng âm, phù chính cố bản

**Chủ trị:**

Trung niên, lão niên khí âm hư, tân dịch và huyết bất túc, gây còm, sức yếu, hoặc kiêm phế khí thũng mà thấy ho suyễn.

Người già viêm phế quản mạn, ho lâu ngày không khỏi, cử động phát suyễn, tinh thần mệt mỏi, hay bị họng khô ráo

### **Cách điều chế:**

Dùng 1/20 số lượng dược nguyên phương làm lượng thuốc uống 1 ngày. Bốn vị thuốc: Thiên môn đông, Mạch môn đông, Sinh địa hoàng, Thục địa hoàng, giã nát, cho vào phích, thêm số lượng nước sôi thích hợp, đậy nắp, hãm 20 phút.

Phiến Nhân sâm hãm riêng rồi hoà với dược trà trên. Uống dần trong 1 ngày.

Tốt nhất là từ từ nhai, nuốt bã Nhân sâm.

### **Kiêng kỵ:**

Ho suyễn có hoả khí, không nên dùng

### **Lời bàn:**

Qua nghiên cứu thực nghiệm đã chứng minh, phương thuốc trên có thể tăng cường thể lực thể chất, nâng cao sức miễn dịch của cơ thể và công năng võ tuyền thượng thận. Thuốc được dùng cho trung niên và lão niên khi cơ thể suy nhược, viêm phế quản mạn tính, hư tính, ho suyễn, có hiệu quả tốt.

- Trong phương thuốc có Nhân sâm, đại bổ nguyên khí và tăng thêm sức khoẻ của cơ thể. Do chủ yếu chứa saponin Nhân sâm nên thuốc được công nhận là thuốc bổ, làm mạnh thân thể, có thể tăng cường công năng điều tiết miễn dịch trong cơ thể.

Thiên đông, Mạch đông bổ phế, sinh tân dịch dùng điều trị ho khó khạc đờm.

- Sinh địa thiên về bổ âm; thực địa chủ yếu ôn bổ, hai vị thuốc trên bổ thận ích phế cho nên dùng rất thích hợp đối với ho suyễn do phế, thận lưỡng hư.

### **Chú thích:**

- Nhân sâm [Radix Ginseng (*Panax ginseng* C.A. Mey, Araliaceae) Ginseng].

- Thiên môn đông [Radix Asparagi (*Asparagus cochinchinensis* (Lour) Merr., Liliaceae). Cochinchinese asparagus root. Asparagus de Cochinchine].

- Mạch môn đông [Radix Ophiopogonis (*Ophiopogon Japonicus* (Thunb) Kergawl, Liliaceae). Dwarf lilyturf tuber. Racine d'ophiopogon].

- Sinh địa hoàng [Radix Rehmanniae (*Rehmannia glutinosa* Libosch., Scrophulariaceae). Unprocessed rehmannia root. Racine brute de rehmannia].

- Thực địa (Radix Rehmanniae preparata; prepared rehmannia root; racine cuite et préparée de rehmannia).



## 2. NGŨ PHÚC ẨM TRÀ

### Xuất xứ:

Cảnh Nhạc toàn thư

### Công thức:

Thục địa, Dương quy, mỗi vị thuốc 9g, Nhân sâm, Bạch truật, Chích cam thảo, mỗi vị thuốc 6g, Sinh khương 3g lát, Đại táo 2 quả

### Công dụng:

Bổ khí dưỡng huyết

### Chủ trị:

Trung niên, lão niên, ngũ tạng khí huyết hư tổn, sắc mặt vàng úa, không tươi, tinh thần mệt mỏi; hơi thở ngắn, ngại nói, hồi hộp, hay quên, nhạt miệng, chán ăn.

### Cách điều chế:

Các vị thuốc trên tán thành bột thô dùng làm lượng thuốc uống trong 1 ngày; cho vào phích, thêm nước sôi quá nửa bình, đậy nắp, hãm trên 20 phút. Uống làm nhiều lần hết trong 1 ngày.

### Kiêng kỵ:

Thời tà thấp trọc, trở ngại trung tiêu, thượng vị bí tức nặng, không nên dùng.

### Lời bàn:

Phương thuốc này vốn dùng cho ngũ tạng, tâm, can, tỳ, phế, thận đều hư, phản ánh một hệ thống suy nhược toàn thân.

Trong phương thuốc có:

- Thục địa: Bổ ích can thận, phối hợp với Dương qui: Dương huyết bổ huyết. Nhân sâm: Đại bổ nguyên khí, làm cho cơ thể mạnh mẽ phấn chấn. Sách "Thần Nông Bản thảo kinh": viết: "được liệu này bổ ngũ tạng, an tinh thần, định hôn phách, ngừng triệu chứng tim đập mạnh".

- Bạch truật: Làm mạnh tỳ giúp công năng vận hoá. Sách "Bản thảo hồi môn" viết: Bạch truật phù trợ tỳ vị; rút thấp trừ tý, là dược liệu trọng yếu tiêu thực trừ bì, tỳ hư không mạnh". Bạch truật có thể bồi bổ vị hư không nạp, Bạch truật có thể phù trợ Nhân sâm đại bổ trung khí

- Chích cam thảo: Bổ khí hoà trung, hiệp điều các vị thuốc

- Sinh khương: Tân, ôn. Đại táo: Cam, ôn; hai thuốc phối hợp sử dụng có ý nghĩa: điều bổ dinh huyết, ôn vận bổ trung, súc tiến dược liệu bổ huyết, bổ khí được hấp thu, có công năng bồi bổ mà không nề trệ.

### Chú thích:

- Thục địa (*Radix Rehmannia preparata*; prepared rehmannia root, racine cuite et préparée de rehmannia).

- Dương quy [Radix Angelicae sinensis (Angelica sinensis Oliv Diels, Apiaceae; Chinese angelica root Racine d'Angélique de Chine)].
- Nhân sâm (Radix ginseng (Panax ginseng C.A.Mey, Araliaceae) Ginseng).
- Bạch truật (Rhizoma Atractylodis macrocephalae (Atractylodes macrocephala Koidz, Asteraceae). Largehead Atractylodes rhizome. Rhizome d'atractylis).
- Chích cam thảo [Radix Glycyrrhizae (processed) Glycyrrhiza uralensis Fisch, Fabaceae. Licorice root (processed with honey). Régliste (preparée avec du miel)].
- Sinh khương [(Rhizoma Zingiberis (Zingiber officinale (Willd) Rosc., Zingiberaceae). Fresh ginger. Rhizome de gingembre frais].
- Đại táo [Fructus Jujuba (Ziziphus jujuba Mill, Rhamnaceae). Chinesedate. Jujube de Chine].

### 3. NGỌC LINH CAO TRÀ

#### Xuất xứ:

Sách Tuỳ túc cư ẩm thực phổ

#### Công thức:

Long nhãn nhục 10g, Tây dương sâm 3g, Bạch đường liều lượng thích hợp.

#### Công dụng:

Bổ huyết, ích khí, an thần

#### Chủ trị:

Tuổi cao cơ thể yếu, tinh thần, cơ thể mệt mỏi, hồi hộp tim đập mạnh, chán ăn, sau khi có bệnh, huyết hư, khí suy, tứ chi yếu kém; sây sẩm, sắc mặt vàng úa; có thai, cơ thể yếu; tinh thần mệt mỏi, chán ăn.

#### Cách điều chế:

Các dược liệu trên để trong cốc hoặc (ấm đã tráng nước sôi), thêm nước sôi, đậy nắp, hãm 15 - 20 phút. Uống làm nhiều lần, uống không kể giờ giấc, hết trong 1 ngày, ăn Long nhãn, nhai Tây dương sâm.

#### Kiểm kỵ:

Vị yếu, tiêu hoá kém. mỗi lần nên uống số lượng nhất, uống làm nhiều lần.

## Lời bàn:

Phương thuốc trên, dùng các dược liệu cam, ôn và cam, hàn; phối hợp làm phương tể tứ bổ. Trong phương có:

- Long nhãn nhục: tính vị cam, ôn.

Công năng: Ích tâm, tỳ, bổ khí huyết, an thần, ích trí. Chủ trị: Tâm tỳ hư lao, thương tổn, khí huyết bất túc; tim đập mạnh; mất ngủ, tinh thần cơ thể mệt mỏi, chán ăn.

- Tây dương sâm: Tính vị cam, hàn. Công năng: Ích khí dưỡng âm, sinh tân dịch, ngừng khát. Chủ yếu chứa saponin Nhân sâm, cho nên dược liệu này cùng với Nhân sâm có tác dụng bổ ích. Sách "Y học trung trung thâm tây lục" viết: Tây dương sâm tính lương mà bổ, trường hợp muốn dùng Nhân sâm mà không thích hợp tính ôn bổ của Nhân sâm thì đều có thể dùng Tây dương sâm thay thế. Long nhãn nhục phối hợp với Tây dương sâm, ôn mà không táo, lương mà không hàn, là thượng phẩm tứ bổ của dược và thực liệu dưỡng dụng.

## Chú thích:

- Long nhãn nhục [Arillus Longan (Dimocarpus longan Lour, Sapindaceae) Longan aril. Pulpe (d'arille) séchée des longanes].

- Tây dương sâm [Radix Ginseng (Panax quinquefolium L., Araliaceae) North American Ginseng (root). (racine). Ginseng de l'Amérique du nord.

- Bạch đường (refined sugar, sucre raffiné).

#### 4. TRÀ ĐẠI SÂM

##### **Xuất xứ:**

Tô dược tiêu chuẩn

##### **Công thức:**

Sao Đảng sâm 20g, Chích Hoàng kỳ 30g, sao Bạch truật 12g, Long nhân nhục 15g.

##### **Công dụng:**

Ích khí kiện tỳ, dưỡng tâm an thần

##### **Chủ trị:**

Sây sấm mặt mày (dầu hôn ám) sắc mặt vàng úa, chán ăn, tay chân rời rã, ngủ hay mê, tim đập mạnh, thiếu máu, suy nhược thần kinh, thể chất hư nhược.

##### **Cách điều chế:**

Các vị thuốc trên giã vụn, lấy số lượng dùng trong một ngày cho vào phích, thêm nước sôi số lượng thích hợp, dây nút, hãm 15 - 20 phút. Uống dần, hết trong một ngày.

##### **Kiêng kỵ:**

Tỳ hư thấp trọc, uất trung tức vùng thượng vị, chán ăn, tạm thời không nên uống.

## Lời bàn:

- Đảng sâm: tác dụng bổ tỳ dưỡng vị, nhuận phế sinh tân làm mạnh trung khí, tác dụng gần như Nhân sâm. Điều đáng quý là làm mạnh tỳ nhưng không táo, dưỡng vị âm mà không thấp trệ; nhuận phế mà không phạm hàn, lương; dưỡng huyết mà không tư nhị (trệ, khó tiêu); cổ vũ thanh dương, phán chấn trung khí mà không gây cương tác.

Công trình nghiên cứu hiện đại chứng minh: Đảng sâm chứa saponin, inulin, vi lượng alcaloid có tác dụng cường tráng, chống mệt mỏi, có thể làm tăng hồng cầu, bạch cầu, huyết hồng dẫn bạch (Hemoglobin).

- Hoàng kỳ: Tác dụng bổ khí, mạnh thân thể, củng cố phần biểu thông lợi thủy dịch. Hoàng Kỳ chứa những loại đường, acid amin, acid folic, nguyên tố vi lượng selen, có tác dụng làm cường tráng rõ. Công năng: tăng cường hệ tim mạch và tăng cường miễn dịch, bảo vệ tạng can, dùng phối hợp với Đảng sâm có tác dụng tăng cường bổ khí.

Hai vị thuốc này có tác dụng kháng khuẩn nhất định.

- Bạch truật: Là đông dược bổ ích tỳ vị, táo thấp hoà trung và cũng có tác dụng cường tráng; kháng khuẩn.

- Long nhân nhục tính vị cam, ôn. Công năng: Ích tâm tỳ, bổ khí huyết, an thần. Điều trị: hư lao gây yếu, mất ngủ, hay quên, hồi hộp, tim đập mạnh. Bốn vị thuốc trên đều có tính bồi bổ. Mỗi vị thuốc lại có đặc điểm riêng, phối hợp sử dụng có thể thay thế Nhân sâm, điều này không phải là xa sự thật.

**Chú thích:**

- Đại sâm trà: chữ “đại” ở đây có nghĩa là “thay thế”.  
Công thức này có thể thay thế trà Nhân sâm.

- Đảng sâm (radix Codonopsis)

- Hoàng kỳ (Radix Astragali (chích) = processed with honey)

- Bạch truật (Rhizoma Atractylodis macrocephalae  
(sao) processed with terra or with bran).

- Long nhãn nhục [Arillus Longan (Longan aril)]



## 5. TRÀ NHỊ SÂM

### Xuất xứ:

Trung y lương dược lương phương

### Công thức:

Tây dương sâm tu 3g, Sa sâm 12g

### Công dụng:

Dưỡng âm sinh tân, tư bổ thân thể

### Chủ trị:

1. Âm hư tân dịch kém, miệng khô, họng ráo, hoặc đại tiện táo, khô, hoặc thể lực kém.

2. Hội chứng miệng, mắt khô đơn thuần, hai mắt khô, rít, khoang miệng khô ráo, uống nước không giải được khát, bệnh nặng có kèm thêm viêm họng, viêm yết hầu.

### Cách điều chế:

Các vị thuốc trên cho vào ấm, phích thêm nước sôi với số lượng vừa đủ, đậy nắp, hãm 15 phút, thay trà. Uống dần trong ngày. Trong công thức trên: Tây dương sâm tu có thể thay bằng Tây dương sâm nếu như tân dịch kém và tương đối bị nặng. Sa sâm có thể tăng đến 15g dùng trong một ngày.

Thấp nhiệt uất ở trong dần tới miệng khô, không nên uống.

### Lời bàn:

Hai vị thuốc Sâm có tác dụng tư dưỡng phế âm, sinh tân dịch, ngừng khát. Trong phương thuốc:

- Tây dương sâm chứa tạo cam saponin Nhân sâm (Panaxosid), tính chất bổ tương đối mạnh, thích hợp với chứng hư mà có hoả.

- Sa sâm: Dưỡng âm thanh phế, tính hơi hàn. Công năng: thanh phế khí, sinh thận thuỷ, trừ phiền nhiệt ở tâm, ngực và táo khát ở hung cách (ngực - hoành cách mô). Cho nên sử dụng phối hợp hai vị thuốc sẽ có tác dụng hiệp đồng tương phụ tương thành.

### Chú thích:

- Tây dương sâm (*Panax quinquefolium* L., Araliaceae)  
Tên Anh: North American Ginseng. Từ Ginseng "Nhân sâm" do hai chữ "nhân" = (hình) người và "Sâm" (sao) ghép lại mà thành. (Sao Sâm còn gọi là chùm sao Liệp Hộ/Orion) có tên cổ đại là (Sâm), như ta nói Sao sâm, Sao thương.

- Sa sâm (Bắc sa sâm)(*Radix Glehniae*). Tên Anh: Coastal Glehnia root (*Glehnia littoralis* Fr. Schmidt ex Miq. (Apiaceae). Tên Pháp: *Glehnia littoral*.

## 6. TRÀ TỬ QUÂN TỬ

### Xuất xứ:

Cục phương

### Công thức:

Nhân sâm 6g, Bạch truật, Bạch linh, mỗi vị thuốc 9g, Chích cam thảo 3g

### Công dụng:

Ích khí cường thận, kiện tỳ dưỡng vị

### Chủ trị:

Tuổi già, cơ thể suy nhược, kém tiêu hoá, kém ăn, bụng trướng, sôi bụng, phân có khi lỏng nát; bệnh nặng mới khỏi hoặc bệnh mạn tính, suy nhược, kém ăn, chán ăn, người gầy, tiếng nói thấp, yếu, chân tay rời rã.

### Cách điều chế:

Các vị thuốc trên tán bột thô, cho vào ấm thích, thêm nước sôi số lượng vừa phải, đậy nắp, hầm 15 - 20 phút. Uống dần, mỗi ngày một thang (tế).

### Kiêng kỵ:

Thấp làm trở ngại trung tiêu, gây tức thượng vị, rêu lưỡi dày nhớt, hoặc lưỡi đỏ, tân dịch ít miệng khô, bứt rứt khát nước, đều không nên dùng.

## Lời bàn:

Phương thuốc này điều trị tỳ vị yếu dẫn tới toàn thân suy nhược. Trong phương thuốc:

- Nhân sâm: Đại bổ nguyên khí, ích huyết sinh tân. Nghiên cứu dược lý hiện đại chứng minh được liệu này chứa saponin Nhân sâm (panaxosid), đường acid amin, nhiều loại vitamin; có tác dụng điều tiết tốt đối với hệ thần kinh trung ương, tim mạch và nội tiết.

- Bạch truật: Vị cam, khổ tính ôn, có công năng bổ khí kiện tỳ, làm tăng thực dục (thích ăn), phối hợp với Nhân sâm có tác dụng cường tráng tốt có thể điều hoà nội môi, ngoại môi cơ thể con người, tăng cường sức khoẻ. Đối với người cao tuổi Nhân sâm có tác dụng kéo dài tuổi thọ, phối hợp với Bạch linh, thảm thấp, kiện tỳ điều hoà trung tiêu.

- Chích cam thảo: ích khí kiện tỳ, trung tiêu.

Bốn vị thuốc trên, sử dụng phối hợp, tính hơi thiên về ôn mà bình hoà.

## Chú thích:

- Nhân sâm [Radix Ginseng. Tên Anh: Pháp: Ginseng; (Panax Ginseng C. A. Mey, Araliaceae)]

- Bạch truật: [Rhizoma Atractylodis macrocephalae . Tên Anh: Largehead Atractylodes rhizoma. Tên Pháp: rhizoma d'atractylis (Atractylodes macrocephala Koidz (Asteraceae)]

- Bạch Linh [Poria. Tên Anh: Indian lbread. Tên Pháp: Poria, Pachyma (Poria cocos (Schw) Wolf. Polyporaceae)].

- Cam thảo [Radix glycyrrhizae. Tên Anh: Liquorice root. Tên Pháp: réglisse (Glycyrrhiza uralensis Fisch, Fabaceae)].

## 7. TRÀ THỦ Ô ĐẠN SÂM

### Xuất xứ:

Thiên phương đại toàn

### Công thức:

Chế thủ ô, Đại sâm, 2 vị thuốc mỗi vị thuốc 2,5g, mật ong số lượng thích hợp.

### Công dụng:

Ích thận bổ can, hoạt huyết khứ ứ

### Chủ trị:

Bệnh động mạch vành, chống cholesterol - huyết cao, viêm gan mạn tính, xơ gan thời kỳ đầu, chống lão suy.

### Cách điều chế:

Hai thuốc vị đầu, số lượng nhiều, tán thành bột thô, lấy những túi vải, chia ra làm những túi bột thuốc, mỗi túi 50g. Mỗi lần dùng 1 túi, cho vào phích hoặc ấm trà, thêm nước sôi số lượng thích hợp, đậy nắp hay nút kín, hãm, rồi thêm chút ít mật ong, để lâu 15 phút, dùng thay trà. Uống dần, mỗi ngày hết một túi thuốc.

### Kiêng kỵ:

Khí hư không có huyết ứ, tránh dùng

## Lời bàn:

- Hà thủ ô: tính vị khổ, sáp, vị ôn; vị thuốc này dùng sống có thể thông tiện, trị nhọt độc, tràng nhạc; thành phần chủ yếu là Đại Hoàng Phần (Chrysophanol) và Đại hoàng tố (Emodin, Rheum emodin), Đại hoàng toan (Rhein) (Sau khi Hà thủ ô chế, chích, thì không còn chất Đại hoàng toan).

Ngoài ra còn có chứa tinh bột, lipid, noãn lân chi (lecithin). Thí nghiệm Dược lý chứng minh tác dụng giáng huyết chi (lipid huyết). Thí nghiệm trên động vật và thí nghiệm in vitro chất trong Hà thủ ô có thể kết hợp với đảm chi thuần (cholesterol) trong đường ruột thỏ, có thể làm giảm hấp thu cholesterol. Có người cho rằng điều trị xơ vữa động mạch có liên quan với hàm lượng noãn lân chi (lecithin).

- Đan sâm: Tính vị khổ, vị ôn, hoạt huyết khứ ứ, ninh tâm an thần. Trên lâm sàng thường dùng để điều trị viêm gan, bệnh động mạch vành và bệnh về kinh nguyệt phụ nữ. Theo báo cáo, thành phẩm Đan sâm làm giãn động mạch vành, tăng gia lưu lượng động mạch vành; có tác dụng cải thiện công năng gan, đối với viêm gan mạn tính kéo dài, xúc tiến làm can tỷ thu lại và mềm ra. Cơ chế tác dụng: Có thể do Đan sâm làm giãn mạch ngoại biên làm giãn trương ngại của tĩnh mạch cửa, cải thiện tuần hoàn máu trong gan, tăng gia dinh dưỡng tế bào gan và cung cấp dưỡng khí. Có người cho rằng: công năng Đan sâm hoạt huyết hoá ứ, có tác dụng nhất định đối với tăng sinh sợi tạng gan (xơ gan); tiêu trừ, hạn chế xơ hoá

gan. Có thể khẳng định hiệu quả của việc kết hợp 2 vị thuốc trên để dự phòng, điều trị bệnh động mạch vành, xơ cứng động mạch, viêm gan mạn tính. Sách Đông y cổ đều ghi công năng: chế Thủ ô bổ thận, cường thận, kéo dài tuổi thọ, dùng để chống lão suy, xơ gan.

### **Chú thích:**

- Hà thủ ô [Radix Polygoni multiflori (Polygonum multiflorum Thunb. Polygonaceae)]
- Chế thủ ô (Radix Polygoni multiflori preparata Prepared fleecflower root)
- Đan sâm [Radix Salviae miltiorrhizae (Salvia miltiorrhiza Bge., Lamiaceae)]
- Mật ong (Mel, Honey, miel)

## 8. TRÀ KIẾN THÂN GIÁNG CHI

### **Xuất xứ:**

Trà đích bảo kiện công năng dữ được dụng tiện phương.

### **Công thức:**

Trà xanh (lục trà) 10g, Hà thủ ô 15g, Trạch tả 10g, Đan sâm 15g

### **Công dụng:**

Hoạt huyết, lợi thấp, giáng chi, giảm béo

### **Chủ trị:**

Người cao tuổi, người cường tráng có huyết chi (lipid - huyết) cao, hoặc thân thể béo phì, đều có thể dùng phương thuốc này làm nước uống bảo vệ sức khỏe.

### **Cách điều chế:**

3 vị thuốc Hà thủ ô, Trạch tả, Đan sâm, tán bột thô, cho vào phích, thêm nước sôi với số lượng thích hợp, đậy nút, hãm 20 - 30 phút. Sau đó thêm chè xanh, lắc nhẹ, tiếp tục đậy nút từ 5 - 6 phút. Uống dần hết trong một ngày.

### **Kiêng kỵ:**

Loét dạ dày không nên dùng



### Lời bàn:

Phương thuốc này dưỡng huyết hoạt huyết, sơ thông kinh mạch, tư dưỡng âm dịch, bổ ích can thận. Có tác dụng lợi thấp giáng trọc (thấp trọc). Trong phương thuốc:

- Đan sâm: Làm giãn động mạch vành, cải thiện tuần hoàn máu, toàn thân.

- Hà thủ ô: Giáng huyết chi (lipid - huyết) chống xơ cứng động mạch. Hai vị thuốc phối hợp trên cơ sở bồi bổ cơ thể, làm thông huyết mạch và không gây phản ứng xấu.

- Trạch tả: Tính vị cam, hàn, lợi thủy thẩm thấp, có chứa 5 loại tritecpen (như Trạch tả thuần: Alisol A, B, C, v.v...), có tác dụng lợi tiểu, giáng huyết chi (lipid - huyết), giảm xơ vữa động mạch.

- Chè xanh: Làm tỉnh táo tinh thần, lợi tiểu giáng chi, giảm béo.

### Chú thích:

- Hà thủ ô [*Radix Polygoni multiflori* (Fleece flower root), (*Polygonum multiflorum* Thunb., *Polygonaceae*)]

- Trạch tả [(*Rhizoma Alismatis*), (Oriental Water plantain rhizome), (*Alisma orientalis* (Sam) Juzep, *Alismataceae*)]

- Đan sâm [(*Radix Salviae miltiorrhizae*), (Danshenroot) (*Salvia miltiorrhiza* Bge), *Labiatae*].

- Lục trà [(*Folium Theae*) (Tea leaf, feuille de théier) (*Thea sinensis* Sims *Ternstroemiaceae*)].

## 9. Ô LONG TIÊU CHI ÍCH THỌ TRÀ

### **Xuất xứ:**

Trà tích bảo kiện công năng dữ được dụng tiện phương.

### **Công thức:**

Ô long trà 6g, Hoè giác 18g, Hà thủ ô 30g, Đông qua bì 18g, Sơn tra 15g

### **Công dụng:**

Tiêu chi, giảm béo, ích thọ

### **Chủ trị:**

Người cao tuổi, người đứng tuổi, có chứng huyết chi (lipid - huyết) cao, cao huyết áp hoặc kèm theo bệnh động mạch vành, thường thấy chóng mặt tức ngực, thân thể béo phì, sây sẩm mặt mày, toàn thân mệt mỏi.

### **Cách điều chế:**

4 vị thuốc trong bài thuốc, tán thành bột mịn, cho vào phích, thêm nước sôi số lượng thích hợp, đậy nút, hãm 20 phút rồi cho Ô long trà vào, lắc nhẹ phích, tiếp tục đậy nút, hãm 5 - 6 phút. Uống dần hết trong một ngày.

### **Kiêng kỵ:**

Dạ dày, tá tràng bị loét, không nên uống

### Lời bàn:

Chứng huyết chi (lipid - huyết) cao và chứng béo phì, được trà tuy không phải là đồng nhất nhưng lại đồng được, đồng trị đều nhằm tiêu chi. Phương thuốc này là công thức được trà giản tiện, có tác dụng tiêu chi rõ. Trong phương thuốc:

- Hoè giác: Chứa acid linoleic, acid linolenic, có tác dụng giảm chi (giảm béo).

- Hà thủ ô: Tính vị cam ôn, tư bổ can thận, chứa loại Đại hoàng phần (chrysophanol) có thể nhuận tràng, thông đại tiện, giảm huyết chi (lipid - huyết); chống xơ cứng động mạch.

- Sơn tra: Tính vị cam, toan, tiêu thực tích; tán ứ hành trệ. Được liệu này chứa acid crategolic, acid tartaric, acid citric, flavonoid, có tác dụng giãn tim mạch, hạ huyết áp, giảm huyết chi.

- Đông qua bì: Kiện tỳ, hoá thấp lợi thủy, vì người béo phì bị thấp nhiều (phì nhân đa thấp) nên thường dùng Đông qua bì.

- Ô long trà: Là thượng phẩm trong các loại trà có tác dụng làm tỉnh táo tinh thần, tiêu thực, lợi tiểu, giảm béo rất tốt. Phương thức này uống lâu dài, có tác dụng tiêu chi, tăng thọ mà không gây phản ứng xấu.

### Chú thích:

- Hoè giác, quả Hoè [(Fructus Sophorae), (Japanese Pagodatree pod), (Sophora japonica L. Fabaceae)]

- Hà thủ ô [(Radix Polygoni multiflori) (Fleece flower root) (Polygonum multiflorum Thunb, Polygonaceae)]

- Sơn tra [(Fructus crataegi) (Crataegus pinnatifida Bge Rosaceae) Tên Anh: Hawthorn fruit]

- Đông qua bì [(Exocarpium Benincasae). Người ta thường thay Sơn tra bằng quả Chua chát, Táo mèo (Docynia doumeri Schneid, Rosaceae) (Docynia indica (Wall) Dec., Rosaceae), (Benincasa hispida (Thunb) Cogn Cucurbitaceae). Tên Anh: Chinese waxgourd].

<https://nhathuocngocanh.com/>  
**10. TRÀ THỦ Ô GIANG CHI**

**Xuất xứ:**

Kỳ hiệu lương phương tập thành

**Công thức:**

Đan sâm 20g, Thủ ô, Cát căn, Tang ký sinh, Hoàng tinh, mỗi vị thuốc 10g, Cam thảo 6g

**Công dụng:**

Giáng chi, thông mạch, hoạt huyết khứ ứ, tư âm ích khí.

**Chủ trị:**

Chứng cao huyết chi (lipid - huyết cao) dẫn đến chóng mặt, tức ngực, chán ăn.

**Cách điều chế:**

Các vị thuốc trên, tán thành bột thô, cho vào phích, thêm số lượng nước sôi thích hợp, đậy nút, hãm khoảng 20 phút. Uống nhiều lần, hết trong một ngày.

**Cấm kỵ:**

Dương hư đàm trọc, uất ở trong, tránh dùng

## Lời bàn:

- Đan sâm: Xét theo phép biện chứng cầu nhân Đông y, chứng cao huyết chi (lipid huyết cao) dẫn đến chóng mặt, tức ngực hoặc do dương hư đàm ú giao kết gây ra hoặc do can dương bốc lên, đờm hoả giao kết gây ra. Phương thuốc này điều trị khí âm lưỡng hư kiêm ú huyết gây ra.

Trong phương thuốc dùng Đan sâm dưỡng huyết, hoạt huyết, thông mạch khử ú.

Theo "Bản thảo cương mục" phương thuốc này có tác dụng "hoạt huyết thông tâm bào lạc". Phương thuốc có chứa nhiều loại Đan sâm đồng (Tanshinon), Đan sâm hương (Tanshinol) và Đan sâm tố; vitamin E v.v... có tác dụng làm giãn động mạch vành, cải thiện tuần hoàn huyết dịch toàn thân, giảm thấp huyết tiểu bản ngưng tụ (tiểu cầu ngưng tụ).

- Tang ký sinh: Tính vị khô, cam, bình; có tác dụng bổ can thận thông kinh lạc, lợi tiểu, hạ huyết áp.

- Cát căn: Tính vị cam, tân, bình. Điều trị: nhức đầu, cứng gáy, chữa Cát căn tố (Puerarin), đại đậu hoàng đồng (Daidzein) làm tăng lượng huyết lưu của mạch vành và trong ngực.

- Hà thủ ô: Tư âm dưỡng huyết bổ can thận, chủ yếu chứa loại Đại hoàng phân (chrysophanol) có công năng giảm huyết chi (lipid huyết), chống xơ vữa động mạch.

- Hoàng tinh: Bổ thận, nhuận phế, ích khí dưỡng âm, chủ yếu chứa acid aspartic, Mao địa hoàng đường cam (glycosid digitalis) và nhiều loại anthraquinon, có tác dụng hạ huyết áp.

Ba vị thuốc đầu thông mạch lạc giãn huyết quản; hai vị thuốc sau tư bổ khí âm, có tác dụng giáng chi (hạ lipid - huyết) và hạ huyết áp.

- Cam thảo: Ích khí, điều vị phối ngũ làm hiệu quả tăng thêm.

### **Chú thích:**

- Đan sâm (Radix Salvia miltiorrhizae)

- Thủ ô (Radix Polygoni multiflori)

- Cát căn [(Radix Puerariae (Kudzuvine root)]

- Tang ký sinh [Herba Taxilli (Chinese Taxillus herb) (Taxillus chinensis (DC) Danser, Loranthaceae)]

- Hoàng tinh [Rhizoma Polygonati (Polygonatum kingianum Coll. et Hemsl, Liliaceae). (Solomonseal rhizome. Rhizome du Sceau de Salomon)].

## 11. TRÀ TAM HOA GIẢM PHÌ

### Xuất xứ:

Trung thành được nghiên cứu

### Công thức:

Mai khô hoa (hoa Hồng), Mạt ly hoa (hoa Nhài), Đại đại hoa (hoa cây Cam đắng, *Citrus aurantium* L. var. *amara* Engl), mỗi vị thuốc 2 g, Xuyên khung 6g, Hà diệp 7g.

### Công dụng:

Phương hương hoá trọc, hành khí hoạt huyết

### Chủ trị:

Chứng béo phì, trọng lượng thân thể vượt quá bình thường, lười cử động

### Cách điều chế:

Các vị thuốc trên vò nát, cho vào phích, thêm nước sôi, đậy nút kín, hãm 10 phút. Uống làm nhiều lần, hết trong 1 ngày.

### Kiêng kỵ:

Âm hư, khát nước không nên uống trà này

### Lời bàn:

Phương thuốc này thăng thanh giáng trọc, lý khí khoan hung, hoạt huyết giáng chi; người béo phì uống rất thích hợp.



Trong phương thuốc:

- Mai khô hoa: Cam, khổ, ôn; công năng tuyên lý giải uất, hoà huyết tán ứ. "Bản thảo Thập di" viết: vị thuốc này hành huyết lý khí.

- Mạt ly hoa, Đại đại hoa: Đều tác dụng lý khí giải uất, tích ứ hoà trung, phối hợp với Mai khô hoa vừa đi vào phần khí, vừa đi vào phần huyết.

- Hà diệp: Thăng phát thanh dương, kiện tỳ lợi thấp. Hà diệp: tính vị khổ, bình, vào các kinh can, tỳ, vị. Công năng: thanh nhiệt giải thử, thăng phát thanh dương, lương huyết chỉ huyết.

Chủ trị: Thử nhiệt phiền khát (khát do thử nhiệt) tiêu chảy do thử nhiệt, hoặc do tỳ hư; huyết nhiệt thổ mục; thổ ra huyết, chảy máu cam, đại tiện phân có máu và băng lậu (chảy máu bất thường ở tử cung) do huyết nhiệt.

Tất cả 4 vị thuốc này có tác dụng lý khí giải uất để thần (làm phấn chấn tinh thần), tích ứ hoá thấp, khu đàm tiêu chi, giảm béo, phối hợp với Xuyên khung hoạt huyết thanh khí, thông hành huyết mạch toàn thân, giãn huyết quản, giáng chi.

- Xuyên khung: Tính vị tân, ôn; vào các kinh: Can, đởm, tâm bào. Công năng: Hoạt huyết hành khí, khu phong chỉ thống. Chủ trị: Kinh nguyệt không đều, kinh bế, thống kinh, đau bụng có hòn cục, ngực sườn đau nhói, bị đánh; bị ngã sưng đau; đau đầu, phong thấp tê đau.

**Chú thích:**

- Mai khôi hoa [Flos Rosae rugosae (Rosa rugosa Thunb, Rosaceae)]
- Đại đại hoa (Flos Citri auriantii)
- Xuyên khung (Rhizoma Chuanxiong)
- Hà diệp (Folium Nelumbinis)

## 12. TRÀ SƠN TRÀ GIÁNG CHI

### Xuất xứ:

Trung y lương dược lương phương

### Công thức:

Sinh Sơn tra và sao Sơn tra mỗi loại 7g, sao Trần bì 9g, Hồng trà số lượng thích hợp.

### Công dụng:

Tiêu thực lý khí, giáng chi

### Chủ trị:

Ăn quá nhiều mỡ, huyết chi (lipid huyết) tăng cao, hoặc kèm theo chóng mặt, đầu trướng, có cảm giác miệng dính nhớt, nhiều dờm trong họng (thấp); hoặc thân thể béo phì; sáng sớm vị toan thấp, chán ăn, hoặc tức ở vùng thượng vị

### Cách điều chế:

Các vị thuốc trên cho vào phích, thêm nước sôi vào quá 1/2 bình, nút chặt, hãm trên 10 phút. Uống nhiều lần, hết trong một ngày

### Kiêng kỵ:

Vị toan quá cao, có bệnh loét, không nên uống

**Lời bàn:**

Qua kiểm nghiệm thực tế, dùng thường xuyên có hiệu quả rõ. Trong phương:

Sơn tra: Là chủ dược. Nghiên cứu hiện đại chứng minh dược liệu có chứa acid crategolic, acid tartaric, acid citric, loại flavon và loại glucosid có tác dụng làm giãn tim mạch, hạ huyết áp, hạ lipid huyết, trợ tiêu hoá. "Bản thảo cương mục" viết: Vị thuốc này tác dụng tiêu hoá nhục tích, tiêu hoá thức ăn uống. "Bản thảo thông huyền" viết: Sơn tra vị trung hoà, làm tiêu chất dầu mỡ, có ý nói: Tiêu hoá nhục tích là rất có lý.

Sinh sơn tra: Chưa nhiều, có tác dụng tiêu thực hoá ứ, nhưng vị chua ảnh hưởng đến tỳ, còn sao Sơn tra được sao vàng, vị chua sẽ giảm, yếu đi, tính dược hoà hoãn.

- Sao Trần bì: Có tác dụng lý khí, thư giãn cơ hoành, trợ tiêu hoá giúp Sơn tra tiêu tích.

Trần bì: tính vị khổ, tân, ôn; vào các kinh: Phế, tỳ. Công năng: Lý khí kiện tỳ, tấp thấp hoá đàm. Chủ trị: Ngực tức và thượng vị đầy trướng, chán ăn, nôn mửa và tiêu chảy, ho nhiều đờm.

Nên thêm vị thuốc cam thảo cho đỡ chua, đỡ gây khó chịu

- Hồng trà: Chế tạo từ chè xanh qua lên men, có chứa nhiều lượng nấm men, vì vậy là vị thuốc tốt, tiêu thực trừ tích, phối hợp với hai loại thuốc đầu sẽ tăng hiệu quả.

**Chú thích:**

- Sinh Sơn tra (Fructus Crataegi); sao Sơn tra [Fructus crataegi (stir -fried)]
- Trần bì (Pericarpium Citri reticulatae)
- Hồng trà (Folium Theae, fermentatum black tea. Thé noir)

### 13. TRÀ SƠN TRÀ NGÂN CÚC

#### **Xuất xứ:**

Thượng Hải trung y dược tạp chí

#### **Công thức:**

Sơn tra (đập nát), Cúc hoa, Ngân hoa, mỗi vị thuốc 10g

#### **Công dụng:**

Giảm béo phì, giảm chi (hạ giảm chất béo), hạ huyết áp.

#### **Chủ trị:**

Chứng cao huyết áp, cao huyết chi (lipid - huyết cao), sây sầm mặt mày, đầu trướng, thân thể béo phì, mệt mỏi, ăn quá nhiều dầu mỡ; người béo, miệng dính nhớt, cổ họng không thoải mái, sáng khoái.

#### **Cách điều chế:**

Các vị thuốc trên, cho vào phích, thêm nước sôi, số lượng thích hợp, dây nút, hãm lâu 15 phút. Uống nhiều lần, hết trong một ngày.

#### **Cấm kỵ:**

Vị toan quá cao, có bệnh loét (dạ dày) không nên uống.

#### **Lời bàn:**

Phương thuốc này có tác dụng điều trị thanh tân.

Trong phương thuốc:

- Sơn tra: Tăng cường tiêu hoá, tiêu tích trệ, trừ nhục tích. Nghiên cứu hiện đại chứng minh: Dược liệu này chứa men phân giải mỡ, làm giãn huyết quản, hạ huyết áp, hạ huyết chi (lipid - huyết). Do dược liệu có thể làm tiêu chất béo cho nên tác dụng tốt đối với chứng béo phì.

Sơn tra: Tính vị toan, cam, vi ôn; vào các kinh tỳ, vị, can. Công năng: Tiêu thực kiện vị, hành khí tán ú. Chủ trị: Ăn thịt tích trệ, vị thất trường đầy, tiêu chảy đau bụng, ứ huyết, kinh bế, đau thượng vị, đau bụng sau khi sinh đẻ, sán khí đông thống, trị chứng lipid - huyết cao.

- Cúc hoa, Ngân hoa: Thanh dầu và mắt, bình can dương; có tính sơ tán nhẹ. "Bản thảo cương mục" nói: "Cúc hoa có tác dụng trừ phòng nhiệt, ích can bổ âm"; mà chưa biết nó có tác dụng tốt đối với hai tạng Kim, Thủy tức là phế, thận; dùng để điều trị các chứng đau, mắt do phong gây ra và có một ý nghĩa sâu sắc. Nghiên cứu hiện đại, thí nghiệm đã chứng minh Cúc hoa có tác dụng làm giãn huyết quản tim, điều trị cao huyết áp. Cúc hoa (trắng): tính vị cam, khổ, vi hàn; vào các kinh phế can. Công năng: Tán phong thanh nhiệt, bình can minh mục. Chủ trị: phong nhiệt, cảm mạo, đau đầu, chóng mặt, mắt đỏ sưng đau, mắt mờ.

- Ngân hoa: Giảm thấp cholesterol - huyết; cho nên 2 vị thuốc Cúc hoa, Ngân hoa phối hợp với Sơn tra, sẽ tăng được hiệu quả.

- Kim ngân hoa: Tính vị cam hàn; vào các kinh phế, tâm, vị. Công năng: thanh nhiệt giải độc, lương tán phong nhiệt. Chủ trị ung thũng đình sang, nhọt độc, nhọt, viêm quầng, viêm họng, đan độc, lý cấp tính (nhiệt huyết độc lý), phong nhiệt cảm mạo, ôn bệnh phát nhiệt, nhiễm khuẩn đường hô hấp trên, sốt dịch.

### **Chú thích:**

- Sơn tra [Fructus Crataegi (Crataegus pinnatifida Bge, Rosaceae)

- Cúc hoa [Flos Chrysanthemi (Chrysanthemum moriifolium Ramat, Asteraceae)

- Ngân hoa [Flos Lonicerae (Lonicera japonica Thunb, Caprifoliaceae)



## 14. TRÀ HẢI ĐỐI THẢO QUYẾT MINH

### Xuất xứ:

Thiên phương Đại toàn.

### Công thức:

Hải đối 10g, Thảo quyết minh 15g.

### Công dụng:

Khứ chi (giảm lipid), giáng áp. Chủ trị cao huyết áp, chứng lipid huyết cao (huyết chi cao) và chứng béo phì.

### Cách điều chế:

Ngâm Hải đối cho nhạt, thái thành sợi nhỏ, cùng với Thảo quyết minh, cho vào phích, thêm nước sôi, đậy nắp kín, hãm 20 phút. Không cầu nệ thời gian, uống nước, ăn Hải đối, bỏ bã Thảo quyết - minh; mỗi ngày dùng một thang (tễ).

### Kiêng kỵ:

Tỳ vị hư yếu, dễ bị tiêu chảy, tránh dùng.

### Lời bàn:

Hải đối [(Thallus Laminariae). Tên Anh: Kelp. Tên pháp: Laminaire [Hải đối thường là toàn thảo của cây Đại điệp tảo (*Laminaria japonica* Aresch), họ Đại điệp thảo (Laminariaceae), chủ yếu chứa sợi thô

(cellulose), chất đạm, dẫn bạch (protid), lipid, pentosan, zosterin, còn có acid galacturonic, galactose arabinose, xylose, apiose. Ngoài ra còn có tanin, vitamin B2, Hải đới chứa lượng khoáng không bằng Hải tảo. Hải đới: Tính vị hàn, hàn. Công năng: nhuyễn kiên hoa đàm, lợi thủy tiết nhiệt. Theo báo cáo, chất laminin, chiết xuất từ Hải đới, là một thành phần hữu hiệu để giảm áp. Thực nghiệm trên động vật, chứng minh laminin có tác dụng hạ huyết áp.

- Hải đới [*Laminaria japonica* Aresch] họ Laminariaceae] hoặc Côn bố, [(*Ecklonia kurome* Okam), họ Laminariaceae] cho dược liệu Thallus Laminariae và Thallus Eckloniae. Tên Anh: Kelp hoặc Tangle (thalline). Tên Pháp: Lamionaire (thalle). Tính vị quy kinh: Hàn, hàn; vào các kinh can, vị, thận. Công năng: Nhuyễn kiên tán kết, tiêu đàm lợi thủy. Chủ trị: Bướu cổ, tràng nhạc; tinh hoàn sưng đau; đàm ẩm thủy thũng (bệnh phù). Cách dùng, liều lượng: 6 - 12g/1ngày.

