**HƯỚNG DẪN PHÒNG VÀ ĐIỀU TRỊ HẬU COVID-19**

**BẰNG Y DƯỢC CỔ TRUYỀN**

**1. ĐẠI CƯƠNG**

Hậu COVID là bệnh lý mới nổi, chưa được hiểu biết đầy đủ nhưng có thể gây nên tình trạng sức khỏe nghiêm trọng. Định nghĩa thuật ngữ theo Viện Y tế Quốc gia của Vương quốc Anh (National Institute for Health and Clinical Excellence - NICE) xuất bản vào tháng 3/2022:

● COVID cấp (acute COVID-19): triệu chứng kéo dài 4 tuần.

● COVID bán cấp (ongoing symptomatic COVID-19): triệu chứng kéo dài 4-12 tuần.

● Hậu COVID (post-COVID-19 syndrome): triệu chứng xuất hiện trong hoặc sau khi mắc COVID-19, kéo dài >12 tuần và không thể lý giải bằng các chẩn đoán khác.

● COVID kéo dài (long COVID): triệu chứng tiếp diễn hoặc xuất hiện sau giai đoạn COVID cấp.

Triệu chứng Hậu COVID-19 rất đa dạng nhưng một số triệu chứng thường gặp bao gồm: mệt mỏi, khó thở, đau cơ xương khớp, giảm hoặc mất vị giác hoặc khứu giác, suy giảm nhận thức, rối loạn giấc ngủ, ho, đau ngực,…

Cơ chế bệnh sinh theo Y học cổ truyền gồm 2 yếu tố chính là cơ thể chưa hồi phục hoàn toàn sau giai đoạn nhiễm cấp COVID-19, chính khí suy nhược, tân dịch hao tổn và yếu tố tình chí bao gồm những yếu tố tâm lý, xã hội tiêu cực từ đại dịch đã dẫn đến nhiều chứng bệnh giai đoạn sau nhiễm cấp như Hư lao, Thất miên, Tý chứng, Thất miên,…..Bốn hội chứng bệnh (chứng hậu) cơ bản thường gặp gồm Khí Âm lưỡng hư, Phế Tỳ khí hư, Khí hư huyết ứ, Khí huyết lưỡng hư. Bốn thể này đều có chung triệu chứng của Khí hư như: mệt mỏi, hụt hơi hay cảm giác khó thở, làm việc mau mệt, tiếng nói nhỏ yếu, các triệu chứng nặng lên khi hoạt động, lưỡi bệu, mạch hư.

**2. NGUYÊN TẮC CHUNG ĐIỀU TRỊ VÀ PHÒNGBỆNH**

**2.1. ĐIỀU TRỊ BỆNH**

- Căn cứ vào chẩn đoán biện chứng luận trị và thể chất cụ thể của từng người bệnh.

- Với mỗi thể lâm sàng của Y học cổ truyền (hội chứng bệnh), tùy từng tình trạng bệnh lý của người bệnh, thầy thuốc chỉ định đơn hoặc đa kỹ thuật điều trị không dùng thuốc phù hợp; kê đơn bài thuốc cổ phương, bài thuốc đối pháp lập phương, bài thuốc nghiệm phương gia giảm thành phần, khối lượng các vị thuốc cổ truyền hoặc kê đơn các thành phẩm thuốc cổ truyền, thuốc dược liệu cho phù hợp với chẩn đoán.

- Kết hợp giữa điều trị Y học cổ truyền với hướng dẫn người bệnh tăng cường tập thể dục, tập dưỡng sinh, tự xoa bóp và chế độ ăn uống, sinh hoạt hợp lý.

* 1. **. PHÒNG BỆNH**

- Bồi bổ chính khí, nâng cao thể trạng;

- Theo dõi, điều trị và quản lý tối ưu các bệnh nền;

**-** Tuân thủ các quy định về phòng chống dịch COVID-19 của Bộ Y tế để hạn chế tái nhiễm.

**3. ĐIỀU TRỊ CỤ THỂ**

**3.1. KHÍ ÂM LƯỠNG HƯ**

**Triệu chứng:** Mệt mỏi, hụt hơi, miệng khô, khát, hồi hộp, nhiều mồ hôi, ăn kém, sốt nhẹ hoặc không sốt, ho khan ít đàm, lưỡi khô, ít rêu, mạch tế hoặc hư vô lực.

**Chẩn đoán:**

- Bát cương: Lý hư

- Nguyên nhân: Bất nội ngoại nhân

**Pháp trị:** Ích khí kiện Tỳ, dưỡng âm hòa Vị

**Điều trị dùng thuốc**

- Cổ phương: Sinh mạch tán (Y học khải nguyên) + Dị công tán (Tiểu nhi dược chứng trực quyết)

 Nhân sâm 09g Ngũ vị tử 10g

 Mạch môn 10g Phục linh 10g

 Bạch truật 12g Cam thảo chích 06g

 Trần bì 12g

Cách dùng:

+ Sắc uống 1 thang/ngày, chia đều 2 lần sau ăn sáng chiều, uống ấm.

+ Có thể thay Nhân sâm bằng Đảng sâm 15g

Gia giảm:

+ Khí hư nặng gia Hoàng kỳ 30g

+ Âm hư nặng gia Huyền sâm 30 g, Sinh địa 15g

 + Tỳ hư khí trệ gia Chỉ xác 12g

- Đối pháp lập phương: Sa sâm (nam) 10g, Sa sâm (bắc) 10g, Mạch đông 15g, Tây dương sâm 6g, Ngũ vị tử 6g, Thạch cao (sống) 15g, Đạm trúc diệp 10g, Tang diệp 10g, Lô căn 15g, Đan sâm 15g, Cam thảo (sống) 6g.

**Điều trị không dùng thuốc**

***Châm hoặc Cứu:***

* Phương huyệt chung:

+ Châm bổ: Đản trung (CV.17), Khí hải (CV.6), Quan nguyên (CV.4), Túc tam lý (ST.36), Tam âm giao (SP.6), Thái khê (KI.3), Phục lưu (KI.7), Phế du (BL.13), Tỳ du (BL.20), Vị du (BL.21), Tâm du (BL.15), Thiên tông (SI.11), Thân trụ (GV.12), Bách hội (GV.20).

+ Cứu: Khí hải (CV.6), Quan nguyên (CV.4)

- Các kỹ thuật châm: Hào châm, điện châm, điện mãng châm, ôn điện châm, ôn châm, laser châm. Lưu kim 20 - 30 phút/lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Điện nhĩ châm hoặc nhĩ châm: Dưới vỏ (AT4), Phổi (CO14), Tim (CO15), Thần kinh tự chủ (AH6), Nhĩ Thần môn (TF4). Châm lưu kim 20 phút/1 lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Cấy chỉ đơn huyệt hoặc xuyên huyệt: có thể chọn 10-15 huyệt theo phương huyệt trên để cấy. Đánh giá lại sau 7-14 ngày để có chỉ định liệu trình tiếp theo.

- Thủy châm: Sử dụng các thuốc theo y lệnh có chỉ định tiêm bắp vào các huyệt như châm, ngày 1 lần, mỗi lần 2 đến 3 huyệt. Một liệu trình điều trị từ 10 đến 15 ngày. Tùy từng trường hợp cụ thể người thầy thuốc lựa chọn thuốc phù hợp với chẩn đoán.

***Tập dưỡng sinh***

Tập thở 4 thời có kê mông và giơ chân, thư giãn, bắt chéo tay sau lưng, ưỡn cổ, xoa chi trên chi dưới, xoa tam tiêu.

Tập 1 lần/ngày, mỗi lần 30 phút.

***Xoa bóp bấm huyệt***

Xoa bóp 30 phút/lần/ngày. Liệu trình điều trị 15 - 20 ngày, tùy theo mức độ và diễn biến của bệnh, có thể điều trị nhiều liệu trình.

Thủ thuật:

Xoa, xát, bóp, lăn các vùng lưng.

Day ấn các huyệt tương ứng như phần châm cứu.

***Thực dưỡng***

Công thức đề xuất: Cháo cát căn hạt sen táo đỏ

Thành phần: Cát căn 30g, Hạt sen 15g, Táo đỏ 5g, Gạo tẻ 100g.

Công dụng: Nhuận Phế kiện Tỳ, dưỡng Tâm an thần.

Cách dùng: 1-2 lần/tuần.

**3.2. PHẾ TỲ KHÍ HƯ**

**Triệu chứng:** Thở ngắn, mỏi mệt uể oải, buồn nôn, ăn kém, đầy bụng, đại tiện khó, phân lỏng nát, lưỡi nhạt bệu, rêu trắng nhờn, mạch tế.

**Chẩn đoán:**

- Bát cương: Lý hư

- Nguyên nhân: Bất nội ngoại nhân

**Pháp trị:** Ích Phế kiện Tỳ, hóa thấp hòa Vị

**Điều trị dùng thuốc**

- Cổ phương:Hương sa lục quân tử thang (Cổ kim danh y phương luận)

Nhân sâm 15g Phục linh 12g

Bạch truật 12g Cam thảo chích 06g

Trần bì 12g Bán hạ 08g

Sa nhân (sắc sau) 06g Mộc hương 10g

- Cách dùng:

+ Sắc uống 1 thang/ngày, chia đều 2 lần sau ăn sáng chiều, uống ấm.

+ Có thể thay Nhân sâm bằng Đảng sâm 15g

- Gia giảm:

+ Khí hư nặng gia Hoàng kỳ chích 30g

+ Thấp nặng gia Hoắc hương 10g

+ Tiện lỏng nhiều gia Sơn dược 30g, Sinh khương 3 lát, Đại táo 3 quả.

- Đối pháp lập phương: Bán hạ chế 09g, Trần bì 10g, Đảng sâm 15g, Cam thảo chích 30g, Bạch truật 10g, Phục linh 15g, Hoắc hương 10g, Sa nhân 06g (sắc sau), Cam thảo 06g.

- Đối pháp lập phương: Cam thảo chích 12g, Can khương thán 6g, Nhân sâm 6g.

**Điều trị không dùng thuốc**

***Châm hoặc Cứu:***

- Phương huyệt chung:

+ Châm tả: Phong long (ST.40), Âm lăng tuyền (SP.9)

+ Châm bổ: Đản trung (CV.17), Khí hải (CV.6), Quan nguyên (CV.4), Túc tam lý (ST.36), Phế du (BL.13), Tỳ du (BL.20), Thận du (BL.23), Thái khê (KI.3), Bách hội (GV.20).

+ Cứu: Phế du (BL.13),Tỳ du (BL.20), Thân trụ (GV.12), Thiên tông (SI.11).

- Các kỹ thuật châm: Hào châm, điện châm, điện mãng châm, ôn điện châm, ôn châm, laser châm. Lưu kim 20 - 30 phút/lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Điện nhĩ châm hoặc nhĩ châm: Dưới vỏ (AT4), Phổi (CO14), Lách (Tỳ) (CO13), Thần kinh tự chủ (AH6), Nhĩ Thần môn (TF.4). Châm lưu kim 20 phút/ 1 lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Cấy chỉ đơn huyệt hoặc xuyên huyệt: có thể chọn 10-15 huyệt theo phương huyệt trên để cấy. Đánh giá lại sau 7-14 ngày để có chỉ định liệu trình tiếp theo.

- Thủy châm: Sử dụng các thuốc theo y lệnh có chỉ định tiêm bắp vào các huyệt như châm, ngày 1 lần, mỗi lần 2 đến 3 huyệt. Một liệu trình điều trị từ 10 đến 15 ngày. Tùy từng trường hợp cụ thể người thầy thuốc lựa chọn thuốc phù hợp với chẩn đoán.

***Tập dưỡng sinh***

Tập thở 4 thời có kê mông và giơ chân, thư giãn, bắt chéo tay sau lưng, ưỡn cổ, xoa chi trên chi dưới, xoa tam tiêu.

Tập 1 lần/ngày, mỗi lần 30 phút.

***Xoa bóp bấm huyệt***

Xoa bóp 30 phút/lần/ngày. Liệu trình điều trị 15 - 20 ngày, tùy theo mức độ và diễn biến của bệnh, có thể điều trị nhiều liệu trình.

Thủ thuật:

Xoa, xát, bóp, lăn các vùng lưng và bụng.

Day ấn các huyệt tương ứng như phần châm cứu.

***Thực dưỡng***

Công thức đề xuất: Hoàng kỳ Hoài sơn hầm gà

Thành phần: Thịt gà 300 - 500g, Sinh hoàng Kỳ 30g, Hoài sơn 15g, Sinh khương 15g

Công dụng: Bổ phế ích khí, Kiện Tỳ dưỡng Vị.

Cách dùng: 1-2 lần/tuần.

**3.3. KHÍ HƯ HUYẾT Ứ**

**Triệu chứng:** Mệt mỏi, khó thở, thở gấp, đau tức ngực, đau lâu ngày không đỡ, đau nhói, khô miệng không muốn uống, đánh trống ngực, mất ngủ hay mơ, phiền táo, hay tức giận, lưỡi đỏ xạm, có điểm huyết ứ, mạch khẩn hoặc sáp.

**Chẩn đoán:**

- Bát cương: Lý hư/Lý thực

- Nguyên nhân: Bất nội ngoại nhân

**Pháp trị:** Ích khí bổ Phế, hoạt huyết hóa ứ.

**Điều trị dùng thuốc**

- Cổ phương:Bảo nguyên thang (Bác ái tâm giám) + Huyết phủ trục ứ thang (Y lâm cải thác)

Cam thảo chích 03g Đảng sâm 08g

Sinh khương 04g Hoàng kỳ chích 09g

Nhục quế 1,5g Đào nhân 12g

Hồng hoa 09g Đương quy 09g

Sinh địa 09g Xuyên khung 4,5g

Xích thược 06g Ngưu tất 09g

Cát cánh 4,5g Sài hồ 03g

Chỉ xác 06g Cam thảo 06g

- Cách dùng:

+ Sắc uống 1 thang/ngày, chia đều 2 lần sau ăn sáng chiều, uống ấm.

- Đối pháp lập phương: Lựa chọn các vị thuốc thuộc các nhóm thuốc theo pháp điều trị.

**Điều trị không dùng thuốc**

***Châm hoặc Cứu:***

- Phương huyệt chung:

+ Châm tả: Huyết hải (SP.10), Lương khâu (ST.34).

+ Châm bổ: Đản trung (CV.17), Khí hải (CV.6), Quan nguyên (CV.4), Túc tam lý (ST.36), Tam âm giao (SP.6), Phế du (BL.13), Tâm du (BL.15), Can du (BL.18), Thận du (BL.23), Thần môn (HT.7), Nội quan (PC.6), Bách hội (GV.20).

Các kỹ thuật châm: Hào châm, điện châm, điện mãng châm, ôn điện châm, ôn châm, laser châm, cứu. Lưu kim 20 - 30 phút/lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Điện nhĩ châm hoặc nhĩ châm: Dưới vỏ (AT4), Phổi (CO14), Tim (CO15), Thần kinh tự chủ (AH6), Nhĩ Thần môn (TF.4). Châm lưu kim 20 phút/ 1 lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Cấy chỉ đơn huyệt hoặc xuyên huyệt: có thể chọn 10-15 huyệt theo phương huyệt trên để cấy. Đánh giá lại sau 7-14 ngày để có chỉ định liệu trình tiếp theo.

- Thủy châm: Sử dụng các thuốc theo y lệnh có chỉ định tiêm bắp vào các huyệt như châm, ngày 1 lần, mỗi lần 2 đến 3 huyệt. Một liệu trình điều trị từ 10 đến 15 ngày. Tùy từng trường hợp cụ thể người thầy thuốc lựa chọn thuốc phù hợp với chẩn đoán.

***Tập dưỡng sinh***

Tập thở 4 thời có kê mông và giơ chân, thư giãn, bắt chéo tay sau lưng, ưỡn cổ, xoa chi trên chi dưới, xoa tam tiêu.

Tập 1 lần/ngày, mỗi lần 30 phút.

***Xoa bóp bấm huyệt***

Xoa bóp 30 phút/lần/ngày. Liệu trình điều trị 15 - 20 ngày, tùy theo mức độ và diễn biến của bệnh, có thể điều trị nhiều liệu trình.

Thủ thuật:

Xoa, xát, day, bóp, lăn các vùng lưng, tay, chân.

Day ấn điểm các huyệt tương ứng như phần châm cứu.

***Thực dưỡng***

Công thức đề xuất: Cháo gạo tẻ đại táo

Thành phần: Hoàng kỳ 15g, Sinh khương 15g, Quế chi 10g, Bạch thược 10g, Gạo tẻ 100g, Hồng táo 10 quả.

Công dụng: Ích khí hoạt huyết, hóa ứ thông lạc.

Cách dùng: 1-2 lần/tuần.

**3.4. KHÍ HUYẾT LƯỠNG HƯ**

**Triệu chứng:** Tinh thần mệt mỏi, thở ngắn, ho khan không đàm, dễ mệt mỏi, ăn uống kém, tay chân vô lực, hoa mắt chóng mặt, hồi hộp, mất ngủ, sắc mặt trắng xanh không tươi, móng tay chân nhợt, trong người nóng lại sợ lạnh, chất lưỡi non bệu, mạch tế vô lực.

**Chẩn đoán:**

- Bát cương: Lý hư

- Nguyên nhân: Bất nội ngoại nhân

**Pháp trị:** Bổ khí dưỡng huyết.

**Điều trị dùng thuốc**

- Cổ phương: Bát trân thang (Thủy trúc đường kinh nghiệm phương)

Nhân sâm 15g Đương quy 15g

Thục địa 15g Xuyên khung 15g

Cam thảo chích 15g Bạch thược 15g

Bạch linh 15g Bạch truật 15g

- Cách dùng:

+ Thêm Sinh khương 5 lát, Đại táo 5 quả. Sắc uống 1 thang/ngày, chia đều 2 lần sau ăn sáng chiều, uống ấm.

- Gia giảm:

+ Mất ngủ gia Phục thần 12g, Toan táo nhân 12 g.

+ Sợ lạnh gia Quế nhục 06g.

+ Ho khan gia Tang bạch bì 12g, Xuyên bối mẫu 12g, Mạch môn 12g.

+ Mệt mỏi, tay chân vô lực gia Hoàng kỳ 15g.

- Đối pháp lập phương: Lựa chọn các vị thuốc thuộc các nhóm thuốc theo pháp điều trị.

