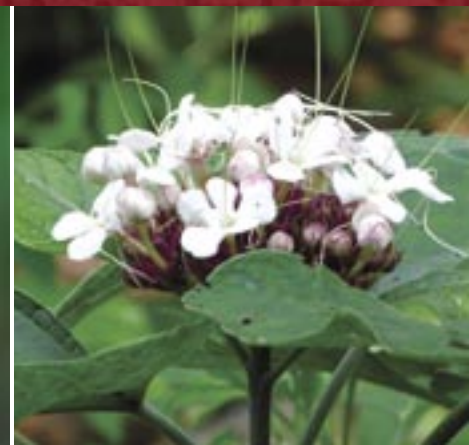




The Asia Foundation

CÂY THUỐC NGƯỜI DAO BAVÌ





Tổ chức nội dung

Văn phòng Quỹ Châu Á tại Việt Nam
Trung tâm Môi Trường và Phát triển cộng đồng

Biên Tập hình ảnh**Thiết kế mỹ thuật**

Vũ Mạnh Hà

Chế bản:

Công ty truyền thông ICON

Tel: (84 4) 2219 0438

Fax: (84 4) 3974 4937

Hotline: 0913 573 123

Email: ha.vu@iconcom.vn

**The Asia Foundation**

Phòng 3 tầng 10 Prime Centre
53 Quang Trung, Hà Nội, Việt Nam
Tel: (84-4) 3943 3263
Fax: (84-4) 3943 3257
Email: tafvn@asiafound.org
www.asiafoundation.org



Số 23, Ngõ 1104 Đê La Thành,
Ba Đình, Hà Nội
Tel: (84-4) 6266 2719
Fax: (84-4) 6266 2720
Email: cecodvn@gmail.com

Bản quyền thuộc Quỹ Châu Á - Trung tâm Môi trường và Phát triển cộng đồng.
Nghiêm cấm sao chép dưới mọi hình thức nếu không được sự đồng ý bằng văn bản.

CÂY THUỐC
NGƯỜI DAO - BA VÌ



MỤC LỤC

Lời mở đầu	11	Huyết đằng	60
Người Dao và những nét văn hóa độc đáo	12	Huyết dụ	62
Nghề thuốc Nam cổ truyền của người Dao ở Ba Vì	16	Khôi	64
Chuyện kể của những lương y trên đất Ba Vì	17	Kim ngân	66
Một số cách thức sử dụng thuốc thông dụng của người Dao - Ba Vì	23	Mạch môn	70
Những công đoạn chính của nghề thu hái thuốc Nam	24	Núc nác	72
Giới thiệu những cây thuốc quý	27	Râu hùm	74
Ba gác bốn lá	28	Rẻ quạt	76
Ba kích	30	Tắc kè đá	78
Bình vôi	32	Thạch xương bồ	80
Bồ công anh	34	Thấu dầu tía	82
Bưởi bung	36	Thiên niên kiện	84
Cỏ xước	38	Vông nem	86
Cốt khí	40	Vú bò	88
Củ dỏm	42	Xạ đen	90
Dây đau xương	44	Hình ảnh một số loài cây thuốc thường dùng khác	92
Đậu chíểu	46	Món ăn – bài thuốc	94
Đinh lăng	48	Canh lá vông nấu thịt nạc băm	95
Đùm đùm hoa trắng	50	Thịt nấu chuối đậu	95
Hoa tiên	52	Thịt heo hầm đẳng Xâm và Bí đỏ	96
Hoàn ngọc	54	Gà hầm kỷ tử	96
Hoàng đằng	56	Cá chép om táo đỏ và hạt ý dĩ	96
Hương nhu	58	Danh mục cây thuốc ở Ba Vì	98
		Tài liệu tham khảo	110

FOREWORD

Traditional Vietnamese medicine has a long history. There are thousands of medicinal herbs and trees long associated with local traditional cures which modern science has yet to discover their full uses. Many of them also have very high economic values, once providing income for many poor areas. Yet it is estimated that Vietnam currently imports much of the herbal ingredients needed in traditional medicine, although many of these plants and trees have long been grown in Vietnam. The herbal medicinal plants and trees in the wild are being harvested to extinction, with little attention paid to regenerating them systematically.

This is the situation facing the Dao ethnic minority community living in the Ba Vi district, around the Ba Vi National Park. This is an area known for the Daos' cultivation of some 500 herbal plants and trees and their unique practice of traditional healing. The disappearance of this storehouse of herbal knowledge would be a great loss to the effective uses of traditional medicine as it has been practiced for centuries among the Daos, but would also mean a serious cultural loss as the cultivation and use of these herbal plants and trees are also intimately connected to the Daos' way of life. In this context and as part of a community development project supported by the Rockefeller Foundation, The Asia Foundation and the Center for Environment and Community Development have worked together to support the Dao

community in Ba Vi district to establish cultivated gardens of these herbal plants and to improve the production of select traditional medicines. The Foundation and CECD also jointly researched and developed this *"Guide to Medicinal Plants of the Daos in Ba Vi"* to document and introduce to a broader audience the Daos' traditional medicine, as well as to help the Daos preserve this aspect of their culture for themselves and for future generations.

We gratefully acknowledge the support of many in the compilation of this guide, from Mdme Trieu Thi Hoa and Mdme Trieu Thi Thanh who are long time practitioners of the Dao's traditional medicine, the People's Committees of Ba Vi Commune and Ba Vi District, the Hoa Sua School for Disadvantaged Youth, and Dr. Tran Van On who heads the Department of Botany and other experts at the Hanoi University of Pharmacy.

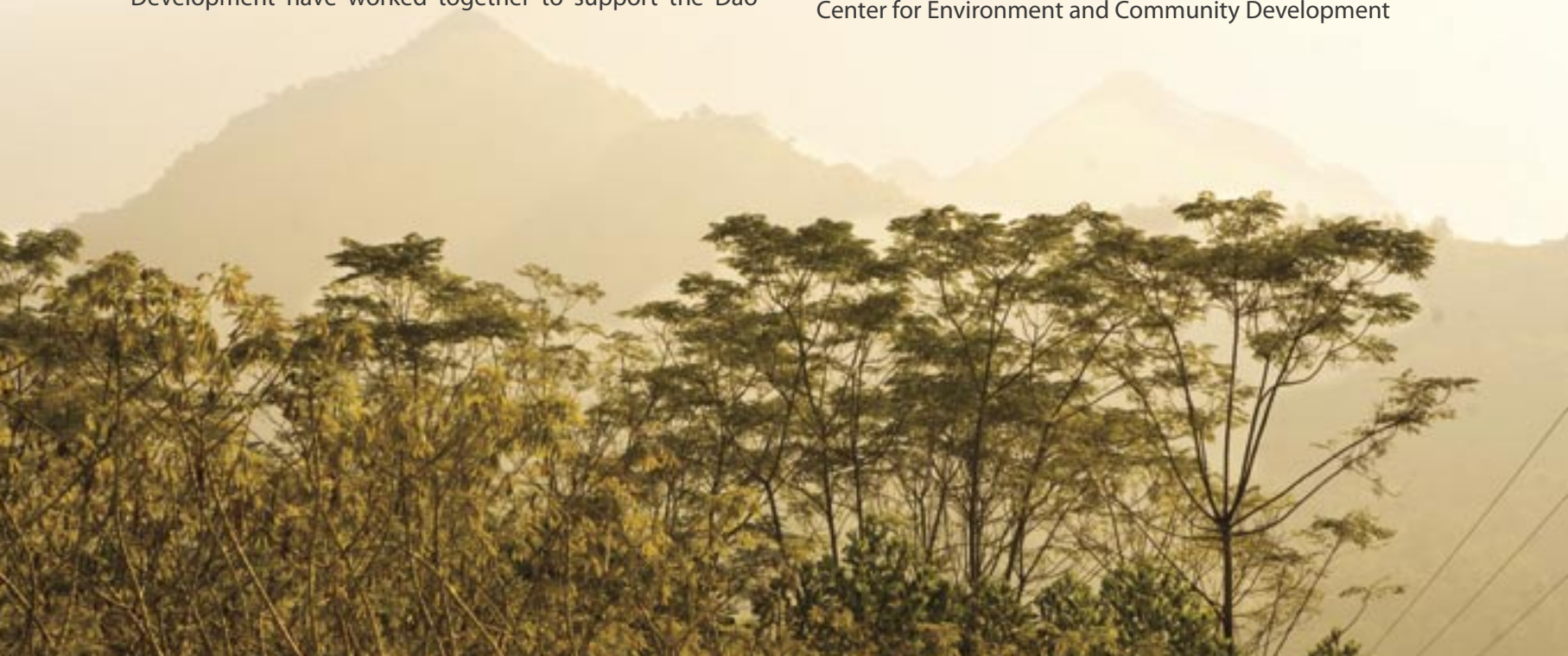
Sincerely,

Kim N. B. Ninh

Country Representative, Vietnam
The Asia Foundation

Duong Thi To

Director
Center for Environment and Community Development



LỜI MỞ ĐẦU

Y học cổ truyền Việt Nam đã xuất hiện từ lâu đời, từ những trang đầu trong lịch sử dựng nước và giữ nước của cha ông ta. Cùng với những thăng trầm của đất nước, Y học cổ truyền cũng trải qua nhiều biến cố, có lúc tưởng như sẽ bị xóa khỏi nền y học của đất nước. May thay, từ sau khi nước Việt Nam Dân chủ Cộng hòa ra đời (1945), Chính phủ đã luôn chú trọng khôi phục và phát triển Y học cổ truyền, góp phần bảo vệ sức khỏe người dân.

Nước ta may mắn sở hữu tài nguyên cây thuốc khá dồi dào. Hiện nay, vẫn còn hàng ngàn loài cây thuốc gắn với những bài thuốc cổ truyền bản địa mà khoa học chưa biết đến tác dụng của nó. Nhiều cây thuốc còn có giá trị kinh tế rất cao, là những cây trồng “xóa đói, giảm nghèo” tại nhiều địa phương. Được thiên nhiên ưu đãi là vậy, nhưng hiện nay, có tới 60% dược liệu Việt Nam phải nhập khẩu, trong đó không ít loài đã từng là cây trồng thế mạnh của Việt Nam như: Bạch biển đậu, Bình lang (hạt cau), Địa liên, Gừng, Hoắc hương, Hồng hoa, Xạ can, Xuyên tâm liên, Ý dĩ,... Tình trạng này cũng xảy ra với nhiều loài mọc tự nhiên đã từng khai thác xuất khẩu như Ba kích, Bồ công anh, Chi tử, Kim ngân hoa, Kim tiền thảo, Mạch môn, Nhân trần, Thạch xương bồ, Tế tân,... Chẳng đâu xa, ở chính xã Ba Vì, huyện Ba Vì của thành phố Hà Nội, nơi nổi tiếng với nghề thuốc Nam của dân tộc Dao bao đời nay, cũng đang gặp phải vấn đề tương tự. Hàng trăm loài dược liệu quý đang kêu cứu trên núi Tản Viên – nơi đã từng sở hữu tới hơn 500 loài dược liệu. Việc khai thác quá mức và thiếu quan tâm đến bảo tồn là nguyên nhân chính khiến tài nguyên cây thuốc ngày càng cạn kiệt, nhiều loài đứng trước nguy cơ tuyệt chủng.

Trong bối cảnh đó, với sự tài trợ của Quỹ Rockefeller, Quỹ Châu Á và Trung tâm Môi trường và Phát triển cộng đồng cùng hợp tác nghiên cứu, sưu tầm và biên soạn cuốn sách Cây thuốc người Dao Ba Vì trong khuôn khổ Dự án “*Phát triển mô hình du lịch sinh thái và du lịch cộng đồng tại huyện Ba Vì, Thành phố Hà Nội*”. Với mong muốn giới thiệu rộng rãi về Y học cổ truyền của người Dao ở Ba Vì, đặc biệt là với các du khách đến với Ba Vì từ mọi miền, chúng tôi hy vọng cuốn sách không chỉ hữu ích cho những người có mong muốn tìm hiểu, khám phá về vùng đất này, mà nó sẽ còn thu hút được sự quan tâm của tất cả mọi người đối với việc bảo tồn và phát triển nguồn tài nguyên cây thuốc cùng những tri thức y học quý giá của dân tộc Dao Ba Vì. Chúng tôi cũng mong rằng những người dân đang sinh sống tại Ba Vì đặc

biệt là cộng đồng người Dao nơi đây sẽ nhìn nhận sâu sắc hơn về chính nghề làm thuốc của mình, để giữ lấy kho báu ấy cho muôn đời sau.

Trong quá trình biên soạn cuốn sách này, chúng tôi đã nhận được sự giúp đỡ và đóng góp quý báu của nhiều tổ chức và cá nhân. Quý Châu Á và Trung tâm Môi trường và Phát triển cộng đồng trân trọng cảm ơn: Lương Y Triệu Thị Hòa, Chủ tịch Hội Đông Y xã Ba Vì, huyện Ba Vì, Hà Nội; Lương Y Triệu Thị Thanh, thôn Hợp Sơn, xã Ba Vì, huyện Ba Vì, Hà Nội; Ủy ban Nhân dân xã Ba Vì, huyện Ba Vì, Hà Nội; Ủy ban nhân dân huyện Ba Vì, Hà Nội; Trường Trung cấp Kinh tế - Du lịch Hoa Sữa.

Chúng tôi cũng trân trọng cảm ơn sự tham gia hiệu đính, tư vấn về mặt chuyên môn của TS. Trần Văn Ôn - Trưởng Bộ môn và một số chuyên gia thuộc Bộ môn Thực vật, Đại học Dược Hà Nội.

Hy vọng cuốn sách này sẽ đem đến những thông tin bổ ích về cộng đồng người Dao ở Ba Vì, những câu chuyện lý thú của chính những lương y người Dao Ba Vì về những thăng trầm của nghề làm thuốc, về những nét văn hóa độc đáo, những cây thuốc và bài thuốc cổ truyền quý giá. Cũng mong bạn đọc cảm nhận và chia sẻ những khó khăn, trở ngại của bà con người Dao Ba Vì và các tổ chức liên quan khi nỗ lực bảo tồn và phát triển nghề thuốc Nam cổ truyền nơi đây.

Xin trân trọng cảm ơn!

Ts. Ninh Ngọc Bảo Kim

Trưởng đại diện

Quỹ Châu Á tại Việt Nam

Dương Thị Tơ

Giám đốc

Trung tâm Môi trường và Phát triển cộng đồng



Người Dao

VÀ NHỮNG NÉT VĂN HÓA ĐỘC ĐÁO

Người Dao là một dân tộc thiểu số trong số 54 dân tộc ở Việt Nam. Dân tộc Dao có nhiều nhóm khác nhau, mỗi nhóm có ngữ hệ khác nhau. Về chữ viết, họ sử dụng chữ Hán đã được Dao hóa, gọi là chữ Nôm Dao.

Nguồn gốc xa xưa của người Dao xuất phát ở đảo Hải Nam - Trung Quốc. Họ bắt đầu di cư sang Việt Nam vào thời Lê (vào khoảng cuối thế kỷ 17), từ đảo Hải Nam, qua Phòng Thành, tới Bắc Giang². Tới đây, họ di chuyển theo các hướng khác nhau, hình thành nên 3 nhóm: Theo sông Lô tới Hà Giang hình thành nên người Dao áo dài; Theo sông Chảy tới Lào Cai hình thành nhóm Dao Tuyển; Nhóm ở lại vùng Nga Hoàng thuộc Yên Lập, Yên Phúc một thời gian, sau đó di chuyển tới Văn Chấn (Yên Bái), rồi Văn Bàn (Lào Cai) là tổ tiên người Dao quần chẹt ngày nay.

