

Bài thuốc chữa ho do cảm lạnh

Đông y gọi bệnh ho khái thấu. Bệnh có liên quan trực tiếp đến phế và gián tiếp với các tạng phủ khác.

Khi phế tạng bị phong hàn đờm hỏa kích thích thì hô hấp của khí quản không thuận lợi, gây chứng ho. Bệnh có 4 loại chính: phong hàn khái thấu, đờm nhiệt khái thấu, phế hư khái thấu, đàm ẩm khái thấu.

Bệnh phong hàn khái thấu gặp khi thời tiết nóng lạnh thất thường, do không biết đề phòng, khiến cho khí phong hàn liễm vào phế. Phế bị mất công năng túc giáng, hơi sẽ ngược lên mà gây bệnh.

Người bệnh có triệu chứng: sợ lạnh, ho luôn, hơi thở ngắn, ra đờm dãi nhiều đặc và hay hắt hơi, mũi chảy nước trong, đầu sưng và đau, ở trong ngực bức bách khó chịu, không có mồ hôi, mạch phù, hoãn, rêu lưỡi trắng và mỏng. Phương pháp chữa là phát tán phong hàn (tán hàn tuyên phế, ôn phế tán hàn). Dùng một trong các bài thuốc:

- **Bài 1:** bán hạ 16g, tiền hồ 12g, hạnh nhân 10g, cát cánh 10g, trần bì 8g, sinh khương 8g, chỉ xác 8g, phục linh 12g, tô diệp 12g, cam thảo 6g, đại táo 7 quả. Sắc uống. Trị sốt, sợ lạnh, nhức đầu không có mồ hôi, ngạt mũi, họng và môi khô, ho đờm trắng loãng.

- **Bài 2:** bách bộ 12g, cát cánh 8g, trần bì 8g, bạch tiền 12g, kinh giới 8g, tử uyển 12g, cam thảo 4g. Tán bột, ngày uống 12 - 16g. Trị cảm cúm, ho lâu ngày, đờm nhiều sợ gió (ho, ngứa cổ, đờm loãng, ngạt mũi, chảy nước mũi, phát sốt sợ rét, đau đầu đau mình, rêu lưỡi trắng mỏng).

- **Bài 3:** nhân sâm 30g, tử tô ngạnh 30g, bán hạ 30g, chỉ xác 30g, cát cánh 30g, cát căn 30g, tiền hồ 30g, xích linh 30g, trần bì 20g, cam thảo 20g. Các vị tán bột. Mỗi lần uống 15 - 20g, dùng 1,5 bát nước và 2 lát gừng tươi, đun cạn còn 1/2 bát, bỏ bã, cho uống nóng, đắp chăn cho ra mồ hôi. Gia giảm: nếu ở bên trong có nhiệt thì gia hoàng cầm 10g; có hàn thì gia ma hoàng 8g, can khương 8g. Nếu là người hư lao, khí huyết đều hư và phụ nữ thai tiền sản hậu mà mắc phải bệnh này

thì kết hợp dùng bài Tứ vật thang: sinh địa 12g, bạch thược 10g, đương quy 10g, xuyên khung 6g. Sắc uống.

- **Bài 4:** mạch đông 12g, tri mẫu 12g, cam thảo 4g, hoàng cầm 8g, thiên môn đông 12g, bối mẫu 12g, quất hồng 4g, tang bì 12g. Sắc uống. Dùng cho bệnh nhân ho lâu ngày hay sốt về chiều và đêm, họng khô ráo...

- **Bài 5:** phòng phong 40g, hoàng kỳ 40g, bạch truật 40g. Các vị sấy khô tán bột. Mỗi lần dùng 15 - 20g, hòa với rượu hoặc nước đun sôi nóng, uống. Chữa chứng phong tà lưu niên mãi không tán đi được, phát sinh ho có đờm hoặc mồ hôi tự ra lâu không dứt.

Khi bị ho do cảm lạnh, ngoài uống thuốc, nên kết hợp ăn uống các món sau:

- Cháo tía tô: lá tía tô tươi 20g, gừng tươi 2g, đường phèn 20g, gạo 50g. Lá tía tô và gừng rửa sạch giã nhỏ. Gạo vo sạch nấu cháo, cháo chín cho tía tô, gừng, đường phèn vào đun sôi lại là được, chia ăn 2 lần trong ngày lúc đói, ăn liền 3 - 5 ngày.

- Cháo tỏi: tỏi 1 củ, lá chanh 10g, gạo 50g, thịt lợn nạc 100g. Thịt lợn rửa sạch băm nhỏ ướp bột gia vị xào chín. Lá chanh, tỏi rửa sạch giã nhỏ, cho nước vào lọc lấy nước, cùng gạo vo sạch nấu cháo, cháo chín cho thịt vào đun sôi lại là được. Ăn 1 lần vào buổi sáng lúc đói, ăn liền 4 - 5 ngày.

- Nước hoa cúc: hoa cúc vạn thọ 20g, vỏ quýt khô 5g, đường phèn 20g. Vỏ quýt khô thái nhỏ cho vào bát cùng với hoa cúc vạn thọ và đường phèn, đem hấp cách thủy đến khi đường tan hết, ép lấy nước, bỏ bã. Uống mỗi lần 1 thìa cà phê, ngày 4 - 5 lần, cách xa bữa ăn, uống liền 3 - 5 ngày.

Lương y: Thảo Nguyên