**Điều trị không dùng thuốc**

***Châm hoặc Cứu:***

1. Phương huyệt chung:

+ Châm bổ: Đản trung (CV.17), Khí hải (CV.6), Quan nguyên (CV.4), Túc tam lý (ST.36), Tam âm giao (SP.6), Thái khê (KI.3), Phục lưu (KI.7), Phế du (BL.13), Tỳ du (BL.20), Vị du (BL.21), Tâm du (BL.15), Cách du (BL.17), Huyết hải (SP.10), Thiên tông (SI.11), Thân trụ (GV.12), Bách hội (GV.20), Thần môn (HT.7).

+ Cứu: Khí hải (CV.6), Quan nguyên (CV.4) .

Các kỹ thuật châm: Hào châm, điện châm, điện mãng châm, ôn điện châm, ôn châm, laser châm, cứu. Lưu kim 20 - 30 phút/lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Điện nhĩ châm hoặc nhĩ châm: Dưới vỏ (AT4), Phổi (CO14), Tim (CO15), Thần kinh tự chủ (AH6), Nhĩ Thần môn (TF.4). Châm lưu kim 20 phút/ 1 lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Cấy chỉ đơn huyệt hoặc xuyên huyệt: có thể chọn 10-15 huyệt theo phương huyệt trên để cấy. Đánh giá lại sau 7-14 ngày để có chỉ định liệu trình tiếp theo.

- Thủy châm: Sử dụng các thuốc theo y lệnh có chỉ định tiêm bắp vào các huyệt như châm, ngày 1 lần, mỗi lần 2 đến 3 huyệt. Một liệu trình điều trị từ 10 đến 15 ngày. Tùy từng trường hợp cụ thể người thầy thuốc lựa chọn thuốc phù hợp với chẩn đoán.

***Tập dưỡng sinh***

Tập thở 4 thời có kê mông và giơ chân, thư giãn, bắt chéo tay sau lưng, ưỡn cổ, xoa chi trên chi dưới, xoa tam tiêu.

Tập 1 lần/ngày, mỗi lần 30 phút.

***Xoa bóp bấm huyệt***

Xoa bóp 30 phút/lần/ngày. Liệu trình điều trị 15 - 20 ngày, tùy theo mức độ và diễn biến của bệnh, có thể điều trị nhiều liệu trình.

Thủ thuật:

Xoa, xát, bóp, lăn các vùng lưng và bụng.

Day ấn các huyệt tương ứng như phần châm cứu.

***Thực dưỡng***

Công thức đề xuất: Gà hầm Đương quy Đảng sâm

Thành phần: Gà mái 1 con, Đương quy 15g, Đảng sâm 15g, Hành, Gừng.

Công dụng: Bổ ích khí huyết

Cách dùng: 1-2 lần/tuần.

**4. ĐIỀU TRỊ CÁC CHỨNG BỆNH Y HỌC CỔ TRUYỀN THƯỜNG GẶP TRONG HẬU COVID**

**4.1. HO (KHÁI THẤU)**

**4.1.1. ĐÀM THẤP UẨN PHẾ**

**Triệu chứng:** Ho khạc nhiều đàm, tiếng ho trầm đục, đàm trắng dính nhớp, hay đặc đục hay trong loãng, ho khạc đàm nhiều buổi sáng, sau khi khạc đàm thì giảm ho, kèm nặng ngực, đầy bụng, buồn nôn ăn kém, bụng chướng đại tiện phân lỏng nát, rêu lưỡi trắng nhầy, mạch nhu hoạt.

**Bài thuốc:** Nhị trần bình Vị tán (Chứng nhân mạch trị) phối hợp Tam tử dưỡng thân thang (Hàn thị y thông)

Trần bì 06g Bán hạ 06g

Bạch linh 06g Thương truật 12g

Cam thảo chích 03g Hậu phác 09g

Lai phục tử 09g Tô tử 09g

- Cách dùng: Sắc uống, ngày 01 thang.

**4.1.2 ĐÀM NHIỆT UẤT PHẾ**

**Triệu chứng:** Tiếng ho thô, gấp hoặc nghe tiếng khò khè trong họng, đàm nhiều, màu vàng dính, tanh, kèm đau hai mạn sườn, ho thấy đau tăng, mặt hồng hoặc bị sốt, khô miệng khát nước, chất lưỡi hồng rêu lưỡi vàng mỏng nhầy, mạch hoạt sác.

**Bài thuốc:** Thanh kim hóa đàm thang (Y học thống chỉ)

Hoàng cầm 12g Chi tử 12g

Cát cánh 06g Mạch môn 06g

Bối mẫu 06g Bạch linh 12g

Tang bạch bì 12g Tri mẫu 12g

Trần bì 12g Qua lâu nhân 10g

Cam thảo chích 10g

- Cách dùng: Sắc uống, ngày 01 thang.

**4.1.3 CAN HỎA PHẠM PHẾ**

**Triệu chứng:** Ho từng cơn, khi ho mặt đỏ, đau tức ngực, tăng khi giận kèm bứt rứt, đàm vướng trong họng, khó khạc, miệng khô và đắng, đau tức hai sườn, chất lưỡi hồng, rêu lưỡi vàng mỏng khô, mạch huyền sác.

**Bài thuốc:** Tả bạch tán (Tiểu nhi dược chứng trực quyết) phối hợp Đại cáp tán (Y thuyết)

Tang bạch bì 12g Địa cốt bì 12g

Hoàng cầm 10g Thanh đại 03g

Cáp giới 12g Cam thảo chích 03g

Sơn chi 09g Đơn bì 09g

- Cách dùng: Sắc uống, ngày 01 thang.

**4.1.4 PHẾ ÂM HAO HƯ**

**Triệu chứng:** Ho khan, tiếng ho ngắn, ít đàm, hoặc ho dần khàn đặc, kèm sốt về chiều, gò má đỏ, lòng bàn tay chân nóng, ngủ hay mê, ra mồ hôi trộm, miệng họng khô, bệnh tiến triển từ từ, gầy sút cân, chất lưỡi hồng rêu lưỡi ít, mạch tế sác.

**Bài thuốc:** Sa sâm mạch đông thang (Ôn bệnh điều biện) gia giảm

Sa sâm 12g Ngọc trúc 12g

Tang diệp 12g Sinh cam thảo 06g

Bạch biển đậu(sao) 10g Mạch môn 06g

Thiên hoa phấn 10g Bối mẫu 06g

Hạnh nhân 10g Tang bạch bì 12g

Địa cốt bì 12g

- Cách dùng: Sắc uống, ngày 01 thang.

**Bài thuốc nghiệm phương trị ho khan (**Chẩn đoán và điều trị bệnh theo YHCT kết hợp YHCT và YHHĐ của Bộ y tế)

***Thành phần***

Rau má 20g Tang bạch bì (sao mật) 16g

Lá chanh 12g Trúc diệp ( Lá tre) 12g

Cam thảo đất 08g Quả dành dành (sao vàng) 08g

***Công dụng***

Thanh nhiệt nhuận Phế, hóa đàm, chỉ khái.

***Chỉ định***

Khái thấu do khí táo

**Bài thuốc nghiệm phương trị ho đàm** (Chẩn đoán và điều trị bệnh theo YHCT kết hợp YHCT và YHHĐ của Bộ y tế)

***Thành phần***

Trần bì (Vỏ quýt) (sao) 12g Gừng tươi (Sinh khương) 08g

Bán hạ chế 12g Hậu phác nam 12g

Bạch giới tử (Hạt cây cải canh) 12g Cam thảo nam 12g

La bạc tử (Hạt cây cải củ) 12g

***Công dụng***

Hóa đàm, giáng nghịch, chỉ khái.

***Chỉ định***

Khái thấu do đàm thấp.

**Điều trị không dùng thuốc**

***Châm hoặc Cứu:***

Phương huyệt chung: Trung phủ (LU.1), Liệt khuyết (LU.7), Thái uyên (LU.9).

- Đàm nhiều thêm Phong long (ST.40), Túc tam lý (ST.36).

- Ho nhiều khi cáu giận thể Can hỏa phạm phế thêm Hành gian (LR.2), Ngư tế (LU.10).

- Ho khan nhiều thêm Thái khê (KI.3), Chiếu hải (KI.6).

Châm bổ Thái uyên (LU.9), các huyệt còn lại châm tả hay bình bổ bình tả.

- Các kỹ thuật châm: Hào châm, điện châm, ôn châm, laser châm, cứu. Lưu kim 20 - 30 phút/lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Điện nhĩ châm hoặc nhĩ châm: Dưới vỏ (AT4), Phổi (CO14), Thần kinh tự chủ (AH6), Nhĩ Thần môn (TF.4). Châm lưu kim 20 phút/ 1 lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Cấy chỉ đơn huyệt hoặc xuyên huyệt: có thể chọn 10-15 huyệt theo phương huyệt trên để cấy. Đánh giá lại sau 7-14 ngày để có chỉ định liệu trình tiếp theo.

- Thủy châm: Sử dụng các thuốc theo y lệnh có chỉ định tiêm bắp vào các huyệt như châm, ngày 1 lần, mỗi lần 2 đến 3 huyệt. Một liệu trình điều trị từ 10 đến 15 ngày. Tùy từng trường hợp cụ thể người thầy thuốc lựa chọn thuốc phù hợp với chẩn đoán.

***Tập dưỡng sinh***

Tập thở 4 thời có kê mông và giơ chân, thư giãn, bắt chéo tay sau lưng, ưỡn cổ, xoa chi trên chi dưới, xoa tam tiêu.

Tập 1 lần/ngày, mỗi lần 30 phút.

***Xoa bóp bấm huyệt***

Xoa bóp 30 phút/lần/ngày. Liệu trình điều trị 15 - 20 ngày, tùy theo mức độ và diễn biến của bệnh, có thể điều trị nhiều liệu trình.

Thủ thuật:

Xoa, xát, miết, day, bóp, lăn, đấm các vùng vai, lưng, tay chân.

Day ấn các huyệt tương ứng như phần châm cứu.

***Thực dưỡng***

Một số công thức thực dưỡng đề xuất:

*Công thức 1:* Gà hầm bưởi

Thành phần: Bưởi 1 trái, Gà trống 1 con, Sinh khương, hành.

Công dụng: Kiện Tỳ táo thấp hóa đàm

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của Đàm thấp uẩn Phế

Cách dùng: 2 lần/ngày, 3 – 5 ngày là một liệu trình.

*Công thức 2:* Cháo lô căn tươi

Thành phần: Lô căn 100 – 150g, Trúc nhự 15 – 20g, Gạo tẻ lượng vừa.

Công dụng: Thanh nhiệt hóa đàm túc Phế

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của Đàm nhiệt uất Phế

Cách dùng: Ngày uống 3 lần.

*Công thức 3:* Nước trà xanh hoa cúc

Thành phần: Hoa cúc 3g, hoa hòe 3g, Trà xanh 3g.

Công dụng: Thanh Phế bình Can giáng hỏa

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của Can hỏa phạm Phế

Cách dùng: Ngày uống 3 lần.

**4.2. HỒI HỘP (TÂM QUÝ)**

Nên khám chuyên khoa tim mạch để loại trừ các bệnh lý thực thể của tim mạch.

**4.2.1. TÂM HUYẾT Ứ**

**Triệu chứng:** Hồi hộp, tức nghẹn trong ngực, đau ngực từng cơn kèm đau hai sườn, thích thở dài, người lạnh, chân tay lạnh, sắc mặt và môi tím, móng tay chân xanh tím, chất lưỡi ám tím, có ban hay điểm ứ huyết, mạch sáp hay kết đại.

**Bài thuốc**: Huyết phủ trục ứ thang (Y lâm cải thác)

Sinh địa 12g Đương quy 12g

Xích thược 12g Đào nhân 10g

Hồng hoa 10g Xuyên khung 12g

Ngưu tất 12g Chỉ xác 12g

Cát cánh 06g Sài hồ sao dấm 06g

Sinh Cam thảo 06g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**4.2.2. TÂM HUYẾT HƯ**

**Triệu chứng:** Tâm quý, tâm phiền mất ngủ, hay mơ, chóng mặt, hay quên, sắc mặt nhợt, môi và móng tay nhợt, chất lưỡi nhợt, rêu trắng mỏng, mạch tế nhược

**Bài thuốc:** Quy tỳ thang (Tế sinh phương)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nhân sâm  | 09g | Hoàng kỳ (bỏ rễ con)  | 18g |
| Đương quy  | 03g | Bạch truật  | 18g |
| Long nhãn nhục  | 18g | Phục thần (bỏ lõi gỗ)  | 18g |
| Toan táo nhân (sao, bỏ vỏ)  | 18g | Viễn chí (chích mật)  | 03g |
| Mộc hương (phơi khô)  | 09g | Cam thảo chích  | 06g  |

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**4.2.3.TÂM ÂM HƯ**

**Triệu chứng:** Tâm quý, bứt rứt, ngũ tâm phiền nhiệt, miệng khô, mất ngủ, ngủ hay mơ, đạo hãn, triều nhiệt, hai gò má đỏ, chất lưỡi đỏ, ít rêu hoặc không rêu, mạch tế sác

**Bài thuốc:** Định Tâm thang (Y học trung trung tham tây lục)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bá tử nhân | 10g | Đan sâm | 15g |
| Đảng sâm  | 15g | Hương phụ  | 12g |
| Long cốt | 15g | Mẫu lệ  | 15g |
| Phật thủ | 10g | Táo nhân  | 15g |
| Viễn chí  | 10g | Hổ phách  | 1.2g |
| Chu sa | 1.2g |  |  |

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**4.2.4. TÂM TỲ LƯỠNG HƯ**

**Triệu chứng:** Hồi hộp, thở gấp, mất ngủ, hay mỏ, lo lắng buồn rầu thì triệu chứng nặng lên, dễ mệt, hay quên, chóng mặt, sắc mặt nhợt nhạt, chám ăn, bụng đầy chướng, đại tiện phân nát chất lưỡi nhợt, rêu trắng mỏng, mạch tế nhược.

**Bài thuốc:** Quy tỳ thang (Chính thể loại yếu) hay các thuốc thành phẩm từ bài Quy tỳ.

Bạch truật 15g Đương quy 12g

Hoàng kỳ 15g Đảng sâm 06g

Phục thần 10g Long nhãn 12g

Táo nhân 10g Viễn chí 06g

Cam thảo chích 10g Mộc hương 06g

Sinh khương 12g Đại táo 12g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang

**4.2.5. TÂM THẬN BẤT GIAO**

**Triệu chứng:** Tâm quý, thất miên, chóng mặt, ù tai, người gầy, sụt cân, ngũ tâm phiền nhiệt, triều nhiệt, đạo hãn, đau lưng mỏi gối, miệng khô khát nước, chất lưỡi đỏ khô, ít rêu hoặc không có rêu, mạch tế sác

**Bài thuốc:** Thiên vương bổ tâm đơn (Hiệu chú phụ nhân lương phương)

Sinh địa 12g Toan táo nhân 09g

Thiên môn 09g Bá tử nhân 09g

Đơn sâm 05g Nhân sâm 05g

Viễn chí 05g Ngũ vị tử 09g

Đương quy 09g Mạch môn 09g

Huyền sâm 05g Phục linh 05g

Cát cánh 05g

- Cách dùng: Tất cả tán bột mịn, luyện mật làm hoàn, lấy Chu sa 09 – 15g thủy phi làm áo. Mỗi lần uống 06 – 09g, uống với nước ấm, hoặc uống với nước sắc Trúc diệp. Có thể sắc uống.

**4.2.6. TÂM CAN HUYẾT HƯ**

**Triệu chứng:** Tâm quý, hay quên, mất ngủ, hay mơ, hoa mắt, chóng mặt, sắc mặt không tươi nhuận, hai mắt khô, nhìn mờ, móng tay chân không nhuận, chân tay tê nhức, run chân tay, phụ nữ hành kinh số lượng ít, sắc kinh nhợt, nếu nặng thấy kinh bế, chất lưỡi nhợt, rêu trắng, mạch tế nhược

**Bài thuốc:** Thiên vương bổ tâm đơn (Hiệu chú phụ nhân lương phương) gia Tứ vật thang (Tiên thụ lý thương tục đoạn mật phương)

Sinh địa 12g Toan táo nhân 09g

Xuyên khung 12g Bá tử nhân 09g

Đơn sâm 05g Thục địa 12g

Viễn chí 05g Ngũ vị tử 09g

Đương quy 09g Mạch môn 09g

Huyền sâm 05g Phục thần 12g

Cát cánh 05g Đảng sâm 12g

Bạch thược 12g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**4.2.7. TÂM PHẾ KHÍ HƯ**

**Triệu chứng:** Ho lâu ngày, khạc đàm trắng, đàm loãng, thở nhanh, tâm quý, biếng nói, sắc mặt trắng, tự hãn, môi xanh tím, chất lưỡi nhợt, rêu trắng mỏng, mạch tế nhược.

**Bài thuốc:** Bổ Phế thang (Vĩnh loại kim phương) hợp Bảo nguyên thang (Bác ái tâm giám)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mạch môn | 10g | Ngũ vị tử | 08g |  |  |  |
| Quế chi | 06g | Đại táo | 15g |  |  |  |
| Cánh mễ | 08g | Tang bạch bì | 12g |  |  |  |
| Khoản đông hoa  | 12g | Sinh khương | 6g |  |  |  |
| Cam thảo | 08g | Đảng sâm | 12g |  |  |  |
| Hoàng kỳ | 12g | Quế nhục | 04g |  |  |  |

* Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**Điều trị không dùng thuốc**

***Châm hoặc Cứu:***

*Công thức huyệt chung thường dùng*

• Châm bổ: Túc tam lý (ST.36) (trong trường hợp có trạng thái hư)

• Châm tả: Bách hội (GV.20), Ấn đường (MHN.3), Thái xung (LR.3), Nội quan (PC.6), Thần môn (HT.7), Túc tam lý (ST.36), Thái dương (Ex-HN5).

*Công thức huyệt gia thêm trong từng thể hội chứng:*

Tâm huyết hư: Huyết hải (SP.10), Cách du (BL.17)

Tâm huyết ứ: Cách du (BL.17), Khích môn (PC.4), Đản trung (CV.17)

Tâm âm hư: Tam âm giao (SP.6), Cách du (BL.17), Tâm du (BL.15)

Tâm Tỳ lưỡng hư: Tỳ du (BL.20), Tâm du (BL.15), Âm lăng tuyền (SP.9)

Tâm Thận bất giao: Tâm du (BL.15), Thần môn (HT.7), Thận du (BL.23), Thái khê (KI.3).