Ở nước ta, cộng đồng người Dao có mặt và sinh sống tại 61 trong tổng số 63 tỉnh thành³. Vài trăm năm trước, trong cuộc thiên di của người Dao, một nhóm người Dao Quần chẹt vào vùng núi Ba Vì. Họ sống nơi xó rừng góc núi, nổi trôi như những đám mây trên trên núi Tản, đốt nương làm rẫy, cuộc sống hoàn toàn phụ thuộc vào thiên nhiên. Khi Vườn Quốc gia Ba Vì được thành lập, thực hiện chính sách Hạ sơn, Nhà nước đã đưa toàn bộ người Dao từ trên núi xuống định cư tập trung trong ba thôn Hợp Nhất, Hợp Sơn và Yên Sơn của xã Ba Vì. Cho đến nay, ở xã vẫn hầu hết là người Dao, chiếm đến 98% dân số⁴.

Người Dao có rất nhiều nét văn hóa mang đậm bản sắc dân tộc vẫn được lưu giữ đến nay. Lễ Cấp Sắc là một trong những phong tục lâu đời và độc đáo nhất của người Dao và được coi là thủ tục không thể thiếu của đàn ông người Dao. Đối với người đàn ông dân tộc Dao được cấp sắc mới được coi là người đàn ông đã trưởng thành, được làm lễ cúng bái và được giao tiếp với cõi âm.

Lễ được diễn ra rất thiêng liêng có thầy cúng và bà con trong bản chứng kiến. Lễ Cấp Sắc khá tốn kém, nên gia đình muốn tổ chức phải chuẩn bị, đến khi có điều kiện mới làm. Theo phong tục, nếu chưa làm lễ Cấp Sắc thì khi chết, làm lễ đưa ma chỉ được rải cầu bằng giấy dưới đất để đưa ra khỏi nhà, trong khi những người được cấp sắc rồi thì được đục cửa, bắc một cái cầu cao đưa ra khỏi nhà, coi như được đưa lên trời.

Với dân tộc Dao, mỗi người từ khi sinh ra đến khi mất đi đều trải qua những nghi lễ theo đúng tập tục cổ truyền. Khi sinh ra, gia đình phải làm lễ nhập tịch để đứa trẻ chính thức được làm người nhà mình; lúc đầy tháng phải cúng vun hoa cho đứa trẻ chóng lớn, khỏe mạnh; lớn lên dựng vợ gả chồng thì làm lễ tơ hồng để chúc phúc cho đôi lứa mãi mãi bền chặt; lúc có điều kiện thì làm lễ cấp sắc. Người Dao không ăn giỗ mà chỉ làm cỗ lúc sống (ngày sinh nhật). Khi chết đi thì đào sâu chôn chặt, không cải táng.

Khi gia đình có đủ điều kiện thì lập nhà thờ Tổ. Người Dao thờ thủy tổ là Bàn Hồ (hay còn gọi Bàn Cổ). Theo truyền thuyết⁵ Bàn Hồ vốn là một long khuyến mình dài 3 thước, lông đen với các sọc vàng từ đầu đến đuôi. Ông này vốn từ trên trời giáng xuống trần gian. Do lập nhiều công trạng đánh đồng dẹp bắc, nên Bàn Hồ được Bình Hoàng gả cung nữ cho. Bàn Hồ sinh được sáu người con trai và 6 người con gái, 12 người con lấy 12 họ khác nhau, lập ấp sinh sống ở các vùng khác nhau. Cuộc thiên di của họ vô cùng vất vả, gian khổ, phải vượt qua không biết bao nhiêu sông, núi, rừng hoang cách trở. Nhiều người chết dọc đường vì đói khát và bệnh tật, đồng thời cũng do bị người bản địa đánh đuổi. Những hành trình này được ghi chép lại và là nét điển hình trong nghệ thuật thơ ca dân gian của người Dao. Những lễ hội độc đáo của người Dao như Tết Nhảy là cách để người Dao tri ân trời đất và các vị thần đã cứu giúp tổ tiên người Dao sống sót qua những sóng gió trong cuộc thiên di. Tết Nhảy là một lễ hội lớn của người Dao, còn lớn hơn Tết Nguyên Đán, thường được tổ chức từ tháng 11 đến hết 20 tháng 12 âm lịch hàng năm. Trước đây, Tết Nhảy kéo dài đến 10 ngày đêm, giờ người Dao ở Ba Vì chỉ tổ chức 3 ngày 3 đêm. Tết Nhảy là tết của gia đình nhưng lại được cả bản, cả vùng coi như tết chung và đến chung vui. Người tham dự Tết nhảy múa liên tục cả ngày cả đêm, ai mệt thì ra, người khác sẽ thay thế, mỗi người nhảy múa hàng trăm lượt. Đến ngày kết thúc, hai thầy múa mặc váy với áo thêu lên đồng rồi ra ngoài cửa chính thổi tù và báo cáo Ngọc Hoàng đã làm xong lễ Tết nhảy. Sau đó, dân bản cùng ăn thịt uống rượu, chúc gia chủ một năm tốt lành.

² Người Dao, Bách khoa toàn thư mở Wikipedia (<http://vi.wikipedia.org/wiki/Ng%C6%B0%E1%BB%9D%Dao>)

³ Tổng cục Thống kê - Tổng điều tra dân số và nhà ở năm 2009

⁴ Báo cáo tình hình kinh tế xã hội xã Ba Vì năm 2009

⁵ Phạm Ngọc Dương - Bí ẩn kho báu và cuộc thiên di của tổ tiên người Dao, Báo điện tử VTC News, 20/9/2011 (<http://vtc.vn/394-302171/phong-su-kham-pha-bi-an-kho-bau-va-cuoc-thien-di-cua-to-tien-nguoi-dao.htm>)

SỰ TÍCH LỄ CẤP SẮC VÀ BẢN CHẤT VĂN HÓA NGƯỜI DAO

Tổ tiên của người Dao truyền lại rằng, thuở xa xưa người Dao đang sống bình yên trong khắp các bản làng miền núi thì bỗng dưng có nạn ma quỷ xuất hiện cướp phá, giết người và cuộc sống bị đẩy vào cảnh vô cùng bi thương, thê thảm. Ngọc Hoàng nhìn thấy cảnh ngộ này đã sai các vị thần tiên mang phép thuật xuống hạ giới để cứu giúp người Dao.

Tuy nhiên, vì ma quỷ quá nhiều nên các vị thần tiên diệt trừ không xuể phải viện đến người dân cùng đánh nhưng vì người Dao không có phép thuật nên hễ ra trận là đều thất bại.

Trước tình thế đó, Ngọc Hoàng bèn sai các vị thần tiên phải truyền ngay phép thuật cho người Dao. Sau đó, người Dao đã cùng hiệp sức với thần tiên nhà trời diệt trừ được ma quỷ. Để phòng sau này ma quỷ lại quay trở lại làm hại con người, Ngọc Hoàng yêu cầu hàng năm người Dao tổ chức nghi lễ truyền pháp thuật cho những người đàn ông làm chủ trong gia đình để sẵn sàng trừ ma diệt quỷ và nghi lễ này được gọi là lễ cấp sắc hoặc là lễ “quá tăng”.

Xuất phát từ ý nghĩa quan trọng đó trong đời sống tâm linh, nên nghi lễ cấp sắc vẫn được người Dao duy trì bền vững cho đến tận bây giờ. Người chết khi chưa làm lễ cấp sắc thì con cháu sau này vẫn phải làm cho họ, bởi quan niệm của người Dao là người chết vẫn tồn tại trong một thế giới riêng nên vẫn cần được truyền pháp thuật để chống lại thế giới ma quỷ.

Ngày xưa, khi tổ chức lễ cấp sắc cho các thành viên trong gia đình, người Dao thường phải thực hiện khá nhiều điều kiêng kị. Chẳng hạn người chuẩn bị làm lễ cấp sắc phải thực hiện việc trai giới cả tháng trời. Khi làm lễ cấp sắc, người Dao đồ kiêng người dân tộc khác và mặc trang phục có lẫn vải trắng đi vào nơi hành lễ.

Ngày nay, việc tổ chức nghi lễ này đã có nhiều nét đổi mới nên trong gia đình có thể làm lễ cấp sắc cho nhiều người cùng một lúc, kể cả người chết để hạn chế tốn kém về vật chất. Lễ cấp sắc không chỉ tiến hành cho những người đã trưởng thành mà cả những đứa trẻ 4-5 tuổi trở lên cũng được thực hiện nhưng với điều kiện là ông thầy đứng ra làm lễ cho đứa bé ấy phải có trách nhiệm truyền dạy, kèm cặp đứa trẻ đó đến khi trưởng thành. Người dân tộc khác có thể mặc đủ các sắc màu trang phục đến thăm quan khu vực làm lễ cấp sắc.

Tìm hiểu nghi lễ cấp sắc, nếu ta gạt bỏ những yếu tố thần thoại như trong sự tích thì sẽ thấy bản chất văn hóa của nghi lễ này mang đầy tính nhân văn của con người hướng đến sự hoàn thiện năng lực làm chủ xã hội và thế giới tự nhiên.

Trong tâm thức của người Dao, họ luôn tôn trọng ba người thầy và người thầy thứ nhất chính là cha mẹ đã sinh ra mình, dạy mình biết nói, biết đi, biết làm ăn, không lười biếng để nghèo đói, biết đạo lý cuộc sống để kính trọng yêu thương mọi người, giữ gìn truyền thống dân tộc mình.

Người thầy thứ hai là thầy dạy chữ, truyền dạy kinh sách để có kiến thức làm chủ cuộc sống. Người thầy thứ ba là người thầy dạy pháp thuật diệt trừ tà ma. Từ sự tôn trọng này đã khiến cho đàn ông người Dao rất chú ý đến việc rèn luyện bản thân để đến khi trưởng thành sẽ hội tụ trong mình hình ảnh của cả 3 người thầy khiến cho người khác phải trọng nể.

Bởi thế, đến khi chính thức được cấp sắc thì người đàn ông phải thực hiện 9 hoặc 12 lời thề tùy theo từng ngành Dao. Các lời thề ấy cũng tập trung vào các chuẩn mực của một con người chân chính như: thể không trộm cắp của người khác, thể không bất hiếu với cha mẹ và phải kính trọng người trên; thể không được bỏ vợ và ăn ở với vợ người khác; thể không đánh đập người khác; thể truyền dạy phong tục tập quán cho thế hệ sau; thể không được phá rừng...

Người đàn ông sau khi đã cấp sắc sẽ đủ năng lực pháp thuật, cách thức làm lễ cấp sắc cho người khác trong dòng họ hoặc cộng đồng. Tuy nhiên, không phải ai được cấp sắc rồi thì cũng đều đi làm thầy cấp sắc cho người khác mà người được mời làm thầy phải là người thực sự mẫu mực về phẩm chất và lối sống; thực sự rèn luyện không ngừng về kiến thức mọi mặt để trở thành thầy cao tay có uy tín...

Do đó, người muốn làm thầy luôn phải ra sức phấn đấu không ngừng nên mới có những ông thầy sau khi đã được cấp 3 đèn (mức thấp nhất) tiếp tục phấn đấu để nâng lên 5 đèn, 7 đèn, 9 đèn, 12 đèn. Các thầy 9 đèn, 12 đèn thường được người Dao ở khắp các vùng xa xôi biết tiếng và mời đến làm lễ cấp sắc. Các thầy cao tay cũng chính là những nhân tố quan trọng trong truyền dạy, bảo lưu văn hóa truyền thống của tộc người Dao, góp phần gắn kết mối quan hệ và giữ vững hòa khí cộng đồng.





NHẢY MÚA SUỐT NGÀY ĐÊM

Già làng xã Yên Sơn, ông Triệu Tuấn Cao kể lại: Từ rất lâu rồi, khi tổ tiên người Dao ở phía Bắc vượt biển Đông vào Việt Nam thì một số thuyền gặp phải gió bão, họ phải nhảy lên xin thần tiên cứu giúp và xin hứa khi thoát nạn vào bờ thì sau này sẽ làm lễ Tết nhảy để tạ ơn. Tết nhảy chỉ làm ở “Nhà cái” (con trưởng, trưởng họ), thường vài năm làm một lần, nhưng không được lâu quá 12 năm, vì như thế là vong ân bội nghĩa với tổ tiên, trời đất.

Gia đình nào làm Tết nhảy được cả bản chung tay sắm sửa: Đàn bà lo nấu nướng làm cỗ, đàn ông chuẩn bị đao, kiếm bằng gỗ quý cùng nhiều loại vũ khí tượng trưng khác, sau khi đồ xong thì tô mực màu xanh, đỏ và trang trí hoa văn lên. Thanh niên luyện múa hàng tháng trời.

Thức trọn đêm tham gia Tết nhảy của người Dao sẽ được cảm nhận mình như thêm một lần sống trong một thế giới khác. Nơi đất trời và con người giao hoà, quá khứ và hiện thực đan xen theo những câu hát, điệu nhảy huyền bí.

Bắt đầu vào lễ, bà con lập bàn thờ ở nơi cao ráo, sạch sẽ, bày biện đồ cúng, rồi khẩn mời Bàn vương, thần thánh và tổ tiên người Dao về dự lễ. Tiếp đó là điệu múa chuông, múa gậy, múa rìu, múa chim...

Những người đàn ông đứng tuổi mang trang phục truyền thống, hành lễ nghiêm trang, tay rung chuông, chân lướt như bay trên nền đất theo tiếng nhạc... Điệu nhảy chào bố mẹ, tổ tiên thì nhảy múa một chân, đầu cúi, ngón tay trở gơ cao. Điệu mời tiên nương giáng trần được mô phỏng theo điệu cò bay, hai tay dang ngang vẩy vẩy nhịp nhàng...

Múa “Tam nguyên an ham” do thầy múa và khoảng 10 thanh niên biểu diễn để mời thần thánh các binh tướng về dự. Múa “Nhiàng chậm đao” tức là múa đao, còn gọi là múa “Ra binh vào tướng”. Cuối cùng mới đến điệu múa bắt rùa (hay ba ba) - điệu múa đặc sắc nhất của Tết nhảy.

Trước đèn thờ cúng Bàn vương, thầy múa đi trước, theo sau là một tốp thanh niên độ vài chục người ăn mặc đẹp, gọn gàng nối tiếp nhau đảo quanh đèn cúng, diễn tả các động tác tìm rùa, bắt rùa, trói rùa khiêng về nhà để dâng cúng Bàn vương và các vị thần thánh tổ tiên. Trong khi đó, tiếng trống, tiếng thanh la, náo bạt và tiếng hú, tiếng hò vang trời dậy đất làm rung động cả vùng núi Tản.