Hoạt chất: Nguyên tố vi lượng, muối vô cơ, iod, algin. Tác dụng làm giãn mạch, kích thích tuyến nội tiết. Iod làm gầy và chữa bướu cổ. Hải đới nhuận tràng và dùng vào ăn uống tiết chế, giảm béo phì; kích thích tuần hoàn máu, giải độc, chống táo bón.

- Thảo quyết minh (còn gọi là quyết minh tử): Là hạt chín của cây Quyết minh, họ Đậu. Hạt tươi chứa: Chrysophanol, emodin, aloe - emodin. Có tác dụng: Lợi thủy thông tiện. Theo báo cáo lâm sàng, dược liệu này có tác dụng hạ thấp cholesterol - huyết và giảm áp (hạ huyết áp). Sau khi dùng công thức này, có thể

đi ra phân lỏng, nhẹ, điều này thường gặp ở trường hợp uống thuốc thời kỳ đầu; không ảnh hưởng đến việc tiếp tục uống thuốc, vì hiện tượng đó có thể tự tiêu, mất đi.

**Chú thích:**

- Hải đới (Thallus Laminariae)

- Thảo quyết minh [Semen Cassiae (Cassia tora L. Fabaceae)]

## 15. TRÀ BA KÍCH NGƯU TẤT

### **Xuất xứ:**

Thiên kim phương

### **Công thức:**

Ba kích thiên 20g, Hoài ngư tất 15g

### **Công dụng:**

Ôn bổ thận dương, mạnh nơi thất lưng, khoẻ đầu gối

### **Chủ trị:**

Thận dương hư yếu, thất lưng đau mỏi, có cảm giác lạnh, đầu gối yếu, vô lực, liệt dương, mau xuất tinh, sau khi bị bệnh thất lưng mỏi, sống lưng đau lạnh có cảm giác lạnh từ thất lưng trở xuống, tay chân không ấm.

### **Cách điều chế:**

Các vị thuốc trên tán thành bột thô, cho vào phích, thêm nước sôi số lượng thích hợp, đậy nắp kín, hãm 20 phút. Uống nhiều lần, hết trong một ngày. Mỗi buổi tối có thể uống phối hợp với 1 chén hoàng tửu, trợ thêm dương.

### **Kiêng kỵ:**

Âm hư hoả vượng, trung khí hạ hãm, không nên dùng.

**Lời bàn:**

Sách Thiên Kim Phương dùng công thức trên điều trị suy nhược, liệt dương, ngũ lao thất thương (lao lực suy nhược cực độ). Trọng điểm điều trị của phương thuốc này là: Trị chứng thận dương hư tổn. Trong phương thuốc dùng:

- Ba kích: Tính vị cam ôn, có tác dụng bổ thận tráng dương, khoẻ gân xương, trừ phong thấp, trị thận hư, thất lưng, chân yếu, teo tê bại liệt, phong thấp xương đau, thần kinh suy nhược, liệt dương, di tinh, mau xuất tinh, mất ngủ. Dược liệu này chứa vitamin C và nhiều loại đường, có tác dụng của hormon nam giới.

- Hoài Ngư tất: Tính vị cam, khô, toan, bình; vào các kinh can, thận.

Công năng: Bổ can thận cường cân cốt, trục ứ thông kinh, dẫn huyết hạ hành

Chủ trị: Thất lưng, đầu gối đau, gân xương vô lực; kinh bế, hoà cục ở bụng; chóng mặt, hoa mắt do can dương.

. Cách dùng, liều lượng: 4,5 - 9g. Chú ý: Có thai kiêng dùng. Ngư tất vốn là dược liệu bồi bổ dẫn khí huyết đi xuống, có tác dụng đưa thuốc xuống, gọi là dẫn kinh (dược) cho nên thường dùng điều trị: Thận hư, thất lưng đau, đùi nhức hoặc đầu gối đau khó co duỗi, hoặc thất lưng đau, chân khó chắm đất. Dược liệu này chứa saponin triterpenic và ecdysteron, có tác dụng ngừng đau (chỉ thống).

Ngưu tất phối hợp với Ba kích là thuốc hay (lương dược), điều trị thận dương bất túc gây ra bệnh đau thắt lưng đầu gối.

**Chủ thích:**

- Ba kích [Radix Morindae officinalis (Morinda officinalis How, Rubiaceae)

- Hoài Ngưu tất [Radix Achyranthis bidentatae (Achyranthes bidentata Bl, Amaranthaceae)]

## **16. TRÀ TOẢ DƯƠNG TANG THẨM**

### **Xuất xứ:**

Ninh Hạ Trung Thảo dược thủ sách

### **Công thức:**

Toả dương, Tang thâm tử, mỗi vị thuốc 20g, Bạch mật 10g

### **Công dụng:**

Bổ thận dương, ích thận tinh, nhuận tràng thông tiện.

### **Chủ trị:**

Thận dương, thận âm lưỡng hư, liệt dương không có con. Thất lưng đầu gối vô lực; phụ nữ không mang thai. Tuổi già suy nhược, thất lưng, đầu gối yếu mỏi, trường táo tiện bí.

### **Cách điều chế:**

Toả dương, Tang thâm, giã nát, cho vào phích thêm 10g mật ong; thêm số lượng nước sôi thích hợp, đậy kín phích, hãm 15 phút. Uống nhiều lần, hết trong một ngày.

### **Kiêng kỵ:**

Thận hư, phân lỏng, không nên dùng

### **Lời bàn:**

Liệt dương không có con là thận hư, suy yếu sớm nên dùng phương thuốc trên, lưỡng bổ âm dương trong thận. Trong phương thuốc:

- Toả dương: Tính vị cam, ôn: có tác dụng ôn bổ ích thận dương. Điều trị: Liệt dương, di tinh; thất lưng đầu gối mỏi, thần kinh suy nhược; đồng thời có thể bổ âm khí. Điều trị: Hư nhược, đại tiện táo kết.

- Tang thất tử: tính vị cam, hàn ích thận tạng, cố tinh, đó là thượng phẩm bổ ích thận âm, bổ can, tu bổ tân dịch. Hai vị thuốc trên âm dương cùng bổ, chủ yếu đối với thận suy, phối hợp với mật ong tu bổ nhuận táo, rất thích hợp với tác dụng bảo vệ sức khoẻ, kéo dài tuổi thọ của trung, lão niên.

### Chú thích:

- Toả dương (Herba Cynomorii) là thân khô, chất thịt, của cây Toả dương *Cynomorium songaricum* Rupr (Cynomoriaceae). Tên Anh: Songaria Cynomorium. Tên Pháp: Cynomorium. Cây mọc hoang, sống lâu năm ký sinh, thu hái về mùa xuân, loại bỏ cụm hoa, thái phiến mỏng phơi khô. Tính vị quy kinh: cam, ôn; vào các kinh tý, thận, đại tràng. Công năng và chủ trị: Bổ thận dương, ích tinh huyết, nhuận trường, thông tiện. Dùng điều trị: thất lưng đầu gối suy yếu, liệt dương, hoạt tinh, trường táo tiện bí. Cách dùng, liều lượng: 4,5g ~ 9g/ngày.

- Tang thất (quả dâu tằm) (Fructus mori) quả chín của cây Dâu (*Morus alba*). Tên Anh: Mulberry fruit. Tên Pháp: mûre. Thực chất là cụm, bông, các quả dâu chín phơi khô. Tính vị quy kinh: cam, toan, hàn; vào các kinh tâm, can, thận. Công năng và chủ trị: bổ huyết tư âm, sinh tân, nhuận táo, trị chóng mặt ù tai, tim hồi hộp mất ngủ; râu tóc sớm bạc; tân dịch tổn thương làm miệng khát, tiểu đường do nội nhiệt (nội nhiệt tiêu khát), táo bón do huyết hư (huyết hư tiện bí). Cách dùng, liều lượng: Ngày dùng 9 - 15g.

- Bạch mật (Mel, Honey, miel)



## 17. TRÀ VƯƠNG MẪU ĐÀO

### Xuất xứ:

Cảnh Nhạc toàn thư

### Công thức:

Bạch truật, Thục địa mỗi vị thuốc 60g, Hà thủ ô, Ba kích, Câu kỷ tử, mỗi vị thuốc 30g

### Công dụng:

Kiện tỳ làm mạnh (vận hoá) trung tiêu, ôn bổ can thận

### Chủ trị:

Thận dương suy yếu, bụng (dưới) lạnh, thất lưng mỏi, ùi, đầu gối yếu, liệt dương, mau xuất tinh, mất ngủ, mộng tinh, di tinh; can thận hư nhược; chóng mặt, hoa mắt; toàn thân mệt mỏi; thất lưng, ùi, mỏi yếu; tiêu khát (đái tháo), thực dục vượng thịnh (nhiệt). Thân thể ngày dần dần gầy mòn, yếu đi.

### Cách điều chế:

Các vị thuốc trên tán thành bột thô. Mỗi ngày dùng 40 - 60g. cho vào phích, thêm số lượng nước sôi thích hợp, đậy nắp kín, hãm trên 20 phút. Uống dần, hết trong một ngày.

### Kiêng kỵ:

Can thận âm hư hoá vượng, dẫn đến bị chóng mặt, không nên uống.

### Lời bàn:

Bài thuốc "Vương Mẫu đào" có ý nói: Sau khi uống thuốc có thể "trường sinh bất lão". Trong phương thuốc:

- Thục địa, Thủ ô. Câu kỷ tử: bổ ích can, thận

Câu kỷ tử: Bồi dưỡng, bồi bổ can thận, sáng mắt, mạnh gân, kéo dài tuổi thọ. Dược liệu này chủ yếu chứa caroten (La bặc tô) và một số loại vitamin, có tác dụng ức chế nhẹ trầm tích của lipid (Chi phương) tại tế bào gan, chống xúc tiến tế bào gan tân sinh (tạo mô mới, tạo u, ung thư).

- Ba kích thiên: Ôn bổ thận dương, mạnh gân xương. Điều trị: Thân kinh suy nhược, liệt dương, di tinh, mau xuất tinh, mất ngủ. Nghiên cứu hiện nay chứng minh Ba kích thiên có tác dụng của hormon nam giới, phối hợp với Hà thủ ô, Câu kỷ tử mà không táo.

- Trọng dụng Bạch truật để kiện tỳ bổ trung, có thể tránh được các vị thuốc bồi bổ can, thận tư nhưng không hoá (khó tiêu).

Trong phương thuốc này, Ba kích thiên, Câu kỷ tử có tác dụng quan trọng.

### Chú thích:

- Bạch truật (*Rhizoma Atractylodis macrocephalae*)
- Thục địa (*Radix Rehmanniae preparata*)
- Hà thủ ô (*Radix Polygoni multiflori*)
- Ba kích (*Radix Morindae officinalis*)
- Câu kỷ tử (*Fructus Lycii*)

## 18. TRÀ KIỆN YÊU THANH NGÀ

### Xuất xứ:

Cục phương

### Công thức:

Hồ đào nhục 20 quả, Bồ cốt chi tẩm rượu sao 240g, Đỗ trọng khương trấp sao 500g, Đại toán 120g

### Công dụng:

Bổ thận kiện yêu

### Chủ trị:

Thận hư, thất lưng, cột sống đau mỏi, khó cử động, chân và đầu gối yếu, liệt dương, mau xuất tinh, đái són, huyết áp cao (do thận dương hư) thời kỳ đầu, tinh thần mệt mỏi, thất lưng đầu gối mỏi, lạnh hoặc kèm theo chóng mặt.

### Cách điều chế:

Đại toán để riêng. Ba vị thuốc còn lại tán thành bột thô. Đại toán có vị cay hôi, nếu hãm trà để uống, khí vị của nó làm cho người ta khó uống. Căn cứ vào tính tân, nhiệt ôn tán của Đại toán có thể thay bằng 20g bột thô Nhục quế trộn với 3 vị thuốc kia.

Mỗi ngày dùng 30 - 50g, cho vào phích nước sôi, đậy nút kín, hãm khoảng 20 phút. Uống dần, hết trong ngày.

### **Kiên kỵ:**

Ngoại cảm phong hàn dẫn đến đau gối, thất lưng đau mỏi, không nên uống.

### **Lời bàn:**

Thanh nga là chỉ vào thanh niên nam nữ, ý nói phương thuốc này có tác dụng đặc biệt đối với bổ thận, ôn dương, dùng lâu ngày bồi bổ nội tiết sinh dục (thận). Trong phương thuốc:

- Hồ đào nhục: Tính cam, ôn, bổ thận cố tinh; trị liệt dương, mạnh âm hành, lại có thể ôn phế, bình suyễn, có hiệu quả đối với hư suyễn. Do chứa nhiều lipid (chỉ phương) thực vật, trong đó có acid linolenic, acid linoleic nên có tác dụng nhuận trường rất tốt, tham gia vào cơ năng chuyển hoá trong cơ thể, có thể ức chế cholesterol- huyết tăng cao (cholesterolémie). Hồ đào nhục là thượng phẩm đối với người cao tuổi và người đứng tuổi, nên được dùng làm chủ dược.

- Bồ cốt chi, Đỗ trọng: Đều là dược liệu trọng yếu, bổ thận mạnh đối với vùng thất lưng, phối hợp với Hồ đào nhục sẽ tăng thêm hiệu quả. Đặc biệt Đỗ trọng có thể dự phòng, điều trị cao huyết áp, thích hợp với dưỡng sinh tăng thọ.

- Phối hợp với nhục Quế, ôn thận (noãn), ấm vị, nên dùng loại trà này ôn bổ mà không trệ (không bị khó tiêu).

### **Chú thích**

- Đại toán (tỏi) [Bulbus Allii (*Allium sativum* L., Liliaceae)]
- Hồ đào nhục [Semen juglandis (*Juglans regia* L. Juglandaceae)]
- Bồ cốt chi (Fructus Psoraleae)
- Đỗ trọng (Cortex Eucommiae)
- Khương trấp [Rhizoma Zingiberis recens (juice)]
- Nhục quế (Cortex Cinnamomi)

## 19. TRÀ TRUNG LÃO NIÊN CƯỜNG THẬN

### **Xuất xứ:**

Trung y lương dược lương phương

### **Công thức:**

Chế Thủ ô 300g, Thỏ ty tử 400g, Bồ cốt chi 250g

### **Công dụng:**

Tư bổ can thận, làm mạnh thân thể

### **Chủ trị:**

Can thận bất túc, đầu sây sầm mắt mờ, tóc bạc sớm, tinh thần thất thường; đùi, đầu gối yếu mỏi, bụng dưới lạnh, phân lỏng; hoạt tính, liệt dương, sinh dục yếu; đái són.

### **Cách điều chế:**

Các vị thuốc trên tán thành bột thô, mỗi lần dùng 40 - 60g cho vào phích, thêm nước sôi quá nửa phích, đậy nút, hãm chừng 30 phút.

Uống dần, hết trong một ngày; hôm sau lại hãm uống, kiên trì uống lâu dài.

### **Kiêng kỵ:**

Âm hư hoả vượng, miệng đắng, thượng vị tức, không nên uống

### **Lời bàn:**

Phương thuốc này thường dùng để điều trị can thận suy tổn, đặc biệt là thận suy; người cao tuổi và đứng tuổi thường thấy chứng này.

- Thủ ô qua đô chế: Tính lương, nhuận nhẹ, có tác dụng tư bổ, tính của nó thiên về ôn. Lý Thời Trân (1518 - 1593) viết: "Thủ ô là lương dược tư bổ, có thể dưỡng huyết ích can, cố tinh ích thận, mạnh gân xương, đen râu tóc".

Trong phương thuốc:

- Thổ ty tử: Tân, cam, bình, bổ can thận, ích tinh tuỷ, sáng mắt. Chủ trị: Bộ phận sinh dục hàn, tinh tự ra, đái són. Sách "Danh y biệt lục" ghi: Bổ cốt chi: Tân ôn, bổ thận, trợ dương. Sách "Nhật hoa tử bản thảo" ghi: Thổ ty tử mạnh sinh dục, trị lãnh lao (suy nhược, lạnh, dương kém), sáng tai mắt, là dược liệu tốt, điều trị ngũ lao thất thương, suy nhược nặng.

Thổ ty tử chứa Bồ cốt chi tố (Psoralen) có công năng giãn động mạch vành, tăng cường lưu lượng huyết động mạch vành. Ba vị thuốc trên, phối hợp sử dụng, bổ mà không trệ, ôn mà không ráo, rất thích hợp với nhu cầu bảo vệ sức khoẻ người cao tuổi và đứng tuổi.

### **Chú thích:**

- Hà thủ ô chế (Radix Polygoni multiflori preparata) từ cây Hà thủ ô (Polygonum multiflorum Thunb, Polygonaceae).  
Fluce flower root.

- Thỏ ty tử (Semen Cuscutae) hạt của loại Tơ Hồng vàng, Thỏ ty tử (*Cuscuta chinensis* Lam. Convolvulaceae) Dodder seed.

- Bồ cốt chi (Fructus Psoraleae) quả chín khô. Cây bồ cốt chi (*Psoralea corylifolia* L., Fabaceae). Malaytea scurfpea fruit.

- Chế Thủ ô: Cho Hà thủ ô đã thái vào chậu, trộn đều với nước đậu đen, đổ vào thùng hoặc dụng cụ thích hợp (không có chất sắt), đậy kín, đặt vào nồi nước đun cách thủy, đến khi hút hết nước tắm (đậu đen), lấy ra phơi khô là được. Cứ 10kg Hà thủ ô cần 1kg đậu đen.

- Điều chế nước đậu đen: Cân 1 kg đậu đen, cho nước vào, số lượng vừa đủ (trên 1,5 lít), đun khoảng 4 giờ, để lấy ra được 1,5 lít nước đậu đen..., lại cho nước vừa đủ vào bã đậu đen, đun tiếp 3 giờ, lấy tiếp ra được 1 lít nước đậu đen, hợp nhất lại được 2,5 lít nước đậu đen đem tắm Hà thủ ô.

- Bồ cốt chi tố (Psoralen): Ngoài tác dụng đối với hệ tim mạch nói ở trên, Psoralen (một dẫn chất loại cumarin) còn là chất mầu, chất gây cảm quang, gây nhạy cảm (ánh) sáng. Những loại chất psoralen thường được dùng để chữa bạch đốm (lang ben) (vitiligo) hoặc bệnh vẩy nến (psoriasis): Thuốc (methoxyl - 8 - psoralen).



## **20. TRÀ DIÊN NIÊN ÍCH THỌ BẤT LÃO**

### **Xuất xứ:**

"Tập bệnh nguyên lưu tê trúc"

### **Công thức:**

Hà thủ ô 240g, Địa cốt bì, Bạch linh, mỗi vị thuốc 150g, Sinh địa - Thục địa, Thiên đông, Mạch đông, Nhân sâm, mỗi vị thuốc 90g.

Các vị thuốc trên tán thành bột mịn, luyện mật làm hoàn

Mỗi lần uống với rượu hâm ấm, một ngày 2 lần.

### **Công dụng:**

Bổ thận ích tinh, kéo dài tuổi thọ

### **Chủ trị:**

Người cao tuổi và đứng tuổi, thận hư tinh suy, thân thể hư nhược, tinh thần mệt mỏi, đầu sây sẩm, mắt rít, thất lưng, đầu gối yếu mỏi, chưa già đã suy nhược, tinh thần mệt mỏi, đêm ngủ ra nhiều mồ hôi, di tinh, bộ phận sinh dục cương không bền, không thích ứng với hoạt động sinh dục bình thường; thần kinh suy nhược; viêm gan mạn tính, cũng có thể dùng với tác dụng điều dưỡng.

### **Cách điều chế:**

Phương thuốc trên tán thành bột thô, mỗi ngày dùng 30 - 50g, cho vào phích, thêm nước sôi quá 1/2 phích, đậy kín, hâm 20 - 30 phút.

Uống dần hết trong một ngày. Nếu là người uống nhiều nước có thể lại đổ thêm nước sôi uống tiếp. Trà thuốc này mạnh thân thể, có thể uống trường kỳ.

### **Kiên ky:**

Ăn uống tích trệ thượng vị tức trướng, có thể tạm ngừng uống

### **Lời bàn:**

Trong phương thuốc:

Hà thủ ô là dược liệu trọng yếu, kéo dài tuổi thọ. Sách "Hà thủ ô lục" ghi: Có thể điều trị lãnh khí trong bụng và thất lưng, mạnh gân ích tinh, làm cho ăn được, tăng khí lực, nuôi da, kéo dài tuổi thọ. Hà thủ ô chứa chrysophanol, emodin, rhein, dùng sống làm dễ đại tiện (dùng chế, không có tác dụng này), giải trừ được đại tiện táo kết ở người cao tuổi và đứng tuổi. Thực nghiệm chứng minh: Hà thủ ô có thể giảm huyết chi (hạ lipid - huyết), có tác dụng giảm nhẹ nội mạc ban khối (cục màng trong) của chúng xơ vữa động mạch hình thành và chất lipid trầm tích, có tác dụng mạnh tim đối với người tim mệt mỏi.

- Địa cốt bì có thể điều trị trúng phong chóng mặt, hư lao, tim đập mạnh, hay quên (Sách Bản thảo thuật), có tác dụng bổ nội thương đại lao (Sách Danh y biệt lục). Địa cốt bì chứa acid cinnamic, acid linoleic, acid linolenic, cũng có tác dụng hạ huyết áp, làm chậm tần số tim đập.

- Hai vị thuốc trên phối hợp với Nhân sâm có công năng đại bổ nguyên khí, tăng cường miễn dịch, phối

hợp với Thiên đông, Mạch đông có công năng dưỡng âm sinh tân, tư âm dưỡng huyết; bổ sung cốt tủy; bồi bổ cơ nhục, sinh tinh huyết; bổ ngũ tạng; nội thương bất túc.

- Khi dùng phối hợp với Thục địa hoàng (Bản thảo cương mục, (1578) đó là Trà được "diên niên ích thọ bất lão" có giá trị thực tế.

### Chú thích:

- Hà Thủ ô [Radix Polygoni multiflori (Polygonum multiflorum Thunb, Polygonaceae). Fleece flower root. Racine de renouée multifloree]

- Địa cốt bì [Cortex Lycii (Lycium chinense Mill, Lycium barbarum L, Solanaceae). Chinese Wolfberry root - bark. Ecorce de la racine du lyciet]

- Bạch Linh [Poria (Poria cocos (Schw). Wolf, Polyporaceae) Indian bread]

- Sinh địa [Radix Rehmanniae (Rehmannia glutinosa Libosch, Scrophulariaceae). Unprocessed Rehmannia root]

- Thục địa (Radix Rehmanniae preparata. Prepared Rehmannia root)

- Thiên đông [Radix Asparagi (Asparagus cochinchinensis (Lour) Merr., Liliaceae. Cochinchinese Asparagus root] .

- Mạch đông [Radix Ophiopogonis (Ophiopogon japonicus (Thunb) Ker - Gawl, Liliaceae) Dwarf Liliturf tuber Racine d'ophiopogon]

Nhân sâm [Radix Ginseng (Panax ginseng C. A. Mey., Araliaceae), Ginseng]

## 21. TRÀ ÍCH CAN THẬN

### Xuất xứ:

Trung y lương được lương phương

### Công thức:

Thục địa hoàng 200g, Câu kỷ tử 150g, chế Thủ ô 180g, Toàn Dương quy 100g, Cúc hoa 40g.

### Công dụng:

Bổ can ích thận, dưỡng huyết minh mục

### Chủ trị:

Huyết hư can thận bất túc, chóng mặt hoa mắt nhìn không rõ, tứ chi yếu mỏi.

### Cách điều chế:

Các vị thuốc trên tán thành bột thô, mỗi ngày dùng 30 - 60g, cho vào phích, thêm nước sôi vào quá 1/2 phích, đậy nút, hãm 20 - 30 phút. Uống dần, hết trong 1 ngày.

### Kiêng kỵ:

Can dương bốc lên, gây ra chóng mặt hoa mắt và tỳ vị có chướng ngại, không nên uống.

### Lời bàn:

Huyết hư có quan hệ chặt chẽ với can thận bất túc, là bệnh chứng thường gặp. Trong phương thuốc:

- Thục địa hoàng, Đương quy có tác dụng bổ huyết tốt.
- Thục địa hoàng phối hợp với Chế Thủ ô, tư bổ can thận.
- Câu kỷ tử tư dưỡng mà không ráo, phối hợp với Hoàng cúc hoa dưỡng can sáng mắt.
- Cúc hoa: Thăng thanh tĩnh não, làm cho huyết ở đầu, mặt sung túc, nhu dưỡng gân. Các vị thuốc trên, đem phối hợp, hiệu quả rất tốt.

### Chú thích:

- Thục địa hoàng [Radix Rehmanniae preparata (Rehmannia glutinosa Libosch., Scrophulariaceae). Prepared Rehmannia root]
- Câu kỷ tử [Fructus Lycii (Lycium barbarum L., Solanaceae). Barbary wolfberry fruit. Lycium-lyciot]
- Chế Thủ ô [Radix polygoni multiflori preparata (Polygonum multiflorum Thunb, Polygonaceae). Prepared Fleeceflower root]
- Đương quy [Radix Angelica sinensis (Angelica sinensis (Oliv) Diels), Apiaceae]. Chinese Angelica. Angélique officinale]
- Cúc hoa [Flos Chrysanthemi (Chrysanthemum moriflour Ramat, Asteraceae). Chrysanthemum flower. Chrysanthème].

## 22. TRÀ NGŨ TỬ DIỄN TÔNG

### Xuất xứ:

Y học nhập môn

### Công thức:

Câu kỷ tử, Thổ ty tử mỗi vị thuốc 240g, Phúc bồn tử 120g, Sao Xa tiên tử 50g, Ngũ vị tử 30g. Các vị thuốc trên tán thành bột thô, luyện mật làm hoàn, mỗi lần uống 9g, ngày dùng 2 - 3 lần

### Công dụng:

Bổ thận ích tinh

### Chủ trị:

Thận hư liệt dương, di tinh, mau xuất tinh, sau khi lập gia đình không có con. Phụ nữ không nhiễm bệnh mà không sinh đẻ. Thất lưng mỏi, chóng mặt, đái són, thân thể suy nhược, lưng mỏi, gối yếu, liệt dương, râu tóc bạc sớm. Đó là hiện tượng lão suy sớm.

### Cách điều chế:

Các vị thuốc trên tán thành bột thô, mỗi lần dùng 40 - 60g cho vào phích, thêm nước sôi, đậy nắp, hãm 15 - 20 phút. Uống dần hết trong một ngày.

### Kiêng kỵ:

Thất lưng đau do thận hư kèm tỳ thấp và hạ tiêu thấp nhiệt không nên uống.

## Lời bàn:

Phương thuốc trên điều trị không sinh đẻ do nam giới, rất hay.

Thận hư và thận tinh bất túc là một trong những nguyên nhân trọng yếu của việc không có con do nam giới. Cho nên, bổ thận ích tinh là phương pháp điều trị trọng yếu của bệnh này.

Trong phương thuốc:

- Câu kỷ tử, tư bổ can thận. Đào Hoàng Cảnh nói: "Vị thuốc này bổ ích tinh khí, làm mạnh công năng sinh dục".

- Thỏ ty tử: Bổ can thận, ích tinh tuỷ. Sách "Dược tính luận" nói: nó điều trị nam, nữ hư lạnh (thận dương kém), làm tăng tinh tuỷ, điều trị thất lưng đau, đầu gối lạnh. Hai loại thuốc trên đều chứa nhiều loại vitamin.

- Phúc bồn tử: Tính vị cam, toan, bình; chứa nhiều acid hữu cơ; có tác dụng dạng estrogen (hormon gây động dục), cũng bổ can thận, là vị thuốc trọng yếu để trợ dương cố tinh.

- Ngũ vị tử: Tính vị toan, ôn; chứa chất dầu béo bộ phận không xà phòng hoá, có chứa thành phần hữu hiệu (hoạt chất) ngũ vị tử tố (Schizandrin) là thuốc cường tráng, có thể làm hưng phấn thần kinh trung ương, nâng cao hoạt động trí tuệ của con người.

- Xa tiền tử: Tính vị cam, hàn; lợi tiểu trừ thấp, thông tiểu tiện, trị đái rất, tráng dương (cường âm), điều trị thoát tinh, tâm bút rút (Nhật hoa tử bản

thảo). Dược liệu này thực sự có tác dụng tương phản tương thành, trong tả có bổ.

### Chú thích:

- Câu kỷ tử [Fructus Lycii (*Lycium barbarum* L., *Lycium chinensis* Mill., Solanaceae) Barbary wolfberry fruit. Lycium (Lyciet)]

- Thỏ ty tử [Semen Cuscutae (*Cuscuta chinensis* Lam, Convolvulaceae). Dodder seed. Graine de cuscute]

- Phúc bồn tử [Fructus Rubi (*Rubus chingii* Hu = *Rubus officinalis* Koidz, Rosaceae). Raspberry. Framboise]. Công dụng: điều trị ấu nghịch (nôn), mắt đau có màng

- Xa tiên tử [Semen Plantaginis (*Plantago asiatica* L., *Plantago depressa* Willd, *Plantago major* L., Plantaginaceae). Plantain seed. Graine de plantain]

- Ngũ vị tử [Fructus Schisandrae (*Schisandra chinensis* (Turcz) Baill., Magnoliaceae). Chinese Magnoliavine fruit].



## **23. CƯỜNG YẾU TẤT TRÀ**

### **Xuất xứ:**

Trung y lương dược lương phương

### **Công thức:**

Chế Thủ ô 200g, Hoài Nguưu tất 150g

### **Công dụng:**

Bổ ích can thận, mạnh thất lưng, khoê đầu gối

### **Chủ trị:**

Can thận bất túc, xương thất lưng đầu gối đau, chân co rút hoặc tê bại, đau mỏi, đi lại yếu.

### **Cách chế:**

Các vị thuốc trên tán thành bột thô, mỗi ngày dùng 30 - 50g, cho vào phích, thêm nước sôi, đậy nắp, hãm khoảng 20 phút. Uống dần, hết trong một ngày.

### **Kiêng kỵ:**

Hàn thấp dẫn tới chứng tê đau thất lưng đầu gối, không nên uống.

### **Lời bàn:**

Thất lưng đầu gối đau mỏi tê bại, hoạt động khó là bệnh chứng thường gặp ở người cao tuổi và đứng tuổi. Trong phương thuốc:

- Hà thủ ô: Bổ can ích thận, dưỡng huyết khu phong, mạnh gân ích tinh (sách Hà thủ ô lục). Điều trị: Thất lưng đầu gối đau mỏi. Hà thủ ô phối hợp với Hoài Ngu tất bổ can thận, mạnh gân xương, hoạt huyết tán ứ, ngừng đau gân xương, mạnh gân thư gân, ngừng đau mỏi, tê bại đầu gối thất lưng (Điền Nam Bản Thảo). Hai vị thuốc phối hợp không những có thể điều trị thất lưng đầu gối phong thấp tê đau thể nhẹ, ngoài ra còn có thể điều trị đôi với cục máu hình thành trong não là di chứng gây ra thất lưng đầu gối đau mỏi tê rứt, nên cũng có thể thường uống trà này.

### Chú thích:

- Chế Thủ ô (*Radix Polygoni multiflori preparata*)
- Hà thủ ô [*Radix Polygoni multiflori* (*Polygonum multiflorum* Thunb., *Polygonaceae*)]. Fleece flower root. Racine de renouée multiflorée.
- Ngu tất [*Radix Achyranthis bidentatae* (*Achyranthes bidentata* Bl., *Amaranthaceae*)]. Twotoothed *Achyranthes* root. Racine d'achyranthe bidentée.

## 24. TRÀ ĐỒ TRỌNG NGŨ VỊ TỬ

### **Xuất xứ:**

Hiệp Trung phương

### **Công thức:**

Đồ trọng 20g, Ngũ vị tử 9g

### **Công thức:**

Bổ can ích thận, tư thận ích tinh, mạnh gân xương.

### **Chủ trị:**

Thận hư thất lưng đau, đầu sây sẩm, não trống như bị cao huyết áp thời kỳ đầu, đầu sây sẩm, mắt ngủ; đùi thất lưng yếu mỏi, liệt dương, dị tinh, tinh thần mệt mỏi, thần kinh suy nhược.

### **Cách điều chế:**

Các vị thuốc trên tán thành bột thô, cho vào phích, thêm nước sôi, đậy nắp, hãm 15 - 20 phút. Uống dần, hết trong một ngày.

### **Kiêng kỵ:**

Do thấp nhiệt hạ tiêu gây ra di tinh, thất lưng đau, không nên uống.

### **Lời bàn:**

Thất lưng là chủ của thận. Thất lưng đau, đùi mỏi, liệt dương, xuất tinh, di tinh là thận hư, tinh không giữ lại được.

Điều trị dùng phương bổ thận cố tinh. Trong phương thuốc:

- Đỗ trọng: Tính vị cam, ôn. Công năng: Bổ can thận, mạnh gân xương. Điều trị: Thất lưng cột sống đau mỏi, chân - đầu gối yếu; can là chủ gân; thận là chủ xương. Gân, xương đau dùng dược liệu này để điều trị. Theo nghiên cứu dược lý hiện đại, dược liệu này chứa nhựa kết Đỗ trọng giao [(guta - peca) gutta percha], glucosid, alcaloid, vitamin C .v.v.. có tác dụng hạ huyết áp; điều trị chóng mặt, mất ngủ. Sách "Bản thảo hồi ngôn" nói: hạ tiêu hư không có Đỗ trọng không thể bổ được. Hạ tiêu thấp không có Đỗ trọng không thể lợi được. Chân cẳng đau mỏi không có Đỗ trọng không thể rút được; thất lưng đầu gối đau, không có Đỗ trọng không thể trừ được.

- Ngũ vị tử: Tính vị toan, ôn. Công năng: Tư thận sinh tân, sáp tinh. Chủ trị: Lao hư thương tổn, gây còm, mộng tinh, di tinh, hoạt tinh. Dược liệu này chủ yếu chứa schisandrin và vitamin C, E, có tác dụng cường tráng làm hưng phấn và làm mạnh hệ thống thần kinh trung ương, có thể cải thiện hoạt động trí lực của con người, nâng cao hiệu suất công tác. Lâm sàng chứng minh dược liệu này có tác dụng điều trị thần kinh suy nhược, xuất hiện mất ngủ, chóng mặt, hoa mắt, nhức đầu. Hai vị thuốc trên phối hợp có tác dụng bổ can thận mà không ráo, có thể uống lâu dài.

**Chú thích:**

- Đỗ trọng [Cortex Eucommiae (Eucommia - ulmoides Oliv., Eucommiaceae). Eucommia bark. Ecorce d'Eucommia]
- Ngũ vị tử [Fructus Schisandrae (Schisandra chinensis (Turcz) Bail., Magnoliaceae). Chinese magnolia vinefruit]

## 25. TRÀ BỔ TRUNG KHÍ

### **Xuất xứ:**

Bổ phụ chu y liệu kinh nghiệm

### **Công thức:**

Bạch Nhân sâm, Câu kỷ tử, Bồ đào can, mỗi vị thuốc 2g, Liên tử nhục, Sơn dược, mỗi vị thuốc 9g, Nhục thung dung, Hoả ma nhân, mỗi vị thuốc 12g, Quất hồng 3g, Đại táo, Hồ đào nhục, mỗi vị thuốc 2 quả.

### **Công dụng:**

Ích trung khí, tư can thận

### **Chủ trị:**

Lão niên trung khí bất túc, can thận âm hư, kém ăn, gầy còm, tinh thần mệt mỏi, kém ngủ, sa trực tràng.

### **Cách điều chế:**

Các vị thuốc trên giã nát, cho vào phích số lượng thuốc dùng trong 1 ngày, thêm nước sôi, đậy nắp, hãm 15 - 20 phút. Uống dần thay trà.

### **Kiêng kỵ:**

Tỳ hư mà phân lỏng, không nên uống

## Lời bàn:

- Bạch Nhân sâm: Là Nhân sâm tươi, dùng nước sôi ngâm mấy phút rồi dùng nước nguội (lương thủy) ngâm 10 phút, sau đó tắm nước đường, sấy khô. Dược liệu này chủ yếu chứa saponin Nhân sâm, có tác dụng bồi bổ tương tự Nhân sâm nói chung. Người tuổi cao, cơ thể suy nhược, dùng là thích hợp nhất.

- Bồ đào can (nhỏ khô): Tính vị cam, toan, bình; chứa glucose, fructose xylose, acid citric, protid, calci, phosphor, sắt, nhiều loại vitamin. Có công năng: Bổ khí huyết, mạnh gân xương.

- Sơn dược: Có thể mạnh tỳ bổ hư, ích tinh cố thận. Điều trị: Suy nhược, ngũ lao thất thường (sách bản thảo chính). Liên tử: tác dụng giao Tâm thận, hậu tỳ vị, cố tinh khí, mạnh gân xương, bổ hư tổn, thông lợi tai mắt [Bản thảo cương mục (1573)]. Hai vị thuốc trên có công năng chủ yếu: Kiện tỳ cố thận.

- Câu kỷ tử: Tư bổ can thận

- Nhục thung dung, Hồ đào nhục đều có công năng: Bổ thận ích tinh, nhuận táo hoạt trường.

- Có thêm Hoả Ma nhân: Nhuận trường mềm phân rất thích hợp với người cao tuổi thận suy, đại tiện khó.

- Trong phương thuốc có Quất hồng, Đại táo: Điều trị hoà trung, giúp cho hấp thu thành phần bồi bổ.

**Chú thích:**

- Bạch Nhân sâm [Radix ginseng (Panaxginseng C. A. Mey., Araliaceae). Ginseng]
- Câu kỷ tử [Fructus Lycii (Lycium barbarum L., Solanaceae). Barbary Wolfberry fruit]
- Bồ đào can [Fructus vitidis (Vitis vinifera L., Vitaceae) Dried grape. Raisin sec]
- Liên tử nhục [Semen Nelumbinis (Nelumbo nucifera Gaertn, Nelumbonaceae). Lotus seed]
- Sơn dược [Rhizoma Dioscoreae (Dioscorea opposita Thunb, Dioscoreaceae). Common Yam rhizome].
- Nhục thung dung [Herba Cistanches (Cistanche deserticola Y. C. Ma, Orobanchaceae). Desertliving cistanche]
- Hoả ma nhân [Semen Cannabis (Cannabis sativa L., Moraceae). Hemp seed. Grain de chanvre]
- Quất hồng [Pericarpium citri reticulatae (Citrus reticulata Blanco, Rutaceae). Dried tangerine Peel. Vieux zeste de mandarine]
- Thiên đông [Radix Asparagi (Asparagus cochinchinensis (Lour) Merr, Liliaceae). Cochinchinese Asparagus root]
- Hồ đào nhục [Semen juglandis (Juglans regia L., juglandaceae). English Walnut seed. Noix de noyer]



## **26. TRÀ NỮ TRINH TANG THẨM**

### **Xuất xứ:**

Sách Bổ được hoà bổ phẩm

### **Công thức:**

Nữ trinh tử 12g, Tang thâm tử 15g, Chích thủ ô 12g, Hạn liên thảo 10g.

### **Công dụng:**

Dưỡng âm tư bổ can thận

### **Chủ trị:**

Can thận âm suy, chóng mặt hoa mắt, hai mắt khô rít, thất lưng đầu gối mỗi yếu hoặc râu tóc sớm bạc.

### **Cách điều chế:**

Các vị thuốc trên giã nát, cho vào trong phích, thêm nước sôi số lượng thích hợp, đậy nắp, hãm khoảng 20 phút. Uống dần, hết trong một ngày.

### **Kiêng kỵ:**

Thấp tà uất ở trong hoặc thấp trọc dồn lên thanh khiếu, chóng mặt, không nên uống.

### **Lời bàn:**

Có rất nhiều nguyên nhân về chóng mặt hoa mắt, có thể do can dương bốc lên gây ra, hoặc do huyết hư

đinh dưỡng bất túc gây ra, hoặc do nội phong dồn lên gây ra. Phương thuốc này điều trị đầu vầng mắt hoa do can thận bất túc, âm dịch suy tổn gây ra trừ nhiệt bổ tinh.

- Dùng Nữ trinh tử: Dưỡng âm ích thận, bổ can sinh huyết. Sách “Bản thảo kinh sơ” viết: Dược liệu này khí vị đều âm, là dược liệu trọng yếu vào thận trừ nhiệt bổ tinh. Thận được bổ thì ngũ tạng đều tự yên, tinh thần tự (sung) túc, căn bệnh sẽ lui và thân thể béo khỏe.

- Dược liệu này phối hợp với Hạn liên thảo: Cường thận âm, đen râu tóc là nhị chí hoàn, là danh phương điều trị can thận âm hư, đầu sây sẩm hoa mắt, mất ngủ, ngủ hay mê, thất lưng đầu gối yếu mỏi.

- Tang thầm tử: Tính vị cam, hàn. Công năng: Bổ can ích thận, tăng dịch.

- Hà thủ ô: Tính vị khô, sáp, vi ôn; tác dụng bổ can ích thận dưỡng huyết. Sách “Bản thảo cương mục” (1573) viết: Hà thủ ô, vị khô bổ thận, tính ôn bổ can; thu liễm tinh khí, nên có thể dưỡng huyết ích can, cố tinh ích thận, mạnh gân xương, đen râu tóc, là dạng dược tư bổ can thận. Vì vậy có thuyết nói: Ất quý đồng nguyên, bổ can chính là để ích thận, tư thận là để dưỡng can. Phương thuốc này phối hợp 4 dược liệu là lương phương đồng bổ can thận.

### Chú thích:

- Nữ trinh tử [Fructus Ligustri lucidi (*Ligustrum lucidum* Ait, Oleaceae). Glossy privet fruit]

- Tang thâm tử [Fructus Mori (Morus alba L., Moraceae)]. Mulberry fruit. Mûre]

- Chích Hà thù ô [Radix Polygoni multiflori preparata (Polygonum multiflorum Thunb., Polygonaceae). Prepared Fleece flower root]

- Hạng Liên thảo [Herba Ecliptae (Eclipta prostrata L., Asteraceae). Yerbadetajo herb, Dye - weed. Ecliptedroite]

## 27. TANG THÂM MẬT TRÀ

### **Xuất xứ:**

Thiên Phương đại toàn

### **Công thức:**

Tang thâm, Phong mật, mỗi vị thuốc số lượng thích hợp

### **Công dụng:**

Bổ can ích thận, trừ phong tăng dịch

### **Chủ trị:**

Bần huyết, đại tiện khô kết, thanh niên râu tóc sớm bạc (do can thận), thần kinh suy nhược, đầu sây sầm, ngủ hay mê, ít ngủ, trí nhớ kém .

### **Cách điều chế:**

Lấy tiên Tang thâm, giã nát; mỗi lần dùng 60g Tang thâm, 20 - 30g Phong mật, để trong cốc giữ nhiệt (bảo ôn), thêm nước sôi số lượng thích hợp, đậy nắp, hãm. Uống dần, hết trong ngày.

### **Kiêng kỵ:**

Y vị hư hàn, phân dễ lỏng, tránh dùng

### Lời bàn:

- Tang thâm: Là chùm quả của cây Dâu, họ Dâu tằm; chứa acid tannic, acid malic, vitamin B1, B2, C, caroten, acid béo của chất lipid Tang thâm, chủ yếu do acid linoleic và một lượng nhỏ acid stearic, acid oleic tạo thành. Tính vị: Cam, hàn. Sách "Đường bản thảo" viết: Tang thâm điều trị "tiêu khát". Sách "Điển nam bản thảo" viết: Tang thâm ích thận cố tinh, uống lâu đen tóc, sáng mắt.

Trên lâm sàng, thường dùng dược liệu này để điều trị can thận âm suy, tiêu khát, táo bón, chóng mặt ù tai, tràng nhạc và khớp xương khó cử động. Sách "Bản thảo Tân Biên" viết: Tang thâm màu tía là tốt nhất, màu đỏ là thứ nhì, màu xanh lục thì không thể dùng được. Cho nên Tang thâm dùng vào dược, lấy tươi, chín là tốt. Dùng phương thuốc này, nếu ở gần nường dâu, hái xong ăn ngay, hiệu quả càng tốt.