Tâm Can huyết hư: Can du (BL.18), Tâm du (BL.15), Thái xung (LR.3)

Tâm Phế khí hư: Phế du (BL.13), Tâm du (BL.15), Khí hải (CV.6), Quan nguyên (CV.4), Đản trung (CV.17).

- Các kỹ thuật châm: Hào châm, điện châm, ôn châm, laser châm, cứu. Lưu kim 20 - 30 phút/lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Điện nhĩ châm hoặc nhĩ châm: Dưới vỏ (AT4), Tuyến nội tiết (CO18),, Tim (CO15), Thần kinh tự chủ (AH6), Nhĩ Thần môn (TF.4). Châm lưu kim 20 phút/ 1 lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Cấy chỉ đơn huyệt hoặc xuyên huyệt: có thể chọn 10-15 huyệt theo phương huyệt trên để cấy. Đánh giá lại sau 7-14 ngày để có chỉ định liệu trình tiếp theo.

- Thủy châm: Sử dụng các thuốc theo y lệnh có chỉ định tiêm bắp vào các huyệt như châm, ngày 1 lần, mỗi lần 2 đến 3 huyệt. Một liệu trình điều trị từ 10 đến 15 ngày. Tùy từng trường hợp cụ thể người thầy thuốc lựa chọn thuốc phù hợp với chẩn đoán.

***Tập dưỡng sinh***

Tập thở 4 thời có kê mông và giơ chân, thư giãn, bắt chéo tay sau lưng, ưỡn cổ, xoa chi trên chi dưới, xoa tam tiêu.

Tập 1 lần/ngày, mỗi lần 30 phút.

***Xoa bóp bấm huyệt***

Xoa bóp 30 phút/lần/ngày. Liệu trình điều trị 15 - 20 ngày, tùy theo mức độ và diễn biến của bệnh, có thể điều trị nhiều liệu trình.

Thủ thuật:

Xoa, miết, day, bóp, lăn, vờn các vùng ngực, lưng, tay, chân.

Day ấn các huyệt tương ứng như phần châm cứu.

***Thực dưỡng***

Một số công thức thực dưỡng đề xuất:

*Công thức 1:* Cháo Đào nhân gia vị

Thành phần: Đào nhân 20 hạt, Sinh địa 30g, gừng tươi, gạo tẻ 100g, bột quế tâm 10g.

Công dụng: Hoạt huyết hóa ứ, lý khí thông lạc

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Tâm mạch ứ trệ.

Cách dùng: 2 lần/ngày, 3 – 5 ngày là một liệu trình.

*Công thức 2:* Cháo tim heo

Thành phần: Tim heo 50g, gạo tẻ 100g

Công dụng: Bổ huyết dưỡng Tâm, ích khí an thần

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Tâm huyết hư.

Cách dùng: 2 lần/ngày.

*Công thức 3:* Thịt heo xào Câu kỷ tử

Thành phần: Thịt heo 250g, Câu kỷ tử 50g, rau diếp ngồng 50g.

Công dụng: Tư âm giáng hỏa, dưỡng Tâm an thần

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng âm hư hỏa vượng.

Cách dùng: 2 lần/ngày.

**4.3. MẤT NGỦ (THẤT MIÊN, BẤT MỊ)**

**4.3.1. TÂM TỲ LƯỠNG HƯ**

**Triệu chứng:** Ngủ hay giật mình, hay mơ, dễ tỉnh giấc, hồi hộp, hay quên, kèm hao mắt chóng mặt, mỏi chân tay, ăn không ngon, sắc mặt không tươi nhuận, hoặc đầy tức bụng, chán ăn, chất lưỡi nhợt, rêu trắng mỏng hay trơn nhớp, Mạch tế nhược hay nhu hoạt.

**Bài thuốc:** Quy Tỳ thang (Chính thể loại yếu) hay các thuốc thành phẩm từ bài Quy tỳ.

Bạch truật 15g Đương quy 12g

Hoàng kỳ 15g Đảng sâm 06g

Phục thần 10g Long nhãn 12g

Táo nhân 10g Viễn chí 06g

Cam thảo chích 10g Mộc hương 06g

Sinh khương 12g Đại táo 12g

Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang

**4.3.2. ÂM HƯ HỎA VƯỢNG**

**Triệu chứng:** Bứt rứt, mất ngủ, hồi hộp không yên, kèm theo đau đầu, ù tai, hay quên, đau lưng, mộng tinh, lòng bàn tay bàn chân nóng, miệng khô, chất lưỡi hồng, rêu ít, hoặc không thấy rêu lưỡi, mạch tế sác.

**Bài thuốc:** Thiên vương bổ tâm đơn (Hiệu chú phụ nhân lương phương)

Sinh địa 12g Toan táo nhân 09g

Thiên môn 09g Bá tử nhân 09g

Đơn sâm 05g Nhân sâm 05g

Viễn chí 05g Ngũ vị tử 09g

Đương quy 09g Mạch môn 09g

Huyền sâm 05g Phục linh 05g

Cát cánh 05g

- Cách dùng: Tất cả tán bột mịn, luyện mật làm hoàn, lấy Chu sa 09 – 15g thủy phi làm áo. Mỗi lần uống 06 – 09g, uống với nước ấm, hoặc uống với nước sắc Trúc diệp. Có thể sắc uống.

**4.3.3. ÂM HUYẾT HƯ**

**Triệu chứng:** Mất ngủ, bồn chồn, hồi hộp không yên, hoa mắt chóng mặt, khô miệng, chất lưỡi hồng, mạch huyền tế thuộc

**Bài thuốc:** Toan táo nhân thang (Kim quỹ yếu lược)

Toan táo nhân 15g Phục linh 06g

Cam thảo 03g Tri mẫu 06g

Xuyên khung 06g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang

**4.3.4. ĐÀM NHIỆT NỘI NHIỄU**

**Triệu chứng:** Mất ngủ, đầu căng nặng, tức ngực, đờm dãi nhiều, bứt rứt, kèm thấy buồn nôn, ợ hơi, đắng miệng, hoa mắt hoặc táo bón, mất ngủ cả đêm, lưỡi đỏ, rêu vàng nhớp, mạch hoạt sác thuộc thể

**Bài thuốc:** Ôn Đởm thang( Tam nhân cực – Bệnh chứng phương luận) gia vị

Trần bì 06g Bán hạ 10g

Bạch linh 10g Trúc nhự 06g

Cam thảo chích 10g Chỉ thực 05g

Qua lâu nhân 12g Hoàng liên 06g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang

**4.3.4. CAN HỎA THƯỢNG VIÊM**

**Triệu chứng:** Mất ngủ, bực bội dễ cáu giận, nếu nặng thì mất ngủ cả đêm, kèm theo đau tức mạng sườn, khát nước, thích uống, không muốn ăn, miệng khô đắng, mắt đỏ, ù tai, nước tiểu thẫm màu, hoặc hoa mắt, chóng mặt, đau đầu dữ dội, táo bón, chất lưỡi đỏ, rêu vàng hoặc vàng khô, mạch huyền hoạt hay huyền sác thuộc thể

**Bài thuốc:** Long Đởm tả Can thang (Y phương tập giải)

Long đởm thảo 12g Hoàng cầm sao 12g

Chi tử sao 12g Đương quy 12g

Trạch tả 15g Thông thảo 06g

Sinh địa 12g Sài hồ sao dấm 06g

Xa tiền tử 12g Sinh Cam thảo 06g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**4.3.5. CAN KHÍ UẤT TRỆ**

**Triệu chứng:** Khó dỗ giấc, căng thẳng, trầm cảm, đau đầu (chủ yếu vùng trán hoặc thái dương), vai và cổ căng, căng chướng thượng vị và hông sườn, buồn nôn, chóng mặt, chu kỳ kinh nguyệt không đều, chất lưỡi bình thường hoặc tối, rêu trắng hoặc vàng mỏng. Trong một số trường hợp, tình trạng Can khí uất lâu ngày gây ra nhiệt bên trong có thể thấy trong các triệu chứng như khát nước, miệng đắng, mắt đỏ, lưỡi đỏ, rêu vàng dày, mạch huyền sác.

**Bài thuốc:** Đơn chi tiêu dao tán (Thái bình huệ dân hòa tễ cục phương)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sài hồ | 12g | Bạch thược | 16g |  |  |  |  |
| Bạch truật | 12g | Bạch linh | 12g |  |  |  |  |
| Đương quy | 06g | Đơn bì | 08g |  |  |  |  |
| Chi tử | 08g | Chích thảo | 06g |  |  |  |  |
| Can khương | 03g | Bạc hà | 02g |  |  |  |  |

- Cách dùng: Tán bột trộn đều, mỗi lần dùng 10 – 12g, ngày 2 – 3 lần.

**4.3.6. TÂM THẬN BẤT GIAO**

**Triệu chứng:** Mất ngủ thường xuyên thức dậy với đổ mồ hôi nóng, bồn chồn, khó chịu, đánh trống ngực, ngũ tâm phiền nhiệt, đạo hãn, khô miệng, chóng mặt, ù tai, hay quên, đau thắt lưng, lưỡi đỏ, rêu mỏng hoặc không rêu, mạch tế sác.

**Bài thuốc:** Giao thái hoàn (Vạn bệnh hồi xuân)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Hoàng liên | 04g | Nhục quế | 02g |

- Cách dùng: Mỗi lần 70-90 viên, uống với nước ấm

**4.3.7. TÂM ĐỞM KHÍ HƯ**

**Triệu chứng:** Thường xuyên thức dậy vào ban đêm, không thể ngủ lại, lo lắng, đánh trống ngực, nhiều nỗi ám ảnh, hoang tưởng, khó thở, mệt mỏi, trầm cảm, tự hãn, chất lưỡi bình thường hoặc nhợt nhạt, rêu trắng mỏng, mạch huyền tế vô lực.

**Bài thuốc:** An thần định chí hoàn

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Long xỉ  | 12g | Nhân sâm  | 08g |  |  |  |  |
| Phục thần  | 12g | Thạch xương bồ  | 08g |  |  |  |  |
| Viễn chí  | 08g |  |  |  |  |  |  |

- Cách dùng: Luyện mật làm hoàn, to như hạt ngô đồng, mỗi lần 6g, uống với nước ấm

**4.3.8. ĐÀM NHIỆT NỘI NHIỄU**

**Triệu chứng:** Mất ngủ được đặc trưng bởi mơ màng quá mức hoặc thức dậy sớm với khó ngủ trở lại, đánh trống ngực trầm trọng hơn khi có lo lắng, khó chịu, bồn chồn, đàm vàng, chóng mặt, cảm giác nặng đầu, đầy ngực, kém ăn, ợ hơi, đắng miệng, buồn nôn, ói mửa, chất lưỡi đỏ, rêu vàng nhớt, mạch huyền hoạt sác.

**Bài thuốc:** Ôn đởm thang(Tam nhân cực – Bệnh chứng phương luận) gia giảm

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bán hạ chế | 08g | Trần bì | 08g |  |  |  |  |
| Chỉ thực | 08 g | Trúc nhự | 08g |  |  |  |  |
| Phục linh | 12g | Cam thảo chích | 04g |  |  |  |  |
| Viễn chí | 04 g | Thạch xương bồ | 04g |  |  |  |  |
| Sinh khương | 03 lát | Đại táo | 04 quả |  |  |  |  |

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**4.3.9. CAN VỊ BẤT HÒA**

**Triệu chứng:** Mất ngủ kèm tinh thần uất ức hoặc phiền táo, dễ bị kích động, vị quản trướng đầy hoặc ách nghịch hoặc hai bên sườn đau căng không chịu nổi, ợ hơi liên tục, rêu lưỡi phần nhiều trắng mỏng, mạch trầm huyền.

**Bài thuốc:** Bảo hòa hoàn (Đơn khê tâm pháp)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sơn tra | 180g | Trần bì | 30g |  |  |  |  |  |
| Phục linh | 90g | Bán hạ chế | 30g |  |  |  |  |  |
| La bạc tử | 30g | Liên kiều | 90g |  |  |  |  |  |
| Thần khúc | 60g |  |  |  |  |  |  |  |

* Cách dùng: Tất cả tán bột mịn, hồ viên. Mỗi lần uống 6 - 12g với nước.

**Bài thuốc nghiệm phương** (Dược lý trị liệu thuốc Nam)

***Thành phần***

Củ bình vôi 12g

Lạc tiên 8g

Lá vông nem 8g

Lá sen 8g

***Cách dùng***

Sắc uống hoặc trà

***Công dụng***

Sơ Can giải uất, lương huyết an thần

***Chỉ định***

Thất miên do Can uất hóa hỏa.

**Điều trị không dùng thuốc**

***Châm hoặc cứu***

*Công thức huyệt chung thường dùng:*Thần môn (HT.7), An miên (Ex-HN)

*Công thức huyệt gia thêm trong từng thể hội chứng*

*- Tâm Tỳ lưỡng hư:*

• Châm bổ: Tam âm giao (SP.6), Tâm du (BL.15), Tỳ du (BL.20) (BL.20), Cách du (BL.17), Nội quan (PC.6), Túc tam lý (ST.36), Công tôn (SP.4).

*- Âm hư hỏa vượng*

• Châm bổ: Tâm du (BL.15), Thiếu xung (HT.9), Tam âm giao (SP.6), Nội quan (PC.6), Đại lăng (PC.7), Cách du (BL.17), Bách hội (GV.20).

*- Can khí uất trệ hóa hỏa*

• Châm tả: Thái xung (LR.3), Nội quan (PC.6), Hợp cốc (LI.4), Đại lăng (PC.7), Can du (BL.18), Phong trì (GB. 20), Bách hội (GV.20).

*- Tâm Thận bất giao*

• Châm bổ: Tâm du (BL.15), Thận du (BL.23), Tam âm giao (SP.6), Đại lăng (PC.7), Thông lý (HT.5), Bách hội (GV.20).

*- Tâm Đởm khí hư*

• Châm bổ: Tâm du (BL.15), Đởm du (BL.19), Túc tam lý (ST.36), Đại lăng (PC.7), Thông lý (HT.5), Bách hội (GV.20).

*- Đàm nhiệt nội nhiễu*

• Châm tả: Trung quản (CV.12), Thiên xu (ST.25), Phong long (ST.40), Túc tam lý (ST.36) , Nội quan (PC.6), Lương khâu (ST.34), Bách hội (GV.20).

• Châm bổ: Lệ đoài (ST.45).

*- Vị khí bất hòa*

• Châm tả: Vị du (BL.21), Tỳ du (BL.20), Trung quản (CV.12), Phong long (ST.40), Túc tam lý (ST.36), Nội quan (PC.6), Lương khâu (ST.34).

• Châm bổ: Lệ đoài (ST.45).

Các kỹ thuật châm: Hào châm, điện châm, ôn châm, laser châm, hoặc cứu. Lưu kim 20 - 30 phút/lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Điện nhĩ châm hoặc nhĩ châm: Dưới vỏ (AT4), Nội tiết (CO18), Tim (CO15), Thần kinh tự chủ (AH6), Nhĩ Thần môn (TF.4). Châm lưu kim 20 phút/ 1 lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Cấy chỉ đơn huyệt hoặc xuyên huyệt: có thể chọn 10-15 huyệt theo phương huyệt trên để cấy. Đánh giá lại sau 7-14 ngày để có chỉ định liệu trình tiếp theo.

- Thủy châm: Sử dụng các thuốc theo y lệnh có chỉ định tiêm bắp vào các huyệt như châm, ngày 1 lần, mỗi lần 2 đến 3 huyệt. Một liệu trình điều trị từ 10 đến 15 ngày. Tùy từng trường hợp cụ thể người thầy thuốc lựa chọn thuốc phù hợp với chẩn đoán.

***Tập dưỡng sinh***

Tập thở 4 thời có kê mông và giơ chân, thư giãn, bắt chéo tay sau lưng, ưỡn cổ, xoa chi trên chi dưới, xoa tam tiêu.

Tập 1 lần/ngày, mỗi lần 30 phút.

***Xoa bóp bấm huyệt***

Xoa bóp 30 phút/lần, xoa bóp 1 lần/ngày. Liệu trình 15 - 20 ngày, tùy theo mức độ và diễn tiến bệnh có thể điều trị nhiều liệu trình.

Thủ thuật:

- Xoa, xát, miết, day, bấm, lăn các vùng đầu, cổ, vai, tay, chân.

- Day ấn các huyệt tương ứng như phần châm cứu.

***Thực dưỡng***

Một số công thức thực dưỡng đề xuất:

*Công thức 1:*Canh táo nhân nấu cần

Thành phần: Rau cần 90g, Toan táo nhân 9g.

Công dụng: Sơ Can tả hỏa, trấn Tâm an thần.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Can hỏa thượng viêm nhiễu Tâm.

Cách dùng: Uống canh trước khi đi ngủ, sử dụng thường xuyên.

*Công thức 2:* Cháo táo nhân đăng tâm

Thành phần: Toan táo nhân 20g, Ngọc trúc 10g, Đăng tâm thảo 60g, Gạo nếp 100g.

Công dụng: Tư âm giáng hỏa, giao thông tâm Thận.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Tâm Thận bất giao.

Cách dùng: 3 lần/ngày, lúc ăn có thể cho thêm đường phèn.

*Công thức 3:* Cháo toan táo nhân

Thành phần: Toan táo nhân 10g, Thục địa 10g, Gạo tẻ 100g.

Công dụng: Ích khí trấn kinh, an thần định chí.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Tâm Đởm khí hư.

Cách dùng: Ăn lúc ấm nóng.

**4.4. HAY QUÊN (KIỆN VONG)**

**4.4.1. TÂM TỲ LƯỠNG HƯ**

**Triệu chứng:** Hay quên, mất ngủ, hồi hộp, tinh thần uể oải, ăn kém, hụt hơi, bụng đầy, chất lưỡi nhợt, mạch tế nhược.

**Bài thuốc:** Quy Tỳ thang (Chính thể loại yếu)

Bạch truật 15g Đương quy 12g

Hoàng kỳ 15g Đảng sâm 06g

Phục thần 10g Long nhãn 12g

Táo nhân 10g Viễn chí 06g

Cam thảo chích 10g Mộc hương 06g

Sinh khương 2g Đại táo 12g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang

**4.4.2. THẬN TINH HAO HƯ**

**Triệu chứng:** Hay quên, mệt mỏi rã rời, đau lưng, mỏi gối, chóng mặt ù tai, di tinh, xuất tinh sớm, loàng bàn tay bàn chân nóng, lưỡi hồng, mạch tế sác.