Những bài dân ca làm lòng người say đắm cũng từ đó cất lên. Trai gái trong bản quây thành vòng tròn cất cao tiếng hát, để nhớ về cuộc sống khổ cực du canh du cư, như “con chim lạc ngàn, đồ gốc ăn ngọn” lang thang các triền núi, lá trên mái lều chưa héo đã lại dời đi của tổ tiên họ thuở xưa: *Người Dao ta không có đất/ Lam lũ chạy theo núi rừng/ Đói nghèo bám chặt vào lưng. Hát để bộc bạch lời yêu thương: Anh khổ không ai giúp/ Em có lòng giúp đỡ anh không?/ Bao giờ mặt trời mới chiếu đến bản của anh? Hát cho niềm lạc quan yêu đời, tin tưởng vào một cuộc sống đủ đầy: Anh lo thì em cùng lo/ Anh lo sao có cơm no, đất cày/ Em lo nương rẫy luôn tay/ Mong sao xuân tới được ngày hát vui.*

NGHỀ THUỐC NAM CỔ TRUYỀN CỦA NGƯỜI DAO Ở BA VI

Mỗi dân tộc trong cộng đồng 54 dân tộc anh em trên Đất nước ta đều mang trong mình những tri thức, những vốn quý riêng về Y học cổ truyền của riêng mình. Dân tộc Dao quần chẹt ở Ba Vi cũng không phải là ngoại lệ. Cùng với những nét văn hóa độc đáo, y học cổ truyền của dân tộc Dao nơi đây mang đậm bản sắc của tri thức bản địa, tạo nên sức lôi cuốn đặc biệt đối với những ai đam mê tìm tòi và khám phá cuộc sống. Sự độc đáo của những bài thuốc nơi đây chính là sự kết tinh của hồn thiêng sông núi bởi có những loài dược liệu đặc hữu chỉ có thể tìm thấy ở núi Ba Vi, nhiều loài cây trong số đó các chuyên gia cũng chưa thể nhận diện, định tên nhưng lại được bao thế hệ người Dao sử dụng để chữa bệnh cứu người.

Cộng đồng người người Dao ở đây lưu giữ cả một kho tàng tri thức về chữa bệnh bằng cây cỏ. Khi còn sống trên núi cao, mỗi khi trong bản làng có ai đau ốm, họ tự chữa cho nhau bằng những cây thuốc quanh mình, đồng thời làm lễ cúng bái để “đuổi” bệnh đi. Tri thức về Y học cổ truyền được người Dao truyền miệng từ đời này sang đời khác và chỉ phổ biến trong cộng đồng của họ. Chỉ đến khi hạ sơn, sống định canh định cư ở vùng đệm của Vườn quốc gia Ba Vi, người Dao mới bắt đầu mang tri thức về cây thuốc của mình phổ biến ra bên ngoài, vừa chữa bệnh cứu người, vừa làm nguồn sinh kế nuôi sống gia đình. Cộng đồng người

Dao xã Ba Vi hiện nay thu nhập chủ yếu từ nghề thuốc Nam. Nói đến nghề thuốc Nam, bất cứ người Dao nào trên đất Ba Vi cũng vô cùng tự hào, bởi với những bài thuốc, cây thuốc quý, người Dao không chỉ chữa bệnh cho mình mà còn cứu chữa cho rất nhiều người từ nơi khác đến. Tiếng lành đồn xa, nhiều người bệnh ở khắp nơi vẫn tìm đến đây chạy chữa những căn bệnh hiểm nghèo tưởng như không còn khả năng cứu vãn. Tuy nhiên những tài liệu ghi chép về cây thuốc, bài thuốc cũng rất hiếm, chủ yếu vẫn được truyền miệng như trước đây.

Vùng núi Ba Vi sở hữu hơn 500 loài dược liệu, trong đó rất nhiều loài quý và đặc hữu. Đây là một lợi thế của địa phương và có tiềm năng phát triển mở rộng sản xuất và dịch vụ như du lịch tham quan làng thuốc, xây dựng khu nghỉ dưỡng và chữa bệnh.... Tuy nhiên, hàng loạt loài dược liệu quý ở Ba Vi đang bị tận diệt, có nguy cơ tuyệt chủng rất lớn. Nguyên nhân chủ yếu là do đời sống người dân còn khó khăn thiếu thốn đồng thời chính những người đi thu hái, khai thác dược liệu còn thiếu hiểu biết, thiếu ý thức gìn giữ và bảo tồn cây thuốc, chưa có phương pháp tổ chức quản lý để sản xuất tập trung một cách có khoa học. Nếu giải quyết được những vấn đề này, nghề thuốc Nam của người Dao ở Ba Vi hoàn toàn có tiềm năng để phát triển thành một ngành mũi nhọn, đóng góp vào phát triển kinh tế địa phương.

CHUYỆN KỂ CỦA NHỮNG LƯƠNG Y TRÊN ĐẤT BA VÌ

Phương pháp chữa trị bệnh bằng cây cỏ đã có từ rất lâu, chẳng ai biết chính xác những bài thuốc chữa bệnh của người Dao có từ bao giờ, chỉ biết khi lớn lên là được cha mẹ truyền cho. Trẻ con người Dao trên núi Ba Vì, có đứa nói còn chưa sôi nhưng chỉ cây thuốc nào hỏi tên là cây gì, chữa bệnh gì thì nói vanh vách.

Trước đây, người Dao còn ở trên đỉnh núi Ba Vì rừng thiêng nước độc, nhà cửa tạm bợ, đời sống cơ cực lắm. Mùa đông rét buốt thì lấy vỏ cây làm chiếu, kéo rơm làm chăn, muối thì nhiều vô kể. Điều kiện sống thiếu thốn đủ thứ, sinh ra không biết bao nhiêu bệnh tật: Sốt rét, sưng phổi, thủy đậu, đậu mùa, đậu lào, phong tê thấp. Nhất là chị em phụ nữ trong chế độ cũ phải chịu nhiều bất công, sau khi sinh con 3 đến 5 ngày đã phải cõng con lên núi phát nương làm rẫy. Chính từ hoàn cảnh đó, người Dao tìm ra bài thuốc tắm và uống cho phụ nữ sau khi sinh để nhanh chóng phục hồi sức khỏe.

“Thuốc Nam của dân tộc Dao Ba Vì là cả một kho tàng tri thức và tâm linh huyền bí”

Theo lời kể của Lương y Triệu Thị Hòa
Chủ tịch Hội Đông y xã Ba Vì, huyện Ba Vì, Hà Nội



Bản thân tôi khi sinh đứa con đầu lòng, bà cụ thân sinh bắt tôi phải tắm thuốc và uống thuốc đều đặn. Sau 14 ngày, tôi đã lên nươg nhổ sắn, gùi 30kg sắn từ trên núi về. Đến khi đẻ đứa thứ hai, cũng với cách dùng thuốc tắm và uống như thế, sau 5 ngày tôi đã đi giã gạo. Thế mới thấy thuốc tắm và uống cho sản phụ của người Dao quả là linh nghiệm. Dùng thuốc vừa kích thích ra sữa cho con, mẹ lại chóng sạch kinh, lưu thông điều hòa khí huyết, hồi phục sức khỏe vô cùng nhanh chóng.

Bây giờ cuộc sống con người ngày càng phát triển, khoa học nghiên cứu tìm ra nhiều cây thuốc quý với 60 loài cây do Bộ Y tế ban hành, cộng thêm việc được học hỏi thêm về thuốc Bắc làm cho nghề thuốc Nam của người Dao ngày càng hoàn thiện, trở thành một di sản quý giá của nền văn hóa dân tộc. Cộng đồng người Dao có nhiệm vụ kế thừa, phát huy, phát triển cùng với nền Đông y Việt Nam để chữa bệnh, bảo vệ sức khỏe cho người dân. Đó cũng là nguồn sinh kế giúp dân tộc Dao xóa đói giảm nghèo và làm giàu.

Hiện nay, tôi là một thầy thuốc đang bán và bốc thuốc tại nhà, với những kiến thức và kinh nghiệm được truyền lại cũng như tự đúc rút ra, tôi đã chữa được rất nhiều ca bệnh khó, có thể nói như là đưa người ta từ cõi chết trở về. Những căn bệnh như xơ gan cổ trướng, sỏi thận, bại liệt,... tôi đều đã từng chữa qua và chữa thành công. Tôi còn nhớ một

trường hợp cháu gái ở xã Vật Lại, có mang 8 tháng thì bị bại liệt, nằm chờ chết, bị gia đình nhà chồng trả về nhà đẻ. Khi chị dâu cháu đến than thở với tôi, tôi nhận chữa và đảm bảo “chữa mẹ vẫn giữ được con”. Tôi cắt tổng cộng 15 thang thuốc thì cháu khỏi hẳn, sinh con khỏe mạnh bình thường. Sau đó hai vợ chồng cháu đến xin tôi cho nhận là mẹ nuôi. Nhưng nghĩ quê chồng cháu quá xa, tôi e ngại, không nhận. Đến khi hai vợ chồng sinh thêm cháu thứ hai vẫn mẹ tròn con vuông, hai cháu lại đến xin lần nữa, tôi vẫn từ chối.

Thuốc Nam dân tộc Dao chúng tôi tuy chỉ là cây cỏ nhưng công dụng vô cùng, đó là tài sản vô cùng quý giá của dân tộc chúng tôi. Nó là văn hóa lâu đời và sẽ còn truyền lại cho đời sau để tiếp tục chữa bệnh cứu người, đặc biệt là những người nghèo, không có tiền chạy chữa Tây y tốn kém. Người dân tộc Dao chữa bệnh thì từ thiện là hàng đầu, thương người như thể thương thân, đúng như lời dạy của Bác Hồ. Bệnh nhân nghèo quá chúng tôi bán thuốc rất rẻ hoặc là cho không. Chúng tôi luôn tâm niệm “Lương y như từ mẫu”, coi người bệnh như người nhà mình, mong người ta khỏi bệnh chứ không mong tiền của người ta.

Tôi theo nghề thuốc lâu rồi, ngẫm mới thấy nghề này nó linh thiêng lắm. Người Dao có lưu truyền một câu chuyện kể về một cây thuốc quý cứu sống người. Chuyện kể rằng, cách đây khoảng 500 năm có một anh trung niên khoảng 50 – 55

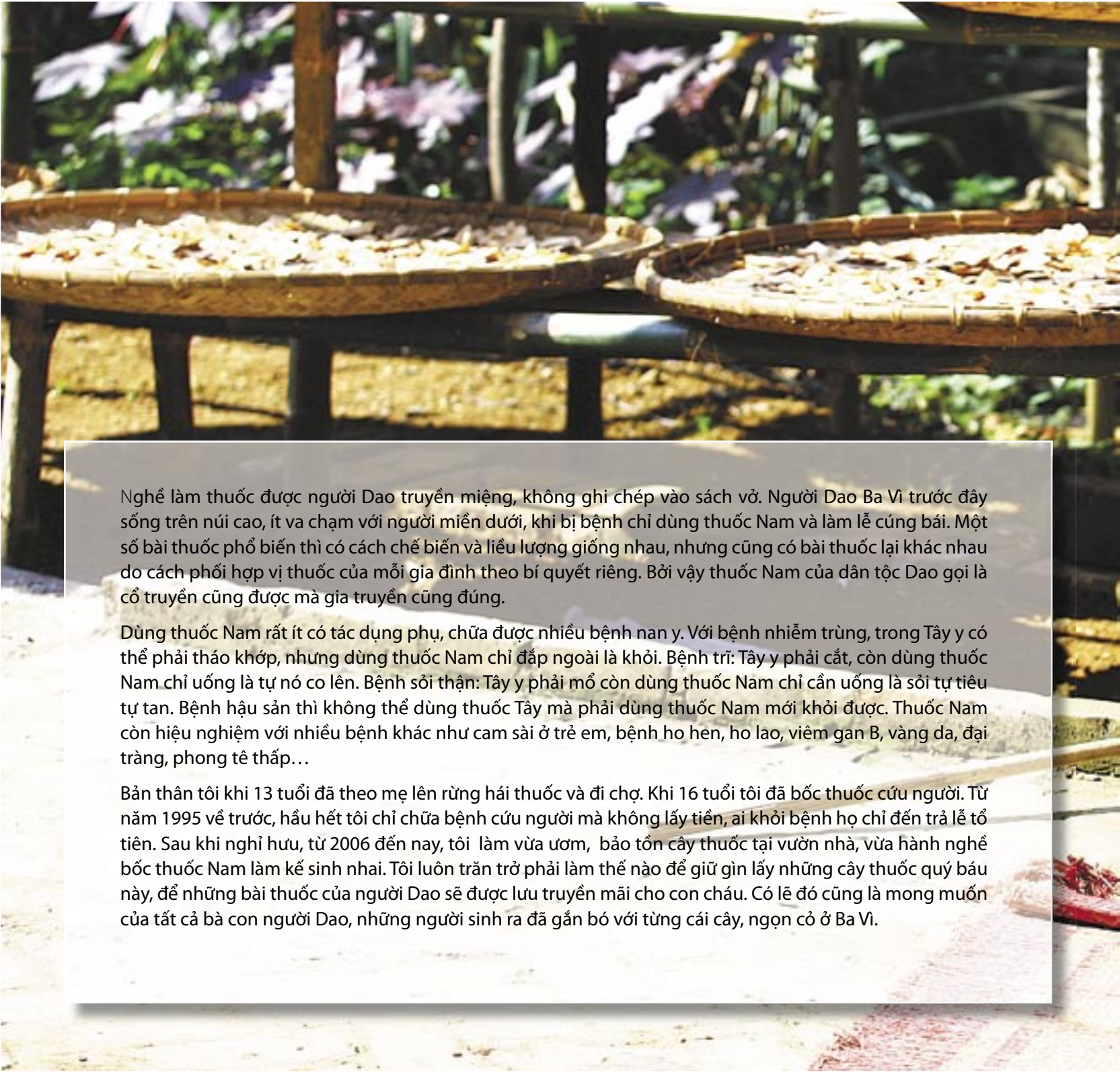


tuổi bị bệnh phong hàn, lấy thuốc gì chữa cũng không khỏi. Người nhà đã phải chuẩn bị sẵn quan tài để lo hậu sự. Bà mẹ chăm sóc con ba đêm không ngủ, hôm ấy nằm thiếp đi. Chợt bà nghe có tiếng một cụ già nói văng vẳng bên tai: “Bà hãy đi tìm cây thuốc “Quyển Dồi”, cây thuốc vuông bốn cạnh như cái quan tài, lấy về cho anh ấy uống và tắm”. Bà mẹ tỉnh dậy lên núi tìm thuốc, được cây thuốc quý như lời trong mộng mang về đun uống và tắm cho con. Sau một ngày, anh con trai bà tỉnh lại và khỏi bệnh.

Ngay bản thân tôi cũng từng được báo mộng về cây thuốc chữa bệnh. Năm đó, tôi thực hiện kế hoạch hóa gia đình theo vận động nên phải đi nạo thai. Sau khi về cho tới suốt 3 tháng sau tôi bị rong kinh, người ngày càng gầy mòn. Tôi đi nạo lại lần hai vẫn bị rong kinh. Lúc bấy giờ người tôi tiêu tụy không còn chút sức lực nào. Khi thấy mình đã quá yếu, tôi nói với chồng “Dành lần này tôi chết”. Nói xong tôi thiếp đi, nằm mơ thấy mình sinh được một đứa con trai nhưng sinh xong thì nhau không ra được. Tôi tưởng mình sắp chết thì bỗng có tiếng nói của một cụ già văng đến, bảo tôi: “Con đừng lo, cứ lấy nắm lá Nhầm Nhò Nha mà uống thì nhau sẽ ra hết. Sáng hôm sau, tôi làm theo lời cụ già trong giấc mơ. Đun thuốc uống xong, tôi lên gác hai phơi lúa thì thấy cửa mình ào máu ra, trong đó lẫn một cục gì dai, đen ra theo. Sau đấy, tôi hết hẳn rong kinh. Thế là tôi dùng cây thuốc ấy chữa cho không biết bao nhiêu người bị giống như tôi. Từ

kinh nghiệm ấy, tôi dần dần khám phá thêm rằng, cây này cũng chữa được cả sỏi thận vì nó có khả năng “đẩy” ra rất mạnh. Tôi đã áp dụng và chữa sỏi thận cho chính bản thân mình và nhiều bệnh nhân khác. Điển hình là tôi đã chữa thành công cho một ca khó. Đó là ông Lý ở Từ Liêm, Hà Nội. Ông bị sỏi thận, bệnh viện kết luận ông có ba viên sỏi san hô (ba cạnh), bệnh tình rất nặng. Ông lên tìm đến nhà tôi, tôi bốc thuốc có sử dụng cây Nhầm Nhò Nha chữa cho ông. Ông uống năm thang đầu, thấy bệnh đỡ, ông đi kiểm tra thấy chỉ còn 2 viên sỏi. Tôi tiếp tục bốc cho ông mười thang nữa, ông uống đều đặn đến một hôm ông đi tiểu thì cảm giác có vật cứng mắc ở đầu dương vật. Ông đi bệnh viện gấp ra thì hóa ra đó là một phần của viên sỏi thận. Bệnh viện kiểm tra lại thì thấy những viên sỏi thận của ông hoàn toàn biến mất. Từ bấy đến nay, ông Lý vẫn thường xuyên dẫn người quen lên nhà tôi nhờ bốc thuốc chữa bệnh.