### Chú thích:

- Tang thâm [Fructus Mori (Morus alba L, Moraceae). Mulberry fruit. Mûre]

- Mật ong, Phong mật, Mel [(Apis cerana Fabricius hoặc Apis mellifera Linnaeus, Apidae). Honey. Miel]

## 28. TRÀ ÔN TỶ VỊ

### **Xuất xứ:**

Trung y lương dược lương phương

### **Công thức:**

Tiên linh tỷ (tức Dâm dương hoắc) 15g, Ôi mộc hương 9g, sao Lục thân khúc 15 - 20g

### **Công dụng:**

Ôn tỷ giúp vận hoá, ấm trung tiêu, khai vị.

### **Chủ trị:**

Thận dương bất túc, dẫn đến tỷ vị dương hư, không làm chín như dược thức ăn, phân lỏng một ngày đi vài lần, sôi bụng đầy trướng, đau; tinh thần mệt mỏi, chán ăn, kém ăn, có khi thượng vị có cảm giác lạnh như viêm dạ dày mạn tính.

### **Cách điều chế:**

Các vị thuốc trên tán thành bột thô; lấy số lượng uống một ngày, cho vào phích, thêm nước sôi đến 1/2 phích; đậy nắp, hãm 15 - 20 phút. Mỗi lần uống một lượng khá nhiều; uống hết lại thêm nước sôi, uống tiếp.

### **Kiêng kỵ:**

**Can** đờm thấp nhiệt dẫn đến kém ăn bụng trướng, **không** nên uống.

## Lời bàn:

Phương thuốc này bổ thận tráng dương, ôn trung điều khí, làm ấm tỳ vị (chữa hư hàn). Tỳ vị hư hàn có khi do thận dương bất túc. Trường hợp này, muốn điều trị tỳ vị hư hàn, trước hết nên làm ấm thận dương, đó là thuyết "bổ tỳ không bằng bổ thận". Trong phương thuốc:

- Tiên linh tỳ (Dâm dương hoắc): Tính vị tân cam, ôn; là dược liệu chuyên làm "mạnh thận dương". Điều trị: thận tạng hư hàn. Tỳ vị ví như cái nồi làm chín như thức ăn, mà thận dương như lửa ở đáy nồi; bổ thận tráng dương chính là như thêm củ ở đáy nồi, để làm mạnh ngọn lửa; cho nên dùng Tiên linh tỳ làm chủ dược.

- Ôi mộc hương: Ôn trung điều khí hoà vị. Điều trị: trung tiêu hàn khí trệ, thượng vị trường đau. Sách "Bản thảo cương mục" viết: Mộc hương là dược của khí phần tam tiêu, có thể thăng giáng các khí. Trung khí không vận hoá đều thuộc tỳ, cho nên trung tiêu khí trệ nên dùng nó, vì tỳ vị thích mùi thơm. Dược liệu này chứa tinh dầu, có công năng giải co cứng, ức chế vi khuẩn, phối hợp với Tiên linh tỳ, là vị thuốc rất hay làm ấm tỳ vị, trong ấm trung tiêu có hành khí lại phối hợp với Lục thần khúc, kiện tỳ hoà vị tiêu thực, tăng tiến thực dụng (thích ăn), trợ giúp tiêu hoá, thành phương tễ ôn vận tỳ vị, tiêu bản kiên cố.

## Chú thích:

- Tiên linh tỳ (= Dâm dương hoắc) [Herba Epimedii {Epimedium brevicornum Maxim., E. sagittatum (Sieb. et

Zucc)}. Maxim., *E. pubescens* Maxim., *E. wushanense* T. S. Ying, *E. Koreanum* Nakai, Berberidaceae). *Epimedium Herb. Sagittate epimedium. Epimedium sagitté*].

- Mộc hương [*Radix Aucklandiae* (*Aucklandia lappa* Decne, Asteraceae). Common Aucklandia root. Racine d'aucklandia. Ôi mộc hương *Radix Aucklandiae* (roasted)]

- Lục thần khúc (*Massa medicata fermentata*)



## 29. TRÀ ÍCH TỶ KIỆN VỊ

### **Xuất xứ:**

Trung y lương dược lương phương

### **Công thức:**

Sao Đảng sâm 15g, sao Bạch Truật 12g, sao Mạch nha 20g, sao Trần bì 9g

### **Công dụng:**

Ích tỳ kiện vị, súc tiến tiêu hoá

### **Chủ trị:**

Tỳ hư vận hoá kém, chán ăn hoặc thượng vị  
trướng tức, viêm dạ dày nông mạn tính

### **Cách điều chế:**

Các vị thuốc của phương thuốc trên tán thành bột  
thô, hoặc có thể không tán thành bột.

Dùng số lượng uống trong một ngày cho vào phích,  
thêm nước sôi số lượng thích hợp, đậy nút hãm 20- 30  
phút. Uống dần, hết trong một ngày.

### **Kiêng kỵ:**

Thực tích mà trung tiêu tích trệ, không nên uống

## Lời bàn:

Phương thuốc trên mạnh tỳ vị giúp tiêu hoá công dụng bình hoà. Trong phương thuốc:

- Đảng sâm chứa saponin, glucose vi lượng alcaloid; tác dụng cường tráng chống mệt mỏi, tăng hồng cầu, bạch cầu và hemoglobin (huyết hồng dẫn bạch tức huyết cầu tố). Sách "Bản thảo chính nghĩa" viết: Dược liệu này có thể bổ tỳ dương vị, nhuận phế sinh tân, làm mạnh vận hoá trung khí. Công năng Nhân sâm không nhiều, mà điều đáng quý là làm vận hoá của tỳ mà không ráo, tư vị âm, mà tính thấp, nhuận phế mà không phạm hàn lương, tăng huyết mà không thiên về tư nhi (ngấy, trệ), khó cổ vũ thanh dương, phán chấn trung khí mà không ráo.

Bạch truật chứa tinh dầu, với thành phần chủ yếu atractylol, atractylon và vitamin A. Sách "Bản thảo chính nghĩa": viết: Bạch truật phù trợ tỳ vị, tán trừ tỳ, tiêu thực trừ bí rất tốt. Bạch truật phối với Đảng sâm là thuốc "vương đạo", bổ ích tỳ vị, giúp tiêu hoá.

Mạch nha chứa men tiêu hoá và vitamin B1, có công dụng trợ tiêu hoá tốt.

Trần bì: Lý khí điều trung, táo thấp kiện tỳ.

"Y học Khái nguyên" viết: "Khứ hung trung hàn tá trệ khí, ích tỳ vị" (trừ hàn tà trong ngực phá tá trệ khí, ích tỳ vị). Phối hợp 4 dược liệu, tác dụng trợ tiêu hoá, bổ có công, trong tiêu có bổ, càng rõ.

**Chú thích:**

- Đảng sâm [Radix Codonopsis (Codonopsis pilosula (Franch) Nannf), Campanulaceae). Tangshen]

- Bạch truật [Rhizoma Atractylodis macrocephalae, Asteraceae) Large head atractylodes rhizome. Atractylis].

- Mạch nha [Fructus Hordei germinatus (Hordeum vulgare L., Poaceae). Germinated barley malt]

- Trần bì [Pericarpium citri reticulatae (Citrus reticulata Blanco, Rutaceae). Old Dried tangerine Pell. Vieuzestes de mandarine].

### 30. TRÀ SÂM KỶ Ý DĨ

#### **Xuất xứ:**

Kinh nghiệm phương (sách Thực dụng thực liệu phương tinh tuyển)

#### **Công thức:**

Đảng sâm 10g, Ý dĩ nhân 50g, Hoàng kỳ 20g, Sinh khương 12g, Đại táo 10g

#### **Công dụng:**

Bổ trung ích khí kiện tỳ trừ thấp

#### **Chủ trị:**

Người đứng tuổi và người cao tuổi, cơ thể suy nhược, tinh thần mệt mỏi, chán ăn, có khi phân lỏng, sau khi bị bệnh khí huyết suy nhược, hạ chi (chân) phù sưng, sắc mặt vàng úa, toàn thân mệt mỏi.

#### **Cách điều chế:**

Ba vị thuốc đầu sao vàng, tán thành bột nhỏ, cho vào phích, thêm Sinh khương, Đại táo. Đến tối thêm nước sôi, đậy nắp, hầm 1 đêm. Sáng hôm sau, đem uống dần đến hết.

#### **Kiêng kỵ:**

Sau khi ăn, thượng vị trướng tức, chán ăn, không nên uống.

## Lời bàn:

Người đứng tuổi, cao tuổi, cơ thể suy nhược hoặc sau khi bị bệnh khí huyết hư nhược (có đặc điểm chung) điều trị nên bổ trung ích khí dưỡng huyết kiện tỳ trừ thấp để tăng cường thể chất. Trong phương thuốc:

- Đảng sâm: Tính vị cam, bình, bổ trung ích khí, kiện tỳ dưỡng huyết. Sách "Khoa học đích dân gian dược thảo" viết: Đảng sâm là thuốc bổ huyết, điều trị bản huyết, bệnh vàng úa, bệnh bạch huyết. Nghiên cứu hiện đại chứng minh, Đảng sâm chứa saponin, glucose, vi lượng alcaloid có tác dụng cường tráng, chống mệt mỏi, tăng hồng cầu, bạch cầu và hemoglobin (Hồng cầu tố, huyết hồng dẫn bạch).

- Hoàng kỳ: Tính vị cam, ôn, bổ khí mạnh thân thể, cố biểu lợi thủy. "Bản thảo chính nghĩa" viết: "Hoàng kỳ bổ ích trung thổ, ôn dương tỳ vị, rất thích hợp với trung khí suy nhược, tỳ thổ hư yếu, thanh khí hãm xuống".

Nghiên cứu hiện đại chứng minh, Hoàng kỳ có tác dụng cường tráng rõ, tăng cường công năng tim mạch, tăng cường công năng miễn dịch, bảo vệ tạng can, lợi tiểu.

- Ý dĩ: Kiện tỳ lợi thấp, là dược liệu thanh bổ, có thể lợi thủy, tiêu hạ chỉ phù thũng, cải thiện thực dục (thích ăn), điều trị tiêu chảy.

- Đại táo: Dưỡng huyết hoà trung

- Sinh khương: Tân tán lợi thủy ôn trung ích tỳ. Năm vị thuốc trên phối hợp thành phương thuốc bổ thường uống, thu hiệu quả tốt.

**Chú thích:**

- Đẳng sâm [Radix Codonopsis (Codonopsis pilosula (Franch) Nannf, Campanulaceae). Tangshen. Codonopsis].

- Ý dĩ [Semen Coicis (Coix lacrymajobi L. var. Mayuen (Roman) Staff. Poaceae. Coix seed. Larmedejob]

- Hoàng kỳ [Radix Astragali (Astragalus membranaceus (Fisch) Bge, Fabaceae). Milkvetch root. Astragale]

- Sinh khương [Rhizoma Zingiberis recens (Zingiber officinale (Willd) Rose., Zingiberaceae). Fresh Ginger. Gingembre frais]

- Đại táo [Fructus jujubae (Ziziphus jujuba Mill, Rhamnaceae). Chinese date. Jujube de Chine].

## 31. TRÀ TÔ DU

### **Xuất xứ:**

Thiên phương đại toàn

### **Công thức:**

Tô du (Bơ) 150g, Chuyên trà (trà bánh), muối tinh số lượng thích hợp, sữa bò 1 chén

### **Công dụng:**

Nâng cao tinh thần, bồi bổ, tăng cường thực dục làm cho thích ăn .

### **Chủ trị:**

Sau khi bị bệnh, cơ thể suy nhược, người cao tuổi, sản phụ cơ thể suy nhược, chán ăn, có thể điều trị bằng trà Tô du.

### **Cách điều chế:**

Trước hết hoà Tô du (bơ) 100g với khoảng 5g muối ăn, sữa bò và chè khô, thêm nước chè đã sắc kỹ (tiền hảo) 2kg. Sau đó, dùng que gỗ nhỏ nguấy 5 phút, đổ vào ấm trà, gia nhiệt chừng 1 phút là có thể uống.

### **Kiêng kỵ:**

Âm hư hoả vượng hoặc tỳ vị có thấp nhiệt, tránh uống.

### Lời bàn:

- Tô du (bơ): Là chất béo lấy ra từ sữa bò hoặc sữa dê (chi Phương): Lấy sữa bò hoặc sữa dê, đun sôi, dùng thìa khuấy. Sau khi để nguội lạnh, sẽ ngưng kết ở trên mặt một lớp chất bơ kem.

- Chuyên trà (Mông cổ, Tây Tạng): Là lá chè, sau khi ép thành bánh có dạng hòn gạch (= chuyên là gạch), dân tộc Mông Cổ, Tây Tạng thích dùng chè này.

Đây là loại nước uống có tính bổ dưỡng. Chè này có công dụng nâng cao tinh thần. Sau khi bị bệnh mới khỏi, cơ thể suy nhược thường uống trà Tô du có thể tăng tiến thực dục ngon miệng thích ăn, làm mạnh cơ thể, mau hồi phục sức khỏe. Người cao tuổi thường uống, có thể tăng sức hoạt động, phòng tránh bệnh tật, tuổi thọ kéo dài. Sản phụ uống trà này có thể tăng sữa, bồi bổ cơ thể.

### Chú thích:

Khi pha chế trà phải rất chú ý:

1. Không được đun sôi, nếu không trà và du (bơ) sẽ phân ly, khó uống.
2. Khi rót trà uống, phải khuấy nhẹ, làm cho nước trà, sữa, bơ, hoà quện với nhau, sẽ thêm thơm ngon, dễ uống.



## 32. TRÀ HỒ ĐÀO NGŨ VỊ TỬ

### **Xuất xứ:**

Quý Châu Thảo dược

### **Công thức:**

Hồ đào nhân, Ngũ vị tử, Mật ong số lượng thích hợp

### **Công dụng:**

Bổ thận liễm phế sinh tân nhuận táo

### **Chủ trị:**

Phế thận đều hư, ho suyễn, khi cử động thì bệnh tăng lên; dễ ra mồ hôi, thất lưng mỏi yếu, đại tiện khô táo thường gặp ở người cao tuổi, viêm phế quản mạn kiêm phát phế khí thũng (tràn khí phổi = Pulmonary emphysema).

### **Cách điều chế:**

Hồ đào nhân 20 - 30g. chia ra sớm và chiều, hai lần nhai và nuốt. Dùng Ngũ vị tử 9g, Mật ong 1 - 2 thìa, hãm với nước sôi thay trà uống riêng.

### **Kiêng kỵ:**

Phế thận không hư, nhiệt tà uất ở phế, không nên uống.

### Lời bàn:

Ho suyễn lâu ngày không khỏi sẽ kèm hư chứng phế hư, thương tổn tân dịch và thận hư không nạp khí, đồng thời thường cùng tồn tại. Cho nên điều trị, dùng phương pháp: Phế, thận kiêm cố. Trong phương thuốc:

- Hồ đào nhục: bổ thận cố tinh, ôn phế bình suyễn. Hồ đào nhục chứa dầu béo, trong đó có linoleat, glyceryl, protein, các nguyên tố calci, phosphor, Fe và vitamin có tác dụng nhuận tràng. Vì phế và đại trường có quan hệ biểu lý, nếu làm nhuận trơn đường ruột cũng sẽ giảm phế. Sách "Bản thảo cương mục" viết: Hồ đào tính nhiệt, có thể vào phế thận, thích hợp với người hư hàn, còn người đàm hoả tích nhiệt không nên ăn nhiều.

- Ngũ vị tử: chủ trị phế hư ho suyễn, miệng khô khát nước, tự ra mồ hôi, có mồ hôi trộm, hư lao thương tổn, gầy còm. Sách "Bản thảo Hồi môn" viết: Ngũ vị tử trị ho suyễn có loại Nam và Bắc Ngũ vị tử. Muốn sinh tân ngừng khát, nhuận phế, bổ thận, ho lao, nên dùng Bắc Ngũ vị tử; còn phong hàn tại phế nên dùng Nam Ngũ vị tử. Ho suyễn mạn tính kèm phế khí thũng, dùng phương thuốc này bồi bổ phế thận, liễm phế nạp khí rất thích hợp.

### Chú thích:

- Hồ đào nhân [Semen Juglandis (Juglans regia L., Juglandaceae. English walnut seed. La noix (du noyer)]

- Ngũ vị tử [Fructus Schisandrae (Schisandra chinensis (Turcz). Baill. Chinese magnoliavine fruit]

### 33. TRÀ LINH CHI NGÂN NHĨ

#### **Xuất xứ:**

Kinh nghiệm phương

#### **Công thức:**

Linh chi thảo, Ngân nhĩ, Băng đường số lượng thích hợp.

#### **Công dụng:**

Dưỡng âm nhuận phế, ngừng ho, trừ đờm, an thần, ích trí

#### **Chủ trị:**

Ho mạn tính, họng phát sưng, khạc đờm, miệng khô, ít tân dịch hoặc đại tiện khô táo thường gặp ở tuổi già, viêm phế quản mạn, mất ngủ, chóng mặt, miệng khô, chán ăn, tinh thần mệt mỏi, thần kinh suy nhược.

#### **Cách điều chế:**

Linh chi thảo 6 - 9g, Ngân nhĩ 6 - 12g, hai vị thuốc dùng nước trong, ngâm rửa sạch (Ngân nhĩ phải ngâm tẩm kỹ). Sau đó thái nhỏ, cho vào phích, thêm nước sôi số lượng thích hợp, đậy nắp, hãm 1 đêm; sáng hôm sau, thêm 15 - 20g Băng đường. Sau khi tan, uống hết trong 1 ngày.

### **Kiêng kỵ:**

Ho suyễn đờm nhiều, trong, loãng (hư hàn) thuộc tý dương yếu, thấp trọc sinh đờm, không nên uống.

### **Lời bàn:**

Viêm phế quản mạn tính, ho được chia ra là: Ho do dương hư thấp thịnh sinh đàm và ho do phế ráo âm hư, tân dịch kém. Phương thuốc này thích hợp với thể bệnh sau (âm hư). Trong phương thuốc:

- Linh chi thảo: Tính vị cam, bình; bổ phế ích khí, ngừng ho bình suyễn cho nên có tác dụng điều trị cho người cao tuổi viêm phế quản mạn tính, ho suyễn. "Thần Nông bản thảo kinh" viết: Linh chi bảo vệ tinh thần, bổ tinh khí, bền gân xương, đẹp nhan sắc. Sách "Trung Quốc Dược thực đồ giám" viết: Linh chi thảo điều trị thần kinh suy nhược, mất ngủ, kém tiêu, thuộc bệnh mạn tính. Nghiên cứu hiện đại chứng minh: Linh chi thảo có thể tăng cường công năng hệ thần kinh trung ương, có tác dụng ngừng ho trừ đờm, bình suyễn, xúc tiến khôi phục tế bào thượng bì niêm mạc phế quản và có tác dụng hạ huyết áp, mạnh tim; cải thiện tuần hoàn động mạch vành; giảm thấp cholesterol huyết. Còn có thể nâng cao công năng miễn dịch không đặc trị và ức chế dị ứng của cơ thể.

- Linh chi thảo phối hợp với Ngân nhĩ: Tư âm, nhuận phế, dưỡng vị sinh tân. Dùng điều trị: Phế nhiệt phế ráo ho khan ho đàm rất thích hợp, rất tốt với người âm hư suy nhược (bổ âm). Vì Ngân nhĩ chứa nhiều sợi thô, nếu ăn nhiều sẽ dẫn đến phân lỏng hoặc đau bụng nên dùng liều lượng thích hợp.

- Băng đường: Bổ phế nhuận tràng, trơn dờm, có tác dụng điều trị.

### Chú thích:

- Linh chi thảo gồm:

1. Xích chi [*Ganoderma lucidum* (Leyss ex Fr) Karst]

2. Tử chi [*Ganoderma japonicum* (Fr) Lloyd]

Tính vị: cam bình. Công dùng chủ trị: trị hư lao, khái thấu, khí suyễn, mất ngủ, tiêu hoá không tốt.

Cách dùng liều lượng. Tán thành bột, uống trong, 0,5 - 1 tiền hoặc ngâm rượu uống (Theo Trung dược đại từ điển, 1995).

Theo "Trung quốc dân gian bách thảo lương phương" (1996). Tính vị, công hiệu: Cam, vị khổ, bình; bổ khí ích huyết, dưỡng tâm an thần, chỉ khái bình suyễn (Tử chi)

- Ngân nhĩ (*Tremella fuciformis* Berk)

Tên khác: Bạch mộc nhĩ. Tên Anh: Tremella. Tên Pháp: Trémelle).

Tính vị: Cam, đậm, bình; vào các kinh phế, vị, thận. Tư âm nhuận phế, dưỡng vị sinh tân; thường dùng liều lượng 3 - 10g

- Băng đường (Tên khác: đường phèn. Tên Anh: sugar candy, rock candy. Tên Pháp: sucre candi).

### **34. TRÀ NGÂN NHĨ**

#### **Xuất xứ:**

Thiên phương đại toàn

#### **Công thức:**

Bạch mộc nhĩ (Ngân nhĩ) 15g, Băng đường 25g.

#### **Công dụng:**

Tư âm nhuận phế, dưỡng vị sinh tân.

#### **Chủ trị:**

Phế âm bất túc dẫn đến ho khan hoặc khạc huyết về buổi chiều, có khi trào nhiệt, mồ hôi trộm, âm huyết bất túc dẫn đến chóng mặt tim đập mạnh; bệnh cao huyết áp kèm đấy mắt xuất huyết.

#### **Cách điều chế:**

Trước hết ngâm Bạch mộc nhĩ vào nước ấm, rửa sạch, loại bỏ tạp chất, lấy ra thêm Băng đường số lượng thích hợp (người bị bệnh tiểu đường khi dùng có thể không thêm đường). Cho vào bát có nắp đậy, thêm nước trong, cho vào nồi chưng lên. Chưng đến khi Bạch mộc nhĩ chín nhừ. Mỗi ngày uống 1 tễ vào lúc sáng sớm.

#### **Kiêng kỵ:**

Ho phong hàn do cảm mạo, tránh dùng

## Lời bàn:

- Bạch mộc nhĩ còn gọi là Ngân nhĩ, là tử thực thể của cây Ngân nhĩ, họ Ngân nhĩ nói chung, ký sinh trên gỗ mục của Ma lạc hoặc Hộc lạc. Những năm gần đây đã có nhân công bồi thực nuôi cấy nấm Ngân nhĩ.

Ngân nhĩ (dược liệu): Tính vị cam, đạm, bình; vào kinh phế vị. Sách "Âm phiến tân tham" viết: Ngân nhĩ thanh bổ nhuận phế, tăng tân dịch, điều trị ho lao. Sách "Hiện đại thực dụng Trung dược" viết: Ngân nhĩ nhuận phế sinh tân, tư âm dưỡng vị, ích khí bổ tâm, bổ não cường tâm. Sách "Thực vật trung dược giữ tiên phương" viết: Ngân nhĩ điều trị cao huyết áp, xơ cứng động mạch, có thể nói đó là dược liệu quý để bồi dưỡng. Dược liệu này sắc trắng, có màu ngọc sáng là thượng phẩm, sắc trắng khô là đã qua xông lưu hoàng, màu nâu, có nhiều điểm chấm (ban) đều là hạ phẩm.

## Chú thích:

- Ngân nhĩ (*Tremella fuciformis* Berk, họ Tremellaceae. Tên Anh: Tremella. Tên Pháp: trémelle). Cần phân biệt Ngân nhĩ tức Bạch mộc nhĩ với Mộc nhĩ còn gọi là Nấm mèo [*Auricularia potytricha* Pat., họ Nấm mèo, Auriculariaceae. Tên Pháp: auriculaire auricularia].

- Loài Hắc mộc nhĩ cũng gọi là Mộc nhĩ (*Auricularia auricula* (L. ex Hook) Underw, họ Nấm mèo Auriculariaceae): cam, bình, vào các kinh phế, vị, can. Nhuận phế dưỡng âm, chỉ huyết. Dùng điều trị âm hư, phế táo, ho khan, không đờm, vị âm bất túc, họng khô, miệng khô, đại tiện táo; chữa thổ huyết, tiện huyết, bị trĩ sang ra máu.

### **35. TRÀ TRÚC TÔN NGÂN NHĨ**

#### **Xuất xứ:**

Thiên phương đại toàn

#### **Công thức:**

Can trúc tôn (màu trắng là tốt) 10g, Ngân nhĩ 5g,  
Băng đường 20g

#### **Công dụng:**

Thanh tâm sáng mắt, tư âm dưỡng thận, chỉ khái  
nhuận phế (ngừa ho)

#### **Chủ trị:**

Tình thần mệt mỏi, sợ sệt, mất ngủ, hoa mắt, ho  
khan, thở dốc, bắp thịt, da dẻ khô, không nhuận.

#### **Cách điều chế:**

Dùng nước lạnh ngâm riêng Trúc tôn, Ngân nhĩ bỏ  
chân, rửa sạch bùn đất. Cắt Trúc tôn thành đoạn dài  
cùng với Ngân nhĩ, dùng nước chín rửa sạch. Lấy Băng  
đường hoà tan với nước, đun trong nồi, hớt bọt nổi lên  
trên. Cho Trúc tôn, Ngân nhĩ vào, đến khi Ngân nhĩ chín  
nhừ là được. Uống dần và ăn Trúc tôn, Ngân nhĩ.

#### **Lời bàn:**

- Trúc tôn còn gọi là "Tăng trúc diêm"; Quý châu  
Trung Quốc gọi là "Duẩn khuẩn" chủ yếu sinh sản ở



Tứ Xuyên, Vân Nam, Quý Châu và ở địa phương khác của Trung Quốc; xưa nay đều gọi là chân phẩm. Trúc tôn có giá trị dinh dưỡng cao, vị ngon; ngày xưa còn gọi là "Ngự thiện thương phẩm; hiện nay là thức ăn ngon của Quốc yến. Trúc Tôn vừa là thức ăn, vừa là dược liệu. Trong tạp chí "khuẩn tẩm" Nhật Bản, số 8/1978 giới thiệu: 100g Trúc tôn chứa protein 19,4g, lipid 2,6g, hợp chất đường (hoà tan) 64,4g, tro 9,3g.

### Chú thích:

- Trúc tôn là một loại nấm (*Dictyophora indusiata* (Vent expers) Fisch). Quả thể Trúc tôn lúc đầu hình trứng sau khi chín mọc lên có dạng cái bút.

- Ngân nhĩ [*Tremella fuciformis* Berk.]. Tên Anh: Tremella. Tên Pháp: Trémelle] là Bạch mộc nhĩ, mọc hoang hay được nuôi trồng, thu hái vào mùa hạ hay đầu mùa thu, phơi khô trong râm. Tính vị quy kinh: Cam, bình; vào các kinh phế, vị. Công năng: Nhuận phế hoà đàm, dưỡng âm sinh tân, chỉ huyết. Dùng chữa: Âm hư, phế táo, ho khan không có đờm hoặc có đờm khó khạc ra; chữa vị âm bất túc, họng khô miệng khát, đại tiện táo kết; chữa khạc huyết, thổ huyết, tiện huyết, băng lậu.

- Băng đường [(đường phèn). Tên Anh: Sugar candy, rock candy. Tên Pháp: Sucre candi].

### 36. TRÀ SONG NHĨ

#### **Xuất xứ:**

Thiên phương đại toàn

#### **Công thức:**

Bạch Mộc nhĩ, Hắc Mộc nhĩ, mỗi thứ 10g, Băng đường 30g.

#### **Công dụng:**

Tư âm bổ thận, nhuận phế

#### **Chủ trị:**

Người cao tuổi bị cao huyết áp, xơ cứng động mạch, đầy mắt xuất huyết, biến chứng thuộc thận âm hư, ho khạc huyết, đờm ít, đặc, hoặc phát suyễn, biến chứng thuộc về phế âm hư.

#### **Cách điều chế:**

Hai loại Mộc nhĩ, ngâm trong nước ấm, loại bỏ tạp chất, rửa sạch, cho vào bát, thêm Băng đường và một lượng nước thích hợp, đậy nắp bát, để trong nồi chưng cách thủy, chưng lên khoảng 1 giờ là được. Uống nước và ăn Mộc nhĩ, một, hai lần cho hết, mỗi ngày dùng một tế.

#### **Kiêng kỵ:**

Tỳ vị thấp nhiệt trong miệng có vị ngọt (thấp) rêu lưỡi dày nhớt, tránh dùng.

### Lời bàn:

- Mộc nhĩ chia ra làm 2 loại: Trắng và đen; Bạch mộc nhĩ còn gọi là Ngân nhĩ; cả hai loại đều thuộc tử thực thể của cây Nấm ký sinh, một loại thuộc họ Mộc nhĩ (Auriculariaceae), một loại thuộc họ Ngân nhĩ (Tremellaceae), chứa thành phần nói chung gần giống nhau. Theo phân tích cả 2 đều chứa lipid, protein, polysaccharid, tro, trong tro có phosphor, lưu huỳnh, sắt, magiê, calci, kali, natri. Theo báo cáo phân tích: Bạch Mộc nhĩ chứa mannitol, polysaccharid loại pentose (do nhiều pentose kết hợp), ergosterol, mycose (trehalose). Hắc Mộc nhĩ: Tính vị cam bình hoặc hơi có tính hàn (theo "Âm phiến chính yếu"). Công năng: Lương huyết chỉ huyết. Bạch Mộc nhĩ: Tính vị cam, đạm, bình hoặc hơi tính lương (theo "Âm phiến tân tham"). Công năng: Tư âm, nhuận phế, dưỡng vị sinh tân (theo sách "Thực vật Trung dược dữ kiện phương" giới thiệu). Bạch Mộc nhĩ điều trị cao huyết áp, xơ cứng động mạch. Hắc Mộc nhĩ điều trị cao huyết áp, táo bón.

- Phương thuốc này còn dùng Băng đường; sách "Bản thảo cương mục" viết: Băng đường còn gọi là Thạch mật là Bạch sa đường luyện thành dạng tinh thể. Công dụng: Bổ trung ích khí, hoà vị nhuận phế.

### Chú thích:

- Bạch Mộc nhĩ [*Tremella fuciformis* Berk (Tremellaceae).  
Tên Anh: Tremella. Tên Pháp: Trémelle]

- Hắc Mộc nhĩ [*Auricularia auricula* (L. ex Hook) Underw (Auriculariaceae). Tên Anh: auricularia. Tên Pháp: auricularia]

- Băng đường [(đường phèn). Tên Anh: sugar candy rock candy. Tên Pháp: sucre candi].

## II. DƯỢC TRÀ PHỤC HỒI SỨC KHOẺ NGƯỜI MỚI KHỎI BỆNH

### 1. ĐỘC SÂM TRÀ

#### Xuất xứ:

Cảnh Nhạc toàn thư

#### Công thức:

Nhân sâm

#### Công dụng:

Cường tráng bổ khí, phù nguy cứu thoát.

#### Chủ trị:

Tinh thần không phấn chấn, mỗi mệt vô lực, chân tay lạnh, ra nhiều mồ hôi, tuổi cao cơ thể suy nhược, sức khỏe phục hồi chậm, hoặc sau mổ đại phẫu thuật, khí hư, cơ thể suy nhược, sức khỏe phục hồi chậm; sau bệnh cảm nhiễm cấp tính hoặc sau khi mất máu nhiều dẫn đến choáng, bị sốc, hoặc suy tim cấp, thấy triệu chứng sắc mặt trắng bệch, chân tay lạnh, mồ hôi nhiều, thở yếu, mạch tế (nhỏ) như sợi chỉ, hư nhược, chóng mặt, huyết áp thấp.

#### Cách điều chế:

Nhân sâm thái lát hoặc tán khô, mỗi lần dùng 3 - 9g, cho vào chén có nắp, hãm với nước sôi lâu 10 phút.

Chia ra uống vài lần, hết trong ngày. Nhai và nuốt bã Nhân sâm (cũng có người cho là nên tránh nuốt bã Nhân sâm, sợ có độc).

### **Kiêng kỵ:**

Cơ thể thực tính, có hoả, tránh dùng

### **Lời bàn:**

Sách "Cảnh Nhạc toàn thư" dùng đại tể Nhân sâm 2 lượng (= 80g), sắc nước uống liền một lần (sợ hơi nhiều), vì vậy yêu cầu phải uống trong ngày.

Điều trị các hư chứng, sắp nguy ngập, dùng trong trường hợp trọng chứng nguy cấp, nguyên khí thương tổn nặng. Nhưng ngay nay dùng Nhân sâm liều lượng ít thường hãm để uống tương đối phổ biến, dùng làm nước uống bồi bổ, bảo vệ sức khoẻ. Người cao tuổi, cơ thể suy nhược, đều thích dùng. Uống thường xuyên bằng cách này Nhân sâm nên là liều lượng ít. Nói chung, mỗi ngày dùng 3g là thích hợp. Một số ít người tiếp thu liều lượng Nhân sâm mỗi ngày dùng đến 5 - 6g Nhân sâm. Nếu dùng cấp cứu hư thoát (ngất xỉu) mồ hôi dầm đìa, hôn mê, tay chân lạnh, phải theo cách dùng của Trương Cảnh Nhạc, mỗi lần dùng 30 - 60g Nhân sâm, sắc nước uống, bỏ bã, hoặc truyền bằng đường mũi, có thể đạt tác dụng đại bổ nguyên khí, phù nguy cứu thoát.

Nhân sâm chủ yếu chứa panaxosid. Thực nghiệm trên động vật chứng minh: Nhân sâm có tác dụng điều tiết theo 2 chiều hướng đều tốt và cân bằng cả đối với hệ thần kinh, tính phản ứng cơ thể, hệ nội tiết,

công năng chuyển hoá (đại tạ) và có thể nâng cao thể chất, cải thiện công năng miễn dịch, nâng cao tác dụng làm mạnh tim, nâng huyết áp (thấp). Nhân sâm có các thành phẩm như: Hồng sâm, Sinh sái sâm, có tính bồi bổ mạnh và thiên về ôn. Nhất là Hồng sâm có tác dụng tốt, là thuốc thành phẩm bảo vệ và bồi bổ sức khoẻ. Nhưng mùa hạ, viêm nhiệt nắng gắt (viêm hạ khối thứ), không nên dùng. Nếu dùng Nhân sâm với liều lượng nhiều kéo dài, sẽ có cảm giác tức ngực bực dọc, bứt rứt hoặc da ngứa, nóng; gọi là Nhân sâm trúng độc chứng, phải lập tức ngừng sử dụng ngay. Sau khi không còn các triệu chứng trên, tùy theo tình hình thực tế mới có thể sử dụng lại với số lượng ít.

### Chú thích:

- Nhân sâm [Radix ginseng, Tên Anh: Ginseng, Tên Pháp: Ginseng (Panax Ginseng C. A. Mey, Araliaceae)]; Nhân sâm: Tính vị cam, vi khổ, bình; vào các kinh tỳ, phế, tâm. Công năng: Đại bổ nguyên khí, phục mạch cố thoát, bổ tỳ ích phế, sinh tâm, an thần. Chủ trị: Mệt lả, dễ ngất xỉu thể hiện ở chân tay lạnh, mạch vi, tỳ hư chán ăn, ăn ít; ho suyễn do phế hư, miệng khát do tổn thương tân dịch; tiêu khát (đái tháo) do nội nhiệt; suy nhược toàn thân, thần kinh bị kích thích mất ngủ do bị bệnh lâu ngày; liệt dương bất lực, lãnh dục tử cung lạnh; suy tim, choáng do tim (tâm nguyên tính hư khác).

- Sinh sái sâm: Rễ Sâm trồng (viên Sâm) phơi khô trực tiếp hoặc nhúng nước sôi rồi phơi khô. Tên Anh: Sun - dried Ginseng.

- Hồng sâm [Radix ginseng rubra, Tên Anh: red ginseng (Panax Ginseng C. A. Mey, Araliaceae)]: Rễ sâm trồng, đem đồ lên, rồi phơi khô. Hồng sâm mặt ngoài màu

nâu hồng hoặc nâu vàng trông như chất sừng hơi trong, chất cứng giòn, mặt bẻ gãy màu nâu hồng trong có lõi mờ, mùi thơm, vị ngọt hơi đắng.

Hồng sâm thường dùng điều trị phòng sóc, choáng, do suy nhược nặng, chân tay lạnh, mạch yếu; chảy máu tử cung do nguyên khí hư yếu, không kiểm soát được; suy tim, sóc do tim.



## 2. TRÀ TÂY DƯƠNG SÂM

### Xuất xứ:

Trung y lương dược lương phương

### Công thức:

Tây dương sâm

### Công dụng:

Ích khí tư âm, sinh tân chỉ khát

### Chủ trị:

Phế hư nhược ho lâu ngày (ho lao) hoặc thấy khạc huyết; họng khô miệng khát; hư nhiệt bứt rứt, mệt mỏi, ung thư (sau phẫu thuật, hoặc đang dùng biện pháp tia xạ liệu pháp hoá học) (uống thuốc thay trà thường xuyên); cơ thể bứt rứt, nóng, mệt mỏi (hư nhiệt), miệng khô môi ráo (chứng hư nhiệt); tuổi cao, cơ thể hư, sinh lực kém, hoặc ban đêm miệng khô lưỡi ráo (âm hư nhiệt).

### Cách điều chế:

Thái lát Tây dương sâm, mỗi lần dùng 3 - 6g, cho vào chén bảo ôn (giữ nhiệt) có nắp, thêm nước sôi, hãm 15 phút. Uống thay trà nhiều lần, hết trong 1 ngày, sau cùng nhai nuốt bã Sâm.

### Kiêng kỵ:

Tỳ vị hàn thấp trở trệ, tránh dùng

## Lời bàn:

Trương Tích Thuần nói "Tây dương sâm vừa bổ trợ phần khí, vừa bổ ích phần huyết". Nghiên cứu thực nghiệm hiện nay chứng minh: Tây dương sâm chứa saponin chủ yếu là Panaxosid, cho nên cùng với Nhân sâm chúng đều có tác dụng bồi bổ. Nhưng trong ứng dụng thực tế, hai vị thuốc này có phần phân biệt. Sách "Y học trung trung tham tây lục" viết: Tây dương sâm tính lượng mà bổ. Trường hợp muốn dùng Nhân sâm, mà cơ thể không tiếp thu được Nhân sâm ôn bổ có thể thay thế bằng Tây dương sâm. Sách "Tăng Đỉnh nguy được điều biện" viết: "Tây dương sâm tư âm giáng hoả; Đông sâm (tức Nhân sâm) để khí trợ hoả; tác dụng khác nhau; người âm hư hoả vượng, ho lao nên dùng Tây dương sâm (tức Chân tây sâm). Từ đó, có thể thấy Tây dương sâm và Nhân sâm khác nhau như sau:

1. Tây Dương sâm tính lượng mà bình, bổ, tư âm giáng hoả (tính ôn hoà).
2. Nhân sâm tính ôn mà bồi bổ, tính cường, ích khí trợ hoả (bồi bổ mạnh hơn)

## Chú thích:

- Nhân sâm [*Panax Ginseng* C. A. Mey (Araliaceae) Tên Anh: Ginseng]

- Tây dương sâm [*Panax quinquefolium* L. (Araliaceae). Tên Anh: North American Ginseng. Ta quen gọi là Sâm Bắc Mỹ, Sâm Hoa kỳ]

### 3. TRÀ NHÂN SÂM ĐẠI TÁO

#### **Xuất xứ:**

Thập dược thần thư

#### **Công thức:**

Nhân sâm 3 - 5g, Đại táo 10 quả

#### **Công dụng:**

Bổ hư sinh huyết

#### **Chủ trị:**

Sau khi mất huyết nhiều, thể chất hư nhược

#### **Cách điều chế:**

Nhân sâm thái lát mỏng, Đại táo bỏ hạt, cho vào trong cốc (chén) có nắp, thêm nước sôi, hãm 15 phút, thay trà uống nhiều lần. Khi vị đã nhạt, ăn bã Sâm và táo. Mỗi ngày dùng 1 tế.

#### **Kiêng kỵ:**

Tỳ vị thấp nhiệt, rêu lưỡi vàng nhớt, tránh dùng

#### **Lời bàn:**

Phương thuốc này là "Độc sâm thang" gia Đại táo; nguyên phương, dùng trong trường hợp: Sau khi mất máu (máu chảy ra đã ngừng lại) dùng phương thuốc

này để bồi bổ, trừ tận gốc các bệnh. Trong phương thuốc nên chọn dùng Nhân sâm như sau:

- Nếu tỳ hư hoả vượng, nên dùng Bạch sâm, vì Bạch sâm dùng sống, khí mát, vị hơi khổ (vị khổ) bồi bổ âm. Tỳ hư phế yếu thì nên dùng Hồng sâm (Sâm đã chưng chế): Khí ôn, vị cam, bổ dương.

- Đại táo: Bổ tỳ hoà vị, ích khí sinh tân, điều vinh dưỡng huyết. Thực nghiệm dược lý chứng minh Đại táo có công hiệu bảo vệ tạng can, tăng cường cơ bắp, làm cho lên cân.

Trà phương này dùng cho người sau khi mất máu (thất huyết), thể chất hư nhược, tinh thần mệt mỏi, có thể giúp mau phục hồi sức khoẻ.

### Chú thích:

- Nhân sâm [Radix Ginseng (Panax ginseng C. A Mey., Araliaceae). Tên Anh: Ginseng, Tên Pháp: Ginseng]

- Hồng sâm [Radix Ginseng rubra]. Tên Anh: red Ginseng. Hồng sâm là rễ cây Nhân sâm trồng, chưng chín, phơi hoặc sấy khô]

- Bạch sâm là rễ Nhân sâm trồng, ngâm nước nóng, tẩm đường, phơi khô (còn gọi là Đường sâm)

- Sinh sái sâm là rễ Nhân sâm trồng, nhúng nước sôi, phơi khô hoặc trực tiếp phơi thẳng đến khô (Dược điển Trung Quốc, 1963). Tài liệu "Trung Quốc dược trà phổ" lại cho Bạch sâm là Sinh sái sâm.

- Đại táo (hay Đại táo) [Fructus Jujubae (Ziziphus jujubae Mill, Rhamnaceae). Tên Anh: Chinese date. Tên Pháp: Jujube de Chine]. Đại táo: Tính vị cam, ôn; vào các kinh tỳ, vị. Công năng: Bổ trung ích khí, dưỡng vị an thần. Chủ trị: Tỳ hư thực thiếu, biếng ăn, mệt mỏi, di phẩn lỏng do tỳ hư; phụ nữ bị bệnh tinh thần (ý bệnh) hysteria.

#### 4. TRÀ NHÂN SÂM LIÊN TỬ

##### **Xuất xứ:**

Kinh nghiệm lương phương

##### **Công thức:**

Bạch Nhân sâm 6g, Liên nhục 10g, Băng đường số lượng thích hợp

##### **Công dụng:**

Bổ ích tỳ phế, cường tráng thể chất.

##### **Chủ trị:**

Sau khi ốm khỏi, cơ thể suy nhược, chán ăn, mệt mỏi, tự ra mồ hôi, phân lỏng, kiết lỵ, cơ thể hư yếu, hay nôn khan.

##### **Cách điều chế:**

Trước hết ngâm Nhân sâm, Liên nhục vào nước trong, số lượng nước thích hợp, thêm Băng đường, chung cách thuỷ 1 giờ là được. Có thể ăn Liên tử, uống nước, mỗi ngày 1 tễ. Trường hợp "cấm khẩu lỵ" (không ăn được), tỳ hư quá, có thể gia Hoàng liên sao Khương tráp 3 - 6g, cùng chung (đồ). Uống nhiều lần.

##### **Kiêng kỵ:**

Vị có thấp nhiệt đàm trọc, râu lưỡi đầy nhớt, cảm dùng

### Lời bàn:

- Bạch Nhân sâm, thị trường còn gọi là Sinh sái sâm, là Sâm tươi, rửa chải sạch, phơi khô là dược. Tính vị: Cam, khô, vị lương. Sách "Dược tính luận" viết: Bạch Nhân sâm chủ trị khí ngũ tạng bất túc, ngũ lao thất thương (suy nhược nặng), hư tổn gây yếu, ăn vào nôn ra (do môn vị tổn thương). Sách "Cương mục" viết: Điều trị mọi hư chứng của nam và nữ. Nói chung là suy nhược, khí hư, huyết hư, sau khi mới khỏi bệnh thường hay dùng phương thuốc này.