**Bài thuốc**: Lục vị địa hoàng hoàn (Tiểu nhi dược chứng trực quyết) gia vị

Thục địa 12g Hoài sơn 12g

Sơn thù 06g Trạch tả 12g

Đan bì 12g Bạch linh 10g

Ngũ vị tử 06g Táo nhân sao 10g

Viễn chí 06g Thạch xương bồ 06g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**4.4.3. ĐÀM TRỌC NHIỄU TÂM**

**Triệu chứng:** Hay quên, thích nằm nghỉ, chóng mặt, tức ngực, buồn nôn, ho khạc nhiều đờm dãi, rêu lưỡi nhớp, mạch huyền hoạt.

**Bài thuốc:** Ôn Đởm thang (Tam nhân cực – Bệnh chứng phương luận) gia vị

Bán hạ 10g Thương truật 12g

Trúc nhự 10g Chỉ thực 06g

Bạch truật 12g Bạch linh 10g

Cam thảo chích 06g Thạch xương bồ 06g

Uất kim 06g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang

**4.4.4. TÂM HUYẾT Ứ**

**Triệu chứng:** Hay quên sự việc mới xảy ra, hồi hộp, tức ngực, nói năng chậm rãi, tinh thần không minh mẫn, ngẩn ngơ, sắc mặt và môi tím thẫm, chất lưỡi tím có ban điểm ứ huyết, mạch tế sác hay kết đại.

**Bài thuốc:** Huyết phủ trục ứ thang ( Y lâm cải thác)

Đương quy 12g Sinh địa 12g

Sài hồ 12g Đào nhân 10g

Hồng hoa 10g Xuyên khung 12g

Ngưu tất 12g Xích thược 12g

Cát cánh 06g Chỉ xác 06g

Cam thảo chích 10g

* Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang

**Điều trị không dùng thuốc**

***Châm hoặc cứu***

*Công thức huyệt chung thường dùng:*Bách hội (GV.20), Tứ thần thông (EX-HN1),Thần môn (HT.7).

*Công thức huyệt gia thêm trong từng thể hội chứng*

*- Tâm Tỳ lưỡng hư:*

• Châm bổ: Tam âm giao (SP.6), Tâm du (BL.15), Tỳ du (BL.20) (BL.20), Cách du (BL.17), Nội quan (PC.6), Túc tam lý (ST.36), Công tôn (SP.4).

*- Thận tinh hao hư*

• Châm bổ: Thận du (BL.23), Tâm du (BL.15), Thái khê (KI.3), Tam âm giao (SP.6), Đại trữ (BL.11), Huyền chung (GB.39).

*- Đàm trọc nhiễu Tâm*

• Châm tả: Trung quản (CV.12), Thiên xu (ST.25), Phong long (ST.40), Nội quan (PC.6), Âm lăng tuyền (SP.9).

• Châm bổ: Tâm du (BL.15), Túc tam lý (ST.36).

*- Tâm huyết ứ*

• Châm bổ: Tâm du (BL.15), Đại lăng (PC.7), Thông lý (HT.5), Nội quan (PC.6), Huyết hải (SP.10).

Các kỹ thuật châm: Hào châm, điện châm, ôn châm, laser châm, hoặc cứu. Lưu kim 20 - 30 phút/lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Điện nhĩ châm hoặc nhĩ châm: Dưới vỏ (AT4), Nội tiết (CO18), Tim (CO15), Thần kinh tự chủ (AH6), Nhĩ Thần môn (TF.4). Châm lưu kim 20 phút/ 1 lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

***Tập dưỡng sinh***

Tập thở 4 thời có kê mông và giơ chân, thư giãn, bắt chéo tay sau lưng, ưỡn cổ, xoa chi trên chi dưới, xoa tam tiêu.

Tập 1 lần/ngày, mỗi lần 30 phút.

***Xoa bóp bấm huyệt***

Xoa bóp 30 phút/lần/ngày. Liệu trình điều trị 15 - 20 ngày, tùy theo mức độ và diễn biến của bệnh, có thể điều trị nhiều liệu trình.

Thủ thuật:

Xoa, day, bóp các vùng đầu, cổ, vai, tay, chân.

Day ấn các huyệt: Tứ thần thông (EX-HN1), Bách hội (GV.20), Thần đình (GV.24), Ấn đường (EX-HN3), Thần môn (HT.7), Nội quan (PC.6), Thái khê (KI.3), Túc tam lý (ST.36).

***Thực dưỡng***

Một số công thức thực dưỡng đề xuất:

*Công thức 1:* Canh gà nấu hoàng kỳ đương quy

Thành phần: Gà mái 1 con, Hoàng kỳ 60g, Đương quy 30g, Đảng sâm 20g, Bạch thược 15g, Gừng, Hành.

Công dụng: Kiện Tỳ dưỡng Tâm, bổ ích khí huyết.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Tâm Tỳ lưỡng hư.

Cách dùng: Sử dụng thường xuyên.

*Công thức 2:* Cháo thỏ ty tử

Thành phần: Thỏ ty tử 30g, Gạo tẻ 60g.

Công dụng: Bổ Thận điềm tinh.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Thận tinh hao hư.

Cách dùng: 2 lần/ngày, lúc ăn có thể cho thêm đường trắng.

*Công thức 3:* Cháo đào nhân

Thành phần: Đào nhân 10g, Gạo tẻ 30 - 60g.

Công dụng: Hoạt huyết hóa ứ.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Tâm huyết ứ.

Cách dùng: 2 lần/ngày, ăn lúc bụng đói.

* 1. **CHÓNG MẶT (HUYỄN VỰNG)**
		1. **CAN THẬN ÂM HƯ**

**Triệu chứng:** Hoa mắt, chóng mặt, tai ù như ve kêu, Bệnh lâu ngày không khỏi kèm hay quên, thị lực giảm, hay mắt khô sáp, đau âm ỉ hai sườn, đau lưng, mỏi gối, khô miệng, loàng bàn chân tay nóng, ngủ ít, ngủ hay mê, chất lưỡi đỏ, rêu ít hay không rêu mạch tế sác.

**Bài thuốc:** Tả quy hoàn (Cảnh nhạc toàn thư)

Thục địa 15g Kỷ tử 10g

Lộc giác giao 10g Hoài sơn 12g

Ngưu tất 15g Quy bản 15g

Sơn thù 06g Thỏ ty tử 12g

- Cách dùng: sắc uống, ngày 01 thang

**4.5.2. PHONG DƯƠNG THƯỢNG NHIỄU**

**Triệu chứng:** Hoa mắt, chóng mặt muốn ngã, ù tai, đầu căng đau kèm mặt đỏ, mắt đỏ, dễ cáu giận, chân tay tê và run, đau lưng, mỏi gối, hời hộp hay quên, mất ngủ, ngủ hay mê, khi mệt mỏi hay khi cáu giận triệu chứng nặng thêm, chất lưỡi đỏ, rêu vàng mỏng mạch huyền tế sác.

**Bài thuốc**: Thiên ma câu đằng ẩm (Tạp bệnh chứng trị tân nghĩa)

Thiên ma 12g Chi tử sao 12g

Đỗ trọng 10g Dạ giao đằng 12g

Câu đằng 08g Hoàng cầm sao 12g

Ích mẫu thảo 12g Phục thần 10g

Thạch quyết minh 20g Ngưu tất 15g

Tang ký sinh 12g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**4.5.3. KHÍ HUYẾT LƯỠNG HƯ**

**Triệu chứng:** Hoa mắt, chóng mặt khi vận động bệnh tái phát kèm theo tinh thần uể oải, lười nói, tự ra mồ hôi, sắc mặt không tươi nhuận, môi và móng tay nhợt, hồi hộp, mất ngủ, chất lưỡi nhợt, rêu trắng mỏng, mạch tế nhược.

**Bài thuốc**: Quy Tỳ thang (Chính thể loại yếu)

Bạch truật 12g Hoàng kỳ 15g

Táo nhân 10g Đảng sâm 06g

Đương quy 12g Long nhãn 12g

Mộc hương 08g Phục thần 12g

Viễn chí 08g Cam thảo chích 10g

* Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**Bài thuốc:** Bổ trung ích khí thang (Nội ngoại thương biện hoặc luận)

Hoàng kỳ 15g Thăng ma 06g

Đương quy 12g Đảng sâm 06g

Sài hồ sao dấm 06g Bạch truật 12g

Sinh Cam thảo 06g Trần bì 05g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**4.5.4. ĐÀM TRỌC TRUNG TRỞ**

**Triệu chứng:** Nhìn đồ vật quay cuồng, đầu căng nặng như bó thít, kèm theo thấy tức ngực, nôn ra nhiều đàm dãi, ăn kém, bụng đầy chướng, uể oải, rêu lưỡi bệnh, có dấu ấn răng, rêu lưỡi trắng nhớp , mạch huyền hoạt.

**Bài thuốc**: Bán hạ bạch truật thiên ma thang (Y học tâm ngộ)

Bán hạ 10g Trần bì 06g

Thiên ma 06g Bạch truật 12g

Phục linh 10g Cam thảo chích 10g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc cùng với sinh khương 03 lát, đại táo 03 quả, ngày 01 thang.

**4.5.5. HUYẾT Ứ TRỆ KHIẾU**

**Triệu chứng:** Hoa mắt, chóng mặt từng cơn, đau đầu dữ dội kèm thấy sắc mặt ám đen, môi tìm, da có đốm xuất huyết, hay quên, hồi hộp, mất ngủ, tai ù, tai điếc, chất lưỡi tím, có ban điểm ứ huyết, mạch huyền sáp hay tế sáp.

**Bài thuốc:** Thông khiếu hoạt huyết thang (Y lâm cải thác)

Xích thược 12g Hồng hoa 08g

Đại táo 12g Xuyên khung 12g

Thông bạch 12g Xạ hương 0,1g

Đào nhân 10g Sinh khương 06g

Hoàng tửu 1 cốc

Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**Điều trị không dùng thuốc**

***Châm hoặc cứu***

*Công thức huyệt chung thường dùng:* Bách hội (GV.20), Phong trì (GB. 20), Thái dương (Ex-HN5), Đầu duy, Huyền chung (GB.39).

*Công thức huyệt gia thêm trong từng thể hội chứng*

Can dương thượng cang chỉ châm không cứu, gia thêm Hành gian (LR.2), Thái xung (LR.3), Thái khê (KI.3)

Đàm trọc trung trở: Nội quan (PC.6), Trung quản (CV.12), Phong long (ST.40) châm cứu cùng dùng. Châm bình bổ bình tả.

Khí huyết bất túc: gia Khí hải (CV.6), Huyết hải (SP.10), Túc tam lý (ST.36), châm và cứu, châm bổ.

Can Thận âm hư gia Can du (BL.18), Thận du (BL.23), Thái khê (KI.3). Châm không cứu, bình bổ bình tả.

- Các kỹ thuật châm: Hào châm, điện châm, ôn châm, laser châm, hoặc cứu. Lưu kim 20 - 30 phút/lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Điện nhĩ châm hoặc nhĩ châm: Dưới vỏ (AT4), Nội tiết (CO18), Tim (CO15), Thần kinh tự chủ (AH6), Nhĩ Thần môn (TF.4). Châm lưu kim 20 phút/ 1 lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Cấy chỉ đơn huyệt hoặc xuyên huyệt: có thể chọn 10-15 huyệt theo phương huyệt trên để cấy. Đánh giá lại sau 7-14 ngày để có chỉ định liệu trình tiếp theo.

- Thủy châm: Sử dụng các thuốc theo y lệnh có chỉ định tiêm bắp vào các huyệt như châm, ngày 1 lần, mỗi lần 2 đến 3 huyệt. Một liệu trình điều trị từ 10 đến 15 ngày. Tùy từng trường hợp cụ thể người thầy thuốc lựa chọn thuốc phù hợp với chẩn đoán.

***Tập dưỡng sinh***

Tập thở 4 thời có kê mông và giơ chân, thư giãn, bắt chéo tay sau lưng, ưỡn cổ, xoa chi trên chi dưới, xoa tam tiêu.

Tập 1 lần/ngày, mỗi lần 30 phút.

***Xoa bóp bấm huyệt***

Xoa bóp 30 phút/lần/ngày. Liệu trình điều trị 15 - 20 ngày, tùy theo mức độ và diễn biến của bệnh, có thể điều trị nhiều liệu trình.

Thủ thuật:

Xoa, day, miết vùng đầu mặt cổ, tay chân.

 Day ấn các huyệt tương ứng như phần châm cứu.

***Thực dưỡng***

Một số công thức thực dưỡng đề xuất:

*Công thức 1****:*** Bột thiên ma cúc hoa câu kỷ

Thành phần: Thiên ma 50g, Cúc hoa 50g, Câu kỷ tử 30g

Công dụng: Bổ ích Can Thận

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Can Thận âm hư.

Cách dùng: 2 lần/ngày, mỗi lần uống 10g bột.

*Công thức 2:* Cháo rau cần

Thành phần: Rau cần 50g, Gạo tẻ 100g.

Công dụng: Bình Can tiềm dương, bổ ích Can Thận

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Phong dương thượng nhiễu.

Cách dùng: 2 lần/ngày.

*Công thức 3:* Gà hầm đương quy đảng sâm

Thành phần: Gà mái 1 con, Đương quy 15g, Đảng sâm 15g, Hành, Gừng.

Công dụng: Bổ huyết dưỡng Can

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Khí huyết hao hư.

Cách dùng: Ăn 1 lần/ngày.

*Công thức 4:*Canh thiên ma bạch truật

Thành phần: Thiên ma 20g, Bạch truật 15g, Sinh khương 10g, Đại táo 5 quả.

Công dụng: Táo thấp khu đàm, kiện Tỳ hòa Vị.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Đàm trọc trung trở.

Cách dùng: 3 lần/ngày.

**4.6. ĐAU DẠ DÀY (VỊ QUẢN THỐNG)**

**4.6.1. VỊ KHÍ TRỆ**

**Triệu chứng:** Bụng đầy chướng và đau, ăn xong đau hơn, ợ hơi, kèm ăn kém, ợ mùi nồng, chất lưỡi nhợt, rêu lưỡi dày nhớp, hay trắng mỏng, hay vàng mỏng, mạch hoạt hay phù sác, hoặc nhu..

**Bài thuốc:** Hương tô tán (Thái bình huệ dân hòa tễ cục phương)

Hương phụ 08g Tô diệp 12g

Cam thảo chích 10g Trần bì 08g

- Cách dùng: sắc uống, ngày 01 thang.

**4.6.2. CAN VỊ Ứ TRỆ**

**Triệu chứng:** Bụng đầy chướng và đau, đau lan ra hai mạng sườn, đau từng cơn khi giận đau tăng, kèm thích thở dài, không muốn ăn, tinh thần uất ức, ngủ không yên giấc, rêu lươi trắng mỏng, mạch huyền hoạt.

**Bài thuốc**: Sài hồ sơ Can tán (Cảnh Nhạc toàn thư)

Sài hồ sao dấm 12g Trần bì 06g

Xuyên khung 12g Hương phụ 12g

Chỉ xác 06g Bạch thược 15g

Cam thảo chích 10g Thanh bì 10g

Uất kim 06g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang, uống thuốc trước khi ăn.

**4.6.3. VỊ TRUNG UẨN NHIỆT**

**Triệu chứng:** Đau rát bụng, mùa lạnh hay ăn thức ăn lạnh thì đỡ đau, mùa nóng hoặc ăn thức ăn ấm nóng thì đau tăng, kèm miệng khô, thích uống nước mát, hôi miệng, loét miệng và lưỡi, táo bón, rêu lưỡi vàng khô , mạch hoạt sác.

**Bài thuốc**: Tả tâm thang (Kim quỹ yếu lược) kết hợp với Kim linh tử tán (Thái bình thánh huệ phương)

Đại hoàng 06g Hoàng cầm 12g

Hoàng liên 06g Diên hồ sách 10g

Kim linh tử 10g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**4.6.4. CAN VỊ UẤT NHIỆT**

**Triệu chứng:** Đau rát bụng, đau dữ dội, kèm ợ chua, khô miệng, đắng miệng, thích uống nước mát, dễ cáu giận, chất lưỡi hồng rêu vàng, mạch huyền hoạt sác.

Bài thuốc: Đơn chi tiêu dao (Thái bình huệ dân hòa tễ cục phương) gia giảm.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Sài hồ  | 08-12g  | Sinh khương  | 04g-06g |
| Bạch thược  | 08-12g | Chi tử  | 08-12g |
| Đương quyBạch truật Đơn bì  | 08-12g08-12g08-12g | Bạch linhChích thảo | 08-12g06-08g |

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

Bài thuốc: Hóa can tiễn (Cảnh Nhạc toàn thư)

Thanh bì 06g Trần bì 06g

Bạch thược 12g Trạch tả 12g

Đan bì 12g Chi tử sao 12g

Bối mẫu 06g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**4.6.5. HUYẾT Ứ TRỞ TRỆ**

**Triệu chứng:** Bụng đau như châm kim, đau cố định, không thích xoa nắn, bệnh lâu ngày, tái phát nhiều lần sắc mặt ám tối , môi tím, phụ nữ kinh nguyệt kéo dài, sắc kinh đen, chất lưỡi ám tím, có ban điểm ứ huyết, mạch sáp.

**Bài thuốc:** Thất tiếu tán (Thái bình huệ dân hòa tễ cục phương) phối hợp với Đan sâm ẩm (Thời phương ca quát)

Ngũ linh chi 06g Bồ hoàng (thán) 06g

Đàn hương 10g Đan sâm 20g

Sa nhân 08g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**4.6.6. VỊ ÂM BẤT TÚC**

**Triệu chứng:** Đau bụng âm ỉ, thỉnh thoảng nhói đau, thấy đói nhưng không muốn ăn, miệng khô nhưng không thích uống, môi khô, họng khô, đại tiện táo bón, chất lưỡi thon hồng, ít rêu lưỡi, hay không rêu lưỡi, mạch tế sác.

**Bài thuốc:** Ích Vị thang (Ôn bệnh điều biện) phối hợp với Thược dược cam thảo thang (Thương hàn luận)

Sa sâm 12g Mạch môn 06g

Sinh địa 12g Bạch thược 12g

Ngọc trúc 12g Đường phèn 05g

Cam thảo chích 10g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**4.6.7. TỲ VỊ HƯ HÀN**

**Triệu chứng:** Đau bụng âm ỉ, gặp lạnh hay đói đau hơn, thời tiết ấm nóng, hoặc ăn thức ăn ấm thì dễ chịu, thích xoa nắn, sắc mặt không tươi nhuận, mỏi mệt, uể oải, chân tay không ấm, ăn ít, đại tiện lỏng nôn ra dịch trong, chất lưỡi nhợt bệu, rìa lưỡi có dấu ấn răng, rêu trắng mỏng, mạch trầm tế vô lực.