Thế mới nói, nghề thuốc Nam của dân tộc Dao mang đầy tính linh thiêng, ông bà tổ tiên không chỉ truyền lại cho con cháu những bài thuốc hay mà còn báo mộng để con cháu biết tìm cây thuốc quý để tự chữa bệnh và cứu người. Người Dao rất tin vào tâm linh, tôi thì cho rằng, phải là những người có tâm thì những lúc khó khăn, tổ tiên mới hiển linh về chỉ bảo như thế. Giữa sự phát triển của xã hội, thuốc Nam của dân tộc Dao vẫn luôn là nét văn hóa quý giá, là kết tinh của tri thức và vốn sống từ ngàn đời.



Nghề làm thuốc được người Dao truyền miệng, không ghi chép vào sách vở. Người Dao Ba Vì trước đây sống trên núi cao, ít va chạm với người miền dưới, khi bị bệnh chỉ dùng thuốc Nam và làm lễ cúng bái. Một số bài thuốc phổ biến thì có cách chế biến và liều lượng giống nhau, nhưng cũng có bài thuốc lại khác nhau do cách phối hợp vị thuốc của mỗi gia đình theo bí quyết riêng. Bởi vậy thuốc Nam của dân tộc Dao gọi là cổ truyền cũng được mà gia truyền cũng đúng.

Dùng thuốc Nam rất ít có tác dụng phụ, chữa được nhiều bệnh nan y. Với bệnh nhiễm trùng, trong Tây y có thể phải tháo khớp, nhưng dùng thuốc Nam chỉ đắp ngoài là khỏi. Bệnh trĩ: Tây y phải cắt, còn dùng thuốc Nam chỉ uống là tự nó co lên. Bệnh sỏi thận: Tây y phải mổ còn dùng thuốc Nam chỉ cần uống là sỏi tự tiêu tự tan. Bệnh hậu sản thì không thể dùng thuốc Tây mà phải dùng thuốc Nam mới khỏi được. Thuốc Nam còn hiệu nghiệm với nhiều bệnh khác như cam sùi ở trẻ em, bệnh ho hen, ho lao, viêm gan B, vàng da, đại tràng, phong tê thấp...

Bản thân tôi khi 13 tuổi đã theo mẹ lên rừng hái thuốc và đi chợ. Khi 16 tuổi tôi đã bốc thuốc cứu người. Từ năm 1995 về trước, hầu hết tôi chỉ chữa bệnh cứu người mà không lấy tiền, ai khỏi bệnh họ chỉ đến trả lễ tổ tiên. Sau khi nghỉ hưu, từ 2006 đến nay, tôi làm vừa ương, bảo tồn cây thuốc tại vườn nhà, vừa hành nghề bốc thuốc Nam làm kế sinh nhai. Tôi luôn trăn trở phải làm thế nào để giữ gìn lấy những cây thuốc quý báu này, để những bài thuốc của người Dao sẽ được lưu truyền mãi cho con cháu. Có lẽ đó cũng là mong muốn của tất cả bà con người Dao, những người sinh ra đã gắn bó với từng cái cây, ngọn cỏ ở Ba Vì.

“...Tôi luôn trăn trở phải làm thế nào để giữ gìn lấy những cây thuốc quý báu này, để những bài thuốc của người Dao sẽ được lưu truyền mãi cho con cháu...”



GIÀN PHOI THUỐC NAM
Do Quỹ Châu Á tài trợ



Một số cách thức

SỬ DỤNG THUỐC NAM THÔNG DỤNG CỦA NGƯỜI DAO - BA VÌ

Thuốc tắm: Các bài thuốc tắm của dân tộc Dao có từ rất lâu đời, vốn được người Dao sử dụng trong chính đời sống của mình, công dụng thực sự hiệu nghiệm. Tuy nhiên, ngày nay loại thuốc tắm ít được người tiêu dùng ưa chuộng hơn vì nó không tiện dùng. Chỉ số ít bệnh nhân có điều kiện sử dụng hoặc bệnh khá nặng muốn chóng khỏi mới dùng thuốc tắm (có thể kết hợp cùng thuốc uống).

- *Thuốc tắm đề:*

Gồm các cây thuốc như: Địa sản, Sùi liềm, Lồ lầo vâm, Puồng ton,... Mỗi vị có công dụng khác nhau. Địa sản là vị chính có tác dụng phục hồi nhanh chóng sức khỏe cho sản phụ; Sùi liềm giúp làm mát trong người; Lồ lầo vâm có tác dụng giảm lượng huyết chảy ra; Puồng ton giúp sản phụ chóng sạch máu. Bốn cây thuốc này được phối với tỷ lệ nhất định, tùy vào thể trạng người dùng, đun với khoảng 20 – 30 lít nước cho thật sôi rồi để nguội từ từ đến khi còn ấm khoảng 30 độ C thì tắm. Sản phụ tắm đều đặn khoảng 7 – 10 ngày cơ thể sẽ hoàn toàn phục hồi, có thể lao động bình thường.

- *Thuốc tắm phong tê thấp:*

Gồm: Cù đài, Ỉn bọt, Chày lau, Lá lốt leo, Bưởi bung. Nấu như nước tắm đề, nhưng sau khi sôi, người bệnh phải xông hơi nóng từ thuốc khoảng 10 phút rồi mới tắm. Cứ tắm khoảng 10 thang là bệnh sẽ khỏi.

Cao lá: Cách đây 50 năm trở về trước, người dân tộc Dao vẫn chỉ biết dùng cây thuốc dưới dạng tươi hoặc phơi khô. Vì vậy việc vận chuyển thuốc đi xa gặp rất nhiều khó khăn. Người dân tộc Dao bắt đầu nghĩ cách chế biến thuốc theo dạng khác để làm thuốc “gọn, nhẹ” hơn mà vẫn giữ được công dụng của thuốc. Cao lá ra đời từ đó. Để ra đời được một mẻ cao thuốc, phải mất tới nhiều tuần liền đun nấu liên tục.

Ban đầu, cao lá được nấu từ 100 loại lá khác nhau (Cao lá bách thảo) như: Pù chặt mau, Tầm kha mhay, Ngổng chan, Đào kía, Đào xí, Đào bay, Đào chan, Lồ lầo nhậu.... để chữa bệnh đau xương khớp, dây thần kinh. Sau này, người Dao còn nấu cao rất nhiều loại thuốc khác. Theo bà Triệu Thị Hòa, chủ tịch hội Đông Y xã Ba Vì, thì loại thuốc nào cũng nấu cao được mà không lo bị giảm công dụng thuốc. Bà đã và đang chế biến nhiều bài thuốc dưới dạng cao, như thuốc chữa dạ dày, thận, trĩ... công dụng tốt và rất tiện cho người dùng. Loại thuốc dạng cao này có thể uống cùng rượu, hoặc nuốt, ngậm hay hấp vào nồi cơm cho chảy ra rồi uống đều được.

- *Thuốc chữa bệnh thận:* thường dùng Chuối rừng, Kim tiền thảo, Hoàn ngọc... để chữa bệnh thận. Ngoài ra còn dùng Nhâm nhỏ nha vô cùng hiệu quả giúp làm tan sỏi thận hoàn toàn.

- *Thuốc chữa bệnh trĩ:* Dùng Cùng kệt, Thầu dầu tía, Xà lậu lợ... đem nấu cao uống, kết hợp dùng ngoài rất hiệu quả.

NHỮNG CÔNG ĐOẠN CHÍNH CỦA NGHỀ THU HÁI THUỐC NAM



Những vị thuốc quý thường ẩn mình trong tận rừng sâu núi thẳm, để tìm lấy được chúng từ núi Tản Viên hùng vĩ quả là cả một kì công. Những loại dược liệu sẽ được chính tay người làm thuốc đi thu hái, chọn lựa....

1



... mang về băm, chặt nhỏ...

2



...với từng kích cỡ phù hợp với mỗi loại dược liệu.

3



Sau khi rửa sạch, các loại dược liệu được đem phơi hay sấy cho khô, mỗi loại có cách phơi sấy khác nhau để giữ trọn vẹn công năng của chúng.

4



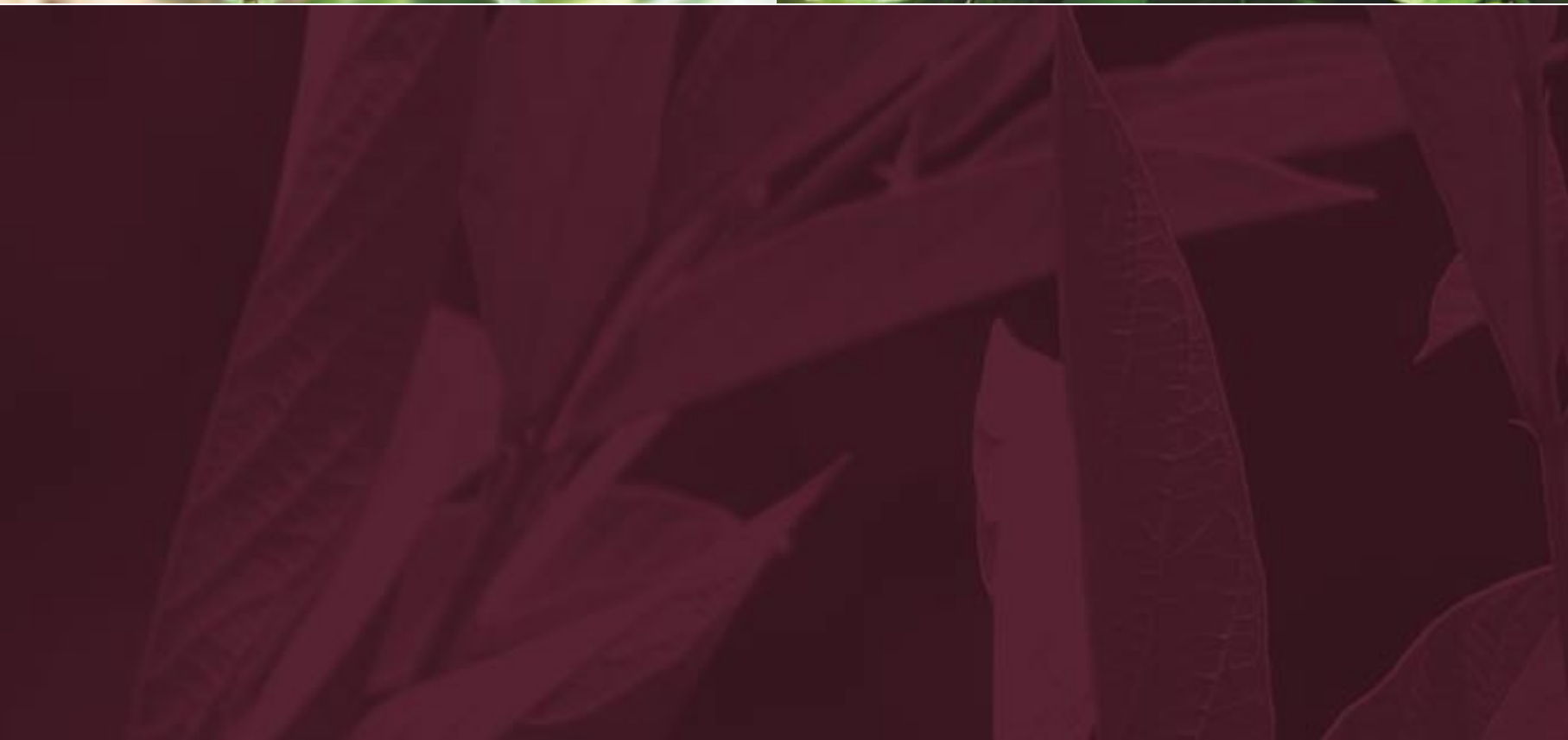
Sau cùng là khâu bốc thuốc theo từng thang hay đóng gói bảo quản.

5



Một số thành phẩm thuốc Nam của dân tộc Dao ở Ba Vì.

6





GIỚI THIỆU NHỮNG CÂY THUỐC QUÝ

Trong khuôn khổ cuốn sách này, chúng tôi xin giới thiệu một số cây thuốc quý mà người Dao ở Ba Vì thường xuyên sử dụng trong những bài thuốc của mình, kèm theo một số thông tin về công dụng và cách dùng đơn giản, dễ ứng dụng trong đời sống hàng ngày. Bên cạnh đó, chúng tôi cũng cố gắng sưu tầm và giới thiệu những bài thuốc Nam phổ biến gắn với mỗi loại cây thuốc mà người Dao Ba Vì thường sử dụng nhằm cung cấp thông tin tham khảo cho những người làm nghề y đặc biệt là những người Dao làm thuốc nam cổ truyền ở Ba Vì.

BA GẠC BỐN LÁ⁶



Tên khác: Ba gác Cu ba, La phu mộc.

Tên tiếng Dao: Găm chạ.

Tên khoa học: *Rauvolfia tetraphylla* L., họ Trúc đào (Apocynaceae).

Ba gác có nhiều loại khác nhau: *R. vomitoria* Afz. (Ba gác Phú Thọ); *R. cambodiana* Pierre (Ba gác lá to); *R. serpentina* (L.) Benth. ex Kurz. (Ba gác Ấn Độ),...

Mô tả: Cây nhỏ, cao 1-1,5m; thân nhẵn, có những nốt sần nhỏ màu lục sau xám. Lá mọc vòng 3 có khi 4-5; phiến lá hình ngọn giáo dài 4-16cm, rộng 1-3cm, gốc thuôn, chóp nhọn. Hoa nhỏ màu trắng, hình ống phình ở họng, mọc thành xim dạng tán kép dài 4-7cm. Quả dài xếp từng đôi, hình trứng, khi chín có màu đỏ tươi rồi chuyển sang màu tím đen. Ra hoa tháng 3-12, có quả tháng 5 trở đi. Ở đồng bằng, có khi hoa nở quanh năm.

Phân bố: Cây mọc hoang ở Hà Giang, Lạng Sơn, Cao Bằng, Thanh Hoá, Lào Cai.

Bộ phận dùng: Vỏ rễ và rễ. Vào mùa Thu, Đông, đào rễ về, rửa sạch đất, phơi hoặc sấy khô. Cần chú ý bảo vệ lớp vỏ vì lớp vỏ chứa nhiều hoạt chất nhất.

Công dụng: Thanh nhiệt hoạt huyết, giải độc, giảm huyết áp. Nước sắc Ba gác có tác dụng làm giảm huyết áp, làm tim đập chậm, lại có tác dụng an thần và gây ngủ.