- Liên tử: Dưỡng tâm ích thận, bổ tỳ sáp trường, là dược liệu tốt, điều trị chứng lỵ chán ăn, hay nôn, gọi là "cấm khẩu lỵ". Có thể trong phương thuốc này, gia Hoàng liên sao với Khương tráp giúp cho tác dụng thanh nhiệt táo thấp, giáng nghịch khai vị.

### Chú thích:

- Bạch Nhân sâm (Sinh sái sâm): Radix Ginseng (Panax Ginseng C. A. Mey Araliaceae). Tên Anh: (Sinh sái sâm): sundried Ginseng.

- Liên tử: [Semen Nelumbinis (Nelumbo nucifera Gaertn, Nelumbonaceae). Tên Anh: Lotus seed. Tên Pháp: Graines de lotus]

Liên tử tính vị: Cam, sáp, bình; vào các kinh tỳ, thận, tâm. Công năng: Bổ tỳ chỉ tả, ích thận, sáp tinh, dưỡng tâm an thần. Chủ trị: Tỳ hư, tiêu chảy lâu ngày, di tinh, đới hạ (leukorrhagia), tâm quý (hồi hộp, tim đập mạnh) mất ngủ.

- Băng đường [đường phen kết tinh thành tinh thể lớn và trong. Sugar candy, rock candy. Sucre candi]

## 5. TRÀ QUẾ CHI CAM THẢO

**Xuất xứ:**

Thương Hàn Luận

**Công thức:**

Quế chi 10g, Sinh Cam thảo 5g

**Công dụng:**

Ôn bổ tâm dương, hoà vinh ích khí

**Chủ trị:**

Phong hàn cảm mạo, phát hãn quá nhiều, tim đập mạnh, hơi thở ngắn, bệnh nặng, thân thể giao động, mạch xác không tĩnh hoặc đại hoặc tiểu.

**Cách điều chế:**

Hai vị thuốc trên thái vụn, cho vào ấm có nắp đậy thêm nước sôi, hãm 15 phút. Uống thay trà, chia làm 2 - 3 lần, mỗi ngày 1 tế.

**Kiêng kỵ:**

Chứng phong nhiệt hoặc thấp nhiệt, phát sốt, nước tiểu đỏ, rêu lưỡi vàng, tránh dùng.

**Lời bàn:**

- Theo sách "Bản kinh biệt lục": Quế chi ôn cân thông mạch (quế tốt). Cam thảo: Thông kinh mạch, lợi khí huyết. Sách "Thương Hàn Luận" viết: Vô luận là "tâm động (quý)" hoặc tâm hạ (dưới tâm = thương

vị) "sung nghịch", đều dùng hai vị thuốc Quế chi, Cam thảo. Xét theo bệnh lý, tâm, quý động hoặc dưới tâm sung nghịch đều có quan hệ với huyết vận hành không điều hoà. Phương thuốc này dùng trong trường hợp thương hàn thuộc loại cảm mạo phong hàn, phát hãn thái quá dẫn đến vinh huyết lưu hành bất bình thường. Tâm làm chủ huyết mạch; vinh huyết uất trệ, tất xuất hiện triệu chứng tim đập mạnh. Cho nên dùng Quế chi, Cam thảo ôn thông tim mạch, điều đạt vinh huyết. Gần đây, dựa vào cơ chế tác dụng nói ở trên có người dùng để điều trị rối loạn nhịp tim thuộc thể bệnh quá chậm của bệnh viêm cơ tim, bệnh độc tính do virút, thu được hiệu quả tốt.

### Chú thích:

- Quế chi [*Ramulus Cinnamomi* (*Cinamomum cassia* Presl Lauraceae). Tên Anh: Cassia twig. Tên Pháp: Cannelle de branche]. Tính vị: Tân, cam, ôn; vào các kinh tâm phế, bàng quang. Công năng: Phát hãn giải cơ, ôn thông kinh mạch, trợ dương hoá khí, bình xung giáng khí. Chủ trị: Cảm mạo phong hàn, thượng vị lạnh đau, huyết hàn kinh bế, thấp khớp tê đau, đàm ẩm thủy thũng, tâm quý đánh trống ngực, bệnh bồn độn (co bóp dữ dội tích khí ở đường ruột).

- Cam thảo [*Radix Glycyrrhizae* (*Glycyrrhiza uralensis* Fisch, Fabaceae). Tên Anh: Liquorice root. Tên Pháp: Reglisse]. Tính vị: Cam, bình; vào các kinh tâm, phế tý vị. Công năng: Bổ tý ích khí, thanh nhiệt giải độc, khử đàm chỉ khái, hoãn cấp chỉ thống và điều hoà tác dụng của thuốc. Chủ trị: Tý vị hư nhược, mệt mỏi, yếu sức, đánh trống ngực, hơi thở ngắn, ho nhiều đờm; thượng vị, bụng và chân tay đau co giật; ung thũng sang độc; cam thảo thường dùng điều hoà làm giảm độc tính và tác dụng mãnh liệt của những vị thuốc khác.



## 6. SINH MẠCH ẤM

### Xuất xứ:

Nội ngoại thương biến hoặc luận

### Công thức:

Nhân sâm (hoặc Đảng sâm) 10g, Mạch đông 15g,  
Ngũ vị tử 10g

### Công dụng:

Ích khí sinh tân, liễm âm ngừng mồ hôi

### Chủ trị:

Nhiệt bệnh hoặc sau (khi khỏi) bệnh nặng, cơ thể mệt mỏi, hơi thở ngắn, miệng khát, mình nhiều mồ hôi, tim đập mạnh, mạch hư tế, vô lực. Vì ho lâu ngày, ho khan không có đờm, miệng khô, lưỡi đỏ, cử động lại ra mồ hôi, thở dốc.

### Cách điều chế:

Các vị thuốc trên cho vào phích, thêm nước sôi, hãm 15 phút. Thay trà uống dần hết trong 1 ngày.

### Kiêng kỵ :

Bệnh ôn nhiệt thực tà chưa lui, rêu lưỡi dày, nhớt, tránh dùng (thấp nhiệt thực tính).

### Lời bàn:

Phương thuốc này vốn có tên là "Sinh mạch tán", trong phương thuốc:

- Nhân sâm: Bổ phế, ích khí sinh tân.

- Mạch đông: Dưỡng âm thanh phế.

- Ngũ vị tử: Bổ ích tâm khí, liễm phế chỉ hãn (ngừng mồ hôi). Ba vị thuốc trên, phối hợp sử dụng một bổ, một thanh, một liễm làm cho khí và tân dịch hồi phục, ngừng mồ hôi, bảo tồn phần âm. Trường hợp sử dụng trong mùa hạ, có thể dùng Tây dương sâm thay Nhân sâm thì sức thanh bổ lại càng tốt. Gần đây, Trung Quốc đã bào chế được thuốc tiêm, thuốc uống dùng để điều trị choáng do tâm nguyên (gốc ở tâm, do ở tâm), tắc cơ tim cấp, thời kỳ hồi phục, có tác dụng ổn định huyết áp, cải thiện vi tuần hoàn; tăng gia lượng huyết quán trú tại các mô và hồi phục công năng tế bào cơ tim. Phối hợp với "Sâm Phụ thang" (Nhân sâm và Phụ tử) có thể điều trị suy tim.

### Chú thích:

- Nhân sâm [Radix Ginseng (Panax Ginseng C. A. Mey. Araliaceae)]

- Đảng sâm [Radix Codonopsis (Codonopsis pilosula Nannf. var. modesta (Nannf. L. T. Shen = Codonopsis tangshen Oliv. Campanulaceae). Tên Anh: Tangshen. Tên Pháp: codonopsis]

- Mạch đông (Mạch môn đông) [Radix Ophiopogonis (Ophiopogon japonicus (Thunb) Kergawl., Liliaceae). Tên Anh: Dwarf lilyturf tuber. Tên Pháp: Ophiopogon ]

- Ngũ vị tử [Fructus Schisandrae (Schisandra chinensis (Turcz) Baill, Magnoliaceae). Tên Anh: Chinese magnoliavine fruit. Tên pháp: baies du schisandra]

## 7. TRÀ TAM TÀI

### Xuất xứ:

Ôn bệnh điều biến

### Công thức:

Nhân sâm 10g, Thiên môn đông 6g, Can địa hoàng 15g

### Công dụng:

Dưỡng âm ích khí, nhuận phế tư thận

### Chủ trị:

Sau khi bị bệnh ôn nhiệt, khí và âm đều thương tổn ngũ tạng không yên, chán ăn, tinh thần hoảng hốt. Cũng có thể dùng để điều trị lao phổi hoặc viêm phế quản mạn tính kéo dài không khỏi, ho khan không đàm, họng ráo, miệng khô, hơi thở ngắn, mỗi mệ.

### Cách điều chế:

Các dược liệu trên thái lát mỏng hoặc tán thành bột thô, cho vào phích, thêm 300ml nước sôi, đậy nắp, hãm 15 phút. Thay trà uống nhiều lần, mỗi ngày 1 tễ.

### Kiêng kỵ :

Tỳ vị thấp nhiệt, kém ăn, rêu lưỡi nhầy ướt, tránh dùng

### Lời bàn:

Phương thuốc này được ghi đầu tiên ở sách "Nho môn sự thân" (nguyên là thuốc hoàn mật). Phương

thuốc này dùng các dược liệu có tên là Thiên, Địa, Nhân, cho nên gọi là Tam tài. Trong phương thuốc:

- Thiên Đông: Bổ phế sinh thủy
- Nhân sâm: Bổ tỳ ích khí
- Địa hoàng (thực): Bổ thận tư âm, làm cho thiên, địa bồi dục. Sâm cư trung bồi bổ khí và âm ở thượng, trung, hạ tam tiêu; chủ trị hư lao, khí và âm bất túc, ho, hơi thở ngắn, tinh thần mệt mỏi. Nguyên phương dùng Thực địa; Ngô Quốc Thông thay thế bằng Can địa hoàng để điều trị chứng tử ôn khí và âm đều thương tổn. Can địa hoàng chuyên lương huyết nhuận táo, rất thích hợp với người (bệnh) hư nhược mà có bệnh. Phương thuốc này chú trọng tu dưỡng phế thận, khí và âm; điều trị thích hợp với chứng hư hỏa. Nếu là chứng thực hỏa thì không thể dùng.

### Chú thích:

- Nhân sâm [Radix Ginseng (Panax Ginseng C. A. Mey. Araliaceae). Tên Anh: Ginseng. Tên pháp: Ginseng],
- Thiên đông: [Radix Asparagi (Asparagus cochinchinensis (Lour). Merr., Liliaceae). Tên Anh: cochinchinese asparagus root. Tên Pháp: Asparagus de cochinchine]
- Địa hoàng : [Radix Rehmanniae (Rehmannia glutinosa Libosch., Scrophulariaceae). Tên Anh: Rehmannia root. Tên Pháp: Racine brute (crue) de rehmannia].
- Thực địa [Radix Rehmanniae preparata. Tên Anh: Prepared rehmannia root. Tên Pháp: Racine de rehmannia cuite (préparée)].

## 8. TRÀ THẠCH HỘC BĂNG ĐƯỜNG

### **Xuất xứ:**

Trung Quốc dược thiện học

### **Công thức:**

Thạch hộc 15 g, Băng đường số lượng thích hợp

### **Công dụng:**

Dưỡng âm thanh nhiệt, sinh tân ích vị

### **Chủ trị:**

Sau khi bị bệnh ôn nhiệt, xuất hiện đê nhiệt bất túc, miệng khô khát nước và hư lao phiền nhiệt (thấp) nóng, bứt rứt, mộng tinh, di tinh, hoạt tinh (dương hư). Cũng có thể dùng điều trị sốt nhẹ ở phụ nữ không rõ nguyên nhân, tâm phiền miệng khô.

### **Cách điều chế:**

Thạch hộc, cắt, băm vụn, cho vào chén giữ nhiệt có nắp đậy (bảo ôn sôi), thêm Băng đường số lượng thích hợp, thêm nước sôi. đậy nắp, hãm 15 phút. Thay trà uống nhiều lần.

### **Kiêng kỵ:**

Tỳ vị hư hàn, rêu lưỡi trắng nhớt, tránh dùng

### Lời bàn:

Thạch học có nhiều loại, thường do chủng loại và cách gia công khác nhau mà chia ra là: Kim thoa Thạch học, Hoàng thảo Thạch học, Tiêu Hoàng thảo Thạch học, Nhĩ hoàn Thạch học (vòng tai) và Tiên Thạch học. Thạch học tính cam, đạm, vi hàn, hàn. Sách "Thần Nông Bản thảo kinh" viết: Thạch học chủ trị trung khí thương tổn, trừ tý hạ khí, bổ ngũ tạng, hư lao, gây còm, mạnh sinh dục (cường âm, bồi bổ thận âm), uống lâu ngày, mạnh trường vị. Sách "Bản thảo cương mục thập di" viết: Dược liệu này thanh vị, trừ hư nhiệt, sinh tân dịch, trị lao tổn, uống thay nước trà; tác dụng khai vị kiện tỳ, trừ kinh, trị phong, trừ đờm dãi, giải thử, giáng khí. Như vậy công năng chủ yếu của Thạch học là thanh vị, sinh tân, rất thích hợp với vị thận hư nhiệt. Trương Thọ Dỵ trọn dùng các chủng loại phân biệt như sau: Kim thoa học, thân to, tươi sáng, nhuận có tác dụng thanh hư nhiệt, tư dưỡng phế vị âm dịch, công hiệu tốt. Nếu phế vị hoả thịnh, tân dịch đã hao chất, lưỡi khô ráo, đỏ thẫm hoặc đen xém, muốn uống nước, phải dùng Thạch học tươi thanh nhiệt sinh tân, hiệu quả tốt. Người cao tuổi, người hư nhược vị dịch bất túc, không nên dùng thuốc quá hàn; nên dùng Hoắc sơn Thạch học. Nghiên cứu dược lý hiện đại chứng minh: Kim thoa Thạch học chứa alcaloid dendrobin có tác dụng lui nhiệt, ngừng đau, công dụng tương tự như phenacetin nhưng yếu hơn.

**Chú thích:**

- Thạch hộc [Radix Dendrobii. Tên Anh: Dendrobium.  
Tên Pháp: Dendrobion]

- Kim thoa Thạch hộc [Dendrobium nobile Lindl.,  
Orchidaceae]

- Hoàng thảo Thạch hộc (Dendrobium chrysanthum Wall).

- Nhĩ hoàn Thạch hộc [(Dendrobium candidum Wallex  
Lindl). Tên Anh: Earring - like Dendrobium]

- Tiểu hoàng thảo TH (D. loddigesii Rolfe)

## 9. TRÀ THANH HAO MAI ĐÔNG

### Xuất xứ:

Trung y lương dược lương phương

### Công thức:

Thanh hao 15g, Ô mai 7g, Mạch đông 10g, Tiên hà điệp 9g

### Công dụng:

Thanh nhiệt trừ thấp, sinh tân ngừng khát

### Chủ trị:

Trúng thử hoặc sau bệnh thử nhiệt, phát sốt kéo dài không lui, miệng khô khát nước muốn uống, chán ăn, mồ hôi nhiều.

### Cách điều chế:

Tiên hà điệp cắt vụn cùng với 3 vị thuốc trước cho vào trong phích, thêm số lượng nước sôi thích hợp, đậy nắp, hãm 15 phút. Uống mát (lương âm) thay trà, mỗi ngày 1 tễ.

### Kiêng kỵ:

Chứng thử thấp, đại tiện lỏng, tránh dùng

### Lời bàn:

Thể chất không khoẻ, đặc biệt là cơ thể vốn âm khí bất túc, trong mùa hạ dễ phát sinh trúng thử,



hoặc sau khi cảm nhiễm thử nhiệt xuất hiện sốt nhẹ, miệng khô muốn uống nước, chán ăn, ăn không ngon, thậm chí tâm bất rít, mất ngủ.

- Phương thuốc này dùng Thanh hao, Hà diệp, khu thử thanh nhiệt

- Ô mai: Sinh tân ngừng khát

- Mạch đông: Ích vị dưỡng âm. Nếu cơ thể hư tương đối rõ có thể gia Tây dương sâm 3 - 5g, hiệu quả rất tốt.

Đối với người âm hư về mùa hạ dùng phương thuốc này uống thay trà có thể dự phòng say nắng hoặc chứng thử nhiệt.

### Chú thích:

- Thanh hao [Herba Artemisiae annuae (Artemisia annua L., Asteraceae). Tên Anh: Sweet wormwood Herb. Tên Pháp: armoise chinoise]

- Ô mai [Fructus Mume (Prunus mume (Sieb. et Zucc., Rosaceae) Tên Anh: Smoked plum. Tên Pháp: Abricot confit)]

- Mạch đông [Radix Ophiopogonis (Ophiopogon japonicus (Thunb) Ker Gawl., Liliaceae). Tên Anh: Dwarf lilyturf tuber. Tên Pháp: Racine d' Ophiopogon]

- Hà diệp [Folium Nelumbinis (Nelumbo nucifera Gaertn., Nelumbonaceae) Tên Anh: Lotus leaf. Tên Pháp: Feuille de lotus, feuille de nénuphar. Lá sen tươi = Tiên hà diệp]

## 10. TRÀ TĂNG DỊCH

### Xuất xứ:

Ôn bệnh điều biến

### Công thức:

Huyền sâm 15g, Mạch đông, Sinh địa hoàng, mỗi vị thuốc 12g.

### Công dụng:

Tư âm sinh tân, nhuận táo thông (dại) tiện

### Chủ trị:

Sau bệnh ôn nhiệt, tân dịch hao tổn, miệng khát muốn uống, đại tiện khô kết, miệng khô lưỡi đỏ, mạch tế hơi xác (hư nhiệt); cũng có thể dùng để điều trị chứng táo bón ở người hư nhược người tuổi cao tân dịch khô.

### Cách điều chế:

Các vị thuốc trên giã nát, để trong cốc bảo ôn (giữ nhiệt), thêm nước sôi số lượng thích hợp, đậy nắp hầm 15 phút. Dùng thay trà uống nhiều lần, mỗi ngày 1 tễ.

### Kiêng kỵ:

Tỳ vị có thấp chướng ngại và tỳ hư phân lỏng, đều tránh dùng.

## Lời bàn:

Phương thuốc này vốn có tên là "Tăng dịch thang" dùng để điều trị ôn bệnh (kinh), dương minh tân dịch bất túc, đại tiên khô kết, miệng khát lưỡi khô đỏ, mạch tế hơi xác, hoặc trầm mà vô lực. Trong phương thuốc:

- Huyền sâm: Dưỡng âm sinh tân, thanh nhiệt nhuận táo

- Mạch đông: Tư dưỡng tân dịch nhuận táo

- Sinh địa: Dưỡng âm thanh nhiệt. Ba dược liệu trên phối hợp sử dụng có công dụng tăng dịch nhuận táo thông tiện; đó là trị pháp tăng thủy hành chu. Vì phương thuốc này cả 3 vị thuốc đều có tính cam, hàn, tư dưỡng, cho nên người hư nhược, người tuổi cao và sản phụ táo bón, đều có thể dùng được. Nhưng cần phải chú ý: Nếu như người bệnh vốn tý thận dương hư do hạ nguyên cố lãnh mà dẫn đến tiếp táo bón thì không nên sử dụng.

## Chú thích:

- Huyền sâm [Radix Scrophulariae (Scrophularia ningpoensis Hemsl., Scrophulariaceae). Tên Anh: Figwort root, Ningpofigwort root. Tên Pháp: racine de scrofulaire]

- Mạch đông [Radix Ophiopogonis (Ophiopogon japonicus (Thunb) Ker - Gawl, Liliaceae). Tên Anh: Dwarf lilyturf tuber. Tên Pháp: racine d'Ophiopogon]

- Sinh địa hoàng: [Radix Rehmanniae (Rehmannia glutinosa Libosch., Scrophulariaceae). Tên Anh: Unprocessed Rehmannia root. Tên Pháp: Racine brute de rehmannia]

## 11. TĂNG DỊCH ÍCH ẨM TRÀ

### **Xuất xứ:**

Thực vật Trung dược dữ tiện phương

### **Công thức:**

Ngọc trúc, Mạch đông, Sa sâm, Sinh địa, mỗi vị thuốc 12g

### **Công dụng:**

Dưỡng âm sinh tân nhuận táo

### **Chủ trị:**

Sau khi khỏi bệnh ôn nhiệt, cơ thể hư chưa hồi phục, miệng ráo, họng khô, lưỡi đỏ, đại tiện khô kết; cũng có thể dùng điều trị lao phổi trào nhiệt chiều sốt, mắt đỏ miệng khô.

### **Cách điều chế:**

Thái các vị thuốc trên thành phiến mỏng hoặc tán thành bột thô; cho vào chén bảo ôn (giữ nhiệt) thêm 200 ml nước sôi, đậy nắp, hãm 15 phút. Uống thay trà, mỗi ngày 1 tế.

### **Kiêng kỵ:**

Tỳ vị thấp nhiệt, miệng đắng, rêu lưỡi vàng nhớt (thấp nhiệt) tránh dùng.

## Lời bàn:

Bệnh ôn nhiệt, trong quá trình phát sốt, âm dịch trong cơ thể rất dễ bị hao tổn. Cho nên, khi điều trị bệnh ôn nhiệt thường nhấn mạnh trong phương tễ giải biểu công hạ thanh nhiệt giải độc. Nên gia thêm một chút dược liệu dưỡng âm, nếu không sẽ tạo thành chân âm hao kiệt, cơ thể hư, khó hồi phục.

- Phương thuốc này dùng Ngọc trúc, Sinh địa: Bổ phần âm can, thận.

- Sa sâm, Mạch đông: Nhuận dưỡng phế vị khởi táo. Chọn dược linh hoạt mà không ngưng trệ; dùng làm trà uống nhiều lần, bồi bổ từ từ, lại không làm chướng ngại công năng của vị đối với bệnh nhiệt sau khi khởi, cơ thể hư, vị nhược, rất thích hợp. Nếu vị thu nạp kém, có thể gia Bạch biển đậu sao hơi vàng 10g, Sinh Mạch nha 15g, cùng sử dụng.

## Chú thích:

- Ngọc trúc [Rhizoma Polygonati odorati (Polygonatum odoratum (Mill) Druce, Liliaceae). Tên Anh: Fragrant Solomonseal rhizome. Tên Pháp: Rhizome du sceau de Salomon fragrant]

- Mạch đông [Radix Ophiopogonis (Ophiopogon japonicus (Thunb) Ker Gawl Liliaceae). Tên Anh: Dwarf lilyturf tuber. Tên Pháp: Racine d'ophiopogon]

- Sa sâm (Bác) [Radix Glehnia (Glehnia littoralis Fr. Schmidt ex Miq., Apiaceae). Tên Anh: Coastal Glehnia root. Tên Pháp: Racine de Glehnia littoral]

- Sinh địa [Radix Rehmannia (Rehmania glutinosa Libosch, Scrophulariaceae). Tên Anh: Unprocessed rehmannia root. Tên Pháp: Racine brute de rehmannia]

## 12. TRÀ HOÀNG TINH SÂM KỶ

### **Xuất xứ:**

Thực dụng thực liệu phương tinh tuyển

### **Công thức:**

Hoàng tinh, Đảng sâm, Sơn dược, Hoàng kỳ, các vị thuốc số lượng thích hợp.

### **Công dụng:**

Ích khí bổ hư, kiện tỳ nhuận phế

### **Chủ trị:**

Sau khi khỏi bệnh, tỳ phế đều hư, cơ thể mệt mỏi, kém ăn, hơi thở ngắn, ngại nói, đại tiện lỏng hoặc ăn không tiêu.

### **Cách điều chế:**

Bốn vị thuốc trên, mỗi vị thuốc 15g, dùng lửa nhỏ (văn hoả) sắc 20 phút sau dùng lửa to (vũ hoả) đun sôi, lấy tráp, bỏ bã, chia làm 2 - 3 lần, uống trong 1 ngày.

### **Kiêng kỵ:**

Tỳ vị thấp nhiệt, rêu lưỡi dày nhớt, tránh dùng

### **Lời bàn:**

- Phương thuốc này dùng Hoàng tinh, Hoài sơn tỳ bổ tỳ phế.

- Đẳng sâm, Hoàng kỳ chích bổ trung ích khí

Toàn phương chú trọng tư dưỡng bình bổ, không dùng vị thuốc thơm, ráo tỳ tĩnh vị, đó là theo trị pháp bổ âm phối dương. Sách "Bản thảo tûng tân" nói: Hoàng tinh bình bổ khí huyết mà nhuận. Sách "Bản thảo Phùng nguyên" viết: Hoàng tinh khoan trung ích khí, điều hoà ngũ tạng, sung thịnh cơ nhục, làm mạnh xương tủy, đều có công dụng bổ âm. Đẳng sâm và Nhân sâm công dụng gần như nhau. Sách "Bản thảo chính nghĩa" viết: Đẳng sâm bổ tỳ dưỡng vị nhuận phế sinh tân làm mạnh trung khí không khác Nhân sâm bao nhiêu; điều đáng quý là kiện tỳ mà không ráo; tư dưỡng vị âm mà không thấp; nhuận phế mà không phạm hàn lương; dưỡng huyết mà không trệ; cổ vũ thanh dương phần chấn trung khí mà không gây ra khô ráo. Phương thuốc này so sánh với "Sâm Kỳ cao" có ưu điểm là âm dương cùng bổ, khí huyết kiên cố, không như "Sâm Kỳ cao" chuyên bổ ích trung khí. Sau khi khỏi bệnh, hư nhược, đều uống trà này, sẽ không xuất hiện hiện tượng âm dương mất điều hoà.

### Chú thích:

- Hoàng tinh [Radix Polygonati (Polygonatum kingianum Coll. et Hemsl., P. sibiricum Red. hoặc P. cyrtonema Hua, Liliaceae). Tên Anh: Solomonseal rhizome. Tên Pháp: rhizome du sceau de Salomon].

- Đẳng sâm [Radix Codonopsis (Codonopsis pilosula (Franch) Nannf Codonopsis pilosula Nannf. var modesta

(Nannf) L. T. Shen hoặc *Codonopsis tangshen* Oliv., Campanulaceae). Tên Anh: Tangshen. Tên Pháp: *Codonopsis*]

- Sơn dược [*Rhizoma Dioscoreae* (*Dioscorea opposita* (Thunb)., Dioscoreaceae. Tên Anh: Common Yam rhizome. Tên Pháp: Rhizome d' igname oppositifoliée)]

- Hoàng Kỳ [*Radix Astragali* (*Astragalus membranaceus* (Fisch) Bge. var *mongholicus* (Bge) Hsia, hoặc *Astragalus membranaceus* (Fisch Bge., Fabaceae). Tên Anh: Milkvetch root. Tên Pháp: Racine d'astragale)].



### 13. CHÂU NGỌC NHỊ BẢO TRÀ

#### **Xuất xứ:**

Y học trung trung tham tây lục

#### **Công thức:**

Hoài sơn dược, Sinh dĩ nhân, mỗi vị thuốc 60g,  
Thị bính sương (Hồng) 24g.

#### **Công dụng:**

Bổ ích tỳ phế, dưỡng âm ngừng ho

#### **Chủ trị:**

Hư lao, ho lâu ngày, phân âm tỳ phế hư tổn, chán ăn, ho khan không đờm, lòng bàn tay, bàn chân nóng hoặc trào nhiệt, mồ hôi trộm.

#### **Cách điều chế:**

Trước hết giã nát 60g Ý dĩ, 60g Hoài sơn (nếu Hoài sơn tươi) thì dùng 120g thêm nước trong số lượng thích hợp, sắc thành nước cháo rồi cho Thị sương vào cho tan rã ra, chia làm 2 - 3 lần để uống.

#### **Lời bàn:**

Phương thuốc này nguyên có tên là "Châu ngọc nhị bảo chúc", dùng để điều trị lao phổi, ho lâu ngày, đàm lẫn huyết, thân thể gầy yếu; có công dụng bổ thổ sinh kim, sau đại bệnh, tỳ phế âm hư cũng có thể dùng.

- Thị sương là quả Hồng điều chế thành bánh bên ngoài có sương trắng. Thành phần của nó là mannitol, glucose, fructose, sucrose. Tính vị: Cam, lương có thể thanh nhiệt, nhuận táo trừ đàm. Sách "Bản thảo cương mục" viết: Vị thuốc này có thể thanh tâm phế nhiệt ở thượng tiêu, sinh tân dịch ngừng khát trừ đàm giảm ho, điều trị họng, miệng lưỡi viêm đau. Nếu thị trường không có thành phẩm Thị sương, có thể tự điều chế như sau: lấy Thị bính có sương trắng, dùng bàn chải chải sạch tạp chất cho vào nồi đun cho tan (dùng uồng dưới dạng kẹo mạch nha). Sau cho vào bình vại sành, phơi khô đến 7/10, dùng dao đảo lên, rồi lại phơi đến khi khô hẳn.

### Chú thích:

- Hoài sơn dược [Radix Dioscoreae (*Dioscorea opposita* Thunb, Dioscoreaceae). Tên Anh: Common Yam rhizome. Tên Pháp: Rhizome d' igname oppositifoliée]

- Ý dĩ nhân [Semen Coicis (*Coix lachryma jobi* L. var. *mayuen* (Roman) Stapf. Poaceae). Tên Anh: Coix seed. Tên Pháp: Larmille, larme de job]

- Thị bính [Fructus kaki (*Diospyros kaki* Thunb., Ebenaceae). Tên Anh: Persimmon cake (pastry). Tên Pháp: Gateau de Kaki (figue caque)]. Thị bính: Bánh quả Hồng.

## 14. TRÀ LINH CHI NGÂN NHĨ BĂNG ĐƯỜNG

### **Xuất xứ:**

Thực liệu phương tinh tuyển

### **Công thức:**

Linh chi 9g, Ngân nhĩ 6g, Băng đường số lượng thích hợp

### **Công dụng:**

Dưỡng âm nhuận táo, an thần ngừng ho.

### **Chủ trị:**

Ho mạn tính hay tái phát, phế và thận đều hư; triệu chứng thấy ho, hơi thở ngắn, hay thổ đờm rãi, tâm thần không yên, mất ngủ, ngủ hay mê; hồi hộp hay quên; người cao tuổi viêm phế quản mạn tính, bệnh tâm phế mạn tính, cũng có thể dùng điều trị sau nhiệt bệnh, phế âm bất túc, xuất hiện triệu chứng trên.

### **Cách điều chế:**

Ngân nhĩ, ngâm trong nước cho nở, bỏ tạp chất và lõi cứng (ngạnh cánh tâm), cùng Linh chi rửa sạch, cho vào trong ấm sành, dùng văn hoả đun khoảng 2 giờ cho đến khi Ngân nhĩ thang đặc, vớt Linh chi ra, cho Băng đường số lượng thích hợp vào Ngân nhĩ thang. Chia uống làm 2 - 3 lần, mỗi ngày dùng 1 tế.

## Kiêng kỵ:

Tỳ vị thấp nhiệt, rêu lưỡi dày nhớt, tránh dùng

## Lời bàn:

Trong phương thuốc:

- Ngân nhĩ, Băng đường: Điều trị âm hư phế táo, ho và hư lao ho, có tác dụng tốt.

- Linh chi: Tính vị cam, bình. Công năng: Dưỡng tâm an thần, bổ phế ích khí, ngừng ho bình suyễn. Dược lý hiện đại chứng minh: Linh chi có thể tăng cường công năng hệ thần kinh, có tác dụng ngừng ho trừ đàm bình suyễn và xúc tiến việc thượng bì niêm mạc phế quản tái sinh; có thể nâng thể lực cơ thể chịu đựng sự thiếu dưỡng khí và có tác dụng giáng (hạ) áp, mạnh tim, cải thiện tuần hoàn máu động mạch vành; hạ thấp cholesterol huyết thanh; nó còn có thể tăng cường công năng miễn dịch không đặc hiệu của cơ thể và ức chế phản ứng gây dị ứng, bảo vệ gan và giải độc.

## Chú thích:

- Linh chi [*Ganoderma lucidum* (Leyss ex Fr) Karst (xích chi), *Ganoderma japonicum* (Fr) Lloyd (*Ganodermataceae*) (Tử chi)].

- Ngân nhĩ [*Tremella fuciformis* Berk (*Tremellaceae*).  
Tên Anh: Tremella. Tên Pháp: Tremelle]

- Băng đường [(đường phèn). Tên Anh: Candy sugar  
rock sugar. Tên Pháp: Sucre candi]

## 15. TRÀ LINH CHI SA SÂM BÁCH HỢP

### Xuất xứ:

Thực vật Trung dược giữ kiện phương

### Công thức:

Linh chi 10g, Nam, Bắc Sa sâm mỗi vị thuốc 6g,  
Bách hợp 10g.

### Công dụng:

Ích phế bổ hư, trừ đàm ngừng ho

### Chủ trị:

Viêm phế quản mạn tính hoặc hen phế quản,  
phong hàn đàm nhiệt đã rút, nhưng ho suyễn không  
lui, thường ho có đờm, thở rôn.

### Cách điều chế:

Linh chi, trước hết dùng nước ấm ngâm 1/2 giờ,  
rồi thêm Sa sâm, Bách hợp, 3 vị thuốc cùng sắc rồi  
cho vào phích. Chia làm 2 - 3 lần, uống ấm, mỗi ngày  
dùng 1 tễ

### Lời bàn:

- Linh chi là toàn cây nấm Tử chi hoặc Xích  
chi, thuộc họ Ganodermataceae. Linh chi còn gọi là  
Mộc chi.

Tính vị: Cam, bình, không độc. Thực nghiệm trên động vật như đối với chuột nhất trắng, có tác dụng trấn tĩnh ngừng đau; có thể tăng cường công năng chịu được lạnh, chịu đựng được sự thiếu dưỡng khí, kéo dài thời gian tử vong của chuột nhất trắng. Thực nghiệm trên chuột to (được gây viêm phế quản mạn tính) có tác dụng xúc tiến, phục hồi thượng bì niêm mạc phế quản. Đối với viêm gan do trúng độc tetraclorua carbon, thực nghiệm ở chuột nhất, Linh chi có tác dụng giải độc bảo vệ gan. Nghiên cứu lâm sàng cũng chứng minh: Linh chi dịch và các chế phẩm khác của Linh chi điều trị viêm phế quản mạn tính có hiệu quả rõ rệt, có công dụng tốt với thể hen đơn thuần. Nói chung, sau khi dùng thuốc khoảng 2 tuần lễ, ngực có cảm giác dễ chịu, ho suyễn giảm nhẹ, đa số bệnh nhân sau khi uống thuốc thì thực dục (thích ăn) đều có gia tăng ở mức độ khác nhau; ngủ tốt hơn, thể lực được tăng thêm, thuốc có hiệu quả phù chính bồi gốc rõ rệt.

- Sa sâm phối hợp với Bách hợp có công hiệu dưỡng âm thanh phế trừ đàm, đối với bệnh nhân thời kỳ hoãn giải (dịu đi) có tác dụng ích phế bổ hư rõ.

### Chú thích:

- Linh chi [xem bài thuốc Trà Linh chi Ngân nhĩ Băng đường]

- Sa sâm (Bắc và Nam) Bắc Sa sâm: [Radix Glehnia (từ cây San hô thái Glehnia littoralis F. Schmidt ex Miq (Apiaceae). Tên Anh: Coastal Glehnia root. Tên Pháp: Racine

du *Glehnia littoral*]. Nam Sa Sâm (*Radix Adenophorae*) từ cây *Adenophora Tetrophylla* (Thunb.) Fisch hoặc cây *A. stricta* Miq.

- Bách hợp: [Bulbus Lili (Liliumlancifolium Thunb; L. brownii F. E. Brown. var. viridulum Baker hoặc L. pumilum DC., (Liliaceae). Tên Anh: Lilybul. Tên Pháp: Bulbe du Lilium lancifolié].

## 16. TRÀ TRÙNG THẢO SA SÂM

### **Xuất xứ:**

Tứ xuyên Trung được chỉ

### **Công thức:**

Đông trùng hạ thảo 5g, Bắc Sa sâm 10g

### **Công dụng:**

• Bổ phế ích thận, nhuận táo ngừng ho

### **Chủ trị:**

Ho lâu ngày không khỏi, phế âm hư hoặc phế, thận đều hư, triệu chứng thấy trào nhiệt, mồ hôi trộm, nóng trong xương, gầy còm như bị bệnh lao phổi, viêm phế quản mạn tính hay tái phát. Cũng có thể dùng để điều trị nhiệt bệnh sau đại bệnh, phế hư ho sốt nhẹ (sốt âm hư).

### **Cách điều chế:**

Hai vị thuốc trên, cho vào ấm đất, dùng văn hỏa sắc 30 phút, cùng với bã thuốc cho vào trong 1 chén có nắp, đậy nắp, hãm thêm 10 phút rồi uống thay trà. Uống hết nước lại thêm nước sôi vào để hãm, rồi lại uống tiếp, mỗi ngày dùng 1 tế.

### **Kiêng kỵ:**

Tỳ thận dương hư sợ lạnh, phân lỏng, tránh dùng



### Lời bàn:

- Đông trùng hạ thảo là thể phức hợp của xác ấu trùng (sâu non Biển bức nga) với trùng thảo (dạng nấm ký sinh trên sâu non họ Biển bức).

Nấm Trùng thảo thuộc họ nấm Mạch giác, là 1 loại dược liệu quý. Dược liệu này tính vị cam ôn, có thể bổ hư ích tinh khí, ngừng ho trừ đờm. Nghiên cứu dược lý nhận thấy dược liệu này có tác dụng ức chế trực trùng lao rồ rệt. Đối với cầu khuẩn gây viêm phổi và một số nấm (chân khuẩn) gây bệnh, cũng có tác dụng ức chế nhất định. Nó còn có tác dụng trừ đờm, ngừng ho, ngừng suyễn. Sách "Cương Mục Thập di" ghi: Dùng dược liệu này phối hợp với vịt đực già, đem hầm ăn, điều trị được chứng hư tổn (sau khi khỏi bệnh). Sách "Vân Nam Trung thảo dược" ghi: Dùng dược liệu này tẩm với thịt hoặc tẩm với gà để ăn, điều trị được thiếu máu, liệt dương, di tinh.

- Phương thuốc này còn dùng Sa sâm dương phế, lại càng phát huy tác dụng tư bổ phế âm, ngừng ho trừ đờm.

### Chú thích:

- Đông trùng hạ thảo (cordiceps) là một loại nấm sâu (Cordiceps sinensis (Berk) Sacc) thuộc họ Nhục toà khuẩn (Hypocreaceae), bộ Nang khuẩn (Ascomycetes), ký sinh trên sâu non của một loài sâu bọ có cánh bướm là Biển bức *Hepialus amoricanus*, họ Hepialidae. Nấm ở thể nền (mô đờ) phức hợp với xác sâu (ấu trùng) còn lại thành Trùng thảo. Mùa đông, sâu non (ấu trùng) nằm ở dưới đất, nấm phát

triển vào toàn thân con sâu, hút chất bổ trong con sâu, làm cho sâu chết. Đầu mùa hạ, nấm sinh ra chất đệp (mô đở) (stroma) mọc chồi lên khỏi mặt đất nhưng gốc vẫn dính vào đầu con sâu. Nhân lúc bào tử nấm còn chưa toả ra, vào đầu mùa hạ, thu hái lấy nấm Trùng thảo này, trải bỏ đất, rửa sạch, phơi vừa khô, hay khô một phần, loại bỏ sợi, tạp chất, rồi lại phơi tiếp hoặc sấy nhẹ độ đến khô. Tên Anh: Chinese caterpillar fungus. Tên Pháp: Cordiceps. Đông trùng hạ thảo: cam, bình; vào các kinh phế, thận.

Công năng: Bổ phế ích thận, ngừng ra huyết, hoá đàm.

Chủ trị: Cửu khái hư suyễn (ho suyễn lâu ngày), lao thấu khạc huyết (ho lao khái huyết), dương uỷ di tinh (liệt dương di tinh), yếu tất toan thống (thất lung đầu gối đau mỏi). Cách dùng liều lượng: Ngày dùng 3 - 9 g.

- Sa sâm [Radix Glehnia (*Glehnia littoralis* F. Schmidt ex Miq., Apiaceae. Tên Anh: Coastal glehnia root. Tên Pháp: Racine du glehnia littoral)].

## 17. TRÀ LINH NGÃU BÁCH HỢP

### **Xuất xứ:**

Dược trà trị bách bệnh

### **Công thức:**

Phục linh, Tiên ngẫu, Hoài sơn, Bách hợp, Đại táo

### **Công dụng:**

Bổ tỳ ích phế, ngừng ho yên (ninh) huyết

### **Chủ trị:**

Viêm phế quản mạn tính thời kỳ hoãn giải (dịu xuống), ho lâu không khỏi, chán ăn, có khi thấy trong đờm có lẫn huyết.

### **Cách điều chế:**

Tiên ngẫu thái lát, Đại táo bỏ hạt. Mỗi lần lấy Tiên ngẫu 60g, Hoài sơn 30g, Bách hợp, Phục linh mỗi vị thuốc 20g, Đại táo 10 quả, cùng sắc đặc như nước hồ, có thể thêm Băng dương số lượng thích hợp. Dùng nước sôi pha loãng, uống mỗi ngày 2 - 3 lần.

### **Lời bàn:**

Phương thuốc này tư bổ thích hợp với chứng tỳ, phế hư. Trong phương thuốc có:

- Phục linh: Ích tỳ thẩm thấp

- Sơn dược: Bổ tỳ ích phế
- Bách hợp: Dưỡng âm nhuận phế ngừng ho
- Tiên ngấu: Mát huyết nhuận phế
- Đại táo: Bổ tỳ dưỡng huyết

Toàn phương thuốc thanh mà không táo, bổ mà không trệ. Đối với người cao tuổi bị ho suyễn, cơ thể suy nhược kém ăn, thuốc có tác dụng song bổ của dược liệu và thực liệu.

### Chú thích:

- Phục linh [*Poria* (*Poria cocos* (Schw) Wolf, Polyporaceae).  
Tên Anh: Indian bread. Tên Pháp: *Poria*, *Pachyma*]

Tính vị quy kinh: Cam, đạm; bình, vào các kinh: Tâm, phế tỳ, thận.

Công năng: Lợi thủy thẩm thấp, kiện tỳ ninh tâm. Điều trị: Thủy thũng, niệu thiếu (phù, nước tiểu ít), đàm ẩm huyễn quý (chóng mặt, đánh trống ngực do đàm ẩm), tỳ hư thực thiếu (chán ăn do tỳ hư), tiện đường tiết tả (phân lỏng hoặc tiêu chảy), tâm thần bất an, kinh quý thất miên (bồn chồn, mất ngủ).

- Tiên ngấu [*Rhizoma Nelumbinis recens* (*Nelumbo nucifera* Gaertn, Nelumbonaceae). Tên Anh: (Fresh) Lotus rhizome. Tên Pháp: Rhizome frais du nénuphar].

Tính vị quy kinh: Cam, sáp, bình; vào các kinh: Can, phế, vị.

Công năng: Chỉ huyết, tiêu ứ. Dùng điều trị: Thổ huyết, khắc huyết, niệu huyết, băng lậu (chảy máu âm đạo bất bình thường).

## 18. TRÀ SỮA HẠNH NHÂN

### **Xuất xứ:**

Hoãn giả bảo kiện thực phẩm

### **Công thức:**

Khổ Hạnh nhân, Bạch đường, Sữa bò (Ngưu nãi)

### **Công dụng:**

Nhuận phế ngừng ho

### **Chủ trị:**

Viêm phế quản mạn tính, ho kéo dài không ngừng; cơ thể yếu; cử động thì thở dốc, ra mồ hôi

### **Cách điều chế:**

Lấy Hạnh nhân (cả vỏ) 10 hạt, giã nát, Bã đường 6g, rồi cùng cho vào cốc chén có nắp, thêm nước sôi số lượng thích hợp, đậy nắp, hãm 15 phút, gạn lấy nước trong, hoà với 1/2 pound (cân Anh 1 pound = 454g) tức 227g sữa bò. Uống mỗi ngày 2 - 3 lần, khi đói bụng.