**Bài thuốc:** Hương sa lục quân tử thang (Cổ kim danh y phương luận)

Đảng sâm 05g Bạch linh 12g

Bạch truật 12g Cam thảo 10g

Trần bì 10g Bán hạ 10g

Mộc hương 08g Sa nhân 08g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**4.6.8. TỲ KHÍ HƯ - VỊ KHÍ NGHỊCH**

**Triệu chứng:** ợ chua hoặc ợ ra nước bọt, ợ hơi hoặc trào ngược. Triệu chứng phụ: vùng thượng vị đau âm ỉ, bụng đầy chướng, ăn kém, toàn thân mệt mỏi, cầu lỏng, lưỡi nhợt rêu mỏng, mạch tế nhược

Bài thuốc: Hương sa lục quân gia giảm.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Đảng sâm  | 08-12g  | Sa nhân  | 08-12g |
| Bạch linhBạch truật  | 08-12g08-12g | Bán hạ chế Trần bì | 06-08g06-08g |
| Hương phụ chế | 08-12g |  |  |

* Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**Bài thuốc nghiệm phương: Hương cúc bồ đề nghệ** (30 công thức thuốc Y học dân tộc)

***Thành phần***

Hương phụ 08g Cúc tần 12g

Thạch xương bồ 08g Mã đề 12g

Nghệ vàng 10g

***Cách dùng***

Sắc uống

***Công dụng***

Lý khí chỉ thống, kiện Tỳ dưỡng Vị

***Chỉ định***

Vị quản thống, biểu hiện: Đau tức thượng vị, kèm nóng rát, bụng đầy trướng, ợ hơi, ợ chua,..

**Bài thuốc nghiệm phương trị bệnh dạ dày** (Tập đơn thuốc nam và châm cứu)

***Thành phần***

Ô tặc cốt 800g Diên hồ sách 100g Khô phàn 400g

***Cách dùng***

Các vị nghiền chung thành bột mịn, thêm 600g mật ong làm hoàn. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 12g, uống sau bữa ăn.

***Công dụng***

Lý khí hóa thấp, hòa Vị giáng nghịch

***Chỉ định***

Vị thống; Thôn toan hoặc Mai hạch khí… biểu hiện: Ợ chua, ợ nóng, đau nóng rát sau xương ức, đau chướng vùng thượng vị, vướng cổ họng,..

**Điều trị không dùng thuốc**

***Châm hoặc cứu***

*Công thức huyệt chung thường dùng:* Túc tam lý (ST.36), Nội quan (PC.6), Trung quản (CV.12), Thượng quản (CV.13), Cự khuyết (CV.14), Nhật nguyệt (GB.24), Vị du (BL.21), Cách du (BL.17).

*Công thức huyệt gia thêm trong từng thể hội chứng*

*- Can vị uất nhiệt*

Châm tả: Can du (BL.18), Thái xung (LR.3), Thần môn (HT.7), Bách hội (GV.20), Hành gian (LR.2), Lãi câu (LR.5), Nội đình (ST.44) (ST.44), Lệ đoài (ST.45).

*- Tỳ khí hư- Vị khí nghịch*

Châm tả: Tỳ du (BL.20), Chương môn (LR.13), Thái bạch (SP.13), Đại đô (SP.2), Công tôn (SP.4), Phong long (ST.40), Lương khâu (ST.34).

- Các kỹ thuật châm: Hào châm, điện châm, ôn châm, laser châm, hoặc cứu. Lưu kim 20 - 30 phút/lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Điện nhĩ châm hoặc nhĩ châm: Dạ dày (CO4), Nhĩ Thần môn (TF4), Vỏ não (AT4), Giao cảm (AH6a), Gan (CO12), Tụy (CO11). Châm lưu kim 20 phút/ 1 lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Cấy chỉ đơn huyệt hoặc xuyên huyệt: có thể chọn 10-15 huyệt theo phương huyệt trên để cấy. Đánh giá lại sau 7-14 ngày để có chỉ định liệu trình tiếp theo.

- Thủy châm: Sử dụng các thuốc theo y lệnh có chỉ định tiêm bắp vào các huyệt như châm, ngày 1 lần, mỗi lần 2 đến 3 huyệt. Một liệu trình điều trị từ 10 đến 15 ngày. Tùy từng trường hợp cụ thể người thầy thuốc lựa chọn thuốc phù hợp với chẩn đoán.

- Đầu châm: Công thức huyệt: vùng khoang ngực (MS2), vùng dạ dày (MS3). Thời gian 20 phút/lần. Châm 1 lần/ngày, liệu trình 14 ngày, có thể điều trị nhiều liệu trình liên tục.

***Tập dưỡng sinh***

Tập thở 4 thời có kê mông và giơ chân, thư giãn, bắt chéo tay sau lưng, ưỡn cổ, xoa chi trên chi dưới, xoa tam tiêu.

Tập 1 lần/ngày, mỗi lần 30 phút.

***Xoa bóp bấm huyệt***

Xoa bóp 30 phút/lần/ngày. Liệu trình 15 - 20 ngày, tùy theo mức độ và diễn tiến bệnh có thể tiến hành nhiều liệu trình.

Thủ thuật:

Xoa, day, miết vùng ngực, sườn, bụng, lưng, tay chân.

Day ấn các huyệt tương ứng như phần châm cứu.

***Thực dưỡng***

Một số công thức thực dưỡng đề xuất:

*Công thức 1:*Cháo gan heo bạch truật

Thành phần: Dạ dày heo 1 miếng, Bạch truật 30g, Binh lang 10g, Sinh khương 10g, Gạo tẻ 100g, Hành.

Công dụng: Sơ Can hòa Vị, lý khí giải uất.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Can Vị ứ trệ.

Cách dùng: 2 lần/ngày, mỗi lần uống 10g bột.

*Công thức 2:* Mứt mật nho củ sen

Thành phần: Sinh địa 200g, Nước nho 250g, Nước củ sen tươi 250g, Mật ong 500g.

Công dụng: Thanh nhiệt sinh tân, tư âm dưỡng Vị.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Vị âm bất túc.

Cách dùng: 2 lần/ngày, mỗi lần dùng 1 muỗng canh mứt pha với nước nóng.

*Công thức 3:* Cháo riềng

Thành phần: Riềng 15g, Gạo tẻ 50g.

Công dụng: Kiện Tỳ ích khí, ôn trung hòa Vị.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Tỳ Vị hư hàn.

Cách dùng: Ăn lúc bụng đói.

**4.7. ĐAU BỤNG (PHÚC THỐNG)**

**4.7.1. THẤP NHIỆT ỦNG TRỆ**

**Triệu chứng:** Bụng đầy chướng và đau, không thích xoa nắn, táo bón, kèm đầy tức ngực, khát nước, thích uống, sốt, tự ra mồ hôi, nước tiểu ít và sậm màu, rêu vàng khô hay vàng nhớp, mạch hoạt sác.

**Bài thuốc**: Đại thừa khí thang (Thương hàn luận)

Đại hoàng 10g Hậu phác 20g

Chỉ thực 12g Mang tiêu 06g

- Cách dùng: Sắc hậu phác và chỉ thực trước, gần được mới cho đại hoàng vào, chi chắt nước thuốc mới hòa mang tiêu để uống.

**4.7.2. TỲ DƯƠNG HƯ**

**Triệu chứng:** Đau triền miên, lúc đau lúc ngừng, thích ấ,m, sợ lạnh, khi đau thích xoa nắn, kèm đau tăng khi đói và lao động mệt mỏi, ăn vào hay nghỉ ngơi thì giảm đau, tinh thần uể oải, hụt hơi, ngại nói, người lạnh, chân và tay lạnh, chán ăn, sắc mặt không tươi, đại tiện phân lỏng, chất lưỡi nhạt, rêu trắng mỏng, mạch trầm.

**Bài thuốc:** Tiểu kiến trung thang(Thương hàn luận)

Bạch thược 12g Sinh khương 12g

Cam thảo chích 10g Quế chi 12g

Đại táo 12g Di đường 30g

Hoàng kỳ 15g Đảng sâm 05g

Bạch truật 12g Can khương 06g

Ngô thù du 03g Ô dược 12g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**4.7.3. Khí cơ uất trệ**

**Triệu chứng:** Đau bụng, đầy tức bụng, đau lan ra hay bên sườn kèm đau xuống hai hố chậu, lúc tụ lúc tán, ợ hơi hay trung tiện được thì bớt đau, căng thẳng thần kinh hoặc lo lắng thì đau hơn, rêu lưỡi trắng mỏng mạch huyền.

**Bài thuốc:** Sài hồ sơ Can tán(Cảnh Nhạc toàn thư)

Sài hồ sao dấm 06g Trần bì 10g

Xuyên khung 12g Hương phụ 12g

Chỉ xác 08g Bạch thược 12g

Cam thảo chích 10g

* Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**Điều trị không dùng thuốc**

**Điều trị không dùng thuốc**

***Châm hoặc cứu***

*Công thức huyệt chung thường dùng:*Trung quản (CV.12), Thiên xu (ST.25), Quan nguyên (CV.4), Túc tam lý (ST.36).

*Công thức huyệt gia thêm trong từng thể hội chứng*

Thực tích đình đọng thêm Nội đình (ST.44) . Thủ pháp chỉ châm không cứu, châm tả

Can uất khí trệ thêm Thái xung (LR.3). Thủ pháp chỉ châm không cứu, châm tả

Hàn tà nội trở thêm Khí hải (CV.6), thủ pháp châm và cứu, châm tả.

Tỳ dương hư thêm huyệt Tỳ du (BL.20), thủ pháp Châm và cứu, châm bổ.

- Các kỹ thuật châm: Hào châm, điện châm, ôn châm, laser châm, hoặc cứu. Lưu kim 20 - 30 phút/lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Điện nhĩ châm hoặc nhĩ châm: Dưới vỏ (AT4), Nội tiết (CO18), Dạ dày (CO15), Thần kinh tự chủ (AH6), Nhĩ Thần môn (TF.4). Châm lưu kim 20 phút/ 1 lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Cấy chỉ đơn huyệt hoặc xuyên huyệt: có thể chọn 10-15 huyệt theo phương huyệt trên để cấy. Đánh giá lại sau 7-14 ngày để có chỉ định liệu trình tiếp theo.

- Thủy châm: Sử dụng các thuốc theo y lệnh có chỉ định tiêm bắp vào các huyệt như châm, ngày 1 lần, mỗi lần 2 đến 3 huyệt. Một liệu trình điều trị từ 10 đến 15 ngày. Tùy từng trường hợp cụ thể người thầy thuốc lựa chọn thuốc phù hợp với chẩn đoán.

***Tập dưỡng sinh***

Tập thở 4 thời có kê mông và giơ chân, thư giãn, bắt chéo tay sau lưng, ưỡn cổ, xoa chi trên chi dưới, xoa tam tiêu.

Tập 1 lần/ngày, mỗi lần 30 phút.

***Xoa bóp bấm huyệt***

Xoa bóp 30 phút/lần/ngày. Liệu trình 15 - 20 ngày, tùy theo mức độ và diễn tiến bệnh có thể tiến hành nhiều liệu trình.

Thủ thuật:

Xoa, day, miết vùng ngực, sườn, bụng, lưng, tay chân.

Day ấn các huyệt tương ứng như phần châm cứu.

***Thực dưỡng***

Một số công thức thực dưỡng đề xuất:

*Công thức 1:* Cháo ý dĩ nhân

Thành phần: Ý dĩ nhân 50g, Gạo tẻ 50g.

Công dụng: Thanh nhiệt hóa thấp.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Thấp nhiệt ủng trệ.

Cách dùng: 2 lần/ngày.

*Công thức 2:* Canh nhân sâm nấu hạt sen

Thành phần: Nhân sâm 3g, Hạt sen 15 hạt, Đường phèn.

Công dụng: Ôn trung kiện Tỳ.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Tỳ dương hư.

Cách dùng: 3 lần/ngày.

*Công thức 3:* Canh sinh khương trần bì

Thành phần: Sinh khương 9g, Trần bì 9g, Đường nâu lượng vừa.

Công dụng: Lý khí giải uất.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Khí cơ uất trệ.

Cách dùng: 2 lần/ngày.

**4.8. TIÊU CHẢY (TIẾT TẢ)**

**4.8.1. HÀN THẤP**

**Triệu chứng**: Tiêu lỏng, nặng thì phân giống như nước, kèm đau bụng, sôi bụng, đầy bụng, ăn kém, sợ lạnh, sốt, đau đầu, tắc mũi, đau nhức chân tay, rêu lưỡi trắng mỏng hay trắng nhớp, mạch nhu hoãn.

**Bài thuốc:** Hoắc hương chính khí tán (Thái bình huệ dân hòa tễ cục phương)

Đại phúc bì 30g Bạch chỉ 30g

Tử tô 30g Bạch linh 30g

Bán hạ 60g Bạch truật 60g

Cát cánh 60g Trần bì 90g

Hậu Phác 60g Hoắc hương 90g

Cam thảo 75g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên tán nhỏ, mỗi lần dùng 06g, uống với nước sắc sinh khương 03 lát và đại táo 01 quả. Hoặc giảm liều lượng thành thuốc thang với tỷ lệ tương tự như trên.

**4.8.2. THẤP NHIỆT**

**Triệu chứng:** Đau bụng là muốn đi liền, đi gấp rút, phân tóe nước hay tiêu chảy xong bụng vẫn không thoải mái, phân màu vàng nâu, mùi khắm, người bứt rứt, khát nước, tiểu ít mà thẫm màu, hậu môn nóng rát, chất lưỡi đỏ, rêu vàng nhớp, mạch nhu sác hay hoạt sác.

**Bài thuốc:** Cát căn cầm liên thang(Thương hàn luận) gia vị

Cát căn 15g Cam thảo chích 10g

Hoàng cầm sao 12g Hoàng liên 12g

Kim ngân hoa 12g Bạch linh 10g

Thông thảo 06g Xa tiền từ 12g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang

**4.8.3. THỰC TRỆ TRƯỜNG VỊ**

**Triệu chứng:** Đau bụng, sôi bụng, đi ngoài xong thì giảm đau bụng phân thối khắm như trứng thối, phân lẫn thức ăn chưa tiêu, kèm bụng đầy tức, ợ hơi, ợ chua nồng, không muốn ăn, rêu lưỡi bẩn hay khớp, mạch hoạt đại.

**Bài thuốc:** Bảo hoà hoàn (Đan Khê tâm pháp)

Sơn tra 10g Thần khúc 10g

Bán hạ 10g Bạch linh 10g

Trần bì 08g Liên kiều 12g

Lai phục tử 10g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang

**4.8.4. CAN KHÍ THỪA TỲ**

**Triệu chứng:** Sôi bụng, đau bụng từng cơn, khi đau là mắc đi ngoài, đi xong giảm đau, mỗi khi cáu giận thì bệnh khởi phát, kèm theo ngực sườn đầy tức, ợ hơi, ăn kém, trung tiện nhiều, rêu lưỡi trắng mỏng hay mỏng nhớp, mạch tế huyền.

**Bài thuốc:** Tiêu dao tán (Thái bình huệ dân hòa tễ cục phương)

Cam thảo 10g Đương quy 12g

Phục linh 10g Bạch thược 15g

Bạch truật 12g Sài hồ sao dấm 06g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang

**4.8.5. TỲ VỊ HƯ NHƯỢC**

**Triệu chứng:** Đai tiện phân lúc nhão lúc như nước, bệnh tái phát từng đợt, nếu ăn uống không cẩn thận thì số lần sẽ tăng lên, phân lẫn thức ăn, ăn uống giảm, bụng đầy chướng không thoải mái, sắc mặt không tươi nhuận, chân tay mỏi, chất lưỡi nhợt, rêu lưỡi trắng, mạch tế nhược.

**Bài thuốc**: Sâm linh bạch truật tán (Thái bình huệ dân hòa tễ cục phương)

Nhân sâm (bỏ rễ con) 15g Bạch truật 15g

Phục linh 15g Hoài sơn 15g

Liên tử nhục (bỏ vỏ) 09g Ý dĩ nhân 09g

Sa nhân 06g Cát cánh (sao vàng) 06g

Cam thảo (sao) 10g

Bạch biển đậu (ngâm nước gừng, bỏ vỏ, sao vừa) 12g

* Cách dùng Tán bột mịn, mỗi lần uống 06 – 10g, uống với nước sắc Đại táo. Nếu sắc uống, thêm Đại táo 03 quả.

**Điều trị không dùng thuốc**

***Châm hoặc cứu***

*Công thức huyệt chung thường dùng:*Thần khuyết (CV.8) (chỉ cứu, không châm), Thiên xu (ST.25), Đại trường du (BL.25), Thượng cự hư (ST.37), Tam âm giao (SP.6).

*Công thức huyệt gia thêm trong từng thể hội chứng*

Hàn thấp khốn Tỳ: châm cứu cùng dùng, châm tả, thêm Tỳ du (BL.20), Âm lăng tuyền (SP.9)

Tỳ khí hư: Thêm huyệt Tỳ du (BL.20), Túc tam lý (ST.36): vừa châm, vừa cứu, châm bổ.

Thận dương hư: Quan nguyên (CV.4), Mệnh môn, Thận du (BL.23), châm bổ và cứu.

Trường phủ thấp nhiệt: thêm hợp cốc, Hạ cự hư, chỉ châm , không cứu, châm tả.

Thực trệ vị trường: gia Trung quản (CV.12), Kiến lý (CV.11), chỉ châm không cứu, châm tả.

Can uất khí trệ: chỉ châm, không cứu, châm tả, gia Kỳ môn (LR.14), Thái xung (LR.3).

- Các kỹ thuật châm: Hào châm, điện châm, ôn châm, laser châm, hoặc cứu. Lưu kim 20 - 30 phút/lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Điện nhĩ châm hoặc nhĩ châm: Dưới vỏ (AT4), Nội tiết (CO18), Tim (CO15), Thần kinh tự chủ (AH6), Nhĩ Thần môn (TF.4). Châm lưu kim 20 phút/ 1 lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Cấy chỉ đơn huyệt hoặc xuyên huyệt: có thể chọn 10-15 huyệt theo phương huyệt trên để cấy. Đánh giá lại sau 7-14 ngày để có chỉ định liệu trình tiếp theo.