Chế biến: Có thể dùng tươi, khô hoặc nấu thành cao. Liều dùng: 3 - 5 gam /1 ngày

⁶ Thuốc Đông dược (http://thuocdongduoc.vn/index.php?option=com_content&view=article&id=128:ba-gac&catid=278:cay-thuoc-vi-thuoc)



BA KÍCH⁷



Tên khác: Dây ruột già; Chấu phóng xì (Quảng Ninh), Sáy cáy (Thái), Thau tày cáy (Tày), Ba kích thiên (Trung Quốc).

Tên tiếng Dao: Ba kích

Tên khoa học: *Morinda officinalis* How., họ cà phê (Rubiaceae).

Mô tả: Là cây dây leo bằng thân quấn, sống nhiều năm. Ngọn có cạnh, màu tím, có lông, khi già thì nhẵn. Lá mọc đối, hình mác hoặc bầu dục thuôn nhọn; phiến lá cứng có lông tập trung ở mép và ở gân, khi già ít lông hơn, màu trắng mốc, dài 6-15cm, rộng 2,5-6cm, cuống ngắn. Lá kền mỏng ôm sát vào thân. Hoa nhỏ tập trung thành tán ở đầu cành, lúc mới nở màu trắng, sau hơi vàng; tràng hoa liền ở phía dưới thành ống ngắn. Quả hình cầu có cuống riêng rẽ, khi chín màu đỏ. Mùa hoa tháng 5-6, mùa quả tháng 7-10.

Phân bố: Ở một số tỉnh trung du và núi thấp phía Bắc (Quảng Ninh, Lạng Sơn, Thái Nguyên, Bắc Giang, Tuyên Quang,...).

Bộ phận dùng: Là rễ phơi hay sấy khô của cây Ba kích. Cây trồng 3 năm trở lên có thể thu hoạch rễ làm dược liệu.

Chế biến: Rễ cây đào về cắt bỏ cổ rễ và rễ con, chỉ lấy chỗ có đường kính 0,5cm trở lên, phơi nắng cho héo rồi dùng chày

gỗ đập nhẹ cho bẹp phần thịt (tránh dập nát) tiếp tục phơi, sấy khô, thịt sẽ biến thành màu tím hoặc hồng tím, có nhiều chỗ đứt sâu để lộ lõi gỗ nhỏ bên trong, cắt thành đoạn ngắn 10cm. Khi sử dụng, ủ mềm, rút bỏ lõi, thái mỏng, phơi khô hoặc tẩm rượu sao qua. Ba kích nhục là Ba kích đã bào chế bằng cách tẩm nước muối 5%, ngâm 30 phút rồi đem đồ chín, rút lõi, phơi khô.

Công dụng: Theo Đông y, Ba kích vị cay, chất, ngọt, tính ôn, vào kinh thận. Có tác dụng ầm thận, tráng dương, khỏe gân cốt, trừ phong thấp. Dùng cho các trường hợp liệt dương di tinh, đau bụng do hư hàn lãnh thống, đau lưng mỏi gối, tiểu tiện không kìm (di niệu bất cầm), phong hàn thấp tý. Nước sắc Ba kích có tác dụng làm hạ huyết áp, tăng sức dẻo dai, tăng sức đề kháng của cơ thể, chống viêm.

Kiêng kỵ: Người âm hư hỏa vượng (sốt nhẹ về chiều) táo kết không dùng.

⁷ Các bài thuốc từ cây Ba Kích - Tạp chí cây thuốc quý (<http://www.caythuocquy.info.vn/old/modules.php?name=News&opcase=detailsnews&mid=683&mcid=245&pid=&menuid=>)

BA KÍCH - BÀI THUỐC⁸

1. Chữa thận hư:

Nam giới liệt dương, xuất tinh sớm, phụ nữ khó thụ thai, dương hư:

Bài 1: Ba kích, Đảng sâm, Phúc bồn tử, Thỏ ty tử, Thần khúc (tất cả 300g), Củ mài núi khô 600g. Đem các vị trên, tán bột mịn làm hoàn 10g với mật ong. Ngày uống 2-3 lần/ 1 hoàn.

Bài 2: Ba kích, Cốt toái bổ, Đảng sâm, Nhục thung dung, Long cốt tất cả 300g; Ngũ vị tử 150g. Làm hoàn mềm 10g với mật ong. Ngày uống 2-3 lần/1 hoàn.

Bài 3: Hoàn ba kích thiên: Ba kích 16g, Ngũ vị tử 6g, Đảng sâm 12g, Thục địa 12g, Nhục thung dung 12g, Long cốt 12g, Cốt toái bổ 12g. Nghiền thành bột mịn, luyện với mật ong làm hoàn. Ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 12g, chiêu với nước. Trị thận hư, đau lưng, hoạt tinh.

Bài 4: Ba kích 12g, Đảng sâm 12g, Phúc bồn tử 12g, Thỏ ty tử 12g, Củ mài 24g, Thần khúc 12g. Tán thành bột, luyện với mật ong làm hoàn. Ngày 2 lần, mỗi lần 12g, chiêu với nước. Trị nam giới liệt dương, xuất tinh sớm, nữ giới dương hư không có thai.

Bài 5: Ba kích 15g, Thục địa 15g, Sơn thù 12g, Kim anh 12g. Sắc uống. Trị thận hư, di tinh, nam giới liệt dương.

2. Chữa suy nhược, gầy còm hoặc béo bệu, kém ăn, kém ngủ, chân tay đau nhức, huyết áp cao:

Ba kích 150g (chế cao 1/5 để khử chất gây ngứa cổ), Hà thủ ô trắng chế đậu đen 150g (chế cao 1/5), Ngưu tất 150g (chế cao 1/5), lá Dâu non 250g (chế cao 1/5), vùng đen chế 150g (sao thơm), Rau má thìa 500g (làm bột mịn), mật ong 250g. Đem các vị trên chế hoàn mềm 10g. Ngày uống 3 lần/1 hoàn.

3. Trường hợp gân cốt mềm yếu, lưng và đầu gối đau buốt.

Bài 1: Hoàn kim cương: Ba kích 50g, Tỳ giải 50g, Nhục thung dung 50g, Đỗ trọng 50g, Thỏ ty tử 50g, Lộc thai

1 bộ. Tán thành bột, luyện với mật làm hoàn. Ngày 2 - 3 lần, mỗi lần 8g, chiêu với nước đun sôi.

Bài 2: Rượu Ba kích - Ngưu tất: Ba kích 30g, Ngưu tất sống 30g, rượu 500ml, ngâm 7 ngày, bỏ bã, uống với nước nóng, mỗi lần 30 - 60ml. Không được uống say. Dùng cho các trường hợp liệt dương; đau lưng mỗi gối, chân yếu run chân.

Bài 3: Rượu Dương hoắc Huyết đằng Ba kích: Dâm dương hoắc 40 - 60g, Kê huyết đằng 40 - 60g, Ba kích 40 - 60g, đường phèn 30g, rượu trắng 750ml. Ngâm sau 7 ngày. Dùng mỗi lần 20 - 30ml, ngày 2 lần. Dùng cho các trường hợp thận hư, phong thấp có các triệu chứng đau nhức xương khớp, đau lưng mỗi gối.

4. Dùng cho các trường hợp muốn cai rượu:

Ba kích 15g, Đại hoàng chế với rượu 30g. Ba kích thái lát, sao với gạo nếp cho đến khi gạo cháy đen, bỏ gạo cháy, lấy Ba kích tán thành bột mịn trộn với bột mịn Đại hoàng (hoặc tán cả 2 thứ cùng lúc). Mỗi lần lấy 3g bột uống với nước đường hoặc mật. Mỗi ngày 1 lần

⁸ <http://thuocdongduoc.vn/cay-thuoc-vi-thuoc/278-cay-thuoc-vi-thuoc/129-ba-kich.html>

BÌNH VÔI



Tên khác: Củ một, Dây mối trơn, Ngải tượng, Tử nhiên, Cà tòm (Tày), Co cáy khẩu (Thái).

Tên tiếng Dao: Địa đòi pẹ

Tên khoa học: *Stephania glabra* (Roxb.) Miers, họ Tiết dê (Menispermaceae)

Mô tả: Dây leo, dài 2-6m. Rễ phình to thành củ nạc bám vào núi đá, có khi nặng tới hơn 20kg. Da thân củ màu nâu đen, xù xì giống như hòn đá, hình dáng thay đổi tùy theo nơi củ phát triển. Nếu mọc ở đất thì củ nhỏ hơn. Từ thân củ mọc lên những thân màu xanh, nhỏ, mềm. Lá mọc so le, có cuống dài, phiến mỏng hình khiên hoặc tam giác gần tròn, đường kính 8-9cm, với mép thường lượn sóng tai bèo; cuống lá dài 5-8cm. Hoa nhỏ, khác gốc, màu vàng cam tụ tập thành tán kép. Hoa đơn tính khác gốc. Hoa cái có cuống tán ngắn, còn hoa đực có cuống tán dài. Quả hình cầu dẹt, khi chín màu đỏ, có một hạt hình móng ngựa có gai⁹.

Phân bố: Cây của Đông Dương và Ấn Độ, mọc hoang chủ yếu ở vùng núi đá vôi các tỉnh Hà Giang, Cao Bằng, Lạng Sơn, Lào Cai,...

Bộ phận dùng làm thuốc: Củ

Thu hái: Có thể thu hái quanh năm, đào lấy củ, rửa sạch, cạo bỏ vỏ đen, thái mỏng, phơi hay sấy khô.

Công dụng: Làm thuốc trấn kinh, an thần, chữa mất ngủ, sốt nóng, nhức đầu, khó thở, chữa đau dạ dày.

Chú ý: Để tránh bị "say", tức ngộ độc, chỉ nên sử dụng với liều nhỏ: Người lớn ngày uống từ 3 đến 6g. Trẻ nhỏ dùng với liều lượng 0,02 - 0,025g đối với trẻ 1-5 tuổi; 0,03-0,05g đối với trẻ 5-10 tuổi.

BÌNH VÔI - BÀI THUỐC

1. *Chữa hen, ho lao, ly, sốt, đau bụng*: Củ bình vôi khô sắc uống hoặc ngâm rượu uống. Ngày 3-6g. Hoặc tán bột ngâm rượu 40 độ với tỷ lệ 1 bột/5 rượu, uống 5-15ml mỗi ngày. Có thể thêm đường cho dễ uống⁹.
2. *Thuốc an thần*: Y học hiện đại dùng toàn cây, cao hoặc alcaloid bào chế thành dạng thuốc thích hợp để làm thuốc an thần. Cách dùng, liều lượng: Ngày dùng 3-6g bột củ hoặc 10-15ml rượu thuốc 10%¹¹.

⁹ Cổng thông tin điện tử Học Viện Quân y (<http://vmmu.edu.vn/caythuoc/Default.aspx?Mact=206>)

¹⁰ GS.TS. Đỗ Tất Lợi, *Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam* – NXB Y học, 2004

¹¹ Thuốc Đông dược (<http://thuocdongduoc.vn/cay-thuoc-vi-thuoc/278-cay-thuoc-vi-thuoc/522-binh-voi-.html>)

BỒ CÔNG ANH



Tên khác: Có hai loại bồ công anh: bồ công anh Việt Nam còn có tên là rau Bồ cóc, Diếp dại, Mũi mác, Rau bao¹². Bồ công anh Trung Quốc còn gọi là Hoàng địa đỉnh, Nãi chấp thảo¹³.

Tên tiếng Dao: Lày mày dày/ Lày mày im.

Tên khoa học: Bồ công anh Việt Nam: *Lactuca indica* L.; Bồ công anh Trung Quốc: *Taraxacum officinale* Wigg., họ Cúc (Asteraceae).

Mô tả: Bồ công anh Việt Nam là loại cây nhỏ, thường cao 0,6-1 m, đôi khi cao tới 3 m, thân mọc thẳng, nhẵn, không cành hoặc rất ít cành. Lá cây có nhiều hình dạng: lá phía dưới dài 30 cm, rộng 5-6 cm, gần như không có cuống, chia thành nhiều thùy hay răng cưa to, thô; lá trên ngắn hơn, không chia thùy, mép có răng cưa thưa. Nếu ta bấm vào lá và thân đều thấy tiết ra nhũ dịch màu trắng đục như sữa, vị hơi đắng. Hoa màu vàng, có loại màu tím, cả hai loại đều dùng làm thuốc được¹⁴.

Bồ công anh Trung quốc có lá mọc thành hoa thị ở gốc, phiến lá cắt thành nhiều thùy nhỏ. Cụm hoa màu vàng, khi già ra quả có lông màu trắng xếp thành hình cầu.

Phân bố: Bồ công anh Việt Nam có mặt ở khắp mọi nơi nên được nhiều người biết đến. Bồ công anh Trung Quốc chỉ mọc ở Đà Lạt và Sa Pa. Cây thường mọc ở nơi đất ẩm, trong vườn, ven đường đi, bãi sông hoặc trên các thửa ruộng, nương rẫy đã bỏ hoang.

Bộ phận dùng: Rễ, thân, lá. Lá có thể ăn tươi hằng ngày, hoặc cắt nhỏ phơi khô cùng thân, rễ để dùng dần. Người Dao ở Ba Vì có cách chế biến thành dạng cao đặc để dùng rất tiện dụng (1ml cao tương đương 10 g dược liệu).

Thu hái: Vào khoảng tháng 5 - 7, lúc cây chưa ra hoa hoặc bắt đầu ra hoa.

Công dụng: Công dụng cả hai loại bồ công anh trên tương đối giống nhau. Theo Y học cổ truyền: Bồ công anh vị đắng ngọt, tính lạnh, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tiêu thũng, chữa các bệnh mụn nhọt, lở loét, viêm dạ dày - tá tràng, viêm gan, viêm họng. Ở Ba Vì, người Dao gọi bồ công anh là Lày may, trồng trong vườn nhà, ngoài dùng làm thuốc, còn dùng như một món rau trong bữa cơm hằng ngày. Theo các thầy lang người Dao, Lày may là món ăn có tác dụng thanh nhiệt giải độc, lọc máu, phòng một số bệnh về gan, mật, có khả năng kích thích tiêu hóa, tăng sự thèm ăn.

Trong dân gian, Bồ công anh được dùng nhiều để chữa bệnh sưng vú, tắc tia sữa, các chứng viêm nhiễm, mụn nhọt đang sưng mủ, hay bị mụn nhọt, đinh râu, bệnh đau dạ dày.

Kiêng kỵ: Các chứng âm hư hoặc tràng nhạc, ung nhọt đã vỡ cấm dùng.