### **Kiêng kỵ:**

Đờm vàng đặc, khó khạc ra (nhiệt) tránh dùng.

### **Lời bàn:**

Viêm phế quản mạn tính, thời kỳ hoãn giải (dịu xuống) thường xuất hiện chứng phế tỳ đều hư. Khi đó, ho lượng đờm tuy ít, nhưng ho dấy dờ không dứt, cơ thể hư nhược. Nếu lúc đó, không chú ý ăn uống điều dưỡng thì mỗi khi gặp phong hàn, lập tức ho lại tái phát.

- Phương thuốc này dùng sữa tươi tư dưỡng tỳ vị, tăng cường thể chất, lại thêm Hạnh nhân trừ đờm ngừng ho.

- Bãng đường: Nhuận phế ngừng ho, có thể thu được công hiệu song bổ của dược liệu và thực liệu.

- Nghiên cứu lâm sàng, dùng Hạnh nhân [dược liệu này chứa amygdalin (glucosid: amygdalozid tức khổ hạnh nhân cam)] với liều lượng ít, nó từ từ phân giải trong cơ thể, dần dần sinh ra vi lượng acid cyanhydric có thể ức chế nhẹ trung khu hô hấp; đạt tác dụng ngừng ho, bình suyễn.

### Chú thích:

- Khổ hạnh nhân [Semen Armeniacae amarum (Prunus armeniaca L. var ansu Maxim; P. sibirica L., P. mandshurica (Maxim) Koehne hoặc P. armeniaca L., Rosaceae). Tên Anh: Bitter apricot seed. Tên Pháp: amande amere]

Khổ Hạnh nhân: Khổ, vi ôn, có tiểu độc,; vào các kinh phế, đại trường.

Công năng: Giáng khí chỉ khái bình suyễn, nhuận tràng thông tiện.

Điều trị: Khái thấu khí suyễn, hung mãn đàm đa (ho, suyễn kèm theo chứng tức ngực và nhiều đờm rãi), huyết hư tân khô, trường táo tiện bí (táo bón, đại tiện táo bón do huyết hư và tân dịch khô)

Khổ hạnh nhân có amygdalin (= amygdolozid) là heterrosid cyanogenetic, có thể phân giải ra một ít acid cyanhydric. Nếu chưng cất Hạnh nhân ta sẽ có tinh dầu Hạnh nhân (gồm có aldehyd benzoic và acid cyanhydric). Với liều lượng rất nhỏ, tinh dầu Hạnh nhân có tác dụng chống co thắt.

## 19. DƯỢC TRÀ CÂU CỐT

### **Xuất xứ:**

Bản Thảo Tùng Tân

### **Công thức:**

Lá non Câu cốt 15 - 60g, sắc nước uống thay trà

### **Công dụng:**

Bổ can thận, dưỡng khí huyết, trừ phong thấp

### **Chủ trị:**

Lao phổi, ho lâu ngày, hoặc sau khi bị lao thương xuất huyết; thất lưng đầu gối yếu hoặc tê đau. Có thể dùng để điều trị viêm khớp phong thấp và thân thể tay chân yếu; sau khi bị đánh, bị ngã tổn thương.

### **Cách điều chế:**

Lá non Câu cốt, sau khi rửa sạch, thái nhỏ cho vào trong cốc có nắp, thêm nước sôi số lượng thích hợp, hãm 15 phút. Uống thay trà.

### **Kiêng kỵ:**

Dược liệu này có tác dụng tránh thai, phụ nữ chưa sinh đẻ, tránh dùng.

### Lời bàn:

Dược liệu này là lá cây Câu cốt, họ Đông thanh, còn gọi là Thập đại công lao diệp. Tính vị: Khổ, bình, không độc. Sách "Bản Thảo Cầu Nguyên" viết: Dược liệu này điều trị lao thương thất huyết, hư yếu, có thể điều dưỡng khí huyết. Sách "Bản Thảo Tùng Tân" viết: Dược liệu này sinh tân ngừng khát, khu phong, dùng lá thay trà rất kỳ diệu. Sách "Hồ Nam Dược vật chí" viết: Điều trị lao phổi, lấy lá non Câu cốt 1 lượng (37,8g) sấy khô, hãm với nước sôi làm trà uống, điều trị thất lưng đau và khớp đau. Lá Câu cốt còn được ngâm rượu để uống. "Trung Quốc Dược vật chí" viết: Dùng cành, lá Câu cốt và lấy Xích đường, Hồng táo hoặc Ô táo, cùng sắc có tác dụng bổ can thận, mạnh thất lưng đầu gối. Các tư liệu trên nêu rõ: Dược liệu này, trong dược học cổ kim đã được liệt vào loại trà có công hiệu đặc biệt.

### Chú thích:

- Câu cốt (Công lao diệp) [*Ilex cornutae* Lindl ex Paxt họ Nhựa ruồi (*Aquifoliaceae*). Tên Anh: Chinese Holly. Tên Pháp: *Ilex cornu*]

+ Cây Câu cốt: Cây nhỏ loại cây bụi thường xanh, cao 3 - 8m, vỏ cây màu trắng tro, lá bền, dai, hình chữ nhật, đôi khi hình trứng dài; có răng to rộng, hơi sâu; lá dài 3 - 8cm, rộng 2 - 4cm. Đầu lá có 3 gai tương đối to, cứng, một gai đầu thường uốn cong; gốc lá cụt, hoặc hình nêm rộng, đôi khi hai bên hình lá đều có 1 - 3 gai, bờ lá cong. Loại lá hình trứng dài lại có gai.



Lá mặt trên màu lục thẫm, bóng láng, mặt dưới lá màu lục vàng, hai mặt lá đều không có lông. Hoa đực, hoa cái khác gốc hoặc hoa tạp tính, hoa màu vàng, đài hình vòng, nhỏ; cánh hoa nở hướng ra phía ngoài từ hình trứng ngược đến hình tròn dài, dài 2,5mm, rộng 1,5mm; gốc hợp sinh; nhị 4; chỉ nhị dài 3mm; bầu 4 ô, nhụy hoa ngắn. Quả hạch, dạng quả mọng, hình cầu, lúc chín màu đỏ tươi, đường kính 4 - 8mm, 4 hạt.

Mùa hoa: Tháng 4 - 5, mùa quả: Tháng 9 - 10. Nơi cây sống: Mọc ở bìa núi, sơn cốc, rừng tạp, trong bụi cây. Phân bố: Trung Quốc (Quảng Đông, Quảng Tây, Tứ Xuyên, Hà Nam v.v...). Sơ chế: Thu hái vào tháng 9 - 10, loại bỏ cành nhỏ, phơi khô.

+ Dược liệu:

1. Lá Câu cốt: Hình chữ nhật, đôi khi có hình trứng dài, dài 3 - 8cm, rộng 1,5 - 4 cm. Đầu lá có 3 gai, tương đối to và cứng, gai ở đỉnh lá hơi cong, đáy là hình cụt hoặc hình nêm hơi rộng, đôi khi 2 cạnh lá có 1 - 3 gai, mép lá cong. Lá hình trứng dài, thường không có gai. Mặt trên lá màu lục vàng, hoặc lục nâu, bóng, mặt dưới lá màu lục vàng hoặc xanh lục, gân lá hình lông chim, cuống ngắn. Chất dai, cứng và dày. Không mùi, vị hơi đắng.

Sơ chế: Thu hái lá vào mùa thu, loại bỏ tạp chất, phơi khô.

Tính vị quy kinh: Khổ, lương; vào các kinh can, thận

Công năng và chủ trị: Thanh nhiệt dương âm, bình can, ích thận, khu phong thấp.

Điều trị: Phế lao khạc huyết, cốt chung triệu nhiệt, đau vụng mục huyền, đau nhức mắt hoa, chứng cao huyết áp, khái huyết, lao sốt vào buổi chiều, chóng mặt, choáng váng hoa mắt, thất lưỡng đầu gối đau mỏi, phong thấp tê đau, bạch diện phong.

Cách dùng liều lượng: 9 - 15g

Thành phần hoá học: lá Công lao tức là lá Câu cốt có: caffeine, lupeol, acid ursolic, daucosterol, ziglu - glucosid I và II, cornutasid A, B, C, D..., cornutaglycolipid A, B; acid 3 - 4 dicaffeoylquinic, adenosin, ilexsid I methylester, ilexsid II, neolignan, oleanoleic acid - glycosid; pomolic acid glycosid; I<sub>2</sub> (PGI<sub>2</sub>); (promoting formation of protaglandin I<sub>2</sub>) chất thúc đẩy, tạo nên prostaglandin I<sub>2</sub>.

Tác dụng dược lý:

- a) Tăng thêm lưu lượng của mạch và cường tim
- b) Ngừa, tránh (có) thai cùng tác dụng kháng sinh dục
- c) Tác dụng nổi bật của acid 3, 4 dicaffeoyl quinic đối với việc xúc tiến chất PGI<sub>2</sub> (được) phóng thích ra có hiệu quả.

2. Câu cốt tử [Fructus Ilicis cornutae (fruit of chinese holly)].

Tính vị, quy kinh: khổ, sáp, vị ôn, vào các kinh can, thận, tỳ.

Công năng: Bổ can thận, cường cân hoạt lạc, cố tinh hạ tiêu

Chủ trị: Thể hư thấp nhiệt, gấn cốt đau lạnh, băng hậu, đới hạ, tiết tả

Cách dùng liều lượng: Uống trong, sắc uống 6 - 10g hoặc bào chế rượu thuốc uống.

3. Câu cốt căn (Radix Ilicis cornutae - Chinese holly root). Công hiệu: Bổ can thận, kiện yêu tât, lương huyết thanh nhiệt. Liều lượng: 6 - 15g

Liên hệ một số cây thuốc cùng chi Ilex, họ Nhựa ruối hay họ Đông thanh (Aquifoliaceae hay Ilicaceae) có cây trà Maté (maté) (Ilex paraquarriensis St - Hill, Ilicaceae), trà Paraguay. Nguồn gốc Nam Mỹ. Cây nhỏ, thường xanh, vỏ trắng trắng, lá bền, hình trái xoan, có răng rộng, nông, dai, gân lá mặt dưới nổi rõ. Hoa nhỏ trắng, mọc thành xim, quả mọng nhỏ, màu tím.

Được liệu là lá, sau khi đun sấy nóng và nghiền nhỏ thành những miếng mẫu vàng lục, có góc cạnh không đều.

Những hoạt chất của trà là: Các loại tanin, nhất là tanin catechic, những base puric, nhất là cafein.

Tác dụng sinh lý: Như cafein, bổ cơ, gân, lợi tiểu.

Công dụng: Kích thích. Thuốc trà Matê được bán dưới dạng trà thuốc (Tisane).

Liên hệ đến chè Vối Việt Nam. [*Eugenia Operculata* Roxb = *Cleistocalyx operculatus* (Roxb). Merr, et Perry], họ Sim (Myrtaceae)

Nguồn gốc: Châu Á nhiệt đới. Cây nhỏ, cao 5 - 6m, có khi cao tới 21m, cành non tròn nhẵn, vỏ cây nhẵn, mẫu nâu xám, lá có cuống dài, phiến lá hình trứng, hai mặt có đốm nâu. Hoa gần như không cuống, nhỏ, mẫu lục, trắng nhạt hợp thành cụm ở lá đã rụng. Quả hình cầu hay hình trứng, xù xì. Lá, cành non, nụ thơm dễ chịu. Mọc hoang ở châu Á nhiệt đới. Indonesia (100 - 1.450m), Trung Quốc, Việt Nam (nhân dân Việt Nam dùng lá, nụ Vối từ lâu đời để nấu nước uống, thơm ngon, tiêu cơm). Lá vối sắc đặc: Sát khuẩn, dùng rửa mụn nhọt, lở loét, ghẻ; kháng sinh đối với vi khuẩn Gram (+) và Gram (-), tác dụng mạnh đối với *Streptococcus hemolyticus*, vi khuẩn bạch hầu, với *Staphylococcus* và *Pneumococcus* (Nguyễn Đức Minh và cs). Thành phần hoá học: Lá Vối có ít tanin, tinh dầu thơm; thường được ủ và nấu nước uống; hoa có glycosid flavonic, hợp chất phenolic, acid amin. Tên Hán Việt của cây Vối là Thuỷ Ông. Tính vị: Khô, hàn. Công dụng, chủ trị: Trị ngoại cảm sợ lạnh, phát nhiệt dầu thống, thức ăn vào trệ, không tiêu hoá. Cách dùng liều lượng: Uống trong, sắc thuốc 0,5 - 1 lạng (19 - 38g) [(Trung Dược đại từ điển, 1104 (1997)]. Vỏ cây Vối, nụ Vối với Nhân trần chữa bệnh gan.

## 20. TRÀ MẠCH ĐÔNG LONG THẢO

### Xuất xứ:

Thực vật Trung dược dữ tiện phương

### Công thức:

Tiểu mạch 30g, Hồng táo 6 quả, Long nhân nhục 5 miếng, Sinh Cam thảo 6g

### Công dụng:

Hoà vinh dưỡng tâm, an thần, liễm hãn

### Chủ trị:

Sau khi khỏi bệnh, cơ thể hư, tự hãn, hư hãn, hồi hộp, ngủ kém, khi tỉnh thần căng thẳng dễ ra mồ hôi.

### Cách điều chế:

Sắc các vị thuốc trên với số lượng nước thích hợp. Sau khi Tiểu mạch chín thực, cho vào trong cốc có nắp. Uống không kể thời gian, rồi ăn Táo và Long nhân nhục. Dùng mỗi ngày 1 tế.

### Kiêng kỵ:

Ngoại cảm phát sốt hoặc tỳ, vị thấp nhiệt, chán ăn, rêu lưỡi nhớt, tránh dùng.

### Lời bàn:

Bị nhiệt bệnh hay sau đại bệnh, khi vinh vệ bất điều hoà, dễ xuất hiện tự hãn, đạo hãn, hồi hộp hoảng hốt, mỗi mệt, hoặc gặp phong hàn sẽ bị cảm mạo

ngay. Y học hiện đại coi là công năng miễn dịch bị giảm sút, không thể duy trì được tính ổn định công năng của các hệ thống.

- Phương thuốc này dùng Tiểu mạch, Long nhân nhục: Dưỡng tâm thần, liễm hư hãn.

- Đại táo, Cam thảo: Điều hoà vinh vệ. Sách "Tuỳ túc cư ẩm thực phổ" viết: Long nhân gia sào phương, ý nói Long nhân có thể ôn bổ tỳ vị, trợ tinh thần. Phương thuốc này phối hợp 3 vị thuốc Tiểu mạch, Táo, Thảo, công hiệu phù chính bồi bản, đương nhiên là rất tốt.

### Chú thích:

- Tiểu mạch, lúa mì (*Triticum* sp, Poaceae. Tên Anh: corn wheat. Tên Pháp: Blé). Nguồn gốc: Ápganistan, Ấn Độ; trồng nhiều ở Canada, Mỹ, Trung Quốc, các vùng ôn đới cận nhiệt đới, châu Âu...

Cây hạt cốc, thân rộng có mấu, lá hình dải, bông gồm những bông chét thường có 3 hoa mỗi gié. Quả hình trứng có rãnh ở bụng, là quả thóc, họ Lúa. Cây lúa mì được trồng từ 7.000 năm trước công nguyên; có 2 loại chính:

1. Lúa mì mềm (*T. vulgare*, *T. aestivum* L.) lá có bẹ thìa lia, tai lá có lông, chẹn lúa có 12 - 15 bông nhỏ, đôi khi có râu, mỗi bông có 2 - 3 hoa, cây tự thụ phấn, ưa nhiệt độ 15 - 22°C; dùng làm bột bánh mì.

2. Lúa mì cứng (*T. durum*), đẻ nhánh ít, chịu được nóng hơn lúa mì mềm; hạt làm mì sợi, bánh ngọt.

Thành phần hoá học: Tinh bột (amidon), protid gluten (mì cứng), lipid sitosterol, cám nhiều chất phytin

(inositophosphat calci, magiê), lúa mì mọc mầm có chất dầu béo, phần không sà phòng hoá có tocopherol (vitamin E). Ngoài ra lúa mì còn có các vitamin B, amylase, maltase, protease, diastase, lecithin, arginin v.v...

Tác dụng sinh lý: Ngoài tính chất dinh dưỡng, Tiểu mạch còn có lợi về tinh bột và gluten. Cám lúa mì có tác dụng nhuận tràng. Tocopherol (vitamin E) của dầu hạt lúa nẩy mầm, có tác dụng chống sẩy thai. Phytin là chất bổ dưỡng, sitosterol hạ lipid huyết, gluten làm thuốc ăn giảm glucid. Inositol là chất bảo vệ gan trong trường hợp rối loạn chuyển hoá và dinh dưỡng.

Tính vị quy kinh của Tiểu mạch: Cam, lương; vào các kinh tâm, tỳ, thận.

Công năng: Dưỡng tâm ích tỳ, trừ phiền chỉ khát, lợi tiểu tiện.

Công dụng, điều trị: Tạng táo, phiền nhiệt, tiêu khát, tiết ly, ung thũng, ngoại thương xuất huyết, bồng.

Cách dùng liều lượng: Uống trong, dùng 1 - 2 lạng (38 - 76g) sắc uống; dùng ngoài Tiểu mạch sao đen, tán bột bôi đắp ngoài.

- Long nhãn nhục [Arillus Longan. Tên Anh: Longan aril. Tên Pháp: Pulpe séchée des longanes, arille de longane. Cây Nhãn (Dimocarpus longan Lour, Sapindaceae). Tên Anh: Longan. Tên Pháp: Longanier].

Tính vị quy kinh: Cam, ôn; vào các kinh tâm, tỳ

Công năng và chủ trị: Bổ ích tâm tỳ, dưỡng huyết an thần. Dùng điều trị: Khí huyết bất túc, tâm quý chính xung (đánh trống ngực, loạn nhịp tim), kiện vong thất miên (hay quên, mất ngủ) do khí huyết hư, huyết hư uy hoàng, thiếu máu. Cách dùng liều lượng: 9 - 15g.

## **21. TRÀ THỤ DỰ (TRÀ HOÀI SƠN)**

### **Xuất xứ:**

Y học Trung trung tham tây lục

### **Công thức:**

Sinh Hoài sơn 120g

### **Công dụng:**

Kiên tỳ bổ phế, cố thận ích tinh

### **Chủ trị:**

Hư lao phát sốt hoặc ho suyễn tự hãn, hoặc hồi hộp tim đập mạnh, hoặc tiểu tiện không thông lợi, đại tiện đi lỏng; mọi chứng thuộc âm khí tỳ phế suy tổn.

### **Cách điều chế:**

Hoài sơn tươi rửa sạch, gọt vỏ cắt thành đoạn ngắn hoặc lát mỏng. Lấy nước số lượng vừa đủ, sắc đến khi Hoài sơn nhừ thành nước cháo, có thể thêm Bãg đường số lượng thích hợp. Uống nước sắc và ăn Hoài sơn, không kể thời gian.

### **Lời bàn:**

- Hoài sơn còn gọi là Thụ dự, sinh sản ở Hà Nam, ngày xưa thuộc Hoài Khánh (Trung Quốc) loại sản xuất ra là tốt nhất và quen gọi là Hoài Sơn dược. Gần đây các địa phương có trồng loại Sơn dược này.

Hoài sơn: Vị cam, tính bình, vừa làm thuốc, vừa làm thức ăn. Sách "Thần Nông Bản Thảo kinh" viết: Hoài sơn điều trị trung khu thương tổn (trung tiêu) bổ hư trừ tà khí hàn nhiệt; bổ trung ích khí mạnh cơ nhục; thông lâm ngừng táo, làm mắt sáng. Sách "Bản Thảo Cương mục" viết: Hoài sơn có thể bổ thận khí, mạnh tỳ vị, ngừng tiêu chảy, kết lỵ, trừ đờm rãi, nhuận da, lông. Đối với bệnh lâu ngày, cơ thể hư nhược, Hoài sơn là thực phẩm tư dưỡng, cường, tráng, bảo vệ sức khỏe tốt. Hoài sơn chứa các thành phần: Cholin, chất nhầy niêm dịch (mucilage), tinh bột, glycoprotein cùng với acid amin tự do.

### Chú thích:

- Hoài sơn - Sơn dược [Rhizoma Dioscoreae. Tên Anh: Common Yam rhizome. Tên Pháp: Igame oppsitifolieé]. Củ, thân rễ cây Thự dụ hay Hoài sơn, củ khoai mài. Cây Thự dụ (*Dioscorea opposita* Thunb, họ Củ Nâu *Dioscoreaceae*). Việt Nam có loài Củ mài (*Dioscorea persimilis* Prain et Burkill, *Dioscoreaceae*).

Tính vị, quy kinh: Cam, bình; vào các kinh tỳ, phế, thận

Công năng và chủ trị: Bổ tỳ dưỡng vị sinh tân ích phế bổ thận, sáp tinh. Dùng điều trị: Tỳ hư ăn ít, ỉa chảy lâu ngày không cầm, phế hư ho suyễn, di tinh do thận hư, đờm hạ, niệu tần, tiểu tiện luôn hoặc hư nhiệt tiêu khát (diabetes) do thận hư. Sơn dược sao cám; bổ tỳ kiện vị. Điều trị: Tỳ hư thực thiếu, tiết tả tiện đường (tiêu chảy) và bạch đới nhiều. Lượng dùng: 15 - 30g.



## **22. TRÀ KỶ TỬ NGŨ VỊ**

### **Xuất xứ:**

Nhiếp sinh chúng diệu phương

### **Công thức:**

Câu kỷ tử 20g, Ngũ vị tử 9g

### **Công dụng:**

Bổ ích can thận, liễm tân sinh tinh

### **Chủ trị:**

Sau khi khỏi bệnh, cơ thể hư nhược, tự hãn hoặc đạo hãn, mộng tinh di tinh, hoặc đái vãi, đái són; ngủ không yên; giảm trí nhớ.

### **Cách điều chế:**

Các vị thuốc trên, cho vào phích, thêm nước sôi số lượng thích hợp, đậy nắp kín, hãm 15 phút. Uống thay trà, mỗi ngày 1 tễ.

### **Kiêng kỵ:**

Cảm mạo phong tà, ho đờm nhiều, tránh dùng

### **Lời bàn:**

Nhiệt bệnh hoặc sau đại bệnh, can thận bất túc, thường xuất hiện các triệu chứng trên.

- Phương thuốc này dùng Câu kỷ: Bổ dưỡng can huyết thận tinh. Câu kỷ tử có thể tăng cường tác dụng miễn dịch không đặc hiệu.

- Ngũ vị tử: Liễm tân dịch, thu mô hôi, sáp tinh, làm cho âm của can, thận được sung túc. Âm dương thăng bằng, các triệu chứng trên sẽ hết.

Dược lý hiện đại chứng minh: Ngũ vị tử có tác dụng làm hưng phấn đối với thần kinh trung ương, có thể cải thiện hoạt động trí lực của con người, nâng cao hiệu suất công tác, tăng cường công năng bảo vệ đối với các kích thích không đặc biệt của cơ thể. Hai vị thuốc trên còn có tác dụng bảo vệ gan, xúc tiến phân giải glycogen gan. Đối với cơ thể hư nhược, sau khi khỏi bệnh, chủ yếu có các biểu hiện triệu chứng tâm, thận thì thường xuyên uống trà này có thể tăng cường thể chất, trợ giúp tinh thần tốt.

### Chú thích:

- Câu kỷ tử [Fructus Lycii. Tên Anh: Barbary wolfberry - fruit, Chinese wolfberry fruit. Tên Pháp: Fruit du lycium (lyciet). Tên cây: Lycium barbarum L., Lycium chinense Mill, Solanaceae]. Dược điển Việt Nam (1983) dùng Câu kỷ tử của cây *L. chinense* Mill (*L. sinense* Mill). Dược điển Trung Quốc (1995) dùng Câu kỷ tử của cây *L. barbarum* L. và Địa cốt bì của 2 cây *L. barbarrum* và *L. Chinense*. Câu kỷ tử, tính vị quy kinh: Cam, bình; vào các kinh can, thận. Công năng và chủ trị: Tư bổ can thận, ích tinh minh mục.

Dùng điều trị: Hư lao tinh khuy, yếu tất toan thống (suy nhược nói chung với thiếu hụt tinh khí, thể hiện đau ở thất

lưng đau gối), huyền vạng nhĩ minh (choáng váng và ù tai); nội nhiệt tiêu khát (bị đái tháo do nội nhiệt), huyết hư uỷ hoàng (thiếu máu), mục hôn bất minh (mắt mờ).

- Ngũ vị tử [Fructus Schisandrae. Tên Anh: Chinese Magnoliavine fruit. Tên cây: Schisandra chinensis (Turcz) Baill., Schisandra sphenanthera Rehd et Wils (Magnoliaceae)]. Ngũ vị tử, tính vị, quy kinh: Toan, cam, ôn; vào các kinh phế, tâm, thận. Công năng và chủ trị: Thu liễm cố tinh, ích khí sinh tân, bổ thận ninh tâm. Dùng điều trị: Ho lâu ngày hư suyễn; mộng di, hoạt tinh; di niệu, niệu tần (đái dầm, đái nhiều lần), cứu tả bất chỉ (ỉa chảy kéo dài không ngừng), tự hãn, đạo hãn (tự nhiên ra mồ hôi, mồ hôi trộm), tân thương khẩu khát (tân dịch thương tổn, miệng khát), đoản khí, mạch hư (hơi thở ngắn, mạch yếu), nội nhiệt tiêu khát (đái tháo do nội nhiệt); đánh trống ngược, mất ngủ...

## 23. TRÀ CÂU KÝ

### **Xuất xứ:**

Thiên Kim phương

### **Công thức:**

Câu kỷ thân, lá tươi 60g, khô 30g.

### **Công dụng:**

Bổ hư ích tinh, thanh nhiệt sáng mắt

### **Chủ trị:**

Sau khi khỏi bệnh, cơ thể suy nhược, đầu hôn ám mắt hoa, có khi sốt nhẹ hoặc sau khi khỏi bệnh, phòng sự quá độ, chóng mặt khớp xương nóng đau, di tinh, mộng tinh hoặc mau xuất tinh.

### **Cách điều chế:**

Các vị thuốc trên, rửa sạch, cắt nhỏ cho vào phích, thêm kẹo Mạch nha, hoặc Băng đường số lượng thích hợp, thêm nước sôi, đậy nắp kín, hãm 15 phút. Uống thay trà.

### **Lời bàn:**

Dược liệu là thân, lá của cây Câu kỷ hay của cây Ninh Hạ Câu kỷ, họ Cà. Đầu mùa hạ, nhân dân hái thân, lá non làm rau ăn, quen gọi là "Câu kỷ đầu". Tính vị: Khổ, cam, lương. Sách "Thực liệu Bản thảo"

viết: Dược liệu này làm bền gân, kéo dài tuổi thọ, trừ phong, bổ ích gân xương. Sách "Dược tính luận" nói: Dược liệu này bổ ích tinh, điều trị suy nhược triệu chứng bất túc, làm đẹp nhan sắc, làm đen râu tóc, sáng mắt an thần, cùng với thịt dê làm thức ăn (Dương nhục) bồi bổ cơ thể, trừ phong sáng mắt; có thể nấu làm nước uống thay trà. Đơn thuần sắc lấy nước trấp dùng có thể giải được sốt, bứt rứt, giải mọi thứ độc (chư độc): Có thể giải độc ở mắt. Sách "Cương mục" viết: Dược liệu này trừ nhiệt ở tâm, phế thượng tiêu.

Tóm lại, thân, lá Câu kỷ có công hiệu bổ hư thanh nhiệt tốt.

### **Chú thích:**

- Thân Câu kỷ [Caulis Lycii. Tên Anh: Wolfberry stem. Tên Pháp: tige de lycium (lyciet)].

- Lá Câu kỷ [Folium Lycii. Tên Anh: Wolfberry leaf. Tên Pháp: feuille de lycium (lyciet). Tên cây Câu kỷ [Lycium chinense Mill, Lycium barbarum L., (Solanaceae)].

## 24. TRÀ NGŨ VỊ TÁO NHÂN KỶ TỬ

### **Xuất xứ:**

Kinh nghiệm phương

### **Công thức:**

Ngũ vị tử, Câu kỷ tử, Toan Táo nhân số lượng bằng nhau

### **Công dụng:**

An tâm thần, mạnh não ích trí, chủ trị sau khi khỏi bệnh, cơ thể hư nhược, tâm bút rút, mất ngủ, ngủ hay mê, đầu hôn ám (chóng mặt), trí nhớ giảm.

### **Cách điều chế:**

Các vị thuốc trên, mỗi loại 6g, cho vào phích, thêm nước sôi số lượng thích hợp, dây nút kín, hãm 15 phút. Uống thay trà, mỗi ngày 1 - 2 tễ.

### **Kiêng kỵ:**

Ngoại cảm phát sốt hoặc tả lý (mối), cấm dùng

### **Lời bàn:**

- Ngũ vị tử: Là dược liệu tư dưỡng cường tráng, tác dụng hưng phấn đối với thần kinh trung ương, có thể cải thiện trí lực nâng cao hiệu suất công tác, có tác dụng cải thiện thị lực, thính lực, lực phân biệt của cảm thụ khí ngoài da. Cho nên hiện nay thường dùng để điều trị thần kinh suy nhược (Tây y).

- Toan Táo nhân: Tác dụng trấn tĩnh an thần rõ.  
Theo báo cáo lâm sàng:

Toan Táo nhân phối hợp với Ngũ vị tử, Thái tử sâm được dùng trong điều trị đối với tai biến mạch máu não, sau 2 - 4 ngày vận động vẫn có xu thế co cứng liệt nhẹ và công năng cộng tế (giữ thăng bằng) của tiểu não bị mất điều hoà; thuốc còn dùng để điều trị chứng Parkinson có hiệu quả tốt.

- Phương thuốc này dùng Ngũ vị tử, Táo nhân điều trị điều hoà tâm thần, lại phối hợp với Câu kỷ tử tư thận bổ can, an thần ích khí, tăng cường trí lực để chữa tâm thần bất túc sau khi khỏi bệnh còn bị hư nhiệt bứt rứt, mất ngủ, hay quên; dùng thay trà uống lâu có thể cường thận ích trí.

- Nếu người bệnh đầu lưỡi đỏ, ngũ tâm phiền nhiệt thì dùng phương thuốc này có thêm Liên tử tâm 2g, cùng hâm trà để uống.

### **Chú thích:**

- Ngũ vị tử (*Fructus Schisandrae*. Tên Anh: Chinese magnoliavine fruit)

- Câu kỷ tử [*Fructus Lycii*: Tên Anh: Barbary Wolfberry fruit. Tên Pháp: Fruit du Lycium (lyciet)].

- Toan táo nhân (*Semen Ziziphi spinosae*. Tên Anh: Spine date seed. Tên Pháp: Amande de jujube).

- Thái tử sâm (*Radix Pseudostellariae*. Tên Anh: heterophylly false starwort root. Tên Pháp: Racine de pseudostellaria)

- Liên tử tâm (*Plumula Nelumbinis*. Tên Anh: lotusplumule. Tên Pháp: Plumule de lotus).

## 25. TRÀ HOÀNG KỲ TẢO KHƯƠNG

### **Xuất xứ:**

Trung y Lương dược Lương phương

### **Công thức:**

Chích Hoàng kỳ 10g, Hồng tảo 8 quả, Sinh khương 2 lát

### **Công dụng:**

Ích khí phù chính, hoà vinh cố biểu

### **Chủ trị:**

Sau khi khỏi bệnh, cơ thể hư nhược, mỗi mệt, mất sức, hơi thở ngắn, dễ ra mồ hôi; mỗi khi gặp phải phong hàn, lập tức bị cảm mạo hoặc phong thấp tê đau

### **Cách điều chế:**

Chích Hoàng kỳ thái lát mỏng, Hồng Tảo bỏ hạt, Sinh khương bỏ vỏ, cho vào phích, thêm nước sôi số lượng thích hợp, đậy nắp kín, hãm 15 phút. Uống ấm thay trà, sau cùng ăn Tảo nhục; mỗi ngày dùng 1 tễ.

### **Kiêng kỵ:**

Tỳ vị thấp nhiệt, rêu lưỡi vàng nhớt, tránh dùng



**Lời bàn:**

- Hoàng kỳ: Vị cam, vi ôn; dùng sống, ích vệ cố biểu, lợi thủy tiêu thũng, dùng chích Hoàng kỳ bổ trung ích khí. Nghiên cứu dược lý hiện đại chứng minh: Dược liệu này có thể tăng cường công năng miễn dịch của cơ thể, Hoàng kỳ sắc nước 32% mỗi ngày hay cách ngày uống 0,5ml liên tục 1 - 2 tuần lễ sẽ tăng thêm công năng "bao bọc" (thực bào) của hệ thống lưới nội mô của chuột nhắt (hệ nội bì võng thể chuột nhắt).

Đối với cảm mạo, sau khi uống 2 tháng Hoàng kỳ để thí nghiệm thấy: Trong dịch mũi, phân tiết của người bệnh có hàm lượng S1gA và IgG của người bình thường. 80 trường hợp cho uống viên thuốc cao chiết Hoàng kỳ toàn thảo, thấy IgM, IgE cũng tăng thêm rõ rệt. Các thí nghiệm trên chứng minh Hoàng Kỳ có tác dụng xúc tiến miễn dịch thể dịch.

- Phương thuốc này lấy Hoàng kỳ làm quân dược, phối hợp với Đại táo, Sinh khương, điều hoà vinh vệ, phù trợ chính khí, cố biểu. Người hư nhược hoặc phụ nữ sau khi sinh để uống trà này có thể phòng trừ bệnh, làm mạnh thân thể.

**Chú thích:**

- Hoàng Kỳ [Radix Astragali. Tên Anh: milkvetch root. Tên Pháp: Racine d' Astragale. Tên cây: Astragalus membranaceus (Fisch). Bge var. mongholicus (Bge) Hsiao hoặc A. membranaceus (Fisch) Bge, Fabaceae]

- Hồng táo (Đại táo) (Fructus Jujubae. Tên Anh: Chinese date. Tên Pháp: Jujube de Chine. Tên cây: Ziziphus jujuba Mill., Rhamnaceae )

- Sinh khương [Rhizoma Zingiberis recens. Tên Anh: Fresh ginger. Tên Pháp: gingembre frais. Tên cây: Zingiber officinale (Willd). Rosa., Zingiberaceae]

2. IgE, IgG, IgM là 3 lớp globulin miễn dịch (immunoglobulin) của các kháng thể (antibodies), có liên quan đến sự dị ứng.

## 26. TRÀ MẠCH MÔN ĐÔNG

### Xuất xứ:

Thánh tế tổng lục

### Công thức:

Mạch đông (bỏ tim, lõi), Địa cốt bì, Tiểu mạch, mỗi vị thuốc 30g.

### Công dụng:

Dưỡng âm thanh nhiệt

### Chủ trị:

Cốt chưng phế nuy (bị lao nhẹ), tứ chi nóng, bứt rứt, chán ăn, miệng khô khát, người mắc bệnh lao, viêm phổi mạn tính, ung thư phổi trong thời kỳ điều trị hoá học (hoá trị liệu) thường thấy các triệu chứng trên.

### Cách điều chế:

Môn đông, Địa cốt bì 30g, tán thành bột thô, bọc trong túi vải. Lấy 30g Tiểu mạch sắc lấy nước trấp (nước cô đặc), bỏ bã tiểu mạch. Cho túi bột thuốc trên vào nước trấp Tiểu mạch, đậy nắp kín, sắc tiếp đến sôi 15 phút.

Uống thay trà, có thể chia ra uống 2 - 3 lần, mỗi ngày uống 1 tễ.

**Kiêng kỵ:**

Đờm thấp, nghẽn nặng, cảm dùng

**Lời bàn:**

Phương thuốc này vốn có tên là "Mạch môn đông thang". Trong phương thuốc:

- Mạch môn đông: Dưỡng âm nhuận phế ích vị sinh tân.
- Địa cốt bì: Thanh nhiệt lương huyết.
- Tiểu mạch: Dưỡng tâm ích thận, trừ nhiệt ngừng khát.

Nghiên cứu dược lý hiện đại: Địa cốt bì, ngoài tác dụng giảm áp (hạ huyết áp), hạ đường huyết rõ, còn có tác dụng giải nhiệt tốt. Tác dụng giải nhiệt của Địa cốt bì yếu hơn antipyrin nhưng lại ngang với một số thuốc giải nhiệt khác. Thử nghiệm trên động vật, chứng minh Mạch môn đông, ngoài tác dụng kháng khuẩn, tăng đường huyết, còn có tác dụng nâng cao năng lực chịu đựng tình trạng thiếu dưỡng khí (oxy) (khuyết dưỡng) của động vật trong điều kiện khuyết dưỡng. Do đó, phương thuốc này đối với bệnh nhân phế nuy (viêm, xẹp phổi), xuất hiện sốt nhẹ hoặc do phát sốt mà dẫn đến chán ăn, miệng khô khát, bứt rứt bực dọc thì thuốc có ý nghĩa điều trị tích cực. Trong sách "Thiên Kim phương", phương thuốc này được gọi là "Câu kỷ ẩm" dùng: Địa cốt bì 15g, Tiểu mạch 6g, Mạch môn đông 6g, sắc lấy nước, bỏ bã, chia ra để uống, tác dụng điều trị như trên.

**Chú thích:**

- Mạch môn đông [Radix Ophiopogonis. Tên Anh: Dwarf Lillyturf tuber Tên Pháp: racine d'ophiopogon. Tên cây: Ophiopogon japonicus (Thunb). Ker - Gawl. Liliaceae]

- Địa cốt bì (Cortex Lycii. Tên Anh: Chinese wolfberry root - bark. Tên Pháp: Écorce de la racine du lycium de Chine. Tên cây: Lycium chinense Mill hoặc L. barbarum L., Solanaceae).

- Tiểu mạch (Fructus Triticici. Tên Anh: corn wheat. Tên Pháp: Grain de blé. Tên cây: Triticum aestivum, Poaceae).

## 27. PHỤ CHÍNH BỒI BẢN TRÀ

### **Xuất xứ:**

Thực dụng Trung y nội khoa học

### **Công thức:**

Hoàng kỳ, Kê huyết đằng, mỗi vị thuốc 300g, Bồ cốt chi, Thổ ty tử, Dương quy, Câu kỷ tử, mỗi vị thuốc 200g, Trần bì 150g

### **Công dụng:**

Ích khí bổ huyết, dưỡng tinh bồi bản

### **Chủ trị:**

Sau khi được phẫu thuật ung thư (cancer) phổi hoặc đang dùng hoá trị liệu, người bệnh chính khí hư, cơ thể suy yếu.

### **Cách điều chế:**

Các vị thuốc trên tán thành bột thô, đựng trong túi vải, mỗi túi 30g; mỗi lần dùng, lấy 1 túi cho vào trong phích, hãm với nước sôi 15 phút. Uống thay trà, ngày dùng 1 - 2 túi.

### **Kiêng kỵ:**

Ngoại cảm phát sốt, tạm ngừng, không dùng

### **Lời bàn:**

Người bị bệnh ung thư (cancer) phổi, công năng miễn dịch thấp. Nhiều tư liệu lâm sàng chứng minh

phương tế dùng được "phù chính bồi bản" có tác dụng nâng cao công năng miễn dịch không đặc thù. Bệnh viện Nhật Đản, Bắc Kinh điều trị 37ca ung thư phổi, thời kỳ hồi phục, dùng đơn thuần trị liệu phù chính có các vị thuốc: Sinh Hoàng kỳ, Hoàng tinh, Kê huyết đằng, Câu kỷ tử, Thổ ty tử, Nhục thung dung. Sau khi điều trị, tỷ suất bao nuốt (thực bào) của Đại thực bào (macrophage) có 21 ca được tăng lên. Bệnh viện Hoa Sơn, Thượng Hải dùng "Sinh địa, Biển đậu thang" gồm có: Sinh địa, Biển đậu, Đảng sâm, Hoàng kỳ, Quy bản điều trị 14 ca ung thư, sau 2 tháng, tỷ suất chuyển hoá tế bào lymphô (bạch huyết) từ 37,3% tăng lên tới 56,9% ( $P < 0,01$ ). Căn cứ tư liệu nêu ở trên, thuốc "phù chính bồi bản" không những có thể giảm nhẹ phản ứng hoá trị liệu và bức xạ (phóng xạ) trị liệu, bảo vệ công năng tạo huyết của tủy xương, mà còn có thể nâng cao được hiệu quả điều trị đối với người bị bệnh ung thư thời kỳ cuối. Thuốc này tuy không thể điều trị tận gốc ung thư, nhưng vẫn có thể cải thiện được triệu chứng và kéo dài tuổi thọ.

### Chú thích:

- Hoàng kỳ (Radix Astragali)
- Kê huyết đằng (Caulis spatholobi)
- Bồ cốt chi (Fructus Psoraleae)
- Thổ ty tử (Semen Cuscutae)
- Đương quy (Radix Angelicae sinensis)
- Câu kỷ tử (Fructus Lycii)
- Trần bì (Pericarpium Citri reticulatae)  
(old dried tangerine peel)

## 28. PHÙ CHÍNH BÌNH LỰU TRÀ

### **Xuất xứ:**

Thực dụng Trung y nội khoa học

### **Công thức:**

Sinh Hoàng kỳ, Đảng sâm, Bạch truật, Bạch linh, Linh chi, Bồ cốt chi.

### **Công dụng:**

Ích tỳ phù chính tiêu lỵ

### **Chủ trị:**

Sau phẫu thuật u ác tính hoặc trong khi dùng hoá trị liệu, cơ thể suy nhược gây còm, kém ăn, chán ăn, phân lỏng nát.

### **Cách điều chế:**

Bốn dược liệu trên, mỗi vị thuốc 250g, Bồ cốt chi 300g, tán thành bột thô, đựng trong túi vải màn, mỗi túi 50g. Mỗi lần dùng 1 túi để trong cốc có nắp, thêm nước sôi, đậy nắp, hãm 15 phút. Uống thay trà, mỗi ngày 1 tế.

### **Kiêng kỵ:**

Âm hư, miệng khát, lưỡi đỏ, tránh dùng.



### Lời bàn:

Phối hợp với Bán chi liên, Bạch hoa xà thiệt thảo, Thông tiết phong, Đẳng lễ căn, Sơn đậu căn, Thảo hà xa, đã điều trị 41 ca u ác tính, sau 3 - 6 tháng, kiểm tra lại thấy: Đại thực bào (cụ phệ tế bào) đã bao nuốt với tỷ suất bao nuốt (thôn phệ) so với trước khi điều trị (bình quân là  $43,6 \pm 1,86\%$ ) đã tăng lên đến  $56,7 \pm 5,7\%$  ( $P < 0,001$ )

- Phương thuốc này dùng Hoàng kỳ, Đẳng sâm, Bạch truật, Bạch linh: Bổ ích tỳ khí, phù chính bồi bản.

- Bổ cốt chi: Bổ thận, ôn trung, trợ dương. Theo báo cáo thí nghiệm dược lý, psoralen  $\beta$ , invitro, có tác dụng ức chế tế bào Hela và sarcom 180; có trường hợp thực nghiệm sơ bộ, phát hiện thấy tinh dầu Bổ cốt chi có tác dụng chống khối u. Có báo cáo dùng Bổ cốt chi điều chế thành viên hoàn mật để điều trị chứng giảm bạch tế bào (tế bào lympho); bột Bổ cốt chi điều trị trẻ em đái dầm, đều thu được kết quả tốt.

### Chú thích:

- Hoàng kỳ (Radix Astragali. Tên Anh: Milkveitchroot. Tên Pháp: racine d'astragale)

- Đẳng sâm (Radix Codonopsis. Tên Anh: Tangshen. Tên Pháp: racine de codonopsis).

