

Bài thuốc hay chữa đau nhức khớp

Đau nhức các khớp là do vệ khí của cơ thể không đầy đủ, các tà khí: phong, hàn, thấp, nhiệt xâm phạm vào cân cơ, xương khớp, kinh lạc làm sự vận hành của khí huyết tắc lại gây đau các khớp. Phương pháp chữa đều nhằm lưu thông khí huyết ở cân cơ xương; đưa tà khí (phong, hàn, thấp, nhiệt) ra ngoài.

Đau nhức các khớp không nóng, đỏ, YHCT gọi là loại phong hàn thấp tý. Tùy theo mức độ của tà khí gây bệnh mà gọi là phong tý hay hàn tý... Người bệnh có biểu hiện đau di chuyển các khớp, đau nhiều khớp và mỗi, sợ gió nhiều hơn sợ lạnh, trong bụng bức bách khó chịu, rêu lưỡi trắng, mạch phù hoãn. Phương pháp chữa: khu phong hoạt huyết, hành khí.

Nếu người bệnh có đủ các chứng trạng như trên, không có mồ hôi, mạch phù mà sắc, miệng không khát..., dùng bài Ma hoàng gia truyệt thang: ma hoàng 12g, chính thảo 8g, hạnh nhân 7 hạt, quế chi 8g, bạch truật (sống) 16g. Đun thuốc với 2 bát nước, sắc cạn còn 1 bát, uống nóng 1 lần. Người bệnh nên kiêng gió, nếu thấy người mồ hôi nhâm nhấp là tốt.

Nếu phát nhiệt ở hàn, về chiều lại kịch lên, tiểu tiện không lợi, đùi mỏi và sợ gió, dùng bài Ma hoàng hạnh nhân ý dĩ cam thảo thang: ma hoàng 2g, ý dĩ 20g, hạnh nhân 10 hạt, cam thảo 4g. Đun thuốc với 2 bát nước, cạn còn 1 bát, uống nóng 1 lần. Người bệnh nên kiêng gió, thấy hơi nhâm nhấp mồ hôi là tốt.

Nếu thân thể nặng nề, mồ hôi tự toát ra, sợ gió, mạch phù mà hư... Dùng bài Phòng kỷ hoàng kỳ thang: phòng kỷ 4g, bạch truật 3g, sinh khương 4 lát, cam thảo 2g, hoàng kỳ 5g, đại táo 1 quả. Đun với 3 bát nước, cạn còn 1 bát, uống nóng 1 lần. Sau khi uống một lát sẽ thấy trong da như kiến bò, từ ngang lưng trở xuống giá lạnh như tiền, nên lấy chăn đắp ấm khiến cho nhâm nhấp có mồ hôi thì bệnh sẽ khỏi. Nếu có suyễn gia ma hoàng 2g; nếu trong vị không hòa, gia bạch thược 4g; khí xung ngược lên, gia quế chi 4g; hạ bộ giá lạnh gia tế tân 4g.

Nếu thân thể nặng nề không tự trở mình, mồ hôi nhiều, mạch phù, hư mà sắc... dùng bài Quế chi thang: quế chi 16g, cam thảo 8g, đại táo 12 quả, phụ tử 3 củ, sinh khương 3 lát. Đun với 6 bát nước, cạn còn 3 bát, bỏ bã, cho uống nóng 1 bát, ngày uống 3 lần.

Nếu các khớp xương đau nhức, co duỗi không được, ấn tay vào lại càng đau thêm, tiểu tiện không lợi và mình hơi thũng... dùng bài Cam thảo phụ tử thang: cam thảo 8g, bạch truật 8g, phụ tử 2 củ, quế chi 16g. Đun thuốc với 6 bát nước, cạn còn 3 bát, bỏ bã, uống nóng 1 bát, ngày 3 lần. Lúc đầu uống 1 bát, nếu hơi có mồ hôi thì thôi; sau khi đã ăn uống, nếu lại phát sinh chứng phiền thì uống thêm nửa bát thuốc nữa.

Kết hợp châm cứu và xoa bóp các huyết tại các khớp sưng đau và vùng lân cận khớp đau. Toàn thân các huyết: hợp cốc, phong môn, phong trì, huyết hải, túc tam lý, cách du.

Vị trí huyết:

Hợp cốc: □khép ngón trỏ và ngón cái sát nhau, huyết ở điểm cao nhất của cơ bắp ngón trỏ ngón cái.

Phong môn: dưới mỏm gai đốt sống lưng 2, ra ngang 1,5 tấc.

Huyết phong trì: ở chỗ lõm của bờ trong cơ ức đòn chũm và bờ ngoài cơ thang bám vào đáy hộp sọ.

Huyết hải: mặt trước trong đùi, từ xương bánh chè đầu gối đo lên 2 tấc, huyết nằm trong khe lõm giữa cơ may và cơ rộng trong, ấn vào có cảm giác ê tức.

Túc tam lý: úp lòng bàn tay vào giữa đầu gối, đầu ngón tay giữa chạm vào xương ống chân (xương chày), từ đó hơi xịch ra phía ngoài 1 ít là huyết.

Cách du: dưới gai đốt sống lưng 7, đo ngang ra 1,5 tấc.

BS □Tiểu Lan

<http://suckhoedoisong.vn/y-hoc-co-truyen/bai-thuoc-hay-chua-dau-nhuc-khop-20150306225658036.htm>