BỒ CÔNG ANH - BÀI THUỐC¹⁵

1. *Mắt đau sưng đỏ*: Bồ công anh 40g, Dành dành 12g. Sắc uống ngày một thang.
2. *Viêm tuyến vú, tắc tia sữa*: Dùng 50 g Bồ công anh tươi rửa sạch, thêm chút muối, giã nhỏ, vắt lấy nước uống, bã đắp vào vùng sưng đau; mỗi ngày uống 2 lần, sau 2-3 ngày sẽ thấy tác dụng.
3. *Khí huyết hư (Lượng kinh ít, sắc mặt hơi tối, người mệt mỏi)*: Đương qui, Bạch thược, Đảng sâm mỗi thứ 10 g, Xuyên khung, Tử hà xa (sấy khô nghiền bột), Phục linh, Bạch truật mỗi thứ 8 g, Cam thảo 6 g, Bồ công anh 12 g, Thục địa 16 g, Sơn giáp 6 g. Đổ ngập nước, sắc còn 300 ml, ngày chia 3 lần, uống nóng. Uống đến khi kinh nguyệt bình thường.
4. *Tỳ vị hư nhược (Đau trướng ở vị quản, thường kém hấp thu, rối loạn kinh nguyệt, sắc lưỡi đỏ, rêu lưỡi trắng dày, mạch hơi huyền)*: Phật thủ, Hoắc hương, Mạch nha mỗi thứ 8 g; Mộc thông, vỏ Dừa khô, Đương quy mỗi thứ 10 g, Bồ công anh 12 g, Cam thảo 6 g. Đổ ngập nước, sắc còn 300 ml, chia làm 3 lần uống trong ngày. Uống đến khi thấy kinh nguyệt đều.
5. *Mụn nhọt*: Bồ công anh 40g, Bèo cái 50g, Sài đất 20g. Sắc uống ngày một thang.
6. *Ăn uống kém tiêu, hay bị mụn nhọt*: Lá Bồ công anh khô 10-15 g; nước 600 ml (khoảng 3 bát con); sắc còn 200 ml (1 bát) (có thể đun sôi kỹ và giữ sôi trong vòng 15 phút); uống liên tục trong vòng 3-5 ngày, có thể kéo dài hơn.
7. *Viêm họng*: Bồ công anh 40g, Kim ngân hoa 20g, Cam thảo Nam 10g. Sắc uống ngày một thang.
8. *Viêm loét dạ dày, tá tràng*: Bồ công anh 40g, lá Khôi, Nghệ vàng 20g, Mai mực 10g, Cam thảo 5g. Sắc uống ngày một thang.
9. *Chữa đau dạ dày*: Lá Bồ công anh khô 20 g; lá Khôi 15 g; lá Khổ sâm 10 g; thêm 300 ml nước, đun sôi

trong vòng 15 phút, thêm ít đường vào, rồi chia 3 lần uống trong ngày. Uống liên tục trong vòng 10 ngày, sau đó nghỉ 3 ngày rồi uống tiếp cho đến khi khỏi.

10. *Viêm phổi, phế quản*: Bồ công anh 40g, vỏ rễ Dâu 20g, hạt Tía tô 10g, Kim ngân hoa 20g, Cam thảo Nam 10g. Sắc uống ngày một thang.
11. *Người có các bệnh về gan*: Bồ công anh 20 g, Nhân trần 12 g, Chi tử 8 g sắc với 200 ml nước, còn 100 ml, chia làm hai lần uống trong vòng 15- 20 ngày (có thể sử dụng lâu dài).

Viêm gan virus: Bồ công anh 30g, Nhân trần 20g, Chó đẻ răng cưa 20g, Rau má 30g, Cam thảo Nam 20g. Sắc uống ngày một thang.

Đối với người bị viêm gan, xơ gan, thiếu năng gan, ăn khó tiêu, viêm đường tiết niệu (đái tắc, buốt, ra máu): Bồ công anh tươi 50 g giã nhỏ, vắt lấy nước uống như trên.

12. *Với người bị viêm đường tiết niệu*: Bồ công anh 20 g, Cỏ mực khô 20 g, Kim ngân hoa 8 g, sắc với 200 ml nước, còn lại 100 ml, uống 2 lần trong ngày, kéo dài.
13. *Trị gai đâm hoặc bị nhảm nước đái của con cáo làm cho thịt sưng phù*: Bồ công anh giã nát lấy nước cốt bôi vào nhiều lần thì khỏi.

¹² Tạp chí cây thuốc quý, Hội Dược liệu Việt Nam (<http://www.caythuocquy.info.vn/modules.php?name=News&opcase=detailsnews&mid=1485&mcid=245&pid=&menuid=>)

¹³ Bảo Trân, *Cây rau, thuốc quý Bồ công anh*, Trang tin nhanh Việt Nam ra thế giới, 27/11/2007 (<http://vietbao.vn/Suc-khoe/Cay-rau-thuoc-quy-bo-cong-anh/45263065/248/>)

¹⁴ GS.TS. Đỗ Tất Lợi, *Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam* – NXB Y học, 2004

¹⁵ GS.TS. Đỗ Tất Lợi, *Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam* – NXB Y học, 2004

BƯỞI BUNG



Tên khác: Bái bài, Cứt sắt, Bí bài cái, cây Lưỡi ba, Mác thao sang (Tày), Co dọng dạnh (Thái), Cô neng (K'ho).

Tên tiếng Dao: Bưởi bung

Tên khoa học: *Acronychia laurifolia* Blume, họ Cam (Rutaceae).

Mô tả: Cây bụi hoặc gỗ nhỏ, phân cành nhiều, cao 1-3m hoặc hơn. Cành ngoằn ngoèo, khi non màu lục sau màu nâu đỏ. Vỏ hơi nhẵn, có mùi xoài. Lá mọc đối, có cuống dài 2-3cm, thuôn, mép nguyên, gốc hẹp, đầu tù hơi nhọn, mặt trên bóng, lúc non có lông, sau nhẵn, vỏ nát có mùi thơm. Cụm hoa hình ngù, mọc ở kẽ lá hoặc đầu cành; hoa màu trắng, rất thơm, lưỡng tính. Quả hạch hình cầu, đường kính 1,5-2cm, khi chín màu vàng nhạt, ăn được, hạt dài có vỏ cứng màu đen. Mùa hoa: Tháng 7-9; Quả: Tháng 10-11. Trách nhầm với cây cơm rượu (*Glycosmis pentaphylla* Correa), cũng có nơi gọi là bưởi bung¹⁶.

Phân bố: Mọc hoang ở miền núi và trung du.

Bộ phận dùng: Rễ và lá, thu hái quanh năm. Rễ đào lên, bỏ rễ con, rửa sạch, chặt thành đoạn ngắn, phơi khô. Lấy lá bánh tẻ, không sâu hay vàng úa, phơi hay sấy khô. Vỏ thân để dùng ngoài.

Công dụng: Theo Đông y bưởi bung có vị ngọt, tính bình, có tác dụng hành khí, hoạt huyết, kiện tỳ, chỉ khát.

BƯỞI BUNG - BÀI THUỐC¹⁷

1. *Chữa phong thấp, đau nhức mình mẩy và khớp xương:*

Bài 1: Rễ bưởi bung 20g, rễ cốt khí 16g, rễ cỏ xước 20g, dây đau xương 24g, hoa kinh giới 20g, rễ hoàng lực, mỗi thứ 20g. Cách dùng: cho 600ml nước sắc còn 200ml nước, ngày uống 1 thang, chia làm 2 lần.

Bài 2: Uy linh tiên 16g, rễ gắm 12g, thiên niên kiện 16g. Nhức xương nhiều thêm rễ tầm xuân 12g, thân cà gai leo 20g, rễ bưởi bung 16g. Cách dùng: cho 600ml nước sắc còn 200ml nước, ngày uống 1 thang, chia làm 2 lần.

Bài 3: Rễ bưởi bung 20g, rễ xấu hổ 20g, rễ cúc tần 20g, rễ và lá đinh lăng 10g, rễ và lá cam thảo dây 10g. Tất cả sao qua. Cách dùng: cho 600ml nước sắc còn 200ml nước, ngày uống 1 thang, chia làm 2 lần, dùng từ 3-5 ngày.

2. *Chữa phụ nữ kém ăn, da vàng:* Lá bưởi bung sao vàng 10g, rễ bưởi bung 8g, chi tử 8g, nhân trần 6g. Cách dùng: cho thêm 400ml nước sắc còn 200ml nước, ngày uống 1 thang, chia làm 2 lần.

3. *Chữa mụn ổ gà mọc ở bẹn, nách:* Lá bưởi bung 5g, búp ổi 5g, lá thổ phục linh 3g, lá táo chua 10g. Tất cả rửa sạch, giã nhỏ, trộn với 5g muối ăn, bọc trong lá chuối non, có châm lỗ áp vào vết thương.

¹⁶ Diễn đàn Đông trùng hạ thảo Tây Tạng, 22/3/2011 (<http://tangthaoduong.vn/diendan/viewtopic.php?id=190>)

¹⁷ Rễ Bưởi bung chữa phong thấp, Sức khỏe và Đời sống, 18/6/2007 (<http://suckhoedoisong.vn/4090p0c60/re-buoi-bung-chua-phong-thap.htm>)

CỎ XƯỚC



Tên khác: Ngưu tất nam.

Tên tiếng Dao: Kềng pầy lẹng.

Tên khoa học: *Achyranthes aspera* L., họ Rau dền (Amaranthaceae).

Mô tả: Cây thảo cao khoảng 1m. Rễ nhỏ, cong queo, bé dần từ cổ rễ đến chóp rễ. Lá mọc đối, mép lượn sóng. Hoa nhiều, mọc thành bông dài 20-30cm ở ngọn cây. Quả nang, có lá bắc tồn tại thành gai nhọn. Hạt hình trứng dài ¹⁸.

Phân bố: Mọc hoang khắp nơi trên các bãi cỏ, ven đường đi, bờ bụi. Cũng được trồng bằng hạt.

Bộ phận dùng: Toàn thân, chủ yếu là rễ. Thu hái rễ cỏ xước vào mùa Hè, rửa sạch, thái nhỏ, dùng tươi, phơi hay sấy khô làm thuốc. Ở Ấn Độ người ta dùng toàn cây trị bệnh phù, bệnh trĩ, nhọt, phát ban da, đau bụng và rắn cắn. Rễ được dùng sắc để thu liễm. Hạt được dùng trong chứng sợ nước.

Công dụng: Theo Đông y, Cỏ xước có vị chua, đắng, tính bình (có tài liệu nói tính mát), tác dụng thanh nhiệt, tiêu viêm, lợi tiểu, làm lưu thông huyết, còn có khả năng chống viêm tốt ở giai đoạn mạn và cấp tính, tác dụng bổ gan thận, mạnh gân cốt, được sử dụng để chữa viêm khớp, phụ nữ sau sinh máu hôi không sạch, làm giảm cholesterol trong máu, chữa tăng huyết áp, xơ vữa động mạch... Liều dùng trung bình mỗi ngày cho dạng thuốc sắc là 3,9g.

CỎ XƯỚC - BÀI THUỐC¹⁹

Ngon và lá non vò kỹ, thái nhỏ, chần qua nước sôi, có thể xào hay nấu canh. Còn rễ cây và các bộ phận khác được dùng trị: Cảm mạo phát sốt, sổ mũi; Sốt rét, lỵ; Viêm màng tai, quai bị; Thấp khớp dạng khớp; Viêm thận phù thũng; Tiểu tiện không lợi, đái rắt, đái buốt; Đau bụng kinh, vô kinh, kinh nguyệt không đều; Đòn ngã tổn thương.

1. *Chữa chứng sổ mũi, sốt*: Cỏ xước 30g, Đơn buốt 30g, sắc uống ngày 1 thang, chia 2 - 3 lần. Chữa sổ mũi do viêm mũi dị ứng: Rễ cỏ xước 30g, Lá diếp, Đơn buốt mỗi vị 20g sắc với 400ml nước còn 100ml. Uống trong ngày, nên uống khi thuốc còn ấm. Dùng trong 5 ngày.
2. *Chữa quai bị*: Lấy Cỏ xước giã nhỏ chế thành nước súc miệng và uống trong; còn bên ngoài lấy lượng vừa đủ giã đắp vào nơi quai bị sưng đau.
3. *Chống co giật (kể cả bại liệt, phong thấp teo cơ, xơ vữa mạch máu)*: rễ Cỏ xước 40 - 60g sắc lấy nước thuốc uống nhiều lần trong ngày.
4. *Chữa viêm gan, viêm thận (kể cả viêm bàng quang, đái vàng thẫm, đái đỏ, đái ra sỏi)*: Cỏ xước 15g, Cỏ thấp bút 15g, Mộc thông 15g, Mã đề 15g, Sinh địa 15g, rễ Cỏ tranh 15g, sắc lấy nước uống với bột hoạt thạch 15g, chia ba lần.
5. *Chữa trị viêm cầu thận, phù thũng, đái đỏ, đái són, viêm gan virus, đái vàng thẫm, da vàng, viêm bàng quang, đái ra máu*: Rễ Cỏ xước 25g, rễ Cỏ tranh, Mã đề, Mộc thông, Huyết dụ, Lá móng tay, Huyền sâm, mỗi vị 10g. Sắc với 600ml nước còn 200ml, chia uống 2 lần vào buổi sáng và trưa sau các bữa ăn. Mỗi liệu trình điều trị 10 ngày. Nghỉ 15 ngày lại tiếp tục sử dụng đơn thuốc này (phải theo chỉ định của thầy thuốc).
Hoặc rễ Cỏ xước sao vàng 30g, Mã đề cả cây 20g, Cúc bách nhật cả cây 25g, Cỏ mực 20g, sắc ngày uống 1 thang, chia 2 - 3 lần, uống liền trong 10 ngày.
6. *Chữa các chứng bốc hỏa (nhức đầu, chóng mặt, đau mắt, ù tai, tăng huyết áp, rối loạn tiền đình, khó ngủ, đau nhức dây thần kinh, rút gân, co giật, táo bón)*: Rễ Cỏ xước 30g, hạt Muồng sao 20g, sắc uống mỗi ngày 1 thang chia 3 lần; thuốc có công hiệu an thần.

7. *Chữa thấp khớp đang sưng*: Rễ Cỏ xước 16g, Nhọ nồi 16g, Hy thiêm thảo 16g, Phục linh 20g, Ngải cứu 12g, Thương nhĩ tử 12g, sao vàng sắc lấy ba lần nước thuốc, sau trộn chung cô sắc đặc chia 3 lần uống. Ngày uống 1 thang trong 7 - 10 ngày liền. Hoặc Cỏ xước 40g, Hy thiêm 30g, Thổ phục linh 20g, Cỏ mực 20g, Ngải cứu 12g, quả Ké đầu ngựa 12g, sắc lấy nước thuốc đặc uống trong ngày.
8. *Viêm đa khớp dạng thấp*: Rễ Cỏ xước tẩm rượu sao 20g, Độc hoạt 12g, Tang ký sinh 16g, Dây đau xương 16g, Tục đoạn 12g, Đương quy 12g, Thục địa 12g, Bạch thược 12g, Đảng sâm 12g, Tần giao 12g, Quế chi 8g, Xuyên khung 8g, Cam thảo 6g, Tế tân 6g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần, trong 10 ngày.
9. *Chữa bệnh gút*: Lá lốt 15g, rễ Bưởi bung 15g, rễ cây Vòi voi 15g, tất cả thái mỏng sao vàng, rồi sắc lấy nước đặc chia ba lần uống trong ngày. Ngày dùng 1 thang, trong 7 - 10 ngày liền.
10. *Chữa kinh nguyệt không đều, huyết hư*: Rễ Cỏ xước 20g, Cỏ cú (tứ chế) 16g, Ích mẫu 16g, Nghệ xanh 16g, rễ Gai (Gai lá làm bánh) 30g, sắc uống ngày 1 thang, chia 3 lần, uống 10 ngày. Không dùng cho người có thai.
11. *Chữa suy thận, phù thũng, nặng chân, vàng da*: Rễ Cỏ xước sao 30g, Mã đề cả cây 30g, Cúc bách nhật cả cây 30g, Cỏ mực 30g, sắc ngày uống 1 thang, chia 2 - 3 lần, uống liền trong 7 - 10 ngày.
12. *Chữa trị mỡ máu cao (kể cả xơ vữa động mạch, huyết áp cao, nhức đầu chóng mặt, ù tai, mờ mắt)*: Cỏ xước 16g, hạt Muồng sao vàng 12g, Xuyên khung 12g, Hy thiêm 12g, Nấm mèo 10g, Đương quy 16g, Cỏ mực 20g, sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần, khi uống vớt bã nấm mèo ra ăn, nhai kỹ chiêu với nước thuốc. Cần uống liên tục 20 - 30 ngày./
13. *Chữa các chứng nhức đầu, chóng mặt, đau mắt, ù tai, rối loạn tiền đình, khó ngủ*: Rễ cỏ xước 25g, hạt Muồng sao 20g, sắc uống mỗi ngày 1 thang chia 3 lần. Bài thuốc này có tác dụng an thần, dễ ngủ, giúp giảm đau đầu, chóng mặt nhanh chóng.