- Bạch truật (Rhizoma Atractylis macrocephalae. Tên Anh: largehead atractylodes rhizome. Tên Pháp: racine d'atractylis).

- Bạch linh (Poria. Tên Anh: Indian bread. Tên Pháp: Poria, pachyma).

- Linh chi (*Ganoderma lucidum* (Leyss ex Fr) Karst, Ganodermataceae).
- Bồ cốt chi: Fructus Psoraleae. Tên Anh: Malaytea scurfpea fruit. Tên Pháp: fruit du psoralea corylifolia)
- Bán biên liên (Herba Lobeliae chinensis. Tên Anh: chinese Lobelia herb. Tên Pháp: lobélie de Chine).
- Bạch hoa xà thiệt thảo [*Oldenlandia diffusa* (Willd) Roxb)]
- Đẳng lê can [*Radix Actinidiae* (*Actinidia chinensis* Planch)]
- Sơn đậu căn [*Radix Sophoratonkinensis*. Tên Anh: Vietnamese sophora root. Tên Pháp: racine de sophora du Vietnam. Tên cây: *Sophora tonkinensis* Gagnep. , Fabaceae]
- Thảo hà xa [*Paris polyphylla* Smith (7 lá 1 hoa), họ Liliaceae hay họ Trilliaceae (Tảo hươ hoặc Trọng lâu) - *Rhizoma Paridis* (*Paris polyphylla* Smith. var *chinensis* (Franch) Hara (Liliaceae). Paris root].

## 29. ÍCH HUYẾT THẮNG BẠCH TRÀ

### **Xuất xứ:**

Kinh nghiệm phương

### **Công thức:**

Sinh Hoàng kỳ, Nữ trinh tử, mỗi vị thuốc 10g;  
Linh chi, Đương quy, Đan sâm, Đảng sâm, Thù nhục,  
mỗi vị thuốc 6g.

### **Công dụng:**

Ích khí dưỡng huyết phù chính

### **Chủ trị:**

Khối u ác tính do điều trị bằng hoá trị liệu hoặc  
trị liệu bức xạ (liệu pháp tia X), bạch tế bào (lymphô  
bào) bị giảm.

### **Cách điều chế:**

Các vị thuốc trong phương tễ trên được tán thành  
bột thô, đựng trong túi vải, mỗi túi 50g. Mỗi lần dùng  
1 túi, cho vào trong cốc có nắp, thêm nước sôi, đậy  
nắp, hãm 15 phút. Uống nhiều lần thay trà; mỗi ngày  
dùng 1 túi.

### **Kiêng kỵ:**

Ngoại cảm phát sốt, tránh dùng.

**Lời bàn:**

Người bệnh có khối u, khi dùng hoá trị liệu, trị liệu bức xạ, công năng tạo huyết thường bị ức chế, chủ yếu nhất là hệ Bạch tế bào (lymphô bào), thứ hai hệ huyết tiêu cầu. Tác dụng đối với hồng tế bào tương đối ít; bạch cầu hạt (lạp tế bào) khuyết và ít có thể dẫn đến viêm nhiễm thứ phát; huyết tiêu cầu giảm thiểu có khuynh hướng dẫn đến xuất huyết.

- Phương thuốc này dùng Hoàng kỳ, Đảng sâm: ích khí sinh huyết.

- Đương quy, Đan sâm: Hoạt huyết sinh huyết.

- Sơn thù nhục, Nữ trinh tử: Dưỡng âm ích tinh.

- Linh chi: Tư bổ mạnh.

Toàn phương thuốc có công hiệu phù chính bồi bản tốt. Nghiên cứu được lý chứng minh: Đối với sự giảm thiểu tế bào do hoá trị liệu và trị liệu bức xạ (phóng xạ), Nữ trinh tử có tác dụng rõ tăng cao số lượng bạch cầu và có công năng đối kháng rõ đối với tác dụng phụ của Cyclophosphamid (Hoàn Lân tiên an) (tác dụng phụ đó là làm hạ thấp lượng bạch cầu). Nữ trinh tử tăng cường công năng miễn dịch thể dịch và có tác dụng chống ung thư (kháng Nham). Linh chi điều chỉnh công năng miễn dịch, tăng cường công năng thực bào (công năng bao nuốt) của hệ nội mô dạng lưới và tác dụng chống phóng xạ.

**Chú thích:**

1. Hoàng kỳ (Radix Astragali)

- Nữ trinh tử (Fructus Ligustri lucidi. Tên Anh: Glossy privet fruit).

- Linh chi [Ganoderma lucidi (Leyss ex Fr.) Karst].

- Đảng sâm (Radix Codonopsis)

- Sơn thù [Fructus Corni. Tên Anh: asiatic cornelian cherry fruit (Pulp)].

2. Hoá trị liệu (= Hoá liệu) (chemotherapy); phóng liệu = bức xạ trị liệu = liệu pháp tia X (radiotherapy); Bạch tế bào = bạch huyết bào (leucocyte); lympho bào (lymphocyte); Huyết tiểu bản = huyết tiểu cầu (plaquette sanguine, platelet), Bạch cầu hạt (= lập tế bào, granulocyte)

### 30. TRÀ NỮ TRINH KỶ SÂM

#### **Xuất xứ:**

Kinh nghiệm phương

#### **Công thức:**

Nữ trinh tử, Câu kỷ tử, Thái tử sâm, mỗi vị thuốc 10g, Kê huyết đằng 15g

#### **Công dụng:**

Tư bổ can thận, ích huyết bồi bản

#### **Chủ trị:**

Khối u ác tính, trong thời gian dùng hoá trị liệu hay liệu pháp tia X để phòng và điều trị trường hợp tế bào giảm thiểu.

#### **Cách điều chế:**

Trước hết thái vụn Kê huyết đằng, cùng 3 dược liệu khác nói ở trên, cho vào cốc có nắp, thêm nước sôi số lượng thích hợp, đậy nắp kín, hãm 20 phút. Uống dần thay trà, mỗi ngày 1 tễ.

#### **Kiêng kỵ:**

Tỳ hư tiêu chảy, tránh dùng.

## Lời bàn:

- Phương thuốc này dùng Nữ trinh tử, Câu kỷ tử: Tu dưỡng can thận. Theo báo cáo thí nghiệm dược lý: Nữ trinh tử có tác dụng tăng cao Bạch tế bào và xúc tiến tác dụng chuyển hoá mẫu tế bào lympho trong cơ thể con người. Câu kỷ tử có thể tăng cường rõ rệt năng lực thực bào của hệ nội mô dạng lưới; thực nghiệm trên động vật chứng minh có tác dụng xúc tiến công năng tạo huyết đối với chuột nhắt bình thường, có thể tăng nhiều số bạch tế bào.

- Thái tử sâm: Bổ phế kiện tỳ, ích khí sinh huyết .

- Kê huyết đằng: Hoạt huyết bổ huyết. Theo "Trung thảo dược học Giang Tây", nước sắc Kê huyết đằng có thể điều trị bệnh bạch huyết (leukemia) do phóng xạ (= liệu pháp tia X) gây ra. Sách "Hiện đại thực dụng Trung dược" cũng nói: Kê huyết đằng là thuốc bổ huyết, cường tráng, dùng thích hợp chữa chứng bại liệt thần kinh do thiếu máu.

Bốn vị thuốc phối hợp có công hiệu tu dưỡng cường tráng, tăng bạch tế bào (leucocyte). Đối với tác dụng phụ giảm bạch cầu của cyclophosphamid, các vị thuốc trên có tác dụng kháng lại và có ảnh hưởng bảo vệ rõ rệt cơ thể người bệnh.

## Chú thích:

### 1. Câu kỷ tử (Fructus Lycii)

- Thái tử sâm [Radix Pseudostellariae (Pseudostellaria heterophylla (Miq). Pax ex Pax et Hoffm, Caryophyllaceae)].

- Kê huyết đằng [Caulis Spatholobi (Spatholobus suberectus Dunn. Fabaceae)].

- Nữ trinh tử [Fructus Ligustri lucidi (Ligustrum lucidum Ait, Oleaceae)].

2. Bạch tế bào (leucocyte) = bạch cầu (globule blanc) là tế bào có nhân của máu tuần hoàn trong cơ thể. Có 3 thứ loại bạch tế bào:

a. Loại đa nhân tức bạch cầu hạt (granulocyte), còn gọi là **lạp tế bào**.

b. Lympho bào còn gọi là bạch huyết bào, tế bào lâm ba (lymphocyte).

c. Bạch cầu đơn nhân to hay đơn hạch tế bào (monocyte)

- Cyclophosphamid: thuốc chữa các loại ung thư và di căn, đặc biệt ung thư vú, buồng trứng, phế quản và các sarcom, các u lympho bào. Thuốc có tác dụng phụ là giảm bạch cầu.



### III. DƯỢC TRÀ ĐIỀU TRỊ NGOẠI CẢM

#### 1. TANG CÚC ẨM TRÀ

##### Xuất xứ:

Ôn bệnh điều biện

##### Công thức:

Tang diệp 10g, Cúc hoa, Hạnh nhân, Liên kiều, Cát cánh mỗi vị thuốc 6g, Bạc hà, Sinh Cam thảo mỗi vị thuốc 3g, Lô căn 20g;

##### Công dụng:

Sơ phong thanh nhiệt, tuyên phế chỉ khái

##### Chủ trị:

Ngoại cảm phong nhiệt nhức đầu đau họng ngạt mũi, ho, toàn thân đau mỏi, phát sốt, miệng khô khát, ra mồ hôi, cúm nhẹ.

##### Cách điều chế:

Các dược liệu trên, tán thành bột thô cho vào phích, thêm nước sôi số lượng thích hợp, đậy nắp, hãm trên 10 phút. Uống dần, khi cần thiết mỗi ngày dùng 2 tễ.

##### Kiêng kỵ:

Cảm mạo phong hàn mà sợ lạnh nhiều, không nên dùng.

### Lời bàn:

- Tang diệp, Cúc hoa thường dùng để sơ tán phong nhiệt, thanh đầu mục sáng mắt, nhẹ đầu. Cúc hoa: Cam, khổ, lương, sơ phong thanh nhiệt giải độc sáng mắt. Tang diệp: Khổ, cam, hàn. Điều trị: Phong ôn thử bệnh, thanh túc phế khí, có tác dụng hãn giải, là phương tễ tốt để sơ phong thanh nhiệt lương huyết sáng mắt.

- Hai dược liệu này phối hợp với Liên kiều (phát tán thanh nhiệt), Bạc hà thành bài thuốc tán biểu giải độc thoái nhiệt (hạ sốt giảm nhiệt) lương tán nhẹ nhàng, có tác dụng tốt đối với cảm mạo, phong nhiệt.

- Hạnh nhân, Cát cánh: Tuyên phế giáng khí, ngừng ho, trừ đờm

- Lô căn Sinh Cam thảo: Dưỡng âm, thông lợi yết hầu, thường dùng làm thuốc tá sứ, điều trị cảm mạo phong nhiệt.

### Chú thích:

- Tang diệp [Folium Mori (*Morus alba* L., Moraceae)  
Mulberry leaf]

- Cúc hoa [Flos Chrysanthemi (*Chrysanthemum morifolium* Ramat, Asteraceae)]

- Dã cúc hoa = Cúc hoa vàng, Kim cúc [Flos *chrysanthemum indicum* (*C. indicum* L, Asteraceae)]

- Liên kiều [Fructus *Forsythiae* (*Forsythia suspensa* (Thunb) Vahl, Oleaceae)]

- Cát cánh [Radix *platycodi* (*Platycodon grandiflorum* (Jacq) A.D.C, Campanulaceae)]

- Bạc hà [Herba Menthae (Mentha haplocalyx Briq, Lamiaceae)]

- Cam thảo [Radix Glycyrrhizae] (Glycyrrhiza uralensis Fisch., Fabaceae). Liquarice root.]

- Khổ hạnh nhân [Semen Armeniacae amarum (Prunus armeniaca L. var ansu Maxim P. mandshurica (Maxim) Kohne hoặc P. Armeniaca L. (Rosaceae). Bitter apricot seed. Amande (d'abricot) amère)].

- Lô căn [Rhizoma Phragmitis (Phragmites communis Trim., Fabaceae). Reed rhizome. Rhizome de roseau à flèches]

## 2. NGÂN KIỀU TÁN TRÀ

### **Xuất xứ:**

Ôn bệnh điều biện

### **Công thức:**

Kim ngân hoa, Liên kiều, mỗi vị thuốc 60g, Cát cánh, Bạc hà, Ngưu bàng tử, mỗi vị thuốc 18g, Trúc diệp, Kinh giới tuệ, mỗi vị thuốc 12 g, Tiên Lô cần 30g, Dạm đậu xị, Cam thảo, mỗi vị thuốc 15 g.

### **Công dụng:**

Tân lương thấu biểu, thanh nhiệt giải độc.

### **Chủ trị:**

Ôn bệnh mới phát, phát sốt hơi sợ phong hàn, không ra mồ hôi hoặc có mồ hôi không nhiều, nhức đầu, miệng khát, ho, đau họng. Gần đây được dùng rộng rãi để điều trị cảm cúm, sởi, viêm phế quản, quai bị, viêm họng cấp, viêm amidan cấp, viêm não B sơ khởi mà thấy kèm biểu chứng phong nhiệt.

### **Cách điều chế:**

Các dược liệu trên tán thành bột thô, mỗi lần dùng 50 -70g, cho vào phích, thêm nước sôi, đậy nắp kín, hãm trên 10 phút. Uống hết trong một ngày.

### **Kiêng kỵ:**

Biểu chứng phong hàn, không nên dùng.

## Lời bàn:

Ngân kiều tán là phương tễ nổi tiếng để thấu biểu thanh nhiệt giải độc.

- Kim ngân hoa, Liên kiều là dược liệu thường dùng để thanh nhiệt giải độc.

- Thêm Ngũ bàng tử, Bạc hà tăng cường tác dụng tân lương giải biểu, thanh nhiệt giải độc.

- Kinh giới tuệ: Tân ôn, phối hợp với Đậu xị cũng có tác dụng thanh nhiệt giải độc. Trong số các dược liệu tân lương có dược liệu tân ôn phát tán (như Kinh giới, ôn) có thể nói là một đặc điểm lớn của phương tễ này, mang ý nghĩa tương phản tương thành.

- Cát cánh: Khở tân, khai tuyến phế khí, khu đàm trừ mủ, phối hợp với Cam thảo (gọi là Cát cánh thang) để điều trị nhiệt độc uất ở phế tạo thành mủ (áp xe phổi).

- Đạm trúc điệp: Thấm lợi tiết xuống dưới, dẫn nhiệt độc theo đường tiểu tiện đi ra.

- Lô căn: Dưỡng âm nhuận táo, thanh lợi yết hầu, là dược liệu thần diệu để giải nhiệt độc, táo khát. Các dược liệu phối hợp, tác dụng qua lại, thể hiện sự tinh tế của phương pháp phối ngũ trong bài thuốc.

## Chú thích:

- Kim ngân hoa [Flos Lonicerae (Lonicera japonica Thunb., L. hypoglauca Miq., L. confusa DC. hoặc L. dasystyla Rehd, Caprifoliaceae). Honey - suckle flower. Fleur de chèvrefeuille]

- Liên kiều [Fructus Forsythiae (Forsythia suspensa (Thunb) Vahl, Oleaceae)]
- Cát cánh [Radix Platycodi (Platycodon grandiflorum (Jacq) A. DC Campanulaceae)]
- Bạc hà [Herba Menthae (Mentha haplocalyx Briq. Lamiaceae)]
- Ngưu bàng tử [Fructus Arctii (Arctium lappa L., Asteraceae). Great burdock achene]
- Trúc diệp: Folium Bambusae hoặc
- Dạm trúc diệp [Herba Lophatheri (Lophatherum gracile., Poaceae)]
- Kinh giới [Herba Schizonepetae (Schizonepeta tenuifolia Briq., Lamiaceae)]
- Kinh giới tuế [Spica Schizonepetae. Tên Anh: Fineleaf schizonepeta fruitspike]
- Kinh giới (Vietnam) [Spica Elsholtziae (Elsholtzia ciliata (Thunb) Hyland, Lamiaceae). Sweet. majoram fruitspike. Épi d'elsholtzia]
- Lô căn [Rhizoma Phragmitis (Phragmites communis Trin, Poaceae). Reed rhizome. Rhizome de roseau à flèches]
- Cam thảo [Radix Glycyrrhizae (Glycyrrhiza uralensis Fisch., Fabaceae). Liquorice root. Réglisse]
- Dạm đậu xị [Semen sojae preparatum (Glycine max (L) Merr., Fabaceae). Prepared soybean. Préparation fermentée de soja].

### 3. LƯU CẢM TAM THẢO TRÀ

#### **Xuất xứ:**

Thực dụng Trung y nội khoa học

#### **Công thức:**

Bồ công anh, Tô diệp, Áp chích thảo (cỏ chân vịt)

#### **Công dụng:**

Tác dụng phát tán thanh nhiệt giải độc

#### **Chủ trị:**

Cảm cúm, nhức đầu, họng sưng đau, sốt không ra mồ hôi, toàn thân đau mỏi, khó chịu.

#### **Cách điều chế:**

Bồ công anh 30 - 50g, Tô diệp 10g, Áp chích thảo 30g, vò nát, cho vào phích, thêm nước sôi số lượng thích hợp, đậy nắp, hãm 15 phút. Uống dần và dùng hết trong 1 ngày.

#### **Kiêng kỵ:**

Cảm mạo kiêm tý vị hư nhược, liều lượng dùng nên ít.

#### **Lời bàn:**

- Dùng toàn thảo cây Bồ công anh, họ Cúc. Tính vị: Khổ, cam, hàn; trong có chứa taraxasterol, cholin.

inulin, pectin và nhiều loại vitamin. Bồ công anh có tác dụng sát khuẩn tương đối mạnh đối với *Streptococcus hemolyticus* (liên cầu khuẩn tan huyết), có tác dụng ức chế nhất định đối với *Staphylococcus aureus*, có tác dụng ức chế đối với *Pneumococcus* (cầu khuẩn viêm phổi), *Meningococcus* (cầu khuẩn viêm màng não), *Corynebacterium diphtheriae* (trực khuẩn bạch hầu), cầu khuẩn gây viêm xoang, viêm xuất tiết. Đông y từ xưa đến nay dùng Bồ công anh để thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu, tiêu sưng. Sách "Bản Thảo Tân biên" viết: bồ công anh, thuốc tâm thương mà có công lớn, tiếc rằng người đời không biết dùng dược liệu này. Bồ công anh cũng là thuốc tả vị hoả mà khí rất bình hoà, tức là tả hoả mà không thương tổn thổ, có thể uống lâu dài mà không trở ngại. Sách "Sơn Đông Trung dược" viết: Bồ công anh giải độc tiêu viêm thanh nhiệt.

- Áp chích thảo: Dùng toàn thảo cây, Áp chích thảo, họ Thài lài. Tính vị: Cam, hàn; trong có chứa flavocommelin, awobanin delphin. Áp chích thảo là thuốc thanh nhiệt lương huyết, giải độc. Áp chích thảo phối hợp với Bồ công anh làm tăng tác dụng thanh trừ nhiệt độc của bệnh cúm.

- Tô điệp, thuộc họ Hoa môi. Tính vị: Tân, ôn; cùng với 2 vị thuốc trên cam, hàn, phản tá, làm cho hàn không quá thiên, ôn không gây táo. Dược liệu này cũng có tác dụng giải nhiệt, kháng khuẩn, là tá dược hay để điều trị bệnh cúm (bệnh cảm lây = lưu cảm bệnh).



### Chú thích:

- Bồ công anh [(Herba Taraxaci (Taraxacum mongolicum Hand - Mazz; Taraxacum sinicum Kitag., Asteraceae). Dandelion, Pissenlit]

- Tô điệp [Folium Perillae (Perilla frutescens (L.) Britt., Lamiaceae). Perilla leaf. Feuille de pérille]

- Áp chích thảo [Herba Commelinae (Commelina communis L., Commelinaceae họ Thài lài). Common Dayflower herb. Comméline].

Áp chích thảo: Có nghĩa là cỏ chân vịt.

Ở Việt Nam còn gọi tên một loài cỏ khác là cỏ chân vịt, tên khoa học là *Sphaeranthus africanus* L., họ Cúc (Asteraceae); cây mọc hoang ở bãi cỏ, ven đường, bờ ruộng khô, vùng đồng bằng; có ở nhiều nơi, ở miền Nam Việt Nam. Cả cây trừ rễ, thu hái khi chưa có hoa, phơi khô, thái nhỏ, lấy 20 - 30g sắc uống làm thuốc lợi tiểu, giải cảm, điều kinh. Dược liệu tán nhỏ, rây bột mịn, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 thìa cà phê để chữa ho, ho gió, ho có đờm. Ngọn non rửa sạch, luộc cho phụ nữ mới sinh để ăn cho chóng lại sức. Dùng ngoài, cây tươi giã nát, lấy nước bôi chữa viêm họng, bã đắp có tác dụng giảm đau (Từ điển Bách khoa dược học, 1999).

Loài Áp chích thảo - *Commelina communis* L. (Cỏ chân vịt). Tên khác: Trúc điệp thái, Trúc cần thái, Lan hoa thảo, Nhĩ hoán thảo... vẫn có ở nước ta. Ở Việt Nam gọi là Thài lài trắng, Cỏ lài trắng, Rau trai ăn, Cỏ chân vịt; mọc hoang ở những bãi ruộng ẩm ướt. Thu hái từ mùa xuân đến mùa thu để dùng. Tính vị quy kinh: Cam, đậm, hàn; vào các kinh phế vị, tiểu trường. Công năng và chủ trị: Thanh nhiệt giải độc, lợi thủy tiêu thũng. Dùng điều trị: Phong nhiệt cảm mạo, sốt cao không giảm (cao nhiệt bất thoái), họng sưng đau (yết hầu thũng thũng), thủy thũng nước tiểu ít; nhiệt lâm tiểu tiện đau rít (viêm cấp đường tiết niệu), ung thũng sang độc (sưng nhọt, nhọt độc). Cách dùng, liều lượng: ngày dùng 15 - 30g (khô); dùng tươi: 60 - 90g. Dùng ngoài liều lượng thích hợp.

#### 4. TRÀ CẢM MẠO THOẢI NHIỆT

##### **Xuất xứ:**

Trung dược chế tễ hội biên

##### **Công thức:**

Đại thanh diệp, Bản lam căn, Liên kiều, Thảo hà xa.

##### **Công dụng:**

Thanh nhiệt giải độc, chủ trị phong nhiệt cảm mạo phát sốt họng đau, viêm amidan cấp, viêm họng, viêm gan virus - sơ khởi, phát sốt khát nước, vùng gan thấy khó chịu.

##### **Cách điều chế:**

Đại thanh diệp 2g, Bản lam căn 15g, Liên kiều 9g, Thảo hà xa 10g, tán thành bột thô, cho vào phích, thêm nước sôi số lượng thích hợp, đậy nắp, hãm 15 - 20 phút. Uống dần hết trong 1 ngày.

##### **Kiêng kỵ:**

Cảm mạo phong hàn dẫn đến sợ lạnh, đau họng, tránh dùng

##### **Lời bàn:**

Phương thuốc này thanh nhiệt giải độc, điều trị họng đỏ, sưng đỏ. Trong phương thuốc:

- Đại thanh diệp: Khổ, hàn. Sách "Danh y biệt lục" viết: Dược liệu này điều trị thời khí nhức đầu, sốt cao viêm miệng. Sách "Thông dụng Trung thảo dược" viết: Dược liệu này tả hoả, lương huyết giải độc, tán ứ ngừng ra máu.

Điều trị: Viêm ruột, ly trực trùng, viêm họng, viêm amidan, quai bị, cảm mạo phát sốt, lợi răng chảy máu. Đại thanh diệp chứa flavonoid, indican (glucosid), có tác dụng tiêu diệt nhiều loại vi khuẩn và có công năng giải độc điều trị nhiệt độc ôn dịch.

- Bản lam căn: Điều trị cúm, lưu não (viêm màng tuỷ sống não, truyền nhiễm), viêm não B, viêm phổi, sưng họng, quai bị, viêm gan, nhọt sưng (sang thũng). Sách "Bản thảo tiện độc" viết: Bản lam căn tức Đinh thanh căn, tính vị công dụng như Đinh thanh diệp, vào huyết phân can vị, có công năng thanh nhiệt giải độc, sát khuẩn, cho nên công dụng của dược liệu này cơ bản giống Đại thanh diệp. Bản lam căn cũng chứa thành phần indican (glucosid), có công năng kháng khuẩn, kháng virus. Hai dược liệu trên, phối hợp sử dụng, tăng cường hiệu quả điều trị.

- Liên kiều; chứa các dẫn chất phenolic Liên kiều, các sterol, cũng có tác dụng kháng khuẩn tốt. Sách "Bản thảo kinh bách chủng lục" viết: "Liên kiều khí thơm mạnh mà tính thanh lương, có thể trừ uất nhiệt phần khí, lại có vị kiêm khổ, tân, nên có thể điều trị tà độc lỵ ở can".

- Thảo hà xa: Thanh nhiệt giải độc, bình suyễn ngừng ho. Điều trị: Ung thũng đình nhọt, họng tê

đau; phối hợp sử dụng với 3 vị thuốc trên, có hiệu quả giải độc thanh nhiệt, kháng khuẩn tốt.

### Chú thích:

- Đại thanh diệp [Folium Isatidis (Isatis indigotica Fort., Cruciferae). Tên Anh: Dyers wood leaf. Tên Pháp: feuille d'isatis (lá cải nhuộm)]

- Bản lam căn: [Radix Isatidis indigotica Fort., Cruciferae. Tên Anh: Isatis root. Tên Pháp: racine d'isatis (rễ cải nhuộm)]

Như vậy là 2 vị thuốc trên đều cùng lấy từ cây cải nhuộm (lá và rễ).

- Liên kiều [Fructus Forsythiae (Forsythia suspensa (Thunb) Vahl, Oleaceae). Tên Anh: Weeping Forsythia capsule. Tên Pháp: capsule de Forsythia].

- Thảo hà sa = Tao hứ = Trùng lâu [Rhizoma Paris (Paris polyphylla Smith var. yunnanensis (Franch) Hand. Mazz hoặc P. polyphylla Smith. var. chinensis (Franch) Hara, Liliaceae). Tên Anh: Paris root (rhizome). Tên Pháp: rhizome de paris polyphylla. (Thân rễ cây Bảy lá một hoa)].

- Bệnh lưu não = meningitis cerebrospinalis epidemica.

## 5. TRÀ PHỨC PHƯƠNG QUÁN CHÚNG

### **Xuất xứ:**

Sách Thường kiến bệnh nghiệm phương nghiên cứu tham khảo tư liệu.

### **Công thức:**

Quán chúng, Kim ngân hoa, Cam thảo, Hoàng cầm

### **Công dụng:**

Thanh nhiệt giải độc, phát hãn giải biểu

### **Chủ trị:**

Cảm mạo truyền nhiễm, nhức đầu, đau người, ho, họng đau, sốt nặng, hơi sợ lạnh, hoặc hơi ra mồ hôi, mà sốt không giảm (phong nhiệt, cúm), không khát nước, rêu lưỡi vàng mỏng, ung thũng nhiệt độc mới phát, kiêm toàn thân đau mỏi, phát sốt, sợ lạnh nhẹ.

### **Cách điều chế:**

Quán chúng 15g, Kim ngân hoa 15 - 20g, Hoàng cầm 10g, Sinh Cam thảo 5g, tán bột thô; số lượng dùng 1 ngày, cho vào phích, thêm nước sôi quá 1/2 bình, hãm khoảng 15 phút. Uống dần.

### **Kiêng kỵ:**

Cảm nhiễm phong hàn, sợ lạnh nhiều mà mồ hôi không ra, tránh dùng.

### **Lời bàn:**

Phương thuốc này thoái nhiệt giải độc, thích hợp để điều trị cảm mạo nhiệt tính mà không nên dùng để

điều trị cảm mạo hàn tính. Ung thũng mới phát nhiệt độc uất ở trong, bên ngoài có biểu chứng, điều trị tương tự như cảm mạo nhiệt tính, có thể dùng phương này. Trong phương thuốc:

- Quán chúng: Thoái nhiệt giải độc, có tác dụng chống nhiều loại virus (cải tạo nội môi).

- Kim ngân hoa: Tính vị cam, hàn; thanh nhiệt giải độc; có thể điều trị ngoại cảm phát sốt, ho, viêm ruột, ly trực trùng, sỏi, quai bị, bại huyết chứng. Điều chế thành lương trà, có thể dự phòng say nắng, cảm mạo và bệnh đường ruột truyền nhiễm. Sách "Bản thảo chính" viết: Kim ngân hoa có thể hoá giải độc, điều trị ung nhọt thũng độc, mụn nhọt giang mai, độc phong thấp, độc chưa thành có thể tán; độc đã thành có thể vỡ; nhưng tính nó hoà hoãn, dùng nên gia bội (nên dùng nhiều). Kim ngân hoa chứa galuteolin, có tác dụng ức chế nhiều loại vi khuẩn.

- Hoàng cầm: Thanh nhiệt tả hỏa; điều trị viêm nhiễm đường hô hấp trên. Sách "Bản thảo kinh sơ" viết: Hoàng cầm tính thanh túc (làm mát, giáng được khí), có công năng trừ tà; vị khổ có công năng táo thấp, âm hàn có công năng thắng nhiệt kiêm điều trị ung thũng, vỡ loét. Nghiên cứu hiện đại chứng minh: Hoàng cầm chống viêm, chống phản ứng biến thái, có tác dụng kháng khuẩn rộng rãi (phổ rộng).

- Ba vị thuốc trên phối hợp với Sinh Cam thảo làm tăng cường tác dụng giải độc và có thể điều hoà các vị thuốc.

## Chú thích:

- Quán chúng (Miên mã quán chúng) [*Rhizoma Dryopteris crassirhizomae* (*Dryopteris crassirhizoma* Nakai, *Dryopteridaceae*). Male fern rhizome. Rhizome de fougère mâle]. Thân rễ Quán chúng gồm thân rễ khô và gốc lá lược Dương xỉ đực khô, thu hoạch vào mùa thu. Tính vị, quy kinh: khổ, sáp, vi hàn, tiểu độc; vào các kinh can, vị.

Công năng và chủ trị: thanh nhiệt giải độc, lương huyết chỉ huyết sát khuẩn. Chủ trị: Phong nhiệt cảm mạo, ôn nhiệt ban chẩn, thổ huyết, khạc huyết, nục huyết, tiện huyết, băng lậu, huyết ly, đới hạ, đau bụng do giun móc, giun đũa, sán dây ký sinh trùng trong ruột.

Cách dùng, liều lượng: 4,5 - 9,0g sắc thuốc uống.

- Kim ngân hoa [*Flos Lonicerae* (*Lonicera japonica* Thunb, *Caprifoliaceae*). Honeysuckle flower. Fleur de chèvrefeuille].

- Cam thảo [*Radix Glycyrrhizae* (*Glycyrrhiza uralensis* Fisch, *Fabaceae*). Licorice root. Réglisse].

- Hoàng cầm [*Radix scutellariae* (*Scutellaria baicalensis* Georgi; *Lamiaceae*). Baical skullcap root. Racine de scutellaire].

Lưu ý: Cùng chi với Miên mã Quán chúng có loài Dương xỉ đực *Dryopteris filix mas* (L.) Schott cũng được gọi là Quán chúng (Trung dược Đại từ điển 1995, số 3092), được dùng ở Tây y. Hoạt chất ở trong các lông tiết thân rễ: là dẫn xuất phloroglucinol, toàn bộ gọi là filicine, có những hợp chất 1, 2, 3 vòng; nhiều và mạnh nhất là acid flavaspidic (= filicinyl butanon + aspidinol demetyl hoá); ngoài ra còn có tinh dầu với vết acid béo tự do.

Tác dụng dược lý: Độc đối với động vật máu lạnh, đặc biệt là đối với giun ký sinh Nematode, Trematode, Cestode. Tinh dầu lại làm tăng thêm tác dụng này. Tây y dùng cao ether Dương xỉ để điều trị sán dây và sán lá gan (cừu). Thuốc có hiệu tượng không dung nạp. Trong khi dùng điều trị không nên uống rượu hoặc ăn dầu béo, nó làm cho tăng hấp thu thuốc vào ruột.

So với *D. filix mas* Quán chúng *D. crassirhizoma* có các hạt hoạt chất: Filmaron, aspidin, albaspidin, aspidinol, acid flavaspidic, acid filicinic, fernen, hopen b, diplopten, adianton, hydroxyhopan, diplopterol, hopanol - 29, nerifoiol, filicen... Tác dụng dược lý:

1. Khu trùng
2. Kháng bệnh độc
3. Kháng khuẩn
4. Tác dụng trên tử cung



## 6. TRÀ THƯỜNG TRUẬT QUÁN CHỨNG

### **Xuất xứ:**

Sách Thường kiến bệnh nghiệm phương nghiên cứu tham khảo tư liệu

### **Công thức:**

Thường truật, Quán chúng, mỗi vị thuốc từ 15 - 20g

### **Công dụng:**

Trừ ứ giải độc, thanh trừ ác khí

### **Chủ trị:**

Cúm, cảm nhiễm tà độc, nhức đầu ngạt mũi, khắp người thấy nặng nề; viêm nhiễm đường hô hấp trên; có thể dùng làm thuốc dự phòng giải độc.

### **Cách điều chế:**

Hai vị thuốc trên, tán thành bột thô, cho vào túi vải, hãm trong nước sôi. Uống dần thay trà, dùng hết trong 1 ngày.

### **Kiêng kỵ:**

Cảm mạo thấy khí hư, âm hư, miệng khô, không nên dùng

### **Lời bàn:**

Phương thuốc này dự phòng cảm mạo và tạt bệnh truyền nhiễm đường hô hấp trên. Trong phương thuốc:

- Thương truật: Khí vị cay mạnh (tân liệt). Sách "Bản thảo cương mục" viết: Thương truật phối hợp với móng chân lợn (Trư đễ giác) đốt bốc khói, nướng tồn tính. Đào An Cư cũng nói Thương truật có thể trừ ách khí, điều trị bệnh dịch. Ngày đầu năm, mọi người đốt Thương truật để trừ tà khí.

Nghiên cứu thực nghiệm chứng minh: Thương truật phối hợp với Ngải diệp xông khói, tiêu độc, diệt khuẩn có hiệu quả rõ, tác dụng tiêu độc diệt khuẩn tốt hơn là dùng tia tử ngoại.

- Quán chúng: Thanh nhiệt giải độc. Sách "Đông Bắc thường dụng Trung thảo dược thủ sách" viết: "Quán chúng cho vào chum nước, uống nước đó dự phòng được cảm cúm, viêm màng tuỷ sống não truyền nhiễm (lưu não), sởi"; điều đó phù hợp với kinh nghiệm lâm sàng hiện nay. Sách "Bản thảo chính nghĩa" viết: khi có bệnh dịch lưu hành, nên dùng Quán chúng bỏ vào chum nước uống, thì không sợ lây bệnh truyền nhiễm bỏ củ Quán chúng vào trong giếng nước thì không bị nhiễm bách độc. Như vậy, công dụng giải độc của vị thuốc này là rất rõ, không nên cho là vị thuốc tầm thường. Quán chúng chứa thành phần chủ yếu là dẫn xuất phloroglucinol phức hợp, có tác dụng kháng virus, ức chế mạnh virus cúm. Quán chúng đã được chứng minh là có tác dụng khống chế mạnh 3 loại hình virus số 497; viêm chất xám tuỷ xương số 72, loại hình 2; 9 loại hình hiệu ái khả số 44; kha tác kỳ loại hình A9; kha tác kỳ loại hình B5; viêm não B; 7 loại đơn khuẩn bào chẵn (Herpes simplex, mụn rộp, Herpet) số 140; bệnh do arbo virus có tính đại diện.

### Chú thích:

- Thương truật [*Rhizoma Atractylodis* (*Atractylodes lancea* (Thunb) DC., *A. Chinensis* (DC) Koidz., Asteraceae). *Atractylodes* rhizome. Rhizome d'atractyle]

Tính vị quy kinh: Tân, khổ ôn; vào các kinh tỳ, vị, can.

Công năng và chủ trị: táo thấp kiện tỳ, khu phong tán hàn, minh mục

Chủ trị: Thương vị đầy trướng và ỉa chảy, thủy thũng, đặc biệt là phù nề ở chân (tước khí uỷ tích), di khớp khễnh, què chân; phong thấp tê đau; phong hàn cảm mạo, dạ thị quáng gà (tước mục dạ manh). Cách dùng, liều lượng: 3 - 9 g.

Thành phần hoá học: Nam Thương truật (*A. lancea*) có 5-9% tinh dầu, trong đó chủ yếu có: *atractylol*, *hinesol*,  $\beta$ -*eudesmol*. Bắc Thương truật (*A. chinensis*) có 1,5% tinh dầu, trong đó chủ yếu có: *atractylol*, *atractylone*, *hinesol*,  $\beta$ -*eudesmol*.

- Quán chúng: Có nhiều loài quán chúng:

1. *Dryopteris crassirhizomae* Nakai,
2. *Lunathyrum aerostichoides* (Sw) Ching,
3. *Matteuccia struthiopteris* (L.) Todaro,
4. *Osmunda japonica* Thunb,
5. *Blechnum orientale* L.
6. *Brainia insignis* (Hook) j. Sm.,
7. *Woodwardia japonica* (L.f) Sm.

Được điển Trung Quốc 1995 ghi chuyên luận: *Rhizoma Dryopteris crassiteridaceae* (Miền mã Quán chúng)

(*Dryopteris crassirhizoma* Nakai Dryopteridaceae) gồm thân rễ và gốc lá - Lược khô Quán chúng. Tên Anh: Male fern Rhizome. Tên Pháp: rhizome de fougère mâle.

Tính vị quy kinh: Khổ, sáp, vi hàn, tiểu độc, vào các kinh can, vị. Công năng: Thanh nhiệt, giải độc, lương huyết chỉ huyết sát trùng. Chủ trị: Phong nhiệt cảm mạo, ôn nhiệt ban chẩn, thổ huyết, khạc huyết, nục huyết, tiện huyết; băng lậu, huyết ly, đới hạ, điều trị đau bụng do bị giun dũa, giun móc, sán dây ký sinh đường ruột. Cách dùng liều lượng: 4,5 - 9,0g, sắc nước thuốc để uống

- Ngải diệp [*Folium Artemisiae argyi* (*Artemisia argyi* Levl. et Vant, Asteraceae). Argy wormwood leaf. Feuille d'artemisa argyi] (Dược điển Trung Quốc 1995). Ngải diệp (Dược điển Việt Nam 1983)- Ngải cứu: *Herba Artemisiae vulgaris* L., Asteraceae). All - grass wormwood - Armoise. Tinh dầu có: cineol thuyone. Tính vị quy kinh (Ngải diệp): tân, khổ, ôn, có tiểu độc; vào các kinh can, tỳ, thận. Công năng và chủ trị: Tán hàn chỉ thống, ôn kinh chỉ huyết. Dùng điều trị: Đau và lạnh ở bụng dưới; rối loạn kinh nguyệt do hàn, tử cung lạnh vô sinh; thổ huyết, nục huyết, băng lậu, kinh ra nhiều, chảy máu khi có mang. Dùng ngoài điều trị ngứa. Thổ Ngải thân: Ôn kinh chỉ huyết, điều trị chảy máu kinh ra nhiều, chứng xuất huyết do hư hàn tính. Cách dùng liều lượng: 3 - 9g. Dùng liều lượng thích hợp cho châm cứu, xông khói và rửa.

## 7. TRÀ NGÂN KIỀU NHỊ CĂN

### **Xuất xứ:**

Giang Tây Thảo dược

### **Công thức:**

Kim ngân hoa, Bản lam căn, Liên kiều, Lô căn, Cam thảo, mỗi vị thuốc 10g.

### **Công dụng:**

Thanh nhiệt giải độc, sơ tà ra ngoài

### **Chủ trị:**

Cảm mạo nhiệt tính, phát sốt nhức đầu, ho, họng sưng đau, khát nước muốn uống, trong ngực nóng bức rút; cúm, viêm nhiễm virus, sốt kéo dài không giảm, toàn thân mỏi mệt khó chịu, bệnh truyền nhiễm theo mùa, uống có thể dự phòng bệnh cúm, viêm màng tuỷ sống não truyền nhiễm và viêm não B.

### **Cách điều chế:**

Các vị thuốc trên, cho vào phích, đậy nắp, thêm nước sôi số lượng thích hợp, hãm 15 - 20 phút. Uống dần, hết trong 1 ngày.

### **Kiêng kỵ:**

Cảm mạo phong hàn sợ lạnh, không ra mồ hôi, tránh dùng

### Lời bàn:

Phương thuốc này thanh nhiệt giải độc, viêm nhiễm nhiệt độc, dẫn đến viêm nhiễm đường hô hấp trên và nhiệt độc ung thũng (nhọt sưng) đều có thể dùng. Trong phương thuốc:

- Kim ngân hoa chứa luteolin, có tác dụng ức chế nhiều loại virus. Sách "Thường dụng Trung thảo dược thư" viết: Dược liệu này điều trị ngoại cảm phát sốt, ho, bệnh đường ruột, lỵ trực tràng, sởi, quai bị, chứng bại huyết, mụn nhọt thũng độc, viêm ruột thừa, viêm nhiễm trăn thương, tiểu nhi phi độc (rôm sảy).

- Bản lam căn: Tính vị khổ, hàn; có tác dụng chống virus vi khuẩn. Sách "Quảng Tây Trung thảo dược" viết: Dược liệu này điều trị viêm não B, cúm, lưu não, viêm họng, viêm miệng, viêm amidan.

- Hai vị thuốc trên thanh nhiệt giải độc, tiêu sưng, trị mụn nhọt, phối hợp với Liên kiều, tăng cường tác dụng bài độc ra ngoài, nhất là tác dụng thanh trừ nhiệt tà phế vị.

- Lô căn, Cam thảo: Dưỡng âm nhuận táo, sinh tân ngừng khát, cũng có tác dụng giải độc. Toàn phương thuốc thiên về hàn lương; không có tà nhiệt hoá độc, không nên dùng.

### Chú thích:

- Kim ngân hoa [Flos Lonicerae (Lonicera japonica Thunb, Caprifoliaceae)]

- Bản lam căn [Radix Isatidis (Isatis indigotica Fort, Cruciferae)]

- Liên kiều [Fructus Forsythiae (Forsythia suspensa (Thunb) Vahl, Oleaceae)].
- Lô căn [Rhizoma Phragmitis (Phragmites communis Trin, Poaceae)].
- Cam thảo [Radix Glycyrrhizae (Glycyrrhiza uralensis Fisch., Fabaceae)].

## 8. TRÀ TANG CÚC BẠC HÀ

### Xuất xứ:

Thực dụng thực liệu phương tinh tuyển

### Công thức:

Tang diệp 10g, Trúc diệp 15 - 30g, Cúc hoa, Bạch mao căn 10g, Bạc hà 6g

### Công dụng:

Sơ tán phong nhiệt, thanh nhiệt sinh tân

### Chủ trị:

Cảm mạo phong nhiệt, nhức đầu, ho, mắt đỏ, đau họng, sốt, khát, hoặc hơi sợ lạnh.

### Cách điều chế:

5 vị thuốc trên, cho vào ấm pha trà, dùng nước sôi hãm 10 phút. Uống thay nước trà, dùng hết trong ngày.

### Kiêng kỵ:

Cảm mạo phong hàn nhức đầu sợ lạnh nhiều không ra mồ hôi, không nên dùng.

### Lời bàn:

Phương thuốc này có đặc điểm thanh hương phát tán thanh nhiệt mà không quá mức, sinh tân mà không trệ. Trong phương thuốc:



- Tang diệp phối hợp với Cúc hoa vừa sơ tán biểu tà phong nhiệt, thanh lợi đầu mắt, vừa có thể thanh tiết nhiệt tà ở phế vị, làm cho phế phát huyết được công năng thanh túc (thanh lương túc giáng).