- Thủy châm: Sử dụng các thuốc theo y lệnh có chỉ định tiêm bắp vào các huyệt như châm, ngày 1 lần, mỗi lần 2 đến 3 huyệt. Một liệu trình điều trị từ 10 đến 15 ngày. Tùy từng trường hợp cụ thể người thầy thuốc lựa chọn thuốc phù hợp với chẩn đoán.

***Tập dưỡng sinh***

Tập thở 4 thời có kê mông và giơ chân, thư giãn, bắt chéo tay sau lưng, ưỡn cổ, xoa chi trên chi dưới, xoa tam tiêu.

Tập 1 lần/ngày, mỗi lần 30 phút.

***Xoa bóp bấm huyệt***

Xoa bóp 30 phút/lần/ngày. Liệu trình 15 - 20 ngày, tùy theo mức độ và diễn tiến bệnh có thể tiến hành nhiều liệu trình.

Thủ thuật:

Xoa, day, miết, vùng sườn, bụng, lưng, tay chân.

Day ấn các huyệt tương ứng như phần châm cứu.

***Thực dưỡng***

Một số công thức thực dưỡng đề xuất:

*Công thức 1****:*** Cháo can khương

Thành phần: Can khương 3g, Riềng 3g, Gạo tẻ 50 – 100g.

Công dụng: Tán hàn hóa thấp chỉ tả.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Hàn thấp.

Cách dùng: Ăn khi còn ấm nóng.

*Công thức 2:* Cháo rau sam

Thành phần: Rau sam 150g, Gạo tẻ 100g.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thấp chỉ tả.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Thấp nhiệt.

Cách dùng: Không nêm gia vị, ăn lúc bụng đói.

*Công thức 3:* Cháo kê

Thành phần: Hạt kê 100g, Thần khúc 30g.

Công dụng: Tiêu thực hóa trệ.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Thực trệ Trường Vị.

Cách dùng: 2 lần/ngày.

*Công thức 4:* Cháo phật thủ

Thành phần: Phật thủ 15g, Tô ngạnh 15g, Gạo tẻ 30 – 60g.

Công dụng: Sơ Can lý khí, kiện Tỳ chỉ tả.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Can khí thừa Tỳ.

Cách dùng: 2 lần/ngày.

*Công thức 5:* Cháo đậu ván hạt kê

Thành phần: Đậu ván sao 60g, Hạt kê 80g, Gạo tẻ 100g.

Công dụng: Kiện Tỳ chỉ tả.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Tỳ Vị hư nhược.

Cách dùng: 2 lần/ngày.

**4.9. ĐAU ĐẦU (ĐẦU THỐNG)**

**4.9.1. CAN DƯƠNG THƯỢNG CANG**

**Triệu chứng:** Đầu căng đau, vuốt tóc cũng đau , thường đau cả hai bên đầu, ha mắt, chóng mặt, bứt rứt, dễ cáu giận, mặt đỏ, mắt đỏ, đắng miệng, đau hai bên sườn, mất ngủ, ngủ hay mê, chất lưỡi dỏ, rêu lưỡi vàng mỏng, hay ít rêu, mạch huyền hay huyền tế sác.

**Bài thuốc** Thiên ma câu đằng ẩm (Tạp bệnh chứng trị tân nghĩa)

Thiên ma 08g Chi tử sao 12g

Đỗ trọng 10g Dạ giao đằng 12g

Câu đằng 15g Hoàng cầm sao 12g

Ích mẫu thảo 12g Phục thần 10g

Thạch quyết minh 20g Ngưu tất 15g

Tang ký sinh 12g

Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**4.9.2. KHÍ HƯ**

**Triệu chứng:** Đau đầu âm ỉ, lúc đau lức ngừng, lao động đau tăng, chóng mặt, mệt mỏi, hụt hơi, ngại nói, tự ra mồ hôi, sắc mặt trắng bệch, chất lưỡi hồng nhợt hay nhạt bệu, rìa lưỡi có dấu ấn răng, rêu lưỡi trắng mỏng, mạch tế nhược hay mạch đại vô lực.

**Bài thuốc** Bổ trung ích khí thang (Nội ngoại thương biện hoặc luận)

Nhân sâm (bỏ rễ con) 06g Hoàng kỳ 18g

Đương quy (phơi khô) 03g Bạch truật 09g

Sài hồ 06g Thăng ma 06g

Trần bì (cả lõi trắng) 06g Cam thảo chích 09g

Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

* + 1. **HUYẾT HƯ**

**Triệu chứng:** Đau đầu âm ỉ, đau triền miên, kèm sắc mặt không tươi nhuận, chóng mặt, hồi hộp, mất ngủ ngủ hay mê, chất lưỡi nhợt, rêu lưỡi trắng mỏng, mạch tế hay tế nhược.

**Bài thuốc** Gia vị tứ vật thang (Kim quỹ dực)

Xuyên khung 12g Bạch thược 12g

Cúc hoa 10g Đương quy 12g

Mạn kinh tử 10g Cam thảo chích 10g

Thục địa 12g Hoàng cầm sao 10g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**4.9.4. THẬN ÂM HƯ**

**Triệu chứng:** Đau đầu , cảm giác đầu trống rỗng, đau lưng, ỏi gối, chóng mặt, ú tai, mệt mỏi, nam giới thấy di tinh, nữ giới huyết trắng, bốc hỏa từng cơn, lòng bàn tay chân nóng, ra mồ hôi trộm, chất lưỡi đỏ, ít rêu, mạch tế sác.

**Bài thuốc**: Đại bổ nguyên tiễn (Cảnh nhạc toàn thư)

Đảng sâm 06g Đương quy 12g

Kỷ tử 10g Hoài sơn 12g

Sơn thù 10g Cam thảo chích 10g

Thục địa 12g Đỗ trọng 12g

* Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**Điều trị không dùng thuốc**

***Châm hoặc cứu***

*Công thức huyệt chung thường dùng:*Bách hội (GV.20), Tứ thần thông(Ex-HN1), Phong trì (GB. 20),  Thái dương (Ex-HN5), Thượng tinh (GV.23), Hợp cốc (LI.4), Đại chuỳ (GV.14), Phong phủ (GV.16) .

*Công thức huyệt gia thêm trong từng thể hội chứng*

Can dương thượng cang: chỉ châm, không cứu, châm tả, gia Hành gian (LR.2), Thái xung (LR.3).

Khí hư: Thêm huyệt Đản trung (CV.17), Khí hải (CV.6), Quan nguyên (CV.4), Tỳ du (BL.20), Túc tam lý (ST.36): vừa châm, vừa cứu, châm bổ.

Huyết hư: Thêm huyệt Cách du (BL.17), Can du (BL.18), Huyết hải (SP.10), Tam âm giao (SP.6): châm bổ

Thận âm hư: Thận du (BL.23), Tam âm giao (SP.6), Thái khê (KI.3), Phục lưu (KI.7): châm bổ.

- Các kỹ thuật châm: Hào châm, điện châm, ôn châm, laser châm, hoặc cứu. Lưu kim 20 - 30 phút/lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Điện nhĩ châm hoặc nhĩ châm: Dưới vỏ (AT4), Nội tiết (CO18), Tim (CO15), Thần kinh tự chủ (AH6), Nhĩ Thần môn (TF.4). Châm lưu kim 20 phút/ 1 lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Cấy chỉ đơn huyệt hoặc xuyên huyệt: có thể chọn 10-15 huyệt theo phương huyệt trên để cấy. Đánh giá lại sau 7-14 ngày để có chỉ định liệu trình tiếp theo.

- Thủy châm: Sử dụng các thuốc theo y lệnh có chỉ định tiêm bắp vào các huyệt như châm, ngày 1 lần, mỗi lần 2 đến 3 huyệt. Một liệu trình điều trị từ 10 đến 15 ngày. Tùy từng trường hợp cụ thể người thầy thuốc lựa chọn thuốc phù hợp với chẩn đoán.

***Tập dưỡng sinh***

Tập thở 4 thời có kê mông và giơ chân, thư giãn, bắt chéo tay sau lưng, ưỡn cổ, xoa chi trên chi dưới, xoa tam tiêu.

Tập 1 lần/ngày, mỗi lần 30 phút.

***Xoa bóp bấm huyệt***

Xoa bóp 30 phút/lần/ngày. Liệu trình điều trị 15 - 20 ngày, tùy theo mức độ và diễn biến của bệnh, có thể điều trị nhiều liệu trình.

Thủ thuật:

Xoa, day, miết vùng đầu mặt cổ, tay chân.

Day ấn các huyệt tương ứng như phần châm cứu.

***Thực dưỡng***

Một số công thức thực dưỡng đề xuất:

*Công thức 1****:*** Cháo hoa Cúc

Thành phần: Hoa cúc 15g, Gạo tẻ 60g.

Công dụng: Tư âm tiềm dương, thanh khí sơ lạc.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Can dương thượng cang.

Cách dùng: 2 lần/ngày.

*Công thức 2:* Gà hầm hoàng kỳ bạch chỉ

Thành phần: Gà ác nửa con, Hoàng kỳ 30g, Bạch chỉ 15g.

Công dụng: Khí huyết song bổ, dưỡng tủy hải.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Khí huyết hư.

Cách dùng: 1 – 2 lần/ngày.

*Công thức 3:*Canh gà nấu câu kỷ

Thành phần: Câu kỷ tử 30g, Gà mái 1 con.

Công dụng: Tư âm bổ Thận, nhu dưỡng thanh khiếu.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Thận âm hư.

Cách dùng: 3 lần/ngày.

**4.10. CĂNG THẲNG, RỐI LOẠN LO ÂU (UẤT CHỨNG)**

**4.10.1. CAN KHÍ UẤT**

**Triệu chứng:** Tinh thần uất ức, bứt rứt không yên kèm tức ngực, đau tức hai bên mạng sườn, đau không cố định, bụng đầy, ợ hơi, không muốn ăn, rối loạn đại tiện, chất lưỡi hồng nhợt, rêu lưỡi mỏng nhớp, Mạch huyền.

**Bài thuốc:** Sài hồ sơ Can tán (Cảnh nhạc toàn thư) gia vị

Sài hồ sao dấm 06g Trần bì 08g

Cam thảo chích 10g Phật thủ 10g

Hương phụ 08g Uất kim 06g

Chỉ xác 06g Bạch thược 12g

Thanh bì 06g

Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**4.10.2. KHÍ UẤT HOÁ HOẢ**

**Triệu chứng:** Tinh thần căng thẳng, dễ cáu gắt, căng tức và đau ngực, kèm khô miệng, đắng miệng, đau đầu, mắt đỏ, ú tai, hoặc thấy ợ chua, táo bón, chất lưỡi đỏ, râu vàng mạch huyền sác.

**Bài thuốc** Đơn chi tiêu dao (Thái bình huệ dân hòa tễ cục phương) gia vị

Chi tử sao 12g Bạch truật 12g

Đương quy 12g Bạc hà 08g

Đan bì 12g Bạch thược 12g

Cam thảo chích 10g Bạch linh 12g

Sài hồ sao dấm 08g Sinh khương 08g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**4.10.3. HUYẾT UẤT TRỆ**

**Triệu chứng:** Tinh thần uất ức, đau nhói mạng sườn kèm bức xúc, dễ cáu, đau đầu, mất ngủ, hay quên hoặc một bộ phân nào đó trên cơ thể thấy nóng hay thấy lạnh, chất lưỡi ám tím, có ban ứ huyết, rêu lưỡi mỏng, mạch huyền hay sáp.

**Bài thuốc** Huyết phủ trục ứ thang (Y lâm cải thác) gia vị

Đào nhân 10g Sinh địa 12g

Ngưu tất 12g Chỉ xác 12g

Hồng hoa 10g Xuyên khung 12g

Cát cánh 08g Cam thảo 10g

Đương quy 12g Xích thược 12g

Sài hồ sao dấm 06g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**4.10.4. ĐÀM KHÍ UẤT KẾT**

**Triệu chứng:** Tinh thần ức uất, cảm giá có dị vật trong họng kèm thoe tức nghẹt trong ngực, đau tức hai bên sườn, cảm giác dị vật trong họng nôn không ra được, nuốt không xuống hay là thấy ho khạc đờm hoặc khạc đàm nhưng không ho, đau ngực sườn, chất lưỡi hồng nhợt, rêu lưỡi trắng hớp, mạch huyền hoạt.

**Bài thuốc** Bán hạ hậu phác thang (Kim quỹ yếu lược)

Bán hạ 10g Tô diệp 12g

Hậu phác 08g Sinh khương 08g

Bạch linh 12g

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang

**4.10.5. TÂM ÂM HƯ**

**Triệu chứng:** Bứt rứt không yên, hồi hộp, khô miệng, hay quên, mất ngủ, ngủ hay mê, lòng bàn tay bàn chân nòng, nóng bức từng cơn, ra mồ hôi trộm hoặc di tinh, đau lưng, chất lưỡi đỏ, khô, ít rêu lưỡi nếu nặng không có rêu lưỡi, mạch tế sác.

**Bài thuốc:** Thiên vương bổ tâm đơn(Hiệu chú phụ nhân lương phương)

Sinh địa 12g Toan táo nhân 09g

Thiên môn 09g Bá tử nhân 09g

Đơn sâm 05g Nhân sâm (bỏ rễ con) 05g

Viễn chí 05g Ngũ vị tử 09g

Đương quy (ngâm rượu) 09g Mạch môn (bỏ lõi) 09g

Huyền sâm 05g Phục linh 05g

Cát cánh 05g

- Cách dùng:Tất cả tán bột mịn, luyện mật làm hoàn, lấy Chu sa 09 – 15g thủy phi làm áo. Mỗi lần uống 06 – 09g, uống với nước ấm, hoặc uống với nước sắc Trúc diệp. Có thể sắc uống.

**4.10.6. TÂM TỲ LƯỠNG HƯ**

**Triệu chứng:** Hay lo âu, hoài nghi, chán ăn, chóng mặt, hay quên, hồi hộp, mất ngủ, ngủ hay mê, hồi hộp, dễ hoảng hốt, sắc mặt không tươi nhuận, hụt hơi, ngại nói, tự ra mồ hôi, hoặc dễ đầy chướng bụng, chất lưỡi nhợt, rêu lưỡi trắng mỏng, mạch tế nhược.

**Bài thuốc** Quy Tỳ thang (Chính thể loại yếu)

Bạch truật 12g Hoàng kỳ 12g

Táo nhân 10g Đảng sâm 06g

Đương quy 12g Long nhãn 12g

Mộc hương 06g Phục thần 12g

Viễn chí 06g Cam thảo chích 10g

Cách dùng: Các vị thuốc trên gia thêm sinh khương, đại táo, sắc uống, ngày 01 thang

**4.10.7. CAN ÂM HƯ**

**Triệu chứng:** Bứt rứt không yên, khô mắt, sợ ánh sáng, kèm theo thấy bực bội, dễ cáu giận, chóng mặt, ù tai, mắt nhìn mờ, hoặc thấy đau đầu, mắt căng tức, mặt đỏ, mắt đỏ, hoặc thấy chân tay bì, máy cơ, chất lưỡi đỏ khô, rêu lưỡi ít, mạch huyền tế hay huyền tế sác.

**Bài thuốc:** Tư thủy thanh can (Y tông kỷ nhậm thiên)

Thục địa 12g Bạch thược 12g

Hoài sơn 12g Trạch tả 12g

Đương quy 12g Sơn thù 08g

Toan táo nhân sao 10g Chi tử sao 12g

Đan bì 12g Bạch linh 12g

Sài hồ sao dấm 06g

* Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**Điều trị không dùng thuốc**

***Châm hoặc cứu***

*Công thức huyệt chung thường dùng:*Bách hội (GV.20), Thượng tinh (GV.23), Phong trì (GB.20), Thái dương (Ex-HN5), Nội quan (PC.6), Hợp cốc (LI.4).

*Công thức huyệt gia thêm trong từng thể hội chứng*

Can khí uất: chỉ châm, không cứu, châm tả, gia Thái xung (LR.3), Can du (BL.18).

Khí uất hóa hỏa: chỉ châm, không cứu, châm tả, gia thêm huyệt Khúc trì (LI.11), Chiếu hải (KI.6). Thái xung (LR.3).

Huyết uất trệ: chỉ châm, không cứu, châm tả, gia thêm huyệt Cách du (BL.17), Can du (BL.18), Huyết hải (SP.10).

Đàm khí uất kết**:** chỉ châm, không cứu, châm tả, gia thêm huyệt Liệt khuyết (LU.7), Túc tam lý (ST.36), Hậu khê (SI.3), Công tôn (SP.4).

Tâm âm hư:châm bổ, gia thêm huyệtTam âm giao (SP.6), Cách du (BL.17), Tâm du (BL.15)

Tâm Tỳ lưỡng hư:châm bổ, gia thêm huyệt Tỳ du (BL.20), Tâm du (BL.15), Âm lăng tuyền (SP.9)

Can âm hư:châm bổ, gia thêm huyệt Tam âm giao (SP.6), Tâm du (BL.15), Can du (BL.18), Thái xung (LR.3)

- Các kỹ thuật châm: Hào châm, điện châm, ôn châm, laser châm, hoặc cứu. Lưu kim 20 - 30 phút/lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Điện nhĩ châm hoặc nhĩ châm: Dưới vỏ (AT4), Nội tiết (CO18), Tim (CO15), Thần kinh tự chủ (AH6), Nhĩ Thần môn (TF.4). Châm lưu kim 20 phút/ 1 lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Cấy chỉ đơn huyệt hoặc xuyên huyệt: có thể chọn 10-15 huyệt theo phương huyệt trên để cấy. Đánh giá lại sau 7-14 ngày để có chỉ định liệu trình tiếp theo.

- Thủy châm: Sử dụng các thuốc theo y lệnh có chỉ định tiêm bắp vào các huyệt như châm, ngày 1 lần, mỗi lần 2 đến 3 huyệt. Một liệu trình điều trị từ 10 đến 15 ngày. Tùy từng trường hợp cụ thể người thầy thuốc lựa chọn thuốc phù hợp với chẩn đoán.

***Tập dưỡng sinh***

Tập thở 4 thời có kê mông và giơ chân, thư giãn, bắt chéo tay sau lưng, ưỡn cổ, xoa chi trên chi dưới, xoa tam tiêu.

Tập 1 lần/ngày, mỗi lần 30 phút.