¹⁸ Rễ cỏ xước lợi tiểu tiêu viêm, Tin tức khỏe, 15/6/2011 (<http://www.tinsuckhoe.com/y-hoc-dan-toc/cay-thuoc-vi-thuoc/re-co-xuoc-loi-tieu-tieu-viem.nd5-dt.66059.006051.html>)

¹⁹ BS. Hoàng Xuân Đại, Cỏ xước lưu thông huyết, Sức khỏe và Đời sống, 12/2/2011 (<http://suckhoedoisong.vn/20110211103126128p0c60/co-xuoc-luu-thong-huyet.htm>)

CỐT KHÍ



Tên khác: Diên thất, Hổ trượng căn, Ban trượng căn.

Tên tiếng Dao: Cốt khí củ: Viêng lìn; cốt khí leo: Tầm kha m'hây.

Tên khoa học:

Cốt khí củ: *Reynoutria japonica* Houtt.,

họ rau răm (Polygonaceae);

Cốt khí leo: *Ventilago leiocarpa* Benth.,

họ Táo ta (Rhamnaceae).

Mô tả: *Cốt khí củ:* Cây thảo sống nhiều năm, cao 1-1,5m. Rễ phình thành củ cứng màu vàng nâu. Thân có những đốm màu tím hồng. Lá mọc so le, có bẹ chia ngắn. Hoa nhỏ, màu trắng, mọc thành chùm ở nách lá. Quả khô có 3 cạnh. Hoa tháng 6-7, quả tháng 9-10²⁰.

Cốt khí leo: Bụi leo, cành xám xám. Lá dạng lá Sao, nhẵn, dày, dài 10-20cm, gốc tròn đầu thon, lúc khô màu nâu, gân phụ 6-8 cặp; cuống dài 4-5mm. Cụm hoa ở nách lá và ngọn nhánh; chùm cao 4-8cm; cuống có lông; lá dài 5, hình tam giác, cành hoa 5, dài gấp đôi lá đài; nhị 5; bầu có lông, vòi nhụy 2. Quả có cánh màu nâu gỗ, nhẵn bóng, dài 3,5cm, mang dài tạo thành vòng đến nửa quả; cánh tròn ở đỉnh²¹.

Phân bố: Cây mọc hoang khắp mọi miền rừng núi hay

trên những đồi trọc ở nước ta cũng như tại các nước thuộc vùng Đông Á ôn đới. Mọc hoang ở vùng đồi núi nước ta và thường được trồng ở nhiều nơi để lấy củ làm thuốc. Thu hái: Rễ củ quanh năm, tốt nhất là vào mùa thu đông, rửa sạch, thái phiến, dùng tươi hay phơi khô trong râm.

Bộ phận dùng làm thuốc:

Cốt khí củ: Dùng củ, rễ. Cây cốt khí thường được thu hoạch rễ củ quanh năm nhưng tốt nhất là vào mùa Thu, Đông khi phần trên mặt đất của cây đã tàn lụi, đào lấy rễ rửa sạch, cắt bỏ rễ con thái phiến, thuốc có thể dùng sống hay phơi khô trong râm hoặc sấy khô ở nhiệt độ thấp 40 – 45°C.

Cốt khí leo: Rễ và thân (dây)

Công dụng: Hoạt huyết, tiêu viêm, kháng sinh, chống virus, lợi tiểu, lợi sữa, chống ho, tiêu đờm. Thường dùng trị phong thấp tê bại, đau nhức gân xương, ngã ứ huyết; Viêm gan cấp, viêm ruột, lỵ; Viêm amygdal, viêm hầu; Viêm khí quản, viêm phổi nhẹ; Viêm ruột cấp, nhiễm trùng đường niệu; Kinh nguyệt khó khăn, vô kinh, huyết hôi không ra (để xông ứ huyết); Táo bón.

CỐT KHÍ - BÀI THUỐC²²

1. *Trị chứng phong tê thấp (biểu hiện đau nhức gân xương khớp, đau gối, vai, lưng, các khớp ngón tay, ngón chân...):* Rễ cốt khí 20g, rễ Tầm soong 20g, rễ Cỏ xước 20g, Lá lốt 20g, Cam thảo dây 20g, Dây đau xương 20g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 2 – 3 lần, cần uống liền 2 – 3 tuần.

Hoặc: Củ cốt khí, Gối hạc, lá Bìm bìm, Mộc thông, mỗi vị 15-20g sắc uống.

2. *Trị đau gối, sưng mu bàn chân:* Rễ cốt khí 12g, rễ Gối hạc 12g, Mộc thông 20g, lá Bìm bìm 20g, sắc uống ngày 1 thang, chia 2 – 3 lần.
3. *Trị viêm gan cấp tính:* Rễ cốt khí 15g, Chút chít 15g, Lá móng 20g, sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần. Cần uống liền 3 – 4 tuần. Hoặc Cốt khí củ 30g, Nhân trần 30g, sắc uống ngày 1 thang, chia 2 lần.
4. *Trị viêm gan, viêm túi mật, sỏi mật, sỏi tiết niệu:* Kim tiền thảo 12 – 16g, Xa tiền tử 12 – 16g, Tỳ giải 12 – 16g.
5. *Trị thương tích, ứ máu:* Cốt khí củ 20g, Lá móng 30g, sắc với 300ml nước còn 150ml chia 2 lần uống trong ngày, mỗi lần uống hòa thêm 20ml rượu.
6. *Trị táo bón:* Cốt khí củ 30g, sắc uống ngày 1 thang, chia 2 lần.

Chú ý: Khi dùng phải sao kỹ để giảm bớt anthranoid, nếu dùng sống dễ bị đi ngoài.

²⁰ Cốt khí củ, Thuốc Đông dược (<http://thuocdongduoc.vn/cay-thuoc-vi-thuoc/278-cay-thuoc-vi-thuoc/751-cot-khi-cu-.html>)

²¹ Dây cốt khí, Y học cổ truyền, Viện Thông tin – Thư viện Y học Trung ương (http://www.lrc-hueuni.edu.vn/dongy/show_target.plx?url=/thuocdongy/D/DayCotKhi.htm&key=&char=D)

²² Cốt khí trị bệnh viêm khớp (<http://benhviemkhop.net/index.php/cot-khi-tri-benh-viem-kho/>)

CỦ DÒM²³



Tên khác: Củ dòm, Củ gà ấp, Củ ngỗng.

Tên tiếng Dao: Đia đòi sli'

Tên khoa học: *Stephania dielsiana* Y.C. Wu, họ Tiết dê (Menispermaceae).

Mô tả: Cây thảo leo, sống nhiều năm. Củ thường dài hơn củ Bình vôi, mọc nổi, ngang mặt đất, vỏ ngoài nhẵn nhéo, củ cắt ngang có màu vàng rõ hơn, ít xơ hơn, có vị đắng và tê hơn so với củ Bình vôi. Thân già màu nâu bạc, thân non màu tím nhạt. Thân, lá, cụm hoa đều không lông. Phiến lá hình khiên, mọc so le, dài 9-13cm, rộng 8-12cm; nửa cuống lá phía dính vào phiến lá, gân lá ở mặt sau có màu tím hồng, bấm lá thấy có nhựa màu tím hồng. Hoa nhỏ, đơn tính khác gốc, hoa đực tụ hợp thành tán giả, hoa cái thành dạng đầu, lá đài màu tím, cánh hoa màu vàng cam. Quả hạch, hình cầu, hơi dẹt, khi chín màu đỏ²⁴. Hoa tháng 5-6, quả tháng 7-9.

Củ dòm rất dễ lẫn với các loài Bình vôi cũng có nơi gọi là Củ gà ấp, nhưng khác ở chỗ Bình vôi có củ hình tròn và ngắn, lá mặt sau chỉ một màu xanh lục nhạt.

Phân bố: Củ dòm ưa sáng, ẩm, mát, có thể sống cả ở vùng núi đá lẫn rừng núi đất, cả ở nơi có nhiều đá lộ đầu, độ cao 300-500m, thuộc các tỉnh Lào Cai, Yên Bái, Hà Nội (Ba Vì),

Bắc Giang, Quảng Ninh. Còn phân bố ở Trung Quốc, Nhật Bản. Trồng và sống được ở Hà Nội.

Bộ phận dùng làm thuốc: Củ

Thu hái: Thu hái củ quanh năm, rửa sạch dùng tươi hay thái phiến và phơi khô.

Công dụng: Vị đắng, gây tê, có tác dụng lợi tiểu, giảm đau, tiêu viêm, an thần. Dùng uống chữa đau lưng, mỏi nhức chân, đau lưng, đau bụng, lại giúp ngủ rất say. Còn dùng đắp chỗ sưng bắp chuối, nhọt cứng, apxe do tiêm. Người ta thường giã lẫn với muối và gừng. Nhân dân ở Thái Nguyên, Ba Vì (Hà Nội) thường dùng củ thái nhỏ nấu nước uống chữa kiết lỵ ra máu, đau bụng kinh niên và đau dạ dày. Nói chung, công dụng của loài này cũng tương tự như Bình vôi.

Ở Trung Quốc, cây được dùng chữa: Thủy thũng, giảm niệu; Phong thấp tê đau; Đau dạ dày, loét hành tá tràng; Viêm dạ dày ruột cấp tính, lỵ; Viêm tuyến nước bọt, sưng amygdal. Đau thần kinh; Bệnh đường niệu sinh dục, bạch đới; Huyết áp cao.

Dùng ngoài trị rắn cắn, mụn nhọt, cụm nhọt. Liều dùng 5-15g. Dạng thuốc sắc.

Tình trạng: Nguồn gen quý, hiếm, mới phát hiện được ở Việt Nam, tình trạng Sẻ nguy cấp, mức độ đe dọa: Bạc V. (Sách đỏ Việt Nam - trang 262).

CỦ DÒM - BÀI THUỐC²⁴

1. *Chữa đau đầu, sốt rét, phù thũng, đau lưng, chân tay nhức mỏi, đau bụng, đau dạ dày, kiết lỵ, đại tiện ra máu:* Củ dóm 4-8g sắc với 200ml nước còn 50ml, uống làm một lần trong ngày. Có thể ngâm rượu uống với tỷ lệ 1/10.
2. *Tiêu viêm, tán ứ chữa nhọt độc, bỏng chuối, áp-xe do tiêm:* Củ dóm để tươi, giã với ít muối và gừng, đắp chỗ đau.

²³ Củ dóm - Vị thuốc an thần gây ngủ, Sức khỏe và Đời sống, 7/3/2007 (<http://suckhoedoisong.vn/1416p0c60/cu-domvi-thuoc-an-than-gay-ngu.htm>)

²⁴ *Phân phòng kỹ*, Thầy thuốc của bạn (<http://www.thaythuoccuaban.com/vithuoc/phanphongky.htm>)

DÂY ĐAU XƯƠNG



Tên khác: Tục cốt đằng, Khoan cân đằng (tiếng Trung Quốc có nghĩa là làm cho xương cốt được thư giãn khoẻ mạnh); Đậu sương, Nam tục đoạn.

Tên tiếng Dao: Pù chặt mau

Tên khoa học: *Tinospora sinensis* Merr., họ Tiết dê (Menispermaceae).

Mô tả: Dây đau xương là một loại dây leo, dài 7-8 m có cành dài rủ xuống, lúc đầu có lông, sau thì nhẵn lớp vỏ không sần sùi. Lá cũng có lông nhất là ở mặt dưới làm cho mặt dưới có màu trắng nhạt, phần lá hình tim, mọc so le, phía cuống tròn và hõm lại, phía đỉnh hẹp lại thành mũi nhọn, dài 10-20 cm, rộng 8-10 cm có 5 gân rõ, toả hình chân vịt. Hoa màu vàng lục mọc thành chùm ở kẽ lá hoặc đơn độc, hoặc mấy lá chùm tụ lại, chùm dài khoảng 10cm, có lông măng màu trắng nhạt, quả khi chín có màu đỏ, có dịch nhầy, hình bán cầu²⁵. Mùa hoa quả tháng 2 - 4.

Phân bố: Mọc hoang khắp nơi ở miền núi cũng như đồng bằng ở Việt Nam, leo lên các cây nhớ hay cây gỗ.

Bộ phận dùng làm thuốc: Lá và thân, thân cây có tác dụng mạnh hơn. Thu hái thân già, thái nhỏ, phơi khô. Dùng sống hay tẩm rượu sao. Có thể thu hái quanh năm.

Thu hái, sơ chế: Chọn cây già, thu hái quanh năm, tốt nhất vào cuối mùa Hè, đầu mùa Thu, lúc cây phát triển mạnh nhất, cho nhiều cành lá. Hoặc vào lúc cây tàn lụi (tháng 10-12) để lấy dây là chủ yếu: Thân cành không có lá.

Công dụng: Dây đau xương có tác dụng khu phong, hoạt huyết, trừ thấp, lợi gân cốt, là một vị thuốc được lưu truyền nhiều trong nhân dân để chữa những triệu chứng của bệnh tê thấp, đau xương, nhức mỏi toàn thân, chấn thương tụ máu, sốt rét kinh niên. Ngoài ra còn dùng làm thuốc bổ. Có thể dùng uống hay xoa bóp²⁶.

Kiêng kỵ: Có thai và sản hậu: không dùng (Trung Dược Học).

CỦ DÒM - BÀI THUỐC²⁷

1. *Chữa nhức mỏi, đau người*: Lấy Dây đau xương giã nhỏ, trộn với ít nước đắp lên những chỗ đau nhức.
Hoặc: Thái nhỏ thân Dây đau xương, sao vàng ngâm rượu với tỷ lệ 1/5. Ngày uống 3 lần, mỗi lần một cốc nhỏ. Phụ nữ hoặc những người không uống được rượu, có thể sắc với nước uống. Thời gian 15-20 ngày.
2. *Đau dây thần kinh hông*: Dùng Dây đau xương, Lẩu bò, Kê huyết đằng, Ngũ vị, Kim ngân, mỗi vị 15g. Đun sôi lấy nước uống.
3. *Phong thấp gân xương đau nhức, chân gối rủ mỏi*: Dùng Dây đau xương, Bưởi bung, Đơn gối hạc, Cỏ xước, Gấc (rể), mỗi vị 20-30g sắc uống.
4. *Trị lưng đau, gối mỏi do thận hư*: Dây đau xương 12g, Cẩu tích 20g, rễ Gối hạc 12g, Củ mài 20g, Rễ cỏ xước 12g, Bồ cốt toái 16g, Thỏ ty tử 12g, Tỳ giải 16g, Đỗ trọng 16g. Sắc hoặc ngâm rượu uống (Tài Nguyên Cây Thuốc Việt Nam).
5. *Đòn ngã tổn thương hoặc đi chạy nhiều sưng chân hay phong thấp sưng đầu gối*: Dùng lá Dây đau xương giã nát chế rượu (hoặc giấm hay nước tiểu trẻ em) vào, vắt lấy nước cốt uống, bã thì chưng nóng bóp và đắp vào chỗ đau.
6. *Trị rắn cắn*: Lá Dây đau xương, lá Thài lài, lá Thuốc lào, lá Tía tô, Rau sam. Dùng tươi, giã nát, vắt lấy nước uống, bã đắp.