Nghiên cứu dược lý hiện đại chứng minh: Cúc hoa có tác dụng ức chế nhiều loại vi khuẩn gây bệnh.

- Bạc hà: Tính vị tân lương, cũng là dược liệu tốt để phát hãn giải biểu, sơ tán phong nhiệt, có thể tăng cường lực sơ tán phong nhiệt của Tang diệp, Cúc hoa.

- Trúc diệp: Tính vị cam, hàn; có công năng thanh nhiệt trừ phiền, sinh tân lợi tiểu, dẫn nhiệt đi xuống.

- Lô căn: Cam, hàn dưỡng âm, nhuận táo, lợi yết hầu, thanh nhiệt sinh tân có thể trừ uất nhiệt ở phế vị. Năm vị thuốc trong toàn phương thuốc tuy là tính đậm, bình nhưng nếu sử dụng đúng cũng thu được hiệu quả rất tốt. Trà dược có tính thơm mát, hơi đắng, uống tương đối ngon miệng.

### **Chú thích:**

- Tang diệp [Folium Mori (Morus alba L, Moraceae) Mulberry leaf Feuille de mûrier].

- Trúc diệp: Folium Bambusae, hoặc

- Đạm Trúc diệp [Herba Lophatheri (Lophatherum Gracile Brongn., Poaceae) Lophatherum herb. Feuille de Lophatherum].

- Cúc hoa [Flos Chrysanthemi (Chrysanthemum morifolium Ramat., Asteraceae). Chrysanthemum flower. Chrysanthème].

- Kim cúc = Dã Cúc hoa [Flos Chrysanthemi indici (Chrysanthemum indicum L., Asteraceae). Wild Chrysanthemum flower, Indian Chrysanthemum flower. Chrysanthème d'automne].

- Bạch mao căn [Rhizoma Imperatae (Imperata cylindrica Beauv. var major (Nees) C. E. Hubb., Poaceae). Lalang grass rhizome. Rhizome d'herbe à pailote].

- Bạc hà [Herba Menthae (Mentha haplocalyx Briq., Lamiaceae) Field mint. Menhe champêtre].

## 9. TRÀ SONG HOA

### Xuất xứ:

Dược trà trị bách bệnh

### Công thức:

Kim ngân hoa 15g, Bạch Cúc hoa 13g

### Công dụng:

Thanh đầu mục, giải nhiệt độc

### Chủ trị:

Cảm nhiễm phong nhiệt, đầu nhức não chóng, họng đau khó chịu, sợ lạnh phát sốt, không ra mồ hôi, toàn thân đau mỏi, thuộc chứng cảm mạo do virus, thể nhẹ.

### Cách điều chế:

Các dược liệu trên cho vào phích, đổ nước sôi vào quá 1/2 bình, đậy nắp, hãm trên 10 phút. Uống dần, hết trong 1 ngày.

### Kiêng kỵ:

Cảm mạo thể nặng, sợ lạnh nhiều, không nên dùng

### Lời bàn:

Phương thuốc này thanh nhiệt giải độc nhẹ. Trong phương thuốc:

- Kim ngân hoa: Phát hãn giải biểu, thanh nhiệt giải độc.

- Cúc hoá: Phát tán phong nhiệt, thanh lợi đầu và mắt. Hai vị thuốc phối hợp, vừa phát tán thanh nhiệt, điều trị cảm mạo thể nhẹ, vừa hâm trà uống thường xuyên để phòng cảm mạo.

### **Chú thích:**

- Kim ngân hoa [Flos Lonicerae (*Lonicera japonica* Thunb. Caprifoliaceae). Honeysuckle flower. Fleur de chevrefeuille].

- Bạch cúc hoa [Flos Chrysanthemi (*Chrysanthemi morifolium* Ramat, Asteraceae). Chrysanthemum flower. Chrysanthème].

## 10. TRÀ BẠC HÀ CAM THẢO

### **Xuất xứ:**

Thực vật Trung được dữ tiện phương

### **Công thức:**

Bạc hà diệp 9 - 12 g, Cam thảo 3 - 5g

### **Công dụng:**

Phát hãn giải biểu, sơ phong tán nhiệt

### **Chủ trị:**

Cảm mạo phong nhiệt, nhức đầu, đau họng, phát sốt, không ra mồ hôi; đau đầu từng cơn như đau đầu thần kinh.

### **Cách điều chế:**

Các dược liệu trên tán thành bột thô, cho vào phích, thêm nước sôi, đậy nắp, hãm trên 10 phút. Uống dần, hết trong ngày.

### **Kiêng kỵ:**

Âm hư huyết ráo, can dương thịnh vượng, biểu hư mồ hôi nhiều, tránh dùng.

### **Lời bàn:**

- Dùng toàn thảo cây Bạc hà, họ Hoa môi. Tính vị: Tân, lương; chủ yếu chứa tinh dầu. Thành phần chủ

yếu của tinh dầu là: Menthol, menthone, menthylacetat, camphen, limonen. Nghiên cứu được lý chứng minh: Bạc hà có tác dụng giải (kính) cơ cứng, thoái nhiệt, thanh trừ chất phân tiết của niêm mạc đường hô hấp. Sách "Y học Trung Trung tây lục" nói: Bạc hà vị tân, khí thanh thơm, tính bình, lực có thể thấu vào gân xương, ngoài đạt đến cơ biểu, tuyên thông các tạng và cơ hoành, thông kinh lạc. Uống Bạc hà có thể thấu phát lương hãn (làm ra mồ hôi mát), là dược liệu chủ yếu hãn giải ôn bệnh. Dùng liều lượng nhỏ cũng điều hoà nội thương, điều trị can khí đờm hoả uất kết gây ra đau, họng sưng đau, chỉ thể cơ giật tê đau, mọi chứng phong hoả uất nhiệt hoặc can phong nội động, đột nhiên động kinh cơ cứng, cơ giật, nhức đầu, đau mắt, chảy nước mũi, ngạt mũi, đau răng... đều có thể điều trị được.

- Cam thảo, dùng sống, thanh hoả giải độc, điều hoà trung tiêu, có công năng ích khí nhẹ, cho nên Lý Đông Viên nói: Dùng sống thì bình khí, bổ tỳ vị bất tức mà tả mạnh tâm hoả. Dược liệu này dùng phối hợp với Bạc hà có thể hoà hoãn lực phát tán của Bạc hà để khỏi phát hãn thái quá; lại có thể trợ Bạc hà giảm đau. Đó là ý nghĩa "gấp dùng vị cam để hoà hoãn".

### Chú thích:

- Bạc hà [*Herba Menthae* (*Mentha haplocalyx* Briq., Lamiaceae. Field mint. Menthe champêtre)].

- Cam thảo [*Radix Glycyrrhizae* (*Glycyrrhiza uralensis* Fisch, Fabaceae). Liquorice root. Réglisse].

## 11. TRÀ TRÚC DIỆP

### **Xuất xứ:**

Thực vật Trung dược dữ tiện phương

### **Công thức:**

Trúc điệp thái 30 - 60g, Đạm trúc điệp 30g

### **Công dụng:**

Thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu tiêu thũng

### **Chủ trị:**

Cúm, cảm sốt, khát nước, bứt rứt bực dọc, tiểu tiện ít sắc đỏ, viêm nhiễm đường hô hấp trên, viêm họng, viêm amidan, khát nước, nóng bứt rứt.

### **Cách điều chế:**

Các dược liệu trên, vò nát, cho vào phích, thêm nước sôi, đậy nắp, hãm trên 10 phút. Uống dần, hết trong 1 ngày.

### **Kiêng kỵ:**

Cảm mạo phong hàn sợ lạnh rõ, không nên uống.

### **Lời bàn:**

- Trúc điệp thái là toàn thảo cây Pha-mộ bao thảo, họ Cỏ chân vịt. Nói chung, Trúc điệp thái có thể thay thế Áp chích thảo, cùng họ. Lý Thời Trân nói: Trúc

diệp thảo đều có ở bình địa khắp các nơi, tháng 3 - 4, nảy mầm; khi còn non có thể ăn được. Dược liệu này vị đắng, đại hàn, vô độc. Ông Diệp Quyết Tuyên nhận thấy rằng dược liệu này tính bình hoà, uống nhiều không có hại; có chứa thành phần delphin thích hợp với các chứng viêm cấp như viêm nhiễm đường hô hấp trên, họng sưng đau, sốt cao bứt rứt khát nước, nhiệt bệnh cấp tính.

- Đạm trúc diệp là toàn thảo cây Đạm trúc diệp, họ Lúa, cũng là cây mọc ở khắp các cánh đồng. Dược liệu này tính vị cam, hàn. Theo "Bản Thảo Cương mục", Đạm trúc diệp trừ phiền nhiệt, lợi tiểu tiện thanh tâm, phối hợp với Trúc diệp thái, tính bình hoà, có tác dụng thanh nhiệt giải độc tốt.

### Chú thích:

- Trúc diệp thái [Herba Commelinae (*Commelina benghalensis* L., Phan bao thảo, họ Cỏ chân vịt (*Commelinaceae*)]. Tính vị: Khổ, hàn, vô độc.

Công dụng: Chủ trị thanh nhiệt giải độc, lợi thủy, tiêu thũng. Cách dùng, liều dùng: Uống trong, sắc thuốc 1- 2 lạng (38 - 76g) hoặc giã lấy nước đắp. Dùng ngoài: Giã nát, bôi, đắp.

- Áp chích thảo [Herba Commelinae (*Commelina communis* L., *Commelinaceae*). Common dayflower herb].

- Đạm trúc diệp [Herba Lophatheri (*Lophatherum gracile* Brongn., *Poaceae*). *Lophatherum* herb].

Đạm trúc diệp, tính vị: cam, đạm, hàn; vào các kinh: tâm, vị, tiểu tràng. Công năng và chủ trị: Thanh nhiệt trừ phiền, lợi niệu. Dùng điều trị: nhiệt bệnh phiền khát (sốt, bồn chồn, khát nước); tiểu tiện khó, đau, rít, nước tiểu đỏ, lở mồm lở lưỡi. Cách dùng, liều lượng: 6 - 9g.



## 12. TRÀ HẠ CÚC

### **Xuất xứ:**

Trung dược lâm sàng thủ sách

### **Công thức:**

Hạ khô thảo 15g, Dã Cc hoa 20 - 30g

### **Công dụng:**

Phát tán, giải biểu, thanh nhiệt giải độc

### **Chủ trị:**

Cảm cúm thể nhẹ, nhức đầu đau người, họng sưng đau, phát sốt sợ lạnh, nhức đầu khó chịu.

### **Cách điều chế:**

Hạ khô thảo 15g, Dã cúc hoa 20 - 30g, vò nát cho vào phích, thêm nước sôi, đậy nắp, hãm khoảng 15 phút. Uống dần, hết trong ngày.

### **Kiêng kỵ:**

Khí hư dương hư mà nhiều mồ hôi, không nên dùng.

### **Lời bàn:**

Phương thuốc này điều trị cúm nhẹ, tràng nhạc, thể nhiệt độc nhẹ. Trong phương thuốc:

- Hạ khô thảo, tính vị: Khổ, tân, hàn "trừ can phong, hành kinh lạc, ngừng đau gân xương, đau con người mắt, trị tràng nhạc, hạch toàn thân" (Lĩnh nam bản thảo). Sách "Thần Nông Bản thảo kinh" viết: "Chủ trị hàn nhiệt". Dược liệu này chứa saponin triterpen, nhiều loại vitamin, alcaloid. Có tác dụng kháng khuẩn.

- Dã cúc hoa; tính vị: Cam, khổ, tân, vi hàn. Công dụng: Chuyên tán phong thanh nhiệt, giải độc tiêu thũng. Điều trị: Thũng độc, thấp chần. Sách "Sơn Tây Trung dược chí" viết: Nó có thể sơ phong nhiệt, thanh đầu mục, giáng hỏa giải độc và trừ mủ giải độc, tiêu thũng ngừng đau. Nghiên cứu hiện đại nhận thấy rằng: Dược liệu có tác dụng kháng virus, kháng khuẩn. Hai vị thuốc phối hợp là dược liệu đơn giản mà công hiệu lớn.

### **Chú thích:**

- Hạ khô thảo [Spica Prunellae (*Prunella vulgaris* L., Lamiaceae). Common Selfheat fruit spike. Epi (de fruit) de prunella].

- Dã cúc hoa (Kim cúc) [Flos *Chrysanthemi indici* (*Chrysanthemum indicum* L., Asteraceae). Wild *Chrysanthemum* flower. Chrysanthème d'Inde].

### 13. TRÀ BẢN LAM KHƯƠNG HOẠT

#### **Xuất xứ:**

Trung y lương dược lương phương

#### **Công thức:**

Bản lam căn 30g, Khương hoạt 15g

#### **Công dụng:**

Thanh nhiệt giải độc, phát hãn giải biểu

#### **Chủ trị:**

Cúm, phát sốt sợ lạnh, không ra mồ hôi, hoặc ra mồ hôi không thấu, toàn thân đau mỏi, viêm nhiễm virus phát sốt nhiều ngày không giải (kiểm tra không có viêm nhiễm khác); đại đầu ôn, đầu và mặt sưng to phát sốt, sợ lạnh, không ra mồ hôi, bệnh mới phát.

#### **Cách điều chế:**

Các dược liệu trên cho vào phích, thêm nước sôi, đậy nắp, hãm 20 phút. Uống dần. Bệnh nặng, 1 ngày hãm 2 tế để uống

#### **Kiêng kỵ:**

Ngoại cảm phong hàn, không sốt, không nên uống.

### Lời bàn:

Phương thuốc này chủ yếu điều trị viêm nhiễm virus, có tác dụng thanh nhiệt giải độc. Trong phương thuốc:

- Bản lam căn: tính vị: Khổ, hàn. Công năng: Thanh nhiệt giải độc, kháng khuẩn, kháng virus. Trung Dược Chí nói: Dược liệu này thanh hoả giải độc, lương huyết, ngừng huyết, trị nhiệt bệnh phát ban, đan độc (viêm quầng) yết hầu sưng độc, đại đầu ôn. Tính khổ hàn của Bản lam căn làm cho không quá bị hàn lương, để đạt mục đích giải độc mà không tổn thương dương khí.

- Thuốc phối hợp với Khương hoạt tân ôn phát hãn, giải biểu chẩn thống, vừa tăng cường lực khu tà ra ngoài, vừa lấy tân, ôn hoãn giải.

### Chú thích:

- Bản lam căn [*Radix Isatidis* (*Isatis indigotica* Fort., Cruciferae). *Isatis* root. *Racine d'isatis* (rễ cây cải nhuộm)].

- Khương hoạt [*Rhizoma seu radix Notopterygii* (*Notopterygium incisum* Ting ex H. T. Chang hoặc *N. forbesii* Boiss., Apiaceae). *Incised Notopterygium rhizome or root*].

## 14. TRÀ SÀI CẨM PHÒNG PHONG

### **Xuất xứ:**

Trung y lương dược lương phương

### **Công thức:**

Sài hồ 8g, Đạm Hoàng cầm 7g, Phòng phong 10g,  
Trần bì 6g

### **Công dụng:**

Thanh nhiệt phát tán.

### **Chủ trị:**

Cảm mạo phát sốt cao, hơi sợ lạnh, không ra mồ  
hôi, đầu chóng đau, khó chịu toàn thân.

### **Cách điều chế:**

Các dược liệu trên, tán thành bột thô, cho vào  
phích, thêm nước sôi, đậy nắp, hãm 20 phút. Uống  
dần, hết trong 1 ngày.

### **Kiêng kỵ:**

Cảm mạo phong hàn, sợ lạnh nhiều, không ra mồ  
hôi, không nên dùng

### **Lời bàn:**

Cảm mạo phát sốt không ra mồ hôi nhưng khi ra  
mồ hôi thì bệnh được giải trừ. Phương thuốc này có  
tác dụng phát hãn thanh nhiệt. Trong phương thuốc:

Sài hồ: Khổ, vi hàn, phát hãn thoái nhiệt. Sách "Điền Nam bản thảo" viết: Dược liệu này là vị thuốc trọng yếu để phát hãn giải biểu, trị thương hàn, lui tà nhiệt vãng lai ở lục kinh.

- Hoàng cầm, tính vị: Khổ hàn, là vị thuốc thường dùng để thanh nhiệt giải độc, để tả hoả ở thượng tiêu phế vị, chuyên tả hoả ở đại trường, ở hạ tiêu. (Sách "Dược phẩm hoá nghi"). Hai vị thuốc trên phối hợp sử dụng có công dụng phát hãn thanh nhiệt đều đầy đủ.

- Phòng phong: Tân ôn, phát hãn, ngừng đau trừ phong tà thượng tiêu (Sách "Dược loại pháp tượng") phối hợp với Sài hồ, Hoàng Cầm có thể tăng cường lực phát hãn, lại có thể hoãn giải tính khổ hàn của Sài hồ, Hoàng cầm; thêm Trần bì sơ lợi điều hoà trung tiêu, có thể giảm hoãn tân hương tinh dầu, các thành phần phát tán phần biểu và kích thích công năng của phủ vị. Toàn phương thuốc phối hợp có hiệu quả giải độc, giải nhiệt, giảm đau, kháng khuẩn.

### Chú thích:

- Sài hồ [Radix Bupleuri (Bupleurum chinense DC; B. scorzonifolium Willd, Apiaceae). Chinese thorowax root. Racine de buplèvre].

- Hoàng cầm [Radix Scutellariae (Scutellaria baicalensis Georgi, Lamiaceae). Baical Skullcap root. Racine de scutellaire].

- Phòng phong [Radix Saposhnikoviae (Saposhnikovia divaricata (Turcz) Schischk., Apiaceae). Divaricate Saposhnikovia root. Racine de lédébouiriella].

- Trần bì [Pericarpium Citroreticulatae (Citrus reticulata Blanco, Rutaceae). Dried tangerine peel. Vieux zestes de mandarine].

## 15. NGỌ THỜI TRÀ

### **Xuất xứ:**

Được diễn Trung Quốc 1963

### **Công thức:**

Hồng trà 1.000g, Cát cánh 47g, Tử tô điệp 47g, Hậu phác 47g, Mạch nha 47g, Thương truật 31g, Sài hồ 31g, Phòng phong 31g, Chỉ thực 31g, Tiên hồ 31g, Sơn tra 31g, Xuyên khung 31g, Khương hoạt 31g, Trần bì 31g, Hoắc hương 31g, Liên kiều 31g, Lục thần khúc 31g, Cam thảo 31g, Bạch chỉ 31g.

### **Công dụng:**

Làm ra mồ hôi, điều hoà bộ máy tiêu hoá (tiêu thực kiện vị)

### **Chủ trị:**

Cảm mạo, tiêu thực (sinh ra nóng rét, nôn, mửa, ỉa chảy)

### **Cách điều chế:**

19 vị thuốc trên nghiền chung thành bột thô, rây; trộn thật đều. Lấy thêm 625g bột mì tốt, quấy hồ. Làm thành từng bánh, phơi khô là được, mỗi bánh nặng 7,8g. Cách dùng, liều lượng: Mỗi ngày uống 1 đến 2 lần, mỗi lần 1 bánh, ngâm hãm với nước sôi uống thay nước trà (chè). Bảo quản: Nút kín, tránh ẩm ướt bánh trà.

**Chú thích:**

- Hồng trà [Folium Theae fermentatum (Thea sinensis Sims, Ternstroemiaceae)] - Black tea, the noir
- Cát cánh (Radix Platycodi)
- Tô tử diệp (Folium Perillae)
- Hậu phác (Cortex Magnoliae officinalis)
- Mạch nha (Fructus Hordei germinatus)
- Thương thuật (Rhizoma Atractylodis)
- Sài hồ (Radix Bupleuri)
- Phòng phòng (Radix Saposhnikoviae)
- Chỉ thực (Fructus Aurantii immaturus)
- Tiền hồ (Radix Peucedani)
- Sơn tra (Fructus Crataegi)
- Xuyên khung (Rhizoma Chuan xiong)
- Khương hoạt (Rhizoma seu radix Notopterygii)
- Trần bì (Pericarpium Citrericulatae)
- Hoắc hương (Herba Pogostemonis)
- Liên kiều (Fructus Forsythiae)
- Lục thân khúc (Massa medicata fermentata)
- Cam thảo (Radix Glycyrrhizae)
- Bạch chỉ (Radix Angelica dahuricae)



## 16. TRÀ CAM LỘ

### Xuất xứ:

1. Thực dụng dược học từ điển (Thiên Tân khoa học kỹ thuật xuất bản xã, 1991), giới thiệu trong Trà tế (herb tea): Cam lộ trà .

2. Từ bài "Cam lộ âm" (Cục phương) chữa thấp nhiệt ở trong vị. Sách "Thang đầu ca quyết", Uông Ngang và sách "Bút hoa y cảnh, Giang Hàm thôn" (trị huyết hư vị nhiệt).

### Công thức:

Bài thuốc gồm các vị thuốc Sinh địa, Thục địa hoàng, Nhân trần, Hoàng cầm, Sao Chỉ xác, Tỳ bà diệp (chải sạch lông), Thạch斛, Chích Cam thảo, Thiên đông, Mạch đông, các vị thuốc có trọng lượng bằng nhau (10 vị thuốc).

### Công dụng:

Bình vị nhiệt

### Chủ trị:

Thấp nhiệt ở trong vị bốc lên, miệng hôi, họng mọc mụn và các chứng nôn ra máu, chảy máu cam, chảy máu chân răng.

### Cách điều chế:

Các vị thuốc trên cùng tán thành bột thô, trộn đều, mỗi lần dùng 2 đồng cân (7,5g), thêm nước, sắc lên hoặc

hãm rồi uống (Theo Thực dụng dược học từ điển, bài thuốc này còn dùng thêm cả trà diệp thành Cam lộ trà).

### Lời bàn:

Thấp nhiệt nung nấu lâu ngày, chân âm của vị (vị âm) tất phải hư nhược, cho nên dùng Sinh địa hoàng, Thực địa hoàng, Thiên đông, Mạch đông, Cam thảo, Thạch斛 để bổ ích chân âm của vị thận, kiêm thanh hư nhiệt; dùng Nhân trần, Hoàng cầm: Khổ, hàn, thanh nhiệt khử thấp; lại phối hợp với Tỳ bà diệp, Chỉ xác để giáng xuống và ức chế thấp nhiệt bốc lên, khiến cho các chứng tự nhiên bị tiêu trừ.

Bài thuốc gia thêm Nhục quế, Phục linh, gọi là bài "Quế linh cam lộ ẩm", chủ yếu là tăng cường tác dụng lợi tiểu, dẫn đưa thấp nhiệt tư dưỡng khiếu ở dưới đi ra ngoài. Cũng có trường hợp trong bài thuốc này gia thêm Tê giác (3) (sừng con Tê ngư) làm tăng cường tác dụng thanh nhiệt giải độc, càng thích hợp với các chứng nôn ra máu, chảy máu cam và họng mọc mụt (Sách "Thang đầu ca quyết", (lương y Trần Văn Quảng viết chữ Hán và dịch).

### Chú thích:

1. - Sinh địa [Radix Rehmanniae (unprocessed)]; Thực địa hoàng (Radix Rehmanniae preparata); Hoàng cầm (Radix Scutellariae); Chỉ xác (Cortex Fructus Aurantii); Tỳ bà diệp (Folium Eriobotryae); Nhân trần (herba Artemisiae capillaris) hoặc (Herba Adenosmatis); Thạch斛 (Herba Dendrobii); Cam thảo (Radix Glycyrrhizae); Thiên đông (Radix Asparagi); Mạch đông (Radix ophiopogonis)

2. Công thức "Cam lộ âm" ghi trong "Bút hoa y cảnh, Giang Hàm thôn" hơi khác với công thức ghi ở trên (trong sách "Thăng đầu ca quyết", Uông Ngang) như sau: Tỳ bà diệp 1 phần, Sinh địa 1 phần, Thục địa 1 phần, Thiên đông 1 phần, Mạch đông 1 phần, Hoàng cầm 1 phần, Thạch học 1 phần, Cam thảo 0,5 phần, Chỉ xác 0,8 phần trọng lượng (chỉ có 9 vị thuốc).

3. Chú ý: Cần thay thế sừng Tê giác bằng vị thuốc khác vì Tê giác có trong sách đỏ, cấm săn bắn.

#### IV. DƯỢC TRÀ THƯỜNG DÙNG CHO NAM, PHỤ, LÃO, ẾU

##### 1. TRÀ TIÊU HOÁ (CHÈ VỐI)

Lá Vối ủ cho héo 40g, Cam thảo 10g, hãm với nước sôi. Uống trong 1 ngày.

Tác dụng: Tiêu thực, kháng khuẩn đường ruột.

##### 2. TRÀ CHỮA CẢM CÚM KIM NGÂN

Kim ngân hoa 30g, vỏ Quýt lâu năm 20g, Cam thảo 10g, hãm với nước sôi. Uống trong 1 ngày.

Công dụng: Trị ho, cảm sốt (thiên về nhiệt), phòng cúm (phong nhiệt phạm biểu)

##### 3. TRÀ MẠCH MÔN, Ý DĨ

Mạch môn 20g, Ý dĩ (sao tiêu, vàng già, hơi xém), Cam thảo 10g.

Cách điều chế: Hãm với nước sôi. Dùng trong 1 ngày (thể hàn tránh dùng).

Công dụng, điều trị: Người mệt mỏi nặng nề, ho thiên về nhiệt.

##### 4. TRÀ THUỐC BỔ ĐÌNH LẮNG

Lá Đinh lăng 30g, vỏ Quýt lâu năm 20g, Mạch nha (hoặc Cốc nha) sao xém 40g, Cam thảo 10g, hãm với nước sôi. Uống trong 1 ngày.

Công dụng: Điều trị mệt mỏi, kém ăn, sút cân, cơ thể suy nhược

## 5. TRÀ MƠ TAM THỂ

Phòng và chữa bệnh đường ruột nhẹ, lá Mơ tam thể khô 40g, lá Khổ sâm 20g, vỏ cây Vối 30g, Cam thảo 10g, hãm với nước sôi. Uống trong 1 ngày.

Công dụng: điều trị các bệnh đường ruột, kiết lỵ nhiệt tính.

## 6. TRÀ NHÂN TRẦN

Nhân trần 30g, Lá Vối khô 30g, Cam thảo 10g hãm với nước sôi. Uống trong 1 ngày.

Công dụng: Phòng chữa bệnh vàng da sơ khởi, điều trị kém ăn

## 7. TRÀ CHỮA THẬN ÂM HƯ ĐỔ ĐEN, Ý DĨ

Đổ đen sao già 40g, Ý dĩ sao già 30g, Cam thảo 10g, cho vào túi vải, hãm với nước sôi. Uống trong 1 ngày.

Công dụng chủ trị: Người mệt mỏi, cảm thấy nặng nề, thận yếu, sinh dục yếu nhiệt tính (thận âm hư).

## 8. TRÀ AN THẦN

Hạt Sen (gồm cả tâm hạt Sen) sao giòn 40g, Quyết minh tử (hạt Muồng muồng) 30g, Củ mài 40g, Cam thảo 10g.

Các vị thuốc khô tán thành bột thô, cho vào túi vải thưa, hãm với nước sôi. Uống trong 1 ngày.

Công dụng, chủ trị: An thần, chữa mất ngủ (nhiệt tính), táo bón, người bứt rứt, kém ăn.

Kiêng kỵ: Đại tiện phân lỏng nát, không dùng trà này

## 9. TRÀ BA KÍCH, KỶ TỬ

Ba kích thái lát sao vàng 40g, Câu kỷ tử sao qua 20g, Sơn tra (Táo mèo) thái lát sao qua 15g, Cam thảo sao 10g, hãm với nước sôi. Uống trong 1 ngày.

Công dụng, chủ trị: Bổ thận dương, điều trị người mệt mỏi, kém ăn, nam giới thận dương hư, yếu, sinh dục kém.

## 10. TRÀ TRẦN BÌ, NGŨ VỊ TỬ

Vỏ Quýt lâu năm 20g, Ngũ vị tử 7g, Cam thảo 10g, hãm với nước sôi. Uống trong 1 ngày.

Công dụng, chủ trị: Kém ăn, đại tiện phân lỏng nát.

## 11. TRÀ HƯƠNG PHỤ, NGHỆ VÀNG

Củ gấu khô 30g sao qua (người nhiệt thì sao với nước muối người hàn thì sao với nước gừng), Nghệ vàng chế như Hương phụ 20g, Cam thảo 10g, hãm với nước sôi. Uống trong 1 ngày.

Công dụng, chủ trị: Khí hư bạch đới.

## 16. TRÀ TRẦN BÌ, BÁN HẠ

Vỏ Quýt lâu năm 20g, Bán hạ chế 15g, Gừng khô 10g, Cam thảo 10g; hãm với nước sôi. Uống trong 1 ngày.

Công dụng, chủ trị: Người cao tuổi kém ăn, mệt mỏi, hay có đờm khi thời tiết đột ngột thay đổi bệnh dễ phát ra.

## 17. KHƯƠNG TRÀ ẤM

Công thức: Lá Lục trà 3g, Can khương 3g

Cách điều chế: Lá Chè xanh, sợi Gừng khô cho vào trong cốc (chén) trà thêm nước sôi đầy nắp cốc, hãm lâu 10 phút là được. Khi uống nên dùng liên tục, lúc trà còn nóng.

Công hiệu: Giải biểu ngừng ho, ôn trung, ngừng nôn. Ứng dụng thích hợp với chứng nhức đầu, mắt sây sảm, mệt mỏi, ngủ nhiều; cảm mạo phong hàn; viêm trường vị cấp tính, nôn mửa, tiêu chảy, bứt rứt bực dọc.

## 18. LỤC TRÀ MẬT ẨM

Công thức: Lục trà 5g, Mật ong số lượng thích hợp

Cách điều chế: Cho Chè xanh vào chén bằng gốm, thêm nước sôi, đầy nắp, hãm 5 phút, thêm mật ong số lượng thích hợp, khuấy đều. Uống liên tục lúc trà nóng, uống 3 - 4 lần trong 1 ngày.

Công hiệu: Thanh lợi đầu mắt, trừ bứt rứt khó chịu, ngừng khát, trừ đờm, tiêu thực.

Ứng dụng: Trà thích hợp cho điều trị nhức đầu, mắt sây sẩm, mệt mỏi, ngủ nhiều, tâm bứt rứt, miệng khát, thực tích đàm trệ, lý trực trùng.

### 19. CÚC, HOÈ, LỤC TRÀ ẤM

Công thức: Hoa cúc 3g, hoa Hoè 3g, lá Lục trà 3g

Cách điều chế: Hoa Cúc, hoa Hoè, lá Trà xanh rửa sạch, cho vào trong chén, thêm nước sôi, đậy nắp chén, hãm 5 phút. Uống liên tiếp lúc nóng, ngày vài lần.

Công hiệu: Sơ phong thanh nhiệt, can nhiệt nhức đầu, mệt mỏi, ngủ nhiều, tâm bứt rứt, cao huyết áp.



## 20. TRÀ KIM TIỀN THẢO, HỔ TRƯỞNG

### **Xuất xứ:**

Trung dược dược lý đích ứng dụng

### **Công thức:**

Đại kim tiền thảo 30g, Hổ trượng căn (Cốt khí củ) 15g

### **Công dụng:**

Tiêu viêm lợi đờm, bài thạch chỉ thống

### **Chủ trị:**

Viêm túi mật cấp tính, chứng sỏi mật

### **Cách điều chế:**

Tán các dược liệu trên thành bột thô, cho vào phích (bảo ôn), thêm 500ml nước sôi đậy nắp hãm 20 phút. Uống thay trà. Nếu bị đau thì thêm uất kim 15g

### **Kiêng kỵ:**

Tỳ vị hư nhược, ăn ít, đại tiện không thực, kiêng dùng.

### **Lời bàn:**

- Tứ Xuyên Đại Kim tiền thảo, thực nghiệm dược lý trên đường ống dẫn lưu mật của chuột cống lớn, có tác dụng xúc tiến phân tiết, bài tiết đờm chất rõ rệt,

và có nhận xét: Kim tiền thảo có tác dụng thông lợi mật, nhưng không phải là thông qua việc co bóp túi mật có tính phản xạ, mà có thể là do xúc tiến làm tế bào gan gây phân tiết đờm chất. Đờm chất trong ống gan - mật tăng nhiều, nội áp tăng cao, cơ trơn thư giãn, và sự bài tiết đờm chất là do tác dụng thông lợi mật làm cho lượng mật và sỏi mật ở thể chất như bùn, trong ống mật dễ bài tiết ra ngoài, giảm nhẹ được sự tắc nghẽn mật, giảm được đau đớn.

- Đại kim tiền thảo dùng phối hợp với Hồ trượng căn (rễ cây Cốt khí củ) có thể tăng cường tác dụng kháng khuẩn.

- Uất kim chứa Khương hoàng tố (curcumin) có thể tăng tiến sự hình thành và phân tiết đờm chất, đồng thời xúc tiến co bóp túi mật. Uất kim phối hợp với Kim tiền thảo sẽ tương phụ tương thành, hỗ trợ cho nhau. Đối với điều trị sỏi, dạng chất bùn ở mật, phương thuốc này có kết quả tương đối tốt. Kim tiền thảo tươi dùng tốt hơn Kim tiền thảo khô.

### **Chú thích:**

- Xuyên kim tiền thảo (*Lysimachia congestiflora* Hems). Dược điển Trung quốc có ghi Quảng Kim tiền thảo [*Desmodium styracifolium* (Os) Merr. Fabaceae] cũng có tác dụng điều trị sỏi mật như trên.

- Hồ trượng căn [*Rhizoma Polygoni cuspidati* (*Polygonum cuspidatum* Sieb, et Zucc., Polygonaceae)].

- Uất kim (*Radix Curcumae*. Tumeric root tuber).

## V. DƯỢC TRÀ TRONG DANH MỤC THUỐC VIỆT NAM

### 1. TRÀ ACTISÔ (= TRÀ TRIỀU TIÊN KẾ)

#### Xuất xứ:

Trà cây Actisô (*Cynara scolymus* L., Asteraceae) (tên Hán Việt: Triều tiên kê) là cây thực phẩm và cây thuốc, di thực từ Châu Âu vào Việt Nam (Đà Lạt, Sapa, Tam Đảo, Hà Nội).

#### Công thức:

Dược liệu dùng chủ yếu là lá; ta thường dùng cả thân, hoa và rễ Actisô, dùng tươi hay khô, dưới dạng: Trà, cao lỏng, viên thuốc, và còn điều chế được thuốc tiêm. Xí nghiệp Dược Trung ương 26 đã điều chế trà túi lọc 2g/1túi.

#### Công dụng, tính chất:

Nhuận gan, thông mật, lợi tiểu, làm mềm phân. Chữa chứng táo bón; kích thích ăn uống ngon miệng. Không gây nhiễm độc cấp, tác dụng tăng thải  $\text{Na}^+$  trong nước tiểu.

#### Chủ trị:

Táo bón, chán ăn, đầy bụng do chức năng gan, mật yếu; thông mật nhuận gan, lợi tiểu; sử dụng cho người tiếp xúc nhiều với môi trường phóng xạ, chì; dùng tốt cho người nghiện rượu bia.

### **Cách dùng, liều lượng:**

Dùng 4-6 túi (2mg/1túi) một ngày. Cho túi trà vào cốc, thêm nước sôi, hãm 3-5 phút, uống như uống trà.

### **Kiêng kỵ:**

Tỳ vị hư hàn, bị tiểu chảy, không dùng.

### **Lời bàn:**

Actisô là cây thảo sống nhiều năm ở nơi cao, mát; cao 1 - 2 m, thân thẳng đứng, có rãnh. Thân và mặt dưới lá có lông trắng như bông. Lá to mọc so le, dài đến 1m, rộng 0,60m, phiến to, khía sâu, có gai. Vào năm thứ hai, từ giữa cây mọc lên một cán thân cao đến 1,5m, mang cụm hoa to, hình đầu ở ngọn; hoa hình ống màu lam, tím nhạt. Lá bắc ngoài của cụm hoa dầy, hình bầu dục nhọn; gốc lá bắc và đế hoa có thịt. Quả bế có mào lông dài. Lá bắc và đế hoa ăn được và có chứa inulin. Lá Actisô được dùng làm thuốc do có nhiều thành phần hợp chất polyphenol; hoạt chất chính là cynarin là một depsid, là diester cafeic của acid quinic, cùng với các sản phẩm thoái biến là các acid cafeic, chlorogenic, neochlorogenic và quinic. Ngoài ra còn có các triterpen, sterol, guaianolid (cynaropicrin), flavonoid, héterosid dẫn xuất glucosyl và rhamnoglucosyl của luteolol, các acid alcol (malic, succinic, lactic, fumaric, glyceric, citric, glycolic), acid hydroxymethylacrylic. Các acid alcol cũng có tác dụng bảo vệ gan. Lá Actisô rất đắng, hàm lượng các ester như cynarin và acid polyphenolic tập trung chủ yếu trong lá (7,20g/kg), có ít

ở cuống lá (0,52g/kg), và thay đổi theo thời kỳ sinh trưởng của lá. Lúc sắp ra hoa cây có hàm lượng hoạt chất cao nhất. Rễ có nhiều inulin, chất nhầy.

Tác dụng sinh lý học: Các chất polyphenol tạo cho lá Actisô có tính chất nhuận gan, lợi mật, thông mật và lợi tiểu rõ rệt, chúng làm tăng thải trừ các chất thải của mật; giảm cholesterol trong máu; giảm urê máu; giảm lipid máu; giúp bảo vệ gan, nhất là trong ngộ độc; lợi tiểu; dùng điều trị các chứng rối loạn gan, mật. Actisô còn có các thành phần vitamin A, B (nhất là cây tươi), muối khoáng như Mn, phosphor, sắt; chất đạm, chất hydrat carbon, dễ đồng hoá hấp thu đối với bệnh nhân tiểu đường (inulin), các men diastase... Vì vậy Actisô có tính chất: dễ tiêu hoá, nhất là khi ăn tươi sống, tăng lực, tái tạo, kích thích ăn uống khai vị, nhuận gan, trợ tim, khử lọc máu, kháng độc, lợi tiểu, làm dễ dàng cho sự thải trừ urê, cholesterol dư thừa, và acid uric.

Actisô thường được chỉ định: điều trị chứng suy nhược, lao lực, chậm lớn, suy gan, sung huyết gan; suy thận, tiểu ít, bệnh sỏi; thấp khớp, bệnh Gút, viêm khớp, nhiễm khuẩn đường ruột, ngộ độc, nhiễm độc.

Nước luộc Actisô giàu muối khoáng, dùng vào lúc đầu trong bữa cơm, ăn món canh (trừ trường hợp bệnh nhân viêm khớp, bị bệnh Gút và bệnh đường tiết niệu không dùng; vì nồng độ của canh Actisô ảnh hưởng đến tiêu nước ở gan và túi mật).

Rễ Actisô cũng có tác dụng lợi tiểu, điều trị thấp khớp, bệnh Gút, bệnh sỏi, thuỷ thũng và chứng vàng da. Những cây Actisô non, dùng ăn sống, điều trị tiêu

chảy mạn tính. Lá Actisô (không phải là lá bắc thường để ăn) dùng pha chế cồn thuốc, dùng trong điều trị chứng bệnh về tuần hoàn máu, về gan, thận.

### **Chú thích:**

1. Thân cây Actisô (Herba Cynarae scolymi), Lá Actisô (Folium Cynarae scolymi), Rễ (Radix Cynarae scolymi), Hoa Actisô (Flos Cynarae scolymi).

2. Cao Actisô - ống uống 10ml; thành phần: Cao lỏng Actisô 1,9 ml/ống.

Chỉ định: Viêm gan mạn hay cấp, xơ gan, bệnh về đường dẫn mật mạn hay cấp tính. Liều dùng: Người lớn 1 ống x 2 lần/ngày, trẻ em tùy tuổi từ 1/4 đến 1/2 liều người lớn (Danh mục thuốc, Bộ y tế, 1982).

3. Chophytol thuốc tiêm 5ml; thành phần 1 ống tiêm có cao tinh chế của nước ép lá Actisô tươi: 100 mg cao, tá được nước cất tiêm vừa đủ 5ml. Tính chất: Lợi mật, làm thận dễ dàng thải trừ nước.

Chỉ định: Điều trị triệu chứng rối loạn tiêu hoá, khó tiêu. Ví dụ: Biệt dược Chophytol Rosa, biệt dược tiêm bắp (1M) hay tiêm chậm tĩnh mạch (IV) 1 đến 2 lần trong 1 ngày; trong 8 - 15 ngày liền.

Thận trọng: Không được tiêm trong trường hợp tắc mật và suy tế bào gan nặng (theo Astier, 1994).

## 2. CHÈ PHONG THẤP

### Xuất xứ:

Danh mục thuốc - Bộ Y tế. Nhà xuất bản y học Hà Nội, 1982

### Công thức:

Huyền sâm 12g, Thổ phục linh 16g, Xuyên khung 6g, Cốt khí 12g, Bạch chỉ 8g, Ngũ gia bì 20g, Ngưu tất 8g, Thiên niên kiện 12g, Cam thảo 6g/1 gói 100g.

### Chủ trị:

Dau khớp, nhức xương, mỏi lưng, mỏi gối

### Cách dùng, liều lượng:

Cho vào túi vải thô, hãm hoặc sắc với một ít nước sôi trong 1 giờ, uống trong ngày (có thể hãm thêm một lần thứ 2 để uống). Có thể ngâm với 500 ml rượu 30°, mỗi ngày uống một chén con (30ml) trước khi đi ngủ.

### Kiêng kỵ:

Phụ nữ có thai không nên dùng

### Chú thích:

- Huyền sâm [Radix Scrophulariae (Scrophularia ningpoensis Hemsl., Scrophulariaceae). Figwort root. Racine de scrofulaire].

- Thổ phục linh [*Rhizoma Smilacis glabrae* (*Smilax glabra* Roxb, Liliaceae). Glabrous greenbrier rhizome. Racine de sausepareille]

- Xuyên khung [*Rhizoma Chuanxiong* (*Ligusticum chuanxiong* Hort Apiaceae), *Rhizoma Ligustici wallichii*. Szechwan lovage rhizome, Wallichilovage rhizome. Rhizome de ligustique de Sichuan, rhizome de ligustique de Wallich]

- Cốt khí [*Radix Polygoni cuspidati* (*Polygonum cuspidatum* Sieb. et Zucc., Polygonaceae). Cuspidate polygonum root. Racine de polygonum cuspidé].

- Bạch chi [*Radix Angelicae dahuricae* (*Angelica dahurica* (Fisch ex Hoffm.) Benth et Hook., Apiaceae). Dahurian angelica root. Racine d'angélique]

- Ngũ gia bì [*Cortex Acanthopanax* (*Acanthopanax gracilistylus* W.W Smith, Araliaceae). Slenderstyle acanthopanax bark. Écorce d'acanthopanax à style gracile]

- Ngưu tất [*Radix Achyranthis bidentatae* (*Achyranthes bidentata* Bl, Amaranthaceae). Twotoothed Achyranthes root. Racine d'achyranthe bidentée].

- Thiên niên kiện [*Rhizoma Homalomenae* (*Homalomena occulta* (Lour.) Schott, Araceae). Obscured homalomena rhizome. Rhizome de Homaloména]

- Cam thảo [*Radix Glycyrrhizae* (*Glycyrrhiza uralensis* Fisch., Fabaceae). Liquorice root. R e' glisse].



### 3. CHÈ TĂNG LỰC

#### Xuất xứ:

Danh mục thuốc, Bộ Y tế, Nhà xuất bản y học, Hà Nội, 1982

#### Công thức:

Đảng sâm 15g, Kim anh (vỏ) 25g, Ngũ gia bì 25g, Ba kích 5g, Cam thảo 5g/1 gói 60g.

#### Chỉ định:

Tăng sức lực, bồi dưỡng cơ thể, giúp tiêu hoá, chống mệt mỏi, lưng đau, gối mỏi.