***Xoa bóp bấm huyệt***

Xoa bóp 30 phút/lần/ngày. Liệu trình điều trị 15 - 20 ngày, tùy theo mức độ và diễn biến của bệnh, có thể điều trị nhiều liệu trình.

Thủ thuật:

Xoa, xát, miết, day, bóp, lăn, chặt các vùng đầu, cổ, lưng, sườn, tay, chân.

Day ấn các huyệt tương ứng như phần châm cứu.

***Thực dưỡng***

Một số công thức thực dưỡng đề xuất:

*Công thức 1:*Trà hoa hồng

Thành phần: Hoa hồng 9g, Hồng trà 3g.

Công dụng: Sơ Can giải uất, lý khí hòa trung.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Can khí uất kết.

Cách dùng: 1 lần/ngày.

*Công thức 2:* Trà long tĩnh hoa cúc

Thành phần: Hoa cúc 10g, Trà long tĩnh 3g.

Công dụng: Sơ Can giải uất, thanh Can tả hỏa.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Khí uất hóa hỏa.

Cách dùng: Uống thường xuyên.

*Công thức 3:* Cháo lai phục tử

Thành phần: Lai phục tử 30g, Gạo tẻ 50g.

Công dụng: Hành khí khai uất, hóa đàm tán kết.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Đàm khí uất kết.

Cách dùng: Ăn lúc bụng đói.

*Công thức 4****:*** Canh gà nấu Hoàng kỳ Đương quy

Thành phần: Hoàng kỳ 60g, Đương quy 30g, Đảng sâm 20g, Bạch thược 15g, Gà mái 1 con, Hành, Gừng.

Công dụng: Kiện Tỳ dưỡng tâm, bổ ích khí huyết.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Tâm Tỳ lưỡng hư.

Cách dùng: 2 lần/ngày.

**4.11. SUY NHƯỢC CƠ THỂ (HƯ LAO)**

**4.11.1. PHẾ TỲ KHÍ HƯ**

**Triệu chứng:** Đoản hơi, đoản khí, mệt mỏi, ăn uống kém, buồn nôn, bụng chướng, đại tiện vô lực, phân nát, lưỡi bệu, nhạt, rêu trắng nhớt

**Bài thuốc:** Hương sa lục quân tử (Cổ kim danh y phương luận) gia Hoàng kỳ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Hoàng kỳ chích | 30g | Cam thảo | 06g |
| Đảng sâm | 15g | Trần bì | 10g |
| Phục linh | 15g | Hoắc hương | 10g |
| Bán hạ | 09g | Sa nhân | 06g |
| Bạch truật | 10g |  |  |

- Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**4.11.2. PHẾ VỊ ÂM HƯ**

**Triệu chứng:** Mệt mỏi, đoản khí, miệng khô khát, tâm phiền, mồ hôi nhiều, ăn uống kém, sốt nhẹ hoặc không sốt, ho khan, ít đờm, lưỡi khô, mạch tế hoặc nhược.

**Bài thuốc:** Mạch môn đông lý trung thang gia giảm (Thánh tễ tổng lục)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Mạch môn đôngĐan sâm | 15g15g | Đạm trúc diệpTang chi | 10g10g |
| Lô căn | 15g | Ngũ vị tử | 06g |
| Sinh thạch cao | 15g | Cam thảo | 06g |
| Sa sâm | 10g |  |  |

* Cách dùng: Các vị thuốc trên sắc uống, ngày 01 thang.

**Điều trị không dùng thuốc**

***Châm hoặc cứu***

* *Phế Tỳ khí hư:*

• Công thức chung: Thái uyên (LU.9), Đản trung (CV.17), Khí hải (CV.6), Quan nguyên (CV.4), Túc tam lý (ST.36).

• Nếu có đàm nhiều: Phong long (ST.40), Thái bạch (SP.3)

• Nếu có sợ lạnh: cứu Phong môn (BL.12)

• Nếu bụng chướng, phân nát: Thiên xu (ST.25)

*- Phế Vị âm hư:*

• Công thức chung: Thái uyên (LU.9), Phế du (BL.13), Cao hoang (BL.43), Thái khê (KI.3), Tam âm giao (SP.6)

• Nếu đại tiện táo: Thiên xu (ST.25)

• Nếu mất ngủ: Nội quan (PC.6), Thần môn (HT.7)

- Các kỹ thuật châm: Hào châm, điện châm, ôn châm, laser châm, hoặc cứu. Lưu kim 20 - 30 phút/lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Điện nhĩ châm hoặc nhĩ châm: Dưới vỏ (AT4), Nội tiết (CO18), Tim (CO15), Thần kinh tự chủ (AH6), Nhĩ Thần môn (TF.4). Châm lưu kim 20 phút/ 1 lần/ngày, từ 15 đến 20 ngày/liệu trình.

- Cấy chỉ đơn huyệt hoặc xuyên huyệt: có thể chọn 10-15 huyệt theo phương huyệt trên để cấy. Đánh giá lại sau 7-14 ngày để có chỉ định liệu trình tiếp theo.

- Thủy châm: Sử dụng các thuốc theo y lệnh có chỉ định tiêm bắp vào các huyệt như châm, ngày 1 lần, mỗi lần 2 đến 3 huyệt. Một liệu trình điều trị từ 10 đến 15 ngày. Tùy từng trường hợp cụ thể người thầy thuốc lựa chọn thuốc phù hợp với chẩn đoán.

***Tập dưỡng sinh***

Tập thở 4 thời có kê mông và giơ chân, thư giãn, bắt chéo tay sau lưng, ưỡn cổ, xoa chi trên chi dưới, xoa tam tiêu.

Tập 1 lần/ngày, mỗi lần 30 phút.

***Xoa bóp bấm huyệt***

Xoa bóp 30 phút/lần/ngày. Liệu trình điều trị 15 - 20 ngày, tùy theo mức độ và diễn biến của bệnh, có thể điều trị nhiều liệu trình.

Thủ thuật:

Xoa, bóp các vùng đầu, lưng, tay, chân.

Day ấn các huyệt tương ứng như phần châm cứu.

***Thực dưỡng***

Một số công thức thực dưỡng đề xuất:

*Công thức 1****:*** Cháo vải

Thành phần: Thịt quả vải khô 25g, Hoài sơn 25g, Hạt sen 25, Gạo tẻ 25g.

Công dụng: Kiện Tỳ bổ Phế.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Phế Tỳ khí hư.

Cách dùng: 2 lần/ngày.

*Công thức 2:* Vịt hầm ngọc trúc sa sâm

Thành phần: Ngọc trúc 50g, Sa sâm 50g, Vịt 1 con, Hành, Gừng.

Công dụng: Dưỡng âm nhuận Phế.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Phế âm hư.

Cách dùng: 2 lần/ngày.

*Công thức 3:*Cháo đậu nành

Thành phần: Sữa đậu nành 500mL, Gạo tẻ 50g.

Công dụng: Dưỡng âm hòa Vị.

Đặc điểm: Phù hợp cho người bệnh có đặc điểm của tình trạng Vị âm hư.

Cách dùng: 2 lần/ngày.

**4.12. RỤNG TÓC (THOÁT PHÁT)**

**4.12.1. HUYẾT NHIỆT SINH PHONG**

**Triệu chứng:**Đột nhiên tóc rụng từng mảng lớn, da đầu ngứa, vùng da đầu nóng, tâm phiền, hoảng hốt, phiền táo không yên, lưỡi đỏ sậm, rêu lưỡi ít, mạch tế, sác.

**Bài thuốc:** Tứ vật thang (Tiên thụ lý thương tục đoạn mật phương) hợp với Lục vị địa hoàng (Tiểu nhi dược chứng trực quyết) gia giảm

Thục địa (sao) 24g Hoài sơn 12g

Sơn thù 12g Đơn bì 09g

Phục linh (bỏ vỏ) 09g Trạch tả 09g

Bạch thược 8g Đương quy 12g

Xuyên khung 8g

Cách dùng: sắc uống ngày 1 thang, chia 2 lần.

*Gia giảm:*

Nếu nhiệt nhiều gia: Trắc bá diệp, Huyền sâm, Thỏ ty tử, Nữ trinh tử

Nếu ngủ kém: Phục thần, Viễn chí

**4.12.2. HUYẾT Ứ**

**Triệu chứng:**Tóc rụng, trước tiên thấy đầu đau hoặc da đầu đau, lúc đầu rụng từng vùng, sau đó rụng toàn đầu, đêm ngủ hay mơ, phiền nhiệt khó ngủ, răng lung lay, lưỡi đỏ tối hoặc có vết ứ huyết, rêu lưỡi ít, mạch trầm sáp.

**Bài thuốc:** Thông khiếu hoạt huyết thang(Y lâm cải thác):

Xích thược 03g Xuyên khung 03g

Đào nhân 09g Hồng hoa 09g

Củ hành lá (già) 06g Sinh khương 09g

Đại táo 05g Xạ hương 0,15g

Cam thảo 04g

* Cách dùng: sắc uống ngày 1 thang, chia 2 lần.

**4.12.3. KHÍ HUYẾT LƯỠNG HƯ**

**Triệu chứng:**Sau khi bệnh nặng, tóc bị rụng, nhiều ít không nhất định, da đầu mềm, môi trắng xanh, sợ sệt, hơi thở ngắn, tiếng nói nhẹ, đầu váng, thích ngủ, mệt mỏi, không có sức, lưỡi đỏ nhạt, rêu lưỡi trắng nhạt, mạch tế nhược.

**Bài thuốc: Bát trân thang** (Thụy trúc đường kinh nghiệm phương, tên gốc *Bát trân tán*)

Nhân sâm (bỏ rễ con) 15g Bạch linh (bỏ vỏ) 15g

Bạch truật 15g Cam thảo chích 15g

Đương quy (bỏ rễ con) 15g Thục địa 15g

Xuyên khung 15g Bạch thược 15g

* Cách dùng:Thêm Sinh khương 05 lát, Đại táo 01 quả, sắc uống.

**4.12.4. CAN THẬN ÂM HƯ**

**Triệu chứng:**Tóc rụng đều từng vùng thành mảng lớn, nếu nặng thì rụng cả lông mày, lông nách, lông mu cho đến lỗ chân lông cũng bị rụng, da mặt trắng bệch, tay chân lạnh, sợ lạnh, đầu váng, tai ù, lưng đau, gối mỏi, quy đầu lạnh, lưỡi đỏ sậm có vết nứt, ít hoặc không có rêu, mạch trầm tế vô lực.

**Bài thuốc:** Thất bảo mỹ nhiệm đơn (Bản thảo cương mục, dẫn từ Tích thiện đường phương)

Hà thủ ô (đỏ, trắng) 500g Đương quy 250g

Phá cố chỉ 120g Phục linh (đỏ, trắng) 500g

Ngưu tất 250g Câu kỷ tử 250g

Thỏ ty tử 250g

Cách dùng***:*** Tán bột (Hà thủ ô trộn với đậu đen, 9 lần chưng 9 lần phơi; Phục linh trộn với sữa sao; Ngưu tất tẩm rượu chưng chung với Hà thủ ô 9 lần, phơi khô; Phá cố chỉ trộn với Mè đen sao thơm; Đương quy ngâm rượu, phơi khô; Câu kỷ tử ngâm rượu, phơi khô; Thỏ ty tử ngâm rượu đến mọc mầm, nghiền nát, phơi khô), luyện mật làm hoàn, mỗi lần 09g, ngày 2 lần, uống với nước muối nhạt.

**Điều trị không dùng thuốc**

***Châm hoặc cứu***

Công thức huyệt chung: Túc tam lý (ST35), Tam âm giao (SP6), Đầu duy (ST8), Túc lâm khấp (GB41), Hiệp khê (GB43), Côn lôn (BL60), Thái xung (LR3), Thái khê (KI3).

*Gia giảm:*

Nếu ngứa nhiều thêm Đại chùy (GV14)

Nếu đầu bóng như dầu mỡ thêm Thượng tinh (GV23)

Nếu tóc rụng ở hai bên đầu thêm Đầu duy (ST8)

Huyết nhiệt: Phong trì (GB20), Huyết hải (SP10), Túc tam lý (ST35)

Huyết ứ: Thái xung (LR3), Nội quan (PC6) xuyên Ngoại quan (TE5), Tam âm giao (SP6), Cách du (BL17)

Khí huyết hư: Can du (BL18), Thận du (BL23), Túc tam lý (ST35)

Can Thận bất túc: Thận du (BL23), Can du (BL18), Thái khê (KI3), Huyết hải (SP10), Tam âm giao (SP6), Huyền chung (GB39).

Nhĩ châm: Phổi (CO14), Thận (CO10), Thần môn (F4), Nội tiết (CO18), Dạ dày (CO4), Gan (CO12).

*Phương pháp tác động huyệt:*

Thể châm, điện châm 10-15 huyệt cho 1 lần tác động; thực thì tả, hư thì bổ, thời gian 20 phút/lần/ngày; liệu trình 10-15 ngày.

Cấy chỉ: Có thể chọn theo phương huyệt trên để cấy. Đánh giá lại sau 7-14 ngày để có chỉ định liệu trình tiếp theo nếu cần.

Xoa bóp bấm huyệt liệu trình 20 phút/lần/ngày, liệu trình 10-15 ngày.

*Chú ý:* Tổng số liệu trình điều trị có thể thay đổi tùy theo tình trạng bệnh lý của mỗi người bệnh.

***Thuốc dùng ngoài***

Lá bí đao tươi vắt lấy nước bôi vào da đầu.

Lá vông nem 1 nắm tay, hạt mè 1 thăng tất cả cho vào nước vo gạo đun sôi 5-6 lần, bỏ bã, lấy nước gội mỗi ngày.

Lá trắc bá diệp phơi râm, tán nhỏ trộn với dầu mè bôi mỗi ngày

Vỏ rễ dâu 40g, lá trắc bá diệp 40g, nấu nước gội.

Toàn thân cây mè, lá liễu, cỏ mần trầu, mỗi thứ 100g ngâm nước vo gạo một đêm, sau đó nấu cho chín nhừ, vứt bỏ bã cô đặc lại, trộn với hạt mè đem giã nhỏ, đắp lên chỗ bị hói.

**5. PHÒNG BỆNH BẰNG Y DƯỢC CỔ TRUYỀN**

Do hậu COVID là bệnh lý mới nổi, chưa được hiểu biết đầy đủ nhưng có thể gây nên tình trạng sức khỏe nghiêm trọng. Không phải tất cả người bệnh COVID-19 sau giai đoạn cấp đều bị hậu COVID, chỉ có khoảng 10-35% người bệnh COVID-19 mức độ nhẹ, không cần nhập viện có triệu chứng hậu COVID, bất kể tình trạng bệnh nền. Đối với người bệnh có bệnh nền, cần nhập viện vì COVID-19, tỷ lệ này có thể lên đến 80%. Do vậy, việc đánh giá và quản lý các vấn đề hậu COVID-19 cần có sự đồng thuận và tiếp cận đa ngành.

Đối với Y dược cổ truyền, bốn phương pháp dưỡng sinh sau đây ứng dụng trong phòng bệnh hậu COVID dựa trên cơ chế bệnh chính gồm tổn thương khí huyết, tân dịch và tạng phủ cũng như thể chất của từng người bệnh:

***5.1. Tập dưỡng sinh:*** trong đó chú ý kết hợp giữa hình (động tác) và hơi thở. Lựa chọn các phương pháp tập thở theo y học cổ truyền phù hợp nhằm “*bổ khí”*, tăng thông khí phổi.

(1) Thở bụng:

- Thở theo nhịp điệu "êm, nhẹ , đều, chậm, sâu, dài ".

*Êm, nhẹ* có nghĩa là: không khí qua mũi vào phổi, từ phổi ra ngoài một cách nhẹ nhàng, người đứng bên không nghe thấy hơi thở, bản thân cũng không nghe thấy hơi thở của mình.

*Đều* có nghĩa là: Thở theo một nhịp điệu nhất định từ lúc tập đến lúc thôi tập luyện ở tư thế, không có hiện tượng lúc nhanh lúc chậm, lúc mạnh lúc yếu, lúc ngắn, lúc dài. Phải dùng ý để điều chỉnh hơi thở cho đạt yêu cầu trên.

*Chậm, sâu, dài*, có nghĩa là khi hít vào phải sâu, khi thở ra phải dài, tốc độ chậm. Có chậm mới bảo đảm được êm, nhẹ. Khi thở đạt êm đều nhẹ chậm sâu dài rồi, số lần thở trong một phút sẽ giảm xuống còn 6 -10 lần. Có thể ít hơn nữa tùy theo sức.

- Khi thở ra bụng dưới lép xuống khi hít vào bụng dưới phồng lên. Đây là biểu hiện bên ngoài của thở. Muốn đạt tiêu chuẩn này, vấn đề căn bản là phải đạt cơ thể dãn và dãn cho tốt. Lúc đó các bắp thịt ở bụng mới phồng theo sự thay đổi áp lực ở bụng do vận dộng của cơ hoành gây nên. Nếu dãn chưa tốt có thể chỉ bụng trên phồng, bụng dưới không động đậy.

Điều cần nhớ và làm cho tốt là: mỗi lần tập đều bắt đầu bằng thở dài ra và tóp bụng lại, sau đó mới hít vào để bụng phồng lên. Nếu bắt đầu bằng hít vào cho bụng phồng lên trước sau đó mới thở dài ra để bụng tóp lại thì thường không đạt yêu cầu, và ta sẽ lúng túng. Mỗi lần tập 3-5 phút, ngày tập 2-3 lần.

(2) Thở ngực: sau một thời gian luyện thở, một số người có thể từ thở tự nhiên có điều chỉnh chuyển dần thành thở ngực. Cũng có người cố tập để đạt thở ngực. Tiêu chuẩn của thở ngực là:

*- Thở theo nhịp điệu: êm, nhẹ , đều, chậm, sâu, dài".*

*- Hít vào ngực nở, bụng lép, thở ra ngực lép, bụng hơi phồng.*

**Chú ý:** Thở sâu có tác dụng chung là: làm tinh thần dễ đi vào yên tĩnh, thông qua sự thay đổi áp lực ở bụng và ngực để xoa bóp nội tạng một cách nhịp nhàng, trong một thời gian tương đối dài làm tăng sức khỏe của nội tạng và cải thiện tuần hoàn trong ổ bụng. Càng làm dãn tốt tinh thần càng yên tĩnh, càng dễ đạt yêu cầu của thở sâu. Do đó vấn đề quan trọng trong luyện thở vẫn là làm dãn tốt và đạt yên tĩnh tốt.

- Người bị bệnh đường tiêu hóa, sa nội tạng... đều có thể dùng thở sâu để chữa bệnh. Nếu trong khi tập mà bụng dưới đầy trướng thì tạm nghỉ thở sâu và chuyển sang thở tự nhiên.

- Khi thở sâu, hết sức tránh gò bó, tránh việc điều khiển các bắp thịt bụng, ngực tham gia vào việc thở, vì như vậy dễ mệt mỏi. Mỗi lần tập 3-5 phút, ngày tập 2-3 lần.

- Ngoài ra, người bệnh có thể thay đổi thành các hình thức tập aerobic, tập luyện sức bền, tập thăng bằng phù hợp với tuổi tác và sở thích nhưng chú ý luyện thở như hướng dẫn trên.

5.2. ***Thực dưỡng:*** hợp lý, ăn uống cân bằng và hợp lý, phải đảm bảo đủ chất dinh dưỡng, đủ loại và đủ màu sắc; chú ý ăn chậm, nhai kỹ, tập trung khi ăn, tránh nói chuyện, xem tivi, điện thoại và phân tán tư tưởng trong khi ăn. Trong đó, ăn uống theo thể chất để nâng cao khí cần được chú ý.

*5.2.1. Thể trạng nhiệt:*

Người hay bị nhiệt miệng, viêm sưng đau họng, khi bị cảm thường hay sốt cao, khát nước nhiều, thích uống nước lạnh, nước tiểu thường vàng đậm, dễ táo bón.

Ở thể trạng nhiệt thì cần tránh ăn các đồ chiên, nướng, không nêm quá mặn, tránh các loại trái cây nóng như Vải, Nhãn, Chôm chôm, Sầu riêng, Mít, Mận miền Bắc, Cherry. Nên ăn các món salad, canh, xào nhanh, uống đủ nước. Các thức ăn bài thuốc giúp bổ phế âm, thanh nhiệt như Rau sam, Khổ qua, Bầu, Bí, Củ cải trắng, Cần tây, Đậu xanh, Trà xanh, Râu bắp, Cá chép, Mồng tơi, Dưa hấu

Món ăn, thức uống giúp cho phổi, dành cho thể trạng nhiệt :

*Công thức 1: Trà cúc*

- Thành phần: Hoa cúc 10g, Lá dâu tằm 10g , Xuyên bối mẫu 10g, Cam thảo 6g.

- Cách chế biến: 4 thành phần trên cho vào ấm, rót nước sôi ngâm 10 phút là có thể dùng.

- Công dụng: Hoa cúc sơ phong thanh nhiệt, giải độc, giúp mắt sáng; Lá Dâu tằm sơ phong thanh nhiệt, mát gan giúp sáng mắt, Xuyên bối mẫu giảm ho, bình suyễn. Trà này giúp thanh phế nhiệt, giảm ho, giảm sốt.

*Công thức 2: Chưng Lê đường phèn*

- Thành phần: Lê 1 trái, Xuyên bối mẫu 10g, đường phèn vừa đủ.

- Cách chế biến: Cho Lê và Xuyên bối mẫu vào chén, hấp cách thủy 1 tiếng, sau đó cho thêm đường phèn vào, hấp tiếp cho tan hết đường phèn là được, ăn Lê và uống nước.

- Công dụng: Lê thanh nhiệt nhuận phế, hóa đàm, bình xuyễn, Xuyên bối mẫu giảm ho, bình suyễn. Món ăn này giúp thanh nhiệt hóa đàm, bình suyễn.

*Công thức 3: Canh hoa mướp*

- Thành phần: Thịt heo 100 g, hoa mướp và lá non, hành tỏi gia vị vừa đủ.

- Cách chế biến: Xào 100 g thịt với hành và tỏi, cho nước nấu sôi, sau đó cho hoa mướp và lá non vào, nêm gia vị , đợi hoa và lá mướp chín thì bắc ra.

- Công dụng: Hoa mướp tính mát, thanh nhiệt hóa đàm, giảm ho bình suyễn.

*5.2.2. Thể trạng hàn:*

Người hay sợ lạnh, dễ bị tiêu chảy hay rối loạn tiêu hóa khi ăn thức ăn lạnh, đồ uống lạnh, thích uống nước ấm, khi bị cảm thường hay rét run, ho có đờm nhiều, màu trắng.

Tạng người này tránh ăn salad, kem lạnh, nước đá, các món mang tính hàn như cà chua, cà pháo, măng, cam, chanh, dưa hấu, dừa, dưa leo, mướp... Nên nấu chín uống sôi, có thể dùng nhiều các món canh hầm, kho, rim, trong nấu ăn dùng nhiều hành, tỏi, nghệ , giúp tăng dương khí cho cơ thể.

Các thức ăn bài thuốc giúp ấm phổi, tăng cường dương khí gồm gừng, hành tỏi, quế, hồi, thảo quả, tiêu, tía tô, kinh giới, thịt dê.

Món ăn, thức uống giúp cho phổi, dành cho thể trạng hàn:

*Công thức 1: Trà tía tô gừng*

- Thành phần: Gừng 20 g, lá Tía tô 10 g, đường nâu (đường thẻ/mật) 1 ít.

- Cách chế biến: Gừng thái sợi, lá Tía tô nghiền dập, cho vào ly nước sôi cùng với đường nâu 10 phút là có thể dùng.

- Công dụng: Gừng phát tán phong hàn, hòa vị giáng khí, lá Tía tô phát biểu tán hàn, khai thông phế khí, trà tía tô giúp ôn phế, phát tán phong hàn.

*Công thức 2: Cháo hành gừng*

- Thành phần : Gạo 100g, Gừng 10g, Hành 10g.

- Cách chế biến: Nấu cháo, trước khi bắc ra cho gừng với hành xát nhuyễn, có thể ăn chung với ruốc (chà bông).

- Công dụng: Gừng với hành đều giúp phát tán phong hàn, thông dương, ôn phế.

*Công thức 3: Củ sen kho thịt*

- Thành phần : Củ sen 200g , thịt ba rọi 400g, tỏi 10g, đầu hành lá 10g, tiêu đen 10g, nước mắm, dầu hào, đường, dầu ăn vừa đủ.

- Cách chế biến: Ướp thịt 15 phút với tỏi, hành, nước mắm dầu hào. Ngâm củ sen trong nước muối loãng để giữ màu trắng. Xào thịt với 1 chút đường cho săn lại, sau đó cho Củ sen vào, thêm chút nước lọc hầm 40 phút, nêm thêm gia vị cho vừa ăn là hoàn thành.

- Công dụng: Củ sen có tác dụng thanh nhiệt lương huyết, nhuận phế chỉ khái, kho chung với thịt và các gia vị nóng ấm giúp làm ấm phổi, trừ hàn khí.

*5.2.3. Thể trạng đàm thấp:*

Người hay mệt mỏi, chóng mặt, nặng đầu, đờm nhiều, dễ mắc rối loạn lipid máu, cholesterone cao, rêu lưỡi dầy.

Người thể trạng này cần tập nhiều thể dục, hạn chế đồ ăn nhiều dầu mỡ, gây khó tiêu, ăn thêm các món ăn dưa muối hay sữa chua để giúp khai vị, dễ tiêu, đặc biệt là củ cải trắng sống mài mịn, hay gừng muối. C

ác thức ăn bài thuốc giúp trừ thấp gồm Ý dĩ, Xích tiểu đậu, Bí, Râu bắp, Cải thảo, Phổ tai, Rong biển, Củ cải trắng, Củ sen.

Món ăn, thức uống giúp cho phổi, dành cho thể trạng đàm thấp:

*Công thức 1: Ngũ thần thang*

- Thành phần: lá Kinh giới 10g, Tía tô 10g, Lá trà 3g, Gừng 6g, ít đường nâu.

- Cách chế biến: Cho tất cả vào 500ml nước, nấu sôi để lửa nhỏ 5 phút, bắc ra cho ít đường nâu vào dùng ấm.

- Công dụng: Kinh giới sơ phong giải biểu, lá Tía tô tán hàn giải biểu, điều hòa tì vị, Gừng phát hãn giải biểu, Lá trà xanh thanh nhiệt trừ phiền, lợi tiểu. Trà này uống giúp tuyên phế lợi thủy, giải cảm hàn.

*Công thức 2: Canh bí nấu xương heo*

- Thành phần: Xương heo 150 gr, Bí đao 1 trái (khoảng 200gr), Hành lá 2 nhánh, Hành tím băm 1 củ, Dầu ăn 1 muỗng canh, Gia vị thông dụng 1 ít.

- Cách chế biến: Xào hành tím, cho xương heo vào nấu trong 15 phút. Xắt ô vuông bí đao, cho vào nồi xương, nấu chín bí, sau đó cho thêm hành lá, gia vị cho phù hợp.

- Công dụng: Bí đao có tác dụng thanh nhiệt, lương huyết, lợi niệu, tiêu phù thũng, chống ho, tiêu khát.

*Công thức 3: Canh Bí đỏ Xích tiểu đậu*

- Thành phần: Xích tiểu đậu (có thể thay bằng Đậu đỏ) 20g, Phổ tai 10g, Bí đỏ 100g, muối, bột nêm.

- Cách chế biến: Ngâm mềm đậu, bỏ nước ngâm, cho đậu vào chung với phổ tai nấu mềm khoảng 1 giờ, sau đó cho bí đỏ xắt cục vào nấu chín bí, cho gia vị phù hợp khẩu vị.

- Công dụng: Xích tiểu đậu thanh nhiệt, tiêu thũng, chỉ huyết lợi thủy, trừ thấp; Phổ tai có tác dụng lợi tiểu tiêu thũng, Bí đỏ giúp mạnh tỳ vị. Canh bí đỏ xích tiểu đậu giúp kiện tỳ lợi thủy, trừ đàm thấp mà không tổn thương tân dịch.

*5.2.4. Thể khí hư*:

Tay chân cơ nhão, yếu lực, lên cầu thang dễ thở dốc, làm việc tay chân nhanh mệt, hay mỏi lưng gối, sợ gió sợ lạnh, ăn không ngon miệng. Người thể trạng này cần tránh ăn quá no, cũng không được để quá đói, cần ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, nhất là protein nguồn gốc động vật, phải nấu ăn sao cho dễ tiêu, như là thái nhỏ, hầm, thêm các gia vị trợ tiêu hóa.

Mỗi ngày đều cần vận động thể thao vừa sức để tăng khả năng tiêu hóa, tránh ăn trái cây hay bánh kẹo, ảnh hưởng sự ngon miệng trong bữa ăn chính.

Các thức ăn bài thuốc giúp bổ khí gồm các thức ăn động vật, nhất là thịt dê, khoai mài (hoài sơn), hạt sen, khoai môn, cà rốt, củ sen, trùng thảo (hoặc nấm đông trùng thảo-nuôi cấy trong phòng thí nghiệm), táo đỏ.

- Công dụng: Món ăn giúp cho bổ khí:

*Công thức 1: Canh Đương quy dê*

- Thành phần: Sườn dê 500g, Đương quy 20g, Táo đỏ 20g, Long nhãn 10g, Kỷ tử 10g, 1 ít Gừng.

- Cách chế biến: Sườn dê xắt thành từng đoạn, luộc sơ bỏ nước. Gừng bỏ vỏ, táo đỏ bỏ hạt, rửa sạch các nguyên liệu. Bỏ tất cả các nguyên liệu vào nồi nước, nấu 90 - 120 phút là được, nêm thêm gia vị cho vừa miệng.

- Công dụng: Món canh dê này bổ dương khí và bổ huyết, dùng cho tạng người phế khí yếu hay sợ lạnh. Tránh dùng cho người thể trạng nhiệt.

*Công thức 2: Canh Nấm trùng thảo*

- Thành phần: Nấm trùng thảo 5g, Long nhãn 3g, Khoai mài 50g, Khiếm thực/ Hạt sen 20g, Thịt heo 100g.

- Cách chế biến: Tất cả thành phần rửa sạch, cho vào nồi nước hấp cách thủy 45 phút, cho chút gia vị cho vừa miệng.

- Công dụng: Canh nấm trùng thảo bổ hư ích khí, thích hợp cho người bị suy nhược lâu ngày.

*Công thức 3: Canh bó xôi gan heo*

- Thành phần: Gan heo (lợn) 100g, Rau bó xôi 30g, ít Gừng, Hành, nước hầm xương, gia vị.

- Cách chế biến: Gan heo rửa xạch thắt lát, trộn với chút bột mềm thịt, muối, rau bó xôi luộc xơ bỏ nước. Cho hành, gừng vào nước hầm xương nấu 5 phút sau đó bỏ gan heo và rau bó xôi nấu chín, cho thêm gia vị vừa miệng.

- Công dụng: Canh bó xôi gan heo dưỡng can huyết, bổ máu, thích hợp cho người bị suy nhược, thiếu máu.

*5.2.5. Thể khí uất*:

Người thể khí uất hay trầm cảm, dễ suy nghĩ tiêu cực, hay cáu, khóc, họng hay có cảm giác bị nghẹn, khó ngủ, hay đau tức liên sườn, ăn không ngon, vì khí uất nên vệ khí suy, dễ bị ngoại tà xâm nhập (bị cảm). Người thể trạng này cần được những người xung quanh giúp đỡ, ủng hộ về mặt tinh thần, cần tập thể thao hoặc hoạt động tay chân để đỡ uất khí, tránh ăn các đồ ăn công nghiệp, nhiều gia vị, chất bảo quản, tránh đọc các tin tức tiêu cực, phim buồn. Nên ăn nhiều rau củ quả màu đậm.

Các thức ăn bài thuốc giúp trừ tâm phiền, hành khí giải uất như Hạt sen, Tâm sen, Trà xanh, Đậu xanh, Xích tiểu đậu, Lá sen, Toan táo nhân, Linh chi, Sơn tra, Nhân hột đào, Hoa hồng, Hoa cúc, Nghệ, Trần bì, Long nhãn, Táo đỏ, Ích mẫu thảo, Bách hợp.

Món ăn giúp giải khí uất, an thần:

*Công thức 1: Cam mạch đại táo thang*

- Thành phần: Cam thảo 15g, Táo đỏ 10g, Lúa mạch (có thể thay bằng gạo) 50g.

- Cách chế biến: Nấu cam thảo với 600ml nước 15 phút, sau đó lấy nước cam thảo nấu táo đỏ cùng với lúa mạch/gạo thành cháo.

- Công dụng: Món cháo này giúp dưỡng tâm an thần.

*Công thức 2: Trà nghệ đen*

- Thành phần: Nghệ đen 5g, Ích mẫu thảo 10g, Hoa hồng 8 bông, 1ít đường nâu (đường thẻ/mật).

- Cách chế biến: Cho thành phần trên vào ấm nước nấu trong 5 phút, sau đó uống ấm.

 - Công dụng: Hoa hồng lí khí giải uất, Uất kim hành khí, hoạt huyết, Ích mẫu thảo lợi tiểu, tiêu thủng. Thức uống này giúp sơ can lý khí, hành khí hoạt huyết.

*Công thức 3: Canh bách hợp hạt sen*

- Thành phần: Bách hợp 30g, Hạt sen 30g, Thịt heo 200g.

- Cách chế biến: Nấu tất cả với 700 ml nước trong 60 phút, nêm gia vị vừa miệng.

- Công dụng: Món canh này dưỡng tâm an thần, ích khí.

***5.3. Thái độ tâm thần trong cuộc sống:*** cần giữ quân bình, tăng cường các mối quan hệ giao tiếp tốt-lành mạnh, khuyến khích người bệnh tham gia các hoạt động gia đình và xã hội cùng bạn bè và người xung quanh;

***5.4. Cách sống***: chế độ nghỉ ngơi, sinh hoạt và làm việc khoa học, không lao tâm và lao lực, tránh các yếu tố “ngũ lao” gây tổn thương các phần chức năng của cơ thể như nhìn lâu hại huyết, nằm lâu hại khí,…

**TÀI LIỆU THAM KHẢO:**

1. Hướng dẫn tạm thời sử dụng y dược cổ truyền để phòng, chống dịch COVID-19*(Ban hành kèm theo Quyết định số 4539/QĐ-BYTngày 25 tháng 09 năm 2021 của Bộ trưởng Bộ Y tế).*
2. Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị sau nhiễm COVID-19 ở người lớn *(Ban hành kèm theo Quyết định số 2122/QĐ-BYT ngày 01 tháng 8 năm 2022 của Bộ trưởng Bộ Y tế).*
3. Qui trình kỹ thuật Y học cổ truyền, Bộ Y tế (Ban hành theo Quyết định 5480/QĐ – BYT ngày 30/12/2020 của Bộ trưởng bộ Y tế).
4. Trần Quốc Bảo, *Bệnh học nội khoa Y học cổ truyền và ứng dụng lâm sàng*, Nhà xuất bản Y học, 2020.
5. Trịnh Thị Diệu Thường, Nguyễn Văn Đàn. *Bệnh học và điều trị hệ thần kinh (kết hợp Đông Tây y)*, Nhà xuất bản Y học, 2021.
6. Trịnh Thị Diệu Thường, Trần Thu Nga. *Bệnh học Y học cổ truyền*, Nhà xuất bản Y học, 2021.
7. Trịnh Thị Diệu Thường, Nguyễn Thái Linh. *Chẩn đoán Y học cổ truyền*, Nhà xuất bản Y học, 2021.
8. Trịnh Thị Diệu Thường, Ngô Thị Kim Oanh. Sổ tay lâm sàng Châm cứu, Nhà xuất bản Y học, 2022.
9. Lê Bảo Lưu, Nguyễn Trương Minh Thế. *Phương tễ học*, Nhà xuất bản Y học, 2021.
10. Võ Trọng Tuân, Phạm Huy Hùng. *Phương Pháp Dưỡng Sinh*. NXB Đại học Quốc gia TP. HCM, 2021.
11. Võ Trọng Tuân, Nguyễn Thị Anh Đào. *Xoa bóp bấm huyệt*. Nhà xuất bản Y học, 2021
12. 张文进, 张颜丽, 张颜芳. 五百病症针灸辨证论治验方, 河南科学技术出本书， 2002.
13. 新型冠状病毒肺炎诊疗方案, 中国卫生部, 2022.
14. 从疫毒理论治疗新型冠状病毒肺炎探, 四川中医, 2020 年第38 卷第4 期.
15. 周仲瑛. 中医内科学, 中国中医药出版社, 2010.
16. 施洪飞, 方泓. 中医食疗学. 中国中医药出版社, 2018.