Tham khảo:

“Theo tài liệu nước ngoài: Dây đau xương được dùng hầu như cùng 1 cách với Dây Thần thông (*Tinospora cordifolia*). Được dùng xông khói để trị trĩ và những vết thương bị loét và để bào chế những nước tắm thuốc dùng điều trị bệnh gan. Rễ luộc chín, ăn trị sốt. Lá và thân cây tươi dùng uống để trị thấp khớp mạn tính” (Tài Nguyên Cây Thuốc Việt Nam).

“Dây của nó cắt rồi vút vào đâu nó cũng không chết, vút vào bụi tre hoặc cây cối nào đó nó vẫn

xanh tốt như thường, miễn là nơi đâu có hơi sương, vì vậy người ta đặt tên là cây Đậu sương” (Kim Chỉ Nam Dược Tính).

“Tên Dây đau xương là do người ta dùng cây này để trị bệnh đau xương” (Đỗ Tất Lợi, *Những Cây Thuốc Và Vị Thuốc Việt Nam*).

²⁵ Lương y Huỳnh Văn Thái, Khoan cân đẳng, Phước sinh đường, 19/4/2011 (<http://phuocsinhduong1.wordpress.com/2011/04/19/khoan-can-d%E1%BA%B1ng/>)

²⁶ BS. Trang Xuân Chi, Dây đau xương, Tạp chí Cây thuốc quý (<http://www.caythuocquy.info.vn/old/modules.php?name=News&opcase=detailsnews&mid=416&mcid=245&pid=&menuid>)

²⁷ Dây đau xương, Thuốc Đông dược (<http://thuocdongduoc.vn/cay-thuoc-vi-thuoc/278-cay-thuoc-vi-thuoc/796-day-dau-xuong-.html>)

ĐẬU CHIỀU



Tên khác: Đậu chiều, Đậu săng, Đậu cọc rào.

Tên tiếng Dao: Phù quấy tập.

Tên khoa học: *Cajanus cajan* (L.,) Millsp., họ Đậu (Fabaceae).

Mô tả: Cây nhỏ, cao 1-2m. Lá kép mọc so le, có 3 lá chét, có lông, mặt trên xanh sẫm, mặt dưới nhạt, lá có gân dài ba cánh giống như điệp rừng, xếp thành hai hàng. Hoa màu vàng hay điểm những đường sọc tía, mọc thành chùm ở nách lá. Quả đậu dẹt, với 2-3 vết lõm chạy chéo trên quả, dài 4-6cm, màu xanh, hạt như đậu ván dẹt, màu sắc hạt có thể trắng ngà, điểm đen hay màu vàng nâu, nâu hay đỏ nhạt tùy loại²⁸. Mùa hoa quả tháng 1-3.

Phân bố: Phổ biến khắp Đông Dương và Ấn Độ. Ở nước ta, Đậu chiều mọc hoang và cũng được trồng. Trồng bằng hạt vào đầu mùa mưa.

Bộ phận dùng làm thuốc: Rễ, hạt và lá. Hạt là thực phẩm giàu protein như các loại đậu khác (có thể nấu chè, làm tương). Thu hái rễ và lá quanh năm. Đào rễ về, rửa sạch, thái mỏng, phơi khô. Lá thường dùng tươi. Hạt lấy ở những quả già.

Rễ dùng làm thuốc chữa sốt, giải độc, tiêu thũng và chứng hay đái đêm.

Hạt cũng dùng như rễ; còn dùng chữa ho, cảm, nhức mỏi gân cốt.

Lá dùng để gây nôn khi bị ngộ độc thuốc trừ sâu; lại dùng nấu tắm trị bệnh ngoài da. Dịch lá tươi cũng dùng uống trị lỵ; còn dùng phối hợp với dầu thầu dầu uống trị bệnh đau bụng. Dùng ngoài trị mụn nhọt, vết thương.

Ở Ấn Độ, hạt và lá giã ra, hơ hay xào nóng đắp vào vú gây tiết sữa; hạt được dùng trị rắn cắn. Thường dùng rễ với liều 15g sắc uống; có thể thái mỏng để ngâm hoặc tán bột uống. Hạt cũng dùng sắc uống.

Công dụng: Đậu chiều có vị đắng, tính mát; có tác dụng ấm phế, trợ tỳ, tiêu thực, làm thông huyết mạch. Trong nha khoa, cây đậu chiều là phương thuốc nam thần diệu, được các lương y bào chế thành dược liệu chuyên trị đau, sưng, nhức lợi cho người lớn và trẻ em²⁹.

ĐẬU CHIỀU - BÀI THUỐC

1. *Ho, cảm, cổ họng sưng đau*: Dùng bột rễ Đậu chiều, bột rễ Xạ can, thêm phèn chua, hoà nước sôi để nguội ngâm không nuốt nước; hoặc dùng hạt Đậu chiều sao vàng sắc uống.
2. *Cảm sốt, mụn nhọt và trẻ em lên sởi ho*: Dùng rễ Đậu chiều 15g, Sài đất và Kim ngân hoa, mỗi vị 10g, sắc nước uống.
3. *Trị các loại ban trái có kèm theo các chứng no hơi, sinh bụng, tiêu chảy*: Dùng lá Bạc hà 100g, củ Bồ bồ 100g, hoa Kinh giới 100g, Trần bì lâu năm 100g, lá Đậu chiều 100g, Lức cây 100g. Hương phụ sao 100g, Hậu phác sao 100g, củ Sả 100g. Các vị hoà chung, tán bột nhuyễn. Mỗi lần uống 1 muống cà phê, trẻ em nửa liều; ngày uống 2-3 lần (kinh nghiệm dân gian ở An Giang).
4. *Trẻ em sốt, thức đêm khóc (vì mọc răng), bị té, bị gãy răng, sâu răng, ăn xương cứng mẻ răng, viêm nướu*: Hái 15-20 lá đậu chiều (mặt trên đã chuyển màu tím thẫm) rửa sạch, cho vào ½ muống muối, giã nhuyễn (nếu trẻ con thì dùng 5-7 lá), vắt lấy nước uống. Sau 10 phút sẽ dứt nhức răng, đau răng, cầm máu. Nếu trẻ bị chấn thương răng, lược lấy nước pha vào 1 muống mật ong (hoặc đường) cho uống (khoảng 3ml).
5. *Người cao tuổi chảy máu cam, đau nhức răng hàm*: Hái 10 lá Đậu chiều rửa sạch, cho vào 1 muống muối, đâm nhuyễn, ngâm bã, nuốt nước. Sau 5 phút sẽ có tác dụng. Người cao tuổi răng yếu, ăn nhâm xương cứng, bị nhức nướu, bị chảy xướu, khó ngủ: Chỉ cần hái 5 lá đậu chiều nhai dập, nuốt nước.
6. *Đi rừng bị nhiễm nước, muỗi đốt, về nhà sốt*: Hái một nhánh (gồm thân, cành, lá đậu chiều) khoảng 150-250g, cắt khúc 3cm, rửa sạch, sao khủ thổ, nấu sôi trong 15 phút. Uống 3 lần/ngày sẽ hạ sốt.
7. *Đi chơi xa, uống nước lạ bị đau bụng, tiêu chảy, nhiễm độc thực phẩm*: Nấu từ 15-20 lá Đậu chiều

trong 0,5 lít nước còn 150ml. Uống 2 lần vào buổi chiều (trước lúc ăn), tối (trước lúc ngủ) sẽ giải độc, dứt đau.

8. *Trẻ nhỏ, người cao tuổi dương thận suy, tiểu đêm, mỗi hai bên hông*: Sao 200g thân, rễ, lá Đậu chiều, nấu trong 750ml nước còn 150ml. Uống 3 lần/ngày.
9. *Làm đẹp tóc*: Quả, hạt Đậu chiều nấu trong 1 lít nước với 50g lá sả còn 250ml, gội đầu, lau khô, thêm 5ml nước cốt chanh 1 lần/tuần giúp tóc đen mượt óng ả và không sợ bị gầu (1 tuần/lần).

²⁸ Đậu chiều, Danh mục cây thuốc Việt Nam (<http://caythuoc.chothuoc24h.com/cay-thuoc/other/1921/dau-chieu.htm>)

²⁹ Cây đậu chiều chữa đau răng, Sức khỏe số, 5/2/2010 (<http://suckhoeso.com/detail/cay-dau-chieu-chua-dau-rang.html>)

ĐÌNH LĂNG



Tên khác: Cây gỏi cá, Nam dương lâm.

Tên tiếng Dao: Đình lăng

Tên khoa học: *Polyscias fruticosa* (L.) Harms, họ Ngũ gia bì (Araliaceae).

Mô tả: Đình lăng thuộc loại cây nhỏ, cao 0,8-1,5m. Cây có lá kép, mọc so le, lá 3 lần xẻ lông chim, dài 20 – 40 cm, mép khía có răng cưa. Lá chét có cuống gầy, dài 3 – 10 mm. Vò ra lá có mùi thơm. Lá đình lăng phơi khô, nấu lên có mùi thơm đặc trưng, dân gian gọi nôm na là mùi “thuốc bắc”. Lá tươi không có mùi thơm này. Hoa nhỏ màu trắng, mọc thành tán. Cụm hoa hình chùy ngắn 7 – 18 mm gồm nhiều tán mang nhiều hoa nhỏ. Quả dẹt, dài 3-4mm, dày khoảng 1mm³⁰.

Phân bố: Được trồng phổ biến làm cảnh khắp nước ta, mọc cả ở Lào và miền nam Trung Quốc.

Bộ phận dùng làm thuốc: Bộ phận dùng làm thuốc chủ yếu là rễ. Ngoài rễ ra, cả thân và lá Đình lăng đều dùng được.

Thu hái, sơ chế: Rễ Đình lăng được thu hái ở những cây đã có từ 4 - 5 tuổi trở lên. Khi đào lấy rễ, rửa sạch, cắt bỏ phần rễ sát với gốc thân, rễ nhỏ thì dùng cả, nếu rễ to thì dùng phần vỏ rễ. Thái nhỏ, phơi khô chỗ râm mát, thoáng gió để giữ mùi thơm.

Công dụng: Theo y học cổ truyền, rễ Đình lăng có vị ngọt, hơi đắng, tính mát có tác dụng thông huyết mạch, bồi bổ khí huyết, lá có vị đắng, tính mát có tác dụng giải độc thức ăn, chống dị ứng, chữa ho ra máu, kiết lỵ. Nói chung, ngoài tác dụng lương huyết và giải độc thức ăn, những tính chất khác của Đình lăng gần giống như Nhân sâm.

Ngoài ra một số nghiên cứu còn cho thấy Đình lăng có tác dụng an thần và làm tăng tác dụng của thuốc chống sốt rét.

Chú ý: Không được dùng rễ Đình lăng với liều cao, sẽ bị say, có hiện tượng mệt mỏi đối với cơ thể

ĐÌNH LĂNG - BÀI THUỐC³¹

1. *Bồi bổ cơ thể, ngừa dị ứng*: Lá Đình lăng tươi từ 150-200g, nấu sôi khoảng 200ml nước. Cho tất cả lá Đình lăng vào nồi, đun nắp lại, sau vài phút, mở nắp và đảo qua đảo lại vài lần. Sau 5-7 phút, chắt ra để uống nước đầu tiên, đổ tiếp thêm khoảng 200ml nước vào để nấu sôi lại nước thứ hai. Cách dùng lá tươi thuận tiện vì không phải dự trữ, không tốn thời gian nấu lâu, lượng nước ít, người bệnh dễ uống nhưng vẫn đảm bảo được lượng hoạt chất cần thiết.
2. *Bồi bổ và khai vị*: Chọn dùng một trong các cách như: Lấy rễ Đình lăng khô thái lát 150g, không sao tẩm, tán bột, ngâm trong 1.000ml rượu gạo 35 - 40 độ, trong 7 - 10 ngày liền (hàng ngày lắc đều 1 lần) ngày uống 2 lần vào trước bữa ăn 30 phút, mỗi lần uống 5 - 10ml./
Lá Đình lăng cũng được dùng để nấu canh với thịt, cá để bồi bổ cho sản phụ, người già hoặc người ốm mới dậy.
3. *Chữa nổi mề đay, mẩn ngứa do dị ứng*: Lá Đình lăng khô 80g, đổ 500ml nước sắc còn 250ml. Chia làm 2 lần uống trong ngày.
4. *Chữa tắc tia sữa*: Rễ Đình lăng 40g, gừng tươi 3 lát, đổ 500ml nước sắc còn 250ml. Uống khi thuốc còn nóng, chia làm 2 lần uống trong ngày. Uống liền 2 - 3 ngày.
5. *Ho suyễn lâu năm*: Rễ Đình lăng, Bách bộ, Đậu sắn, rễ cây Dâu, Nghệ vàng, Rau tần dày lá tất cả đều 8g, củ Xương bồ 6g; Gừng khô 4g, đổ 600ml sắc còn 250ml. Chia làm 2 lần uống trong ngày. Uống lúc thuốc còn nóng.
6. *Phong thấp, thấp khớp*: Rễ Đình lăng 12g; Cối xay, Hà thủ ô, Huyết rồng, Cỏ xước, Thiên niên kiện tất cả 08g; Vỏ quít, Quế chi 04g (riêng vị Quế chi bỏ vào sau cùng khi sắp nhắc ấm thuốc xuống). Đổ 600ml nước sắc còn 250ml. Chia làm 2 lần uống trong ngày. Uống khi thuốc còn nóng.

7. *Chữa đau lưng mỏi gối (chữa cả tê thấp)*: Dùng thân cành Đình lăng 20 - 30g, sắc lấy nước chia 3 lần uống trong ngày. Có thể phối hợp cả rễ cây Xấu hổ, Cúc tần và Cam thảo dây.
8. *Chữa vết thương*: Lá Đình lăng già nát đắp nơi bị thương.
9. *Phòng co giật ở trẻ*: Lấy lá Đình lăng non, lá già cùng phơi khô rồi lót vào gối hay trải xuống giường cho trẻ nằm.

Ngày xưa vào dịp hội hè thường tổ chức thi đấu vật, trước khi thi đấu các đô vật hay vò lá Đình lăng với nước để uống cho tăng sức dẻo dai, vật lâu không mệt.

³⁰ BS. Vũ Nguyên Khiết, *Đình lăng - Cây thuốc tăng lực*, Sức khỏe và Đời sống, 24/3/2009 (<http://suckhoedoisong.vn/20090324094716751p0c60/dinh-langcay>)

³¹ Lương y Võ Hà, *Đình lăng - Cây cảnh và vị thuốc*, website Y khoa Việt Nam (<http://www.ykhoanet.com/yhoccotruyen/voha/vh014.htm>)

ĐÙM ĐŨM HOA TRẮNG



Tên khác: Mâm xôi³², Ngấy... là những tên gọi hay được dùng để gọi lẫn lộn khá nhiều loài cây thuộc chi Mâm xôi. Chúng cùng thuộc họ Hoa hồng (Rosaceae) và có kết cấu quả hạch tập hợp thành một quả kép rất giống nhau, tuy nhiên có thể phân biệt được dựa trên hình thái lá hay màu sắc của hoa, quả.

Tên tiếng Dao: Khìng púa pẹ/ G'hìim gô

Tên khoa học: Loài được đề cập ở đây có tên khoa học là *Robus alceaefolius* Poir.

Mô tả: Cây nhỡ thân leo, cành nhiều lông và gai, lá đơn có lông, phiến lá chia 5 thùy hình chân vịt. Hoa mọc thành chùm, có 5 cánh màu trắng, nhiều nhị và nhiều noãn đỏ (chỉ chín tạo thành quả hạch tập hợp thành