#### Cách dùng, liều lượng:

Cho vào túi vải thô, hãm hoặc sắc với 1 lít nước sôi trong 1 giờ, để uống trong ngày.

Có thể ngâm với 500 ml rượu 30°C, uống 15 - 20ml x 2 - 3 lần/ngày, lúc ăn và lúc đi ngủ.

#### Kiêng kỵ:

Người nhiệt, táo không nên dùng

#### Chú thích:

- Đảng sâm (rễ) [*Radix campanumoeae* (*Campanumoea javanica* Blume) *Campanulaceae*). *Codonopsis* root. *Racine de codonopsis*].

- Kim anh [Fructus *Rosa laevigata* (*Rosa laevigata* Michx., Rosaceae). Cherokee rose fruit. Fruit de rosier lisse].
- Ngũ gia bì [Cortex *Acanthopanax gracilistylus* W.W. Smith Araliaceae). Slenderstyle acanthopanax bark. Ecorce d'acanthopanax à style gracile]
- Ngũ gia bì chân chim [Cortex *Schefflera octophylla* (Schefflera octophylla Harms, Araliaceae). Octophyllous aralia bark. Écorce de Schefflera]
- Ba kích [Radix *Morinda officinalis* (*Morinda officinalis* How., Rubiaceae). Morinda root (Medicinal indian mulberry root). Racine de morinda officinal].
- Cam thảo [Radix *Glycyrrhiza uralensis* Fisch., Fabaceae) Liquorice root. R é glisse].

#### 4. CHÈ HẠ ÁP

##### **Xuất xứ:**

Viện Y học cổ truyền Việt Nam, Công ty Dược liệu trung ương I, Bộ Y tế

##### **Công thức:**

Lá Sen, tua Sen, hoa Hoè, hoa Cúc, Ngư tấ, Đẳng sâm, Cỏ ngọt, vỏ đậu xanh.

##### **Công dụng:**

Hạ huyết áp, ở mức 1 và 2. Thay đổi huyết áp tâm thu, huyết áp tâm trương trước và sau điều trị 30 ngày. Tác dụng an thần, lợi tiểu.

##### **Chủ trị:**

Các bệnh tăng huyết áp mức nhẹ và vừa (theo y học hiện đại). Các bệnh thuộc chứng huyết vũng (y học cổ truyền).

##### **Cách dùng liều lượng:**

Ngày 3 gói, chia 3 lần, hãm với 200ml nước sôi để uống.

##### **Lời bàn:**

Theo tài liệu "40 chế phẩm thuốc thiết yếu y học cổ truyền để chăm sóc sức khoẻ cộng đồng"; Chủ trì đề tài: BS. CKII Phạm Hưng Củng, 1998 về tác dụng

được lý (chỉ tiêu sinh hoá máu): Chè hạ huyết áp không làm thay đổi kali, natri trong máu. Đối với người bị bệnh có cholesterol > 5,2 mmol/lít. Chè này làm giảm cholesterol toàn phần trong máu đối với người bệnh có triglycerid > 5,2mmol/lít làm giảm triglycerid trong máu; chè cải thiện được protein niệu sau điều trị. Chè này không độc với liều gấp 200 lần liều điều trị, bệnh nhân dùng không đau đầu, chóng mặt, mệt mỏi, nôn mửa, ỉa chảy hoặc có các biểu hiện của dị ứng thuốc; chè dùng để điều trị các bệnh nhân tăng huyết áp mức nhẹ và vừa; chứng huyết vện, bí tiểu tiện.

### Chú thích:

- Lá Sen và tua Sen (Folium et stamen Nelumbinis).
- Hoa Hoè (Flos Sophorae japonicae)
- Hoa Cúc (Flos Chrysanthemi)
- Ngưu tất (Radix Achyranthis bidentatae)
- Đẳng sâm (Radix Codonopsis javanicae)
- Vỏ đậu xanh (Endocarpium Vignae radiatae).

Theo Từ điển Bách khoa nông nghiệp Việt Nam, 1991; Đậu xanh: *Vigna aurea* (Roxb) N. Đ. Khôi = *Phaseolus aureus* Roxb., Fabaceae. Vỏ đậu xanh: *Endocarpium Vignae aureae* = *Endocarpium Vignae radiatae*. Theo Medicinal Herb index in Indonesia, P. T Eisai Indonesia, 1986 thì cây đậu xanh: *Phaseolus radiatus* L. = *Phaseolus aureus* Roxb.

- Cỏ ngọt [*Stevia rebaudiana* Bertoni, họ Cúc (Asteraceae)]. Cây cao 40 - 80cm, sống nhiều năm, thân

màu xanh nhạt, có lông mịn, lá đơn mọc đối có lông trắng mịn, vị rất ngọt. Hoa nhỏ màu trắng, hạt rất bé. Cây nguồn gốc Nam Mỹ (Paraguay). Từ 1988 di thực vào Việt Nam, trồng tại nhiều vùng khác nhau: Đà Lạt, Di Linh (Lâm Đồng), Đắc Lắc, Bình Dương, Mộc Hoá (Long An) và ở phía Bắc; thích nghi với điều kiện khí hậu Việt Nam. Cỏ ngọt chứa glycosid diterpen, có vị ngọt gấp 100-300 lần đường saccharose, nhưng không tạo năng lượng và không độc. Từ 20 năm qua, được dùng thay đường cho người bệnh phải kiêng hoặc giảm ăn đường như bệnh tiểu đường, béo phì, bệnh tim mạch, xơ vữa động mạch. Cỏ ngọt có 8 glycosid có vị ngọt, đã được phân lập nghiên cứu cấu trúc trong số đó có steviosid chiếm 80% glycosid toàn phần, có vị ngọt gấp 100 - 150 lần đường. Các glycosid khác là: steviolbiosid, rebaudiosid A, B, C, D, E và dulcosid A, có hàm lượng thấp (1 - 10% glycosid toàn phần); rebaudiosid, ngọt gấp 300 lần đường, lại có vị dễ chịu, được ưa chuộng nhất. Glycosid ngọt có trong cây nhiều nhất là ở trong lá (7 - 10%). Lá cây Cỏ ngọt, ngoài glycosid ngọt, còn có tanin, flavonoid, hợp chất terpen có vị đắng, chất ngầy và muối khoáng. Có hai dạng sản phẩm từ cỏ ngọt bán trên thị trường:

1. Mật Cỏ ngọt (mélasse) chứa glycosid toàn phần, còn lẫn chất flavonoid, dùng trong thực phẩm để thay đường làm nước giải khát, mứt, bánh kẹo.

2. Steviosid bột trắng kết tinh, rập thành viên 0,02 - 0,05g dùng cho người bệnh, thay đường trong các thức uống. Trong chè hạ áp trên có dùng lá Cỏ ngọt.

## 5. TRÀ HOA HOÈ, THẢO QUYẾT MINH, LÁ VÔNG

### **Xuất xứ:**

Xí nghiệp Đông Nam Dược, Quận 5, thành phố Hồ Chí Minh sản xuất.

### **Công thức:**

Hoa Hoè, Thảo quyết minh, Lá Vông là thành phần chính

### **Công dụng:**

An thần, trấn tĩnh thần kinh, gây ngủ, làm sáng mắt, nhuận tràng.

### **Chủ trị:**

Chứng mất ngủ do căng thẳng thần kinh, lo âu, suy nhược cơ thể người già. (Tên biệt dược: Rutivon).

### **Cách dùng, liều lượng:**

Ngày uống 4 gói trà/ chia làm 2 lần.

### **Lời bàn:**

- Hoa Hoè: Tính vị khổ, vi hàn; vào các kinh, can, đại tràng. Công năng, chỉ trị: Lương huyết, chỉ huyết, thanh can tả hỏa. Dùng điều trị: Tiện huyết, trí huyết, huyết ly, thổ huyết, nục huyết, mắt đỏ do can nhiệt, đầu thống huyền vạng (cao huyết áp).

- Thảo quyết minh: Tính vị cam, khổ, hàn, vi hàn; vào các kinh: Can, đại tràng. Công năng: Thanh nhiệt minh mục, nhuận tràng, thông tiện. Chủ trị: Mắt đỏ

rít, đau, sợ ánh sáng hay chảy nước mắt; nhức đầu, chóng mặt, hoa mắt; táo bón.

- Lá vông: Vị đắng, hơi chát, tính bình; vào các kinh: Tâm, can, tỳ. Công năng: An thần, sát trùng, tiêu tích. Chủ trị: Tim hồi hộp, mất ngủ; trẻ em cam tích; viêm ruột, ỉa chảy, kiết lỵ, viêm da, lở, phong thấp. Theo tài liệu "40 chế phẩm thuốc thiết yếu y học cổ truyền để chăm sóc sức khỏe cộng đồng, 1998"; BS CKII Phạm Hưng Củng chủ biên. Về tác dụng dược lý thực nghiệm: Trà làm giảm rõ rệt hoạt động tự nhiên của chuột thí nghiệm, làm giảm nhẹ huyết áp ở liều thấp và trung bình; trà không làm thay đổi sự bài tiết nước tiểu của súc vật thí nghiệm cũng như sự bài tiết các ion  $\text{Na}^+$ ,  $\text{K}^+$  trong nước tiểu.

Trà không gây độc, kể cả liều cao (gấp 100 lần liều dùng trên người); có khả năng gây tiêu chảy ở 13,7% bệnh nhân.

Về tác dụng lâm sàng: Trà có tác dụng an thần, cải thiện tình trạng mất ngủ ở bệnh nhân lo âu, căng thẳng hoặc suy nhược ở người lớn tuổi bằng sự tăng số giờ ngủ trong đêm và ngủ sâu hơn. Nhưng trong những trường hợp bệnh nhân mất ngủ do đau nhức, thường kém hiệu quả hơn.

Trà làm giảm nhẹ và ổn định được các trường hợp huyết áp cao trong giới hạn 160/90 - 200/100 mmHg.

Trà này không ảnh hưởng gì đặc biệt trên huyết áp, mạch, nhịp người bình thường. Thuốc dễ uống.

### Chú thích:

- Hoa Hoè (*Flos Sophorae japonicae*)
- Thảo quyết minh (*Semen Cassiae torae*)
- Lá vông (*Folium Erythrinae variegatae*)

## 6. TRÀ LỢI TIỂU, NHUẬN GAN

### **Xuất xứ:**

Trà lợi tiểu, nhuận gan, biệt dược Trà Orthocynar do Xí nghiệp dược phẩm Trung ương 25 (thành phố Hồ Chí Minh) sản xuất.

### **Công thức:**

Cây Râu mèo (Bông bạc), Râu ngô, Actisô, là thành phần chủ yếu.

### **Công năng:**

Lợi tiểu, nhuận gan, mật

### **Chủ trị:**

Các trường hợp rối loạn về chức năng gan, thận.

### **Cách dùng và liều lượng:**

Ngày dùng 4 gói trà này pha trong 1 lít nước sôi

### **Lời bàn:**

Theo tài liệu "40 chế phẩm thuốc thiết yếu Y học cổ truyền để chăm sóc sức khỏe cộng đồng, 1998"; chủ biên BSCK II Phạm Hưng Củng.

Về tác dụng dược lý: Cả ba loại dược liệu của bài thuốc đều có tác dụng thông tiểu, làm tăng lượng nước tiểu, nhuận gan, lợi mật. Ba dược liệu đều có 1 lượng lớn muối vô cơ, trong đó chủ yếu là muối kali.



- Lá Râu mèo còn chứa glucosid đắng orthosiphonin. Các hoạt chất trong lá Râu mèo còn làm tăng cả lượng clorid, lượng urê và lượng acid uric. Những tác dụng này được dùng để điều trị những trường hợp sung huyết gan, đường mật, thông tiểu trong bệnh sỏi thận, sỏi túi mật, sốt ban cúm, tê thấp và phù.

- Râu ngô có chứa sitosterol, stigmasterol, saponin, glucosid đắng, Vitamin C, vitamin K. Những hoạt chất trong râu Ngô có tác dụng làm tăng bài tiết mật, làm nước mật lỏng hơn và tỷ trọng nước mật giảm; lượng bilirubin trong máu giảm; lượng prothrombin trong máu tăng. Thuốc dùng để điều trị viêm túi mật, viêm gan có hiện tượng trở ngại bài tiết mật, thông tiểu, trong các bệnh tim mạch.

- Actisô có hoạt chất chính thuộc nhóm polyphenol, dùng để điều trị yếu gan, yếu thận, viêm thận cấp và mạn.

Kết quả nghiên cứu lâm sàng ở Khoa tiêu hoá, Khoa thận tiết niệu Bệnh viện Bạch Mai và Viện bảo vệ sức khoẻ người cao tuổi, cho thấy trà thuốc Orthocynar có tác dụng lợi tiểu, hầu hết bệnh nhân đều thấy đi tiểu dễ và khối lượng nước tiểu nhiều hơn, cảm giác toàn thân dễ chịu, đỡ mệt. Thuốc không gây rối loạn điện giải trong cơ thể, tăng tỷ trọng nước tiểu ít.

Tác dụng nhuận gan: Tất cả bệnh nhân đều thấy người nhẹ nhõm không đầy bụng, dễ tiêu hoá hơn, đỡ chán ăn và không mệt mỏi như trước. Da và niêm mạc mắt đỡ vàng. Bilirubin máu giảm, sắc tố mật và muối mật trở về âm tính trong nước tiểu.

Trà thuốc trên không có độc và tính an toàn cao.

## Chú thích:

- Cây Râu mèo (herba Orthosiphonis) hay cây Bông bạc. Tên Hán việt: Miêu tu thảo (Orthosiphon aristatus Blume) Miq = Orthosiphon stamineus Benth, Lamiaceae. Tên Anh: Java tea. Tên Pháp: théde Java, Orthosiphon, barbiflore]

Cây thảo sống nhiều năm, nguồn gốc từ Indonesia mọc ở nơi đất ẩm. Cây khoẻ, cao 0,30 - 0,50m, lá hình bầu dục nhọn, có răng, cuống và gân lá màu tím tím, lá mọc đối chéo chữ thập; cụm hoa tận cùng mọc thành xim cò; cánh hoa màu trắng, sau ngả màu xanh tím, tràng hình ống, có 2 môi; chỉ nhị và vòi nhụy dài thò ra ngoài bao hoa, trông như râu con mèo. Quả bế tứ, thuôn tròn dài, ráp. Dược liệu là lá và ngọn cành có hoa. Thành phần hoá học: Nhiều kali, glycosid orthosiphonin; myoinositol; hợp chất polyphenol như phenylpropanoid (acid rosmarinic, acid dicafeyltartric), flavonoid (dẫn xuất di, tri, tetra, penta methyl của sinensetin, salvigenin, eupatorin, rhamnazin, cirsimaritin, scutellarcin); dẫn xuất metylen của luteolol và trimetyl apigenin. Tinh dầu chủ yếu có sesquiterpen:  $\beta$  - clemen,  $\beta$  - caryophyllen,  $\beta$  - selinen,  $\alpha$  - guaïen,  $\alpha$  - humulen,  $\delta$  - cadinen; hoa có methyl ripariochromen A.

Tính vị: cam, đậm, vị khổ, lương. Công dụng, chủ trị: thanh nhiệt khu thấp, bài thạch lợi thủy. Dùng điều trị: Viêm thận cấp tính và mạn tính, viêm bàng quang, sỏi đường tiết niệu, viêm khớp do phong thấp. Có tài liệu ghi: Cây Râu mèo tác dụng lợi tiểu mạnh, thông mật, điều trị các chứng bệnh về gan - mật. Cách dùng, liều lượng (cây râu mèo): Ngày uống (thuốc sắc) 10 - 20g dược liệu khô.

- Râu ngô (stylum Zeae): Là vòi nhụy hình chỉ, màu vàng nâu; chứa nhiều muối kali; có tác dụng lợi tiểu, dùng làm dược liệu, được trà.

- Actisô (Herba Cynarae scolymi) (xem Trà Actisô).

## 7. CHÈ HÒE HOA TÁN

### **Xuất xứ:**

Bài thuốc Hoè hoa tán trong "Bản sự phương" (2) được Viện y học cổ truyền Việt Nam (Hà Nội) nghiên cứu sử dụng dưới dạng chè túi lọc 5g/1 túi.

### **Công thức:**

Hoè hoa, Trắc bách diệp, Kinh giới tuệ, Chỉ xác là thành phần chính.

### **Công năng:**

Chỉ huyết hành khí, tuyên thông đại trường

### **Chủ trị:**

Trĩ chảy máu và các trường hợp xuất huyết khác.

### **Cách dùng, liều lượng:**

Ngày uống 3 - 4 gói/lần; nhúng với 200ml nước sôi.

### **Lời bàn:**

Theo tài liệu "40 năm chế phẩm thuốc thiết yếu Y học cổ truyền để chăm sóc sức khỏe cộng đồng": chủ biên BSCKII Phạm Hưng Củng; về tác dụng được lý thực nghiệm của trà này.

- Trên trường lực cơ thành mạch, chè Hoè hoa tán gây hiện tượng cơ mạch, do đó giúp cho việc cầm máu được nhanh.

- Trên trương lực cơ ruột: Hoè hoa tán làm tăng nhu động ruột từ 2 - 4 lần và tăng trương lực cơ bóp của ruột, do đó có thể kéo được trĩ lên. Về độc tính: Không thấy độc tính với liều gấp 62 lần điều trị. Về tác dụng lâm sàng: Hoè hoa tán có tác dụng cầm máu tốt, đạt kết quả 97% trên tổng số bệnh nhân trĩ chảy máu.

Chè Hoè hoa tán còn có tác dụng chống viêm. Đối với triệu chứng khác như chảy dịch, đau, táo bón, ỉa chảy, chè Hoè hoa tán cũng có tác dụng cải thiện rõ rệt. Chè còn làm tăng số lượng tiểu cầu.

### **Chú thích:**

- Hoè hoa (*Flos Sophorae japonicae*)

Theo sách "Thang đầu ca quyết" của Uông Ngang, do lương y Trần Văn Quảng viết chữ Hán và dịch nghĩa (Nhà xuất bản Mũi Cà Mau, 2000); Bài Hoè hoa tán (Hứa Thúc Vy) chữa đi đại tiện ra máu, là bài thuốc chữa chứng Tràng phong đi đại tiện ra máu. Bài có 4 vị thuốc: Sao Hoè hoa, Trắc bách diệp (giã rồi sấy khô), Kinh giới huệ (sao đen), Chỉ xác (sao đen). Các vị thuốc có trọng lượng bằng nhau tán thành bột nhỏ, mỗi lần uống 2 đồng cân (2 đồng cân = 7,5g), hoà với nước cơm hoặc nước cháo để uống.

Tràng phong tức là đi đại tiện ra máu. Vì phong tà xâm nhập vào trong tràng vị (ruột, dạ dày) uất kết lại mà hoá ra nhiệt, sinh ra đau bụng, nhiều động phần huyết, đi đại tiện ra máu.

Hoè hoa: Thanh nhiệt trong đại tràng, Trắc bách diệp: Lương huyết chỉ huyết (làm mát máu và cầm máu).

Kinh giới: Tán phong. Chỉ xác: Hạ khí khoan tràng.

Những vị thuốc sao đen thường đi vào phần huyết, càng làm tăng thêm công năng lương huyết chỉ huyết, khoan tràng tán phong. Cho nên đây là bài thuốc hay, dùng để chữa Tràn phong hạ huyết.

- Trắc bách diệp (Cacumen Platycladi. Tên Anh: Chinese Arborvitae twig and leaf)

- Kinh giới tuệ (Spica Elsholtziae cristatae, Flos Elsholtziae cristatae). Kinh giới tuệ hay huệ, sao đen là Spica Schizonepetae (carbonized) hoặc Spica Elsholtziae cristatae (carbonized).

Kinh giới ở bài thuốc Trung y này là Herba Schizonepetae (Schizonepeta tenuifolia Briq, Lamiaceae).

Ở Việt Nam dùng Kinh giới *Elsholtzia cristata*, willd, Lamiaceae.

## **8. TRÀ AN THẦN**

### **Xuất xứ:**

Trà an thần Sevona (túi lọc 1g/1túi) do Xí nghiệp dược phẩm Trung ương 25 sản xuất.

### **Công thức:**

Lá Vông, lá Sen, cây Lạc tiên là thành phần chính.

### **Công dụng:**

An thần, hạ huyết áp, giảm hưng phấn thần kinh.

### **Chủ trị:**

Điều trị mất ngủ, bồn chồn lo âu, hội chứng suy nhược thần kinh, cao huyết áp.

### **Cách dùng:**

Cho 2 gói vào cốc, thêm nước sôi, để 5 phút, lấy gói ra. Uống trà hoặc thêm đường để uống vào buổi tối trước khi đi ngủ.

**Bảo quản:** Để ở nơi khô, mát.

### **Lời bàn:**

Theo tài liệu "40 chế phẩm thuốc thiết yếu Y học cổ truyền chăm sóc sức khoẻ cộng đồng"; chủ biên: BSCK II Phạm Hưng Củng; Trà Sevona có tác dụng dược lý: An thần gây ngủ, ức chế thần kinh trung

ương, nhưng không ảnh hưởng đến sự vận động và co bóp của cơ; trà Sevona cũng có tác dụng hạ huyết áp. Về độc tính: Trà sevona có rất ít độc tính và có độ an toàn cao. Về tác dụng lâm sàng: Nghiên cứu thử nghiệm lâm sàng được tiến hành tại Viện bảo vệ sức khoẻ người cao tuổi, kết quả nghiên cứu cho thấy: Thuốc có tác dụng cải thiện hoạt động thần kinh với tỷ lệ khá tốt là 70%, kết quả kiểm tra điện não đồ, trước và sau điều trị cũng phù hợp với lâm sàng. Trà Sevona có tác dụng cải thiện rõ rệt triệu chứng mất ngủ, qua so sánh trước và sau điều trị. Trà Sevona tạo ra một giấc ngủ sinh lý, bệnh nhân không cảm thấy mệt sau khi ngủ dậy. Nghiên cứu cũng cho thấy: trà không có tác dụng phụ gì đáng kể.

### **Chú thích:**

- Lá Sen [*Folium Nelumbinis* (*Nelumbo nucifera* Gaertn, Nymphaeaceae)].

Tính vị, quy kinh: Khô, bình; vào các kinh: Can, tỳ, vị

Công năng và chủ trị: Thanh nhiệt giải thử, thăng phát thanh dương, lương huyết chỉ huyết. Dùng điều trị: Thử nhiệt phiền khát thử thấp tiết tả, tỳ hư tiết tả (ỉa chảy do thử thấp hay do tỳ hư), huyết nhiệt thổ nục, tiện huyết băng lậu (thổ huyết chảy máu cam, đại tiện phân có máu, băng lậu). Công dụng, cách dùng: 3 - 9g (khô).

- Lá Vông [*Folium Erythrinae variegatae* (*Erythrina variegata* L., Fabaceae)]

Tính vị, quy kinh: Vị đắng, hơi chát, tính bình; vào các kinh, tâm, can, tỳ.

Công năng: An thần, sát trùng, tiêu tích.

Chủ trị: Tim hay hồi hộp, ít ngủ hoặc mất ngủ, trẻ em cam tích, viêm ruột, ỉa chảy, kiết lỵ, viêm da, lở ngứa chảy nước (sắc nước đặc rồi rửa), phong thấp ung độc.

Cách dùng liều lượng: Ngày dùng 4 - 6g, dạng thuốc sắc.

- Cây lạc tiên [Herba Passiflorae (Passiflora foetida L., Passifloraceae)]

Tính vị, quy kinh: Vị ngọt nhạt, tính mát; vào các kinh: Tâm, can

Công năng: Thanh tâm, an thần, dưỡng can, chỉ thống kinh

Chủ trị: Suy nhược thần kinh, mất ngủ, ngủ hay mơ, phụ nữ hành kinh sớm, đau bụng do nhiệt hạo.

Cách dùng, liều lượng: Ngày dùng 20 - 40g, dạng thuốc sắc hoặc dùng 2 - 4g cao lỏng chia làm nhiều lần để uống. Nên uống trước khi đi ngủ (Dược điển Việt Nam I, tập 2, 1983).



## **9. TRÀ AN THẦN**

### **Xuất xứ:**

Trà túi lọc Mimosa do Xí nghiệp dược phẩm Trung ương 26 OPC sản xuất.

### **Công thức:**

Cây Trinh nữ, Lạc Tiên, lá Vông, lá Sen là thành phần chính

### **Công dụng:**

An thần, tăng cường trí nhớ

### **Chủ trị:**

Ít ngủ, mất ngủ, suy nhược thần kinh, tâm thần không yên.

### **Cách dùng, liều lượng:**

Cho 1 - 2 túi trà vào tách hoặc cốc nhỏ chứa sẵn 100ml nước sôi, đậy kín 5 phút. Uống trước khi đi ngủ 30 - 60 phút, có thể thêm đường tùy ý.

### **Bảo quản:**

Trà để ở nơi khô, mát.

### **Lời bàn:**

Theo tài liệu "40 chế phẩm thuốc thiết yếu Y học cổ truyền để chăm sóc sức khỏe cộng đồng", chủ biên:

BSCKII Phạm Hưng Củng; trà túi lọc Mimosa có tác dụng dược lý: An thần gây ngủ, ức chế thần kinh trung ương; trà cũng có tác dụng hạ huyết áp.

Trà này không có độc tính. Tác dụng lâm sàng: Trà có tác dụng an thần cho bệnh nhân ở mọi lứa tuổi, không phân biệt giới tính. Tác dụng ngủ đến sau (trung bình) 30 phút, làm tăng số giờ ngủ mỗi đêm của bệnh nhân. Sau khi thức dậy, bệnh nhân cảm thấy sáng khoái, không có cảm giác lờ đờ buồn ngủ. Sau một thời gian sử dụng, trí nhớ được tăng cường do ngủ được.

Thuốc đã được nghiên cứu về tác dụng dược lý và lâm sàng ở Trung tâm nghiên cứu đào tạo Y học cổ truyền dân tộc thành phố Hồ Chí Minh cho thấy kết quả tốt.

### Chú thích:

- Lá Sen (Folium Nelumbinis)
- Lá Vông (Folium Erythrinae)
- Lạc tiên (Herba Passiflorae)

(Về chú thích của 3 cây trên, xem Trà Sevona)

- Cây Trinh nữ [Herba Mimosae pudicae (Cây Xấu hổ: Mimosa pudica L., Mimosaceae)]

Tính vị, quy kinh: Vị đắng, tính mát vào các kinh: Tâm, can, thận.

Công năng: An thần, dịu cơn đau, trừ phong thấp.

Chủ trị: Mất ngủ, tâm thần không yên, phong thấp tê bại.

Cách dùng, liều lượng: Ngày dùng 16-20g, dạng thuốc sắc.

Kiêng kỵ: Bệnh suy nhược, huyết hàn không dùng

[Dược điển Việt Nam I, tập 2, 1983]

## 10. CHÈ KINH GIỚI, HOẮC HƯƠNG

### **Xuất xứ:**

Sách Cao đơn hoàn tán, Bộ y tế, Hội đồng Đông y Viện nghiên cứu Đông y - Nhà xuất bản y học, 1976 (Kinh nghiệm của Viện Đông y).

### **Công thức:**

Kinh giới khô 120g, Hoắc hương khô 120g, Tía tô khô 80g, củ Sắn dây khô 80g, Bạc hà khô 80g, Hương phụ chế 80g, Gừng sống 40g, Hành tằm 40g.

### **Công năng:**

Thăng dương giải biểu tán phong hàn, ôn vị tiêu thực trừ nôn.

### **Chủ trị:**

Cảm sốt gai rét, nhức đầu, cứng gáy, không ra mồ hôi, đau bụng, đầy bụng, nôn mửa.

### **Cách điều chế và bảo quản:**

Kinh giới, Hoắc hương, Tía tô, Bạc hà, Hành tằm, Gừng sống đều rửa sạch, phơi khô (hoặc sấy nhẹ 40°-50°C), tán thô. Củ Sắn dây rửa sạch thái mỏng, phơi khô, tán thô. Hương phụ chế theo hướng dẫn ở mục Chú thích (2), sao giòn, tán thô. Tất cả các vị thuốc tán thô, trộn đều, đóng gói 10g, cho vào hộp kín.

### **Cách dùng, liều lượng:**

Trẻ em từ 1 tuổi đến 5 tuổi, mỗi ngày uống 1 gói, chia làm 2 lần uống.

Trẻ em từ 6 đến 10 tuổi mỗi ngày uống 1 gói 1/2, chia làm 2 lần uống.

Trẻ em trên 10 tuổi, mỗi ngày uống 2 gói, chia làm 2 lần uống.

Người lớn mỗi ngày uống 3 gói, chia làm 2 lần uống.

Hãm với nước sôi, gạn lấy nước, uống như nước chè. Uống xong đắp chăn nằm cho ra mồ hôi.

### **Kiêng kỵ:**

Chất tanh, mỡ, sống lạnh

Trường hợp cảm sốt không có mồ hôi không sợ rét thì không nên dùng.

### **Lời bàn:**

Trong phương thuốc:

1. Kinh giới, Tía tô, Bạc hà, củ Sắn dây, Hành tằm: Thăng dương giải biểu tán phong hàn. Hoắc hương, Hương phụ, Gừng: Ôn vị tiêu thực, trừ nôn mửa. Các vị thuốc hợp lại có khả năng chữa cảm phong hàn có triệu chứng trên.

### **Chú thích:**

- Kinh giới (*Herba Elsholtziae cristatae*)
- Hoắc hương (*Folium Pogostemi*)

- Tía tô (Folium Perillae)
- Bạc Hà (Herba Menthae)
- Củ sắn dây (Radix Perillae)
- Hương phụ chế (Rhizoma Cyperi preparata)
- Gừng sống (Rhizoma Zingiberis recens)
- Hành tằm (Bullus Allii)

2. Hương phụ chế [Theo sách "Cao đơn hoàn tân" (Viện Đông y, 1976)]

Củ gấu đốt cháy lông, giã tróc vỏ, sàng sảy kỹ, rồi giã đập (không dùng đồ sắt). Mỗi 1kg dược liệu chia làm 4 phần: Một phần tẩm với 200ml giấm; một phần tẩm với 200ml nước tiểu trẻ em (dùng nước tiểu trẻ em dưới 9 tuổi, lấy phần giữa); một phần tẩm với 200ml nước muối 15% và một phần sao khô rồi tẩm với 200 ml rượu 40°. Bốn phần trên tẩm xong, để một đêm, sáng hôm sau đem sao khô cho đến khi thấy mùi thơm là được; để vừa nguội, cho vào lọ kín (để riêng từng phần hoặc trộn chung thật đều cũng được).

Theo Dược điển Việt Nam I, tập 2, trang 194, (1983), Hương phụ chế như sau: Loại bỏ hết rễ con củ Hương phụ và tạp chất, rửa sạch, phơi ráo nước rồi chia đều làm 4 phần: 1 phần dùng nước muối 5%, 1 phần dùng nước gừng 5%, 1 phần dùng giấm và 1 phần dùng rượu 35 - 40°. Tẩm vừa đủ ướt, ủ riêng mỗi phần trong 12 giờ, rồi sao vàng. Khi dùng trộn lẫn 4 phần với nhau.

## MỤC LỤC

### CÁC LOẠI ĐƯỢC TRÀ DƯỠNG DINH

<b>I. DƯỠNG SINH ÍCH THỌ ĐƯỢC TRÀ</b>	<b>39</b>
<b>(Dưỡng sinh trường thọ)</b>	
1. Nhân sâm cố bản trà (Trà Nhân sâm)	39
2. Ngũ phúc ẩm trà (Trà bổ ngũ tạng)	42
3. Ngọc linh cao trà (Trà an thần bổ khí huyết)	45
4. Trà đại sâm (Trà an thần bổ tỳ)	47
5. Trà Nhị sâm (Trà dưỡng âm)	50
6. Trà Tứ quân tử (Trà bổ tỳ vị)	52
7. Trà Thủ ô Đan sâm (Trà bổ can thận đen tóc)	54
8. Trà Kiện thân giáng chi (Trà giảm béo)	57
9. Ô long tiêu chi ích thọ trà (Trà giảm béo, trường thọ)	59
10. Trà Thủ Ô giáng chi (Trà tư âm đen tóc)	62
11. Trà Tam hoa giảm phì (Trà giảm béo, trừ thấp)	65
12. Trà Sơn tra giáng chi (Trà giảm béo, tiêu thực)	68
13. Trà Sơn tra Ngân Cúc (Trà giảm béo, hạ huyết áp)	71
14. Trà Hải đới Thảo quyết minh (Trà giảm béo, hạ huyết áp)	75
15. Trà Ba kích Ngưu tất [(Trà bổ thận tráng dương (chữa đau lưng)]	77
16. Trà Toả dương Tang thầm (Trà bổ thận nhuận trường)	80

17. Trà Vương mẫu đào (Trà bổ tỳ thận)	82
18. Trà Kiện yêu thanh nga (Trà bổ thận, trị đau lưng)	84
19. Trà Trung lão niên cường thận (Trà bổ thận, đen tóc)	87
20. Trà Diên niên ích thọ bất lão (Trà bổ thận, trường thọ)	90
21. Trà ích can thận (Trà bổ thận, sáng mắt)	93
22. Trà Ngũ tử diễn tông (Trà bổ thận, ích tinh)	95
23. Cường yêu tất trà [(Trà Thủ ô Ngũ tử tất (đen tóc, trừ thấp)]	98
24. Trà Đỗ trọng Ngũ vị tử (Trà bổ thận, mạnh gân xương)	100
25. Trà Bổ trung khí (Trà bổ trung ích khí)	103
26. Trà Nữ trinh Tang thâm (Trà dương âm bổ thận)	106
27. Tang thâm mật trà (Trà bổ thận, khu phong)	109
28. Trà ôn tỳ vị (Trà mạnh tỳ vị)	111
29. Trà ích tỳ kiện vị (Trà tiêu thực)	114
30. Trà Sâm Kỳ Ý dĩ (Trà bổ khí trừ thấp)	117
31. Trà Tô du (Trà an thần, tiêu thực)	120
32. Trà Hồ đào Ngũ vị tử (Trà bổ phế thận)	122
33. Trà Linh chi Ngân nhĩ (Trà Linh chi)	124
34. Trà Ngân nhĩ (Trà dương âm, bổ phế)	127
35. Trà Trúc tôn Ngân nhĩ (Trà bổ tâm sáng mắt)	129
36. Trà song nhĩ (Trà bổ phế thận)	131

<b>II. DƯỢC TRÀ PHỤC HỒI SỨC KHOẺ NGƯỜI</b>	<b>134</b>
<b>MỚI KHỎI BỆNH (thời kỳ lại sức).</b>	
1. Độc sâm trà (Trà Nhân sâm)	134
2. Trà Tây dương sâm (Trà dương âm giảm khát)	138
3. Trà Nhân sâm Đại táo (Trà bổ huyết)	140
4. Trà Nhân sâm Liên tử (Trà bổ phế an thần)	142
5. Trà Quế chi Cam thảo (Trà bổ tâm ích khí)	144
6. Sinh mạch ảm (Trà dương âm cầm mồ hôi)	146
7. Trà tam tài (Trà dương âm bổ khí)	148
8. Trà Thạch học Băng đường (Trà dương âm thanh nhiệt)	150
9. Trà Thanh hao Mai Đông (Trà thanh nhiệt giảm khát)	153
10. Trà tăng dịch (Trà dương âm nhuận trường)	155
11. Tăng dịch ích ảm trà (Trà dương âm trị táo bón)	157
12. Trà Hoàng tinh Sâm Kỳ (Trà bổ tỳ phê)	159
13. Châu ngọc nhị bảo trà (Trà dương âm giảm ho)	162
14. Trà Linh chi Ngân nhĩ Băng đường (Trà Linh chi an thần)	164
15. Trà Linh chi Sa sâm Bách hợp (Trà linh chi trừ đàm giảm ho)	166
16. Trà Trùng thảo Sa sâm (Trà bổ phế giảm ho)	169
17. Trà Linh ngải Bách hợp (Trà bổ tỳ phế giảm ho)	172
18. Trà sữa Hạnh nhân (Trà sữa hạnh nhân)	174
19. Dược trà Câu cốt (Trà bổ khí huyết trừ phong thấp)	176



20. Trà Mạch đông Long Thảo	181
[(Trà an thần cầm mồ hôi (dưỡng tâm cầm mồ hôi)]	
21. Trà Thụ dự (Trà Hoài sơn)	184
(Trà bổ phế thận kiện tỳ)	
22. Trà Kỳ tử Ngũ vị (Trà bổ thận sinh tinh)	186
23. Trà Câu kỷ (Trà bổ thận sáng mắt)	189
24. Trà Ngũ vị Táo nhân Kỳ tử (Trà an thần bổ não)	191
25. Trà Hoàng kỳ Tảo Khương (Trà bổ khí cầm mồ hôi)	193
26. Trà Mạch môn đông (Trà bổ phế thanh nhiệt)	196
27. Phù chính bồi bản trà (Trà bổ khí huyết ích tinh)	199
28. Phù chính bình lỵ trà (Trà bổ khí tiêu bứu)	201
29. Ích huyết thăng bạch trà	204
(Trà bổ khí dưỡng huyết tiêu bứu)	
30. Trà Nữ trinh Kỳ Sâm (Trà bổ can thận ích huyết)	207
<b>III. DƯỢC TRÀ ĐIỀU TRỊ NGOẠI CẢM</b>	<b>210</b>
1. Tang cúc ẩm trà (Trà khu phong thanh nhiệt)	210
2. Ngân Kiều tán trà (Trà thanh nhiệt giải độc)	213
3. Lưu cảm tam thảo trà (Trà chữa cảm cúm)	216
4. Trà cảm mạo thoái nhiệt	219
(Trà trị cảm mạo thoái nhiệt)	
5. Trà phúc phương quán chúng	222
(Trà giải biểu trừ độc)	
6. Trà Thương truật Quán chúng (Trà giải độc)	226
7. Trà Ngân Kiều nhị căn (Trà trị cảm giải độc)	230
8. Trà Tang Cúc Bạc hà (Trà trị cảm phong nhiệt)	233
	291

9. Trà song hoa (Trà giải độc sáng mắt)	236
10. Trà Bạc hà Cam thảo [Trà khu phong thanh nhiệt (trị cảm)]	238
11. Trà Trúc điệp (Trà giải độc tiêu thũng)	240
12. Trà Hạ Cúc (Trà giải độc trị cúm)	242
13. Trà Bản lam Khương hoạt (Trà trị cúm đau, mỏi)	244
14. Trà Sài Cầm Phòng phong (Trà trị cúm nhức đầu)	246
15. Ngộ thời trà (Trà trị cảm tiêu thực)	248
16. Trà cam lộ (Trà trị thấp nhiệt cầm máu)	250

#### **IV. DƯỢC TRÀ THƯỜNG DÙNG CHO NAM, PHỤ, LÃO, Ứ** **253**

1. Trà tiêu hoá: Chè Vối	253
2. Trà chữa cảm cúm Kim ngân	253
3. Trà Mạch môn, Ý dĩ	253
4. Trà thuốc bổ Đinh lăng	253
5. Trà phòng và chữa bệnh đường ruột nhẹ lá Mơ tam thể	254
6. Trà Nhân trần	254
7. Trà chữa thận âm hư Đỗ đen, Ý dĩ	254
8. Trà an thần	254
9. Trà Ba kích, Kỷ tử	255
10. Trà Trần bì, Ngũ vị tử	255
11. Trà Hương phụ, Nghệ vàng	255
12. Trà Hương phụ, Ngũ vị tử, Khiếm thực	256
13. Trà Củ gai, Tía tô, Củ mài	256

- |                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 14. Trà Hương phụ, Nghệ vàng, Trần bì | 256 |
| 15. Trà Kim ngân, Kinh giới           | 256 |
| 16. Trà Trần bì, Bán hạ               | 257 |
| 17. Khương trà ẩm                     | 257 |
| 18. Lục trà mật ẩm                    | 257 |
| 19. Cúc, Hoè, Lục trà ẩm              | 258 |
| 20. Trà Kim tiền thảo Hồ trượng       | 259 |

## **V. DƯỢC TRÀ TRONG DANH MỤC THUỐC VIỆT NAM** **261**

- |  |     |
|--|-----|
| 1. Trà Actisô  | 261 |
| 2. Chè phong thấp  | 265 |
| 3. Chè tăng lực  | 267 |
| 4. Chè hạ áp   | 269 |
| 5. Trà hoa Hoè, Thảo quyết minh, lá Vông<br>(an thần, hạ huyết áp) | 272 |
| 6. Trà lợi tiểu, nhuận gan   | 274 |
| 7. Chè Hoè hoa tán (hạ huyết áp)                                   | 277 |
| 8. Trà an thần   | 280 |
| 9. Trà an thần   | 283 |
| 10. Chè Kinh giới, Hoắc hương (trị nôn mửa, tiêu chảy)             | 285 |

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dược điển Việt Nam I, tập 2 (1983), Nhà xuất bản Y học.
2. Dược điển Trung Quốc 1963, 1990, 1995, Nhân dân vệ sinh xuất bản xã
3. Pharmacopoeia of the People's Republic of China, English edition 1997. Chemical Industry Press.
4. Từ điển Bách khoa dược học, Nhà xuất bản từ điển Bách khoa, Hà Nội 1999.
5. Từ điển Bách khoa Nông nghiệp, Trung tâm quốc gia biên soạn Từ điển Bách khoa Việt Nam 1991.
6. Dược liệu Việt Nam, Bộ y tế, Nhà xuất bản y học, 1978
7. Đỗ Tất Lợi. Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam, Nhà xuất bản khoa học kỹ thuật, 1977
8. Thuốc nam châm cứu, Nhà xuất bản y học và thể dục thể thao, 1968
9. Cây thuốc Việt Nam, Viện dược liệu, Nhà xuất bản khoa học và kỹ thuật, 1990
10. Đỗ Ngọc Quy, Nguyễn Kim phong. Cây chè Việt Nam, Nhà xuất bản Nông nghiệp, 1997
11. Selected Medicinal Plants in Vietnam, Institute of Materia Medica Hanoi, Science and Technology Publishing house, 1999.

12. Les plantes dans la thérapeutique moderne, Bézanger - Beauquesne, M. Pinkas, M. torck, Maloine S.A éditeur Paris, 1975
13. G. Legrand, Manuel du préparateur en pharmacie, Masson, 1975
14. Cao đơn hoàn tán, Bộ y tế, Viện nghiên cứu Đông y, Nhà xuất bản y học , 1976.
15. BS Phạm Xuân Củng, "40 chế phẩm thuốc thiết yếu y học cổ truyền chăm sóc sức khoẻ cộng đồng", 1998.
16. Danh mục thuốc, Bộ y tế, Nhà xuất bản y học, Hà Nội, 1982
17. Danh mục thuốc thiết yếu Việt Nam (Bộ y tế), Nhà xuất bản y học, 2000
18. Trung quốc Dược trà phổ, Lữ Dương Chi chủ biên, Khoa học kỹ thuật văn hiến xuất bản xã, 1997
19. Sơ thảo lịch sử y học cổ truyền Việt Nam, Viện y học cổ truyền Việt Nam, chủ biên: Lương y Lê Trần Đức, Nhà xuất bản y học Hà Nội, 1995.

**NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC**

# **DƯỢC TRÀ DƯỠNG SINH**

*Chịu trách nhiệm xuất bản*

**HOÀNG TRỌNG QUANG**

**NGUYỄN THỊ KIM LIÊN**

*Biên tập:*

**ĐẶNG THẾ VĨNH**

*Sửa bản in:*

**THẾ VĨNH**

*Trình bày bìa:*

**Cty PRINTAD**

---

In 1.000 cuốn khổ 13x19 cm tại Xưởng in Nhà xuất bản y học.  
Giấy đăng ký kế hoạch xuất bản số: 11 - 1483/XB-QLXB ngày  
30/10/2001. In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2001.

Y  
S017 612

MS:  $\frac{61 - 619}{\text{YH} - 2001}$  1483 - 2001

**GIÁ: 24.000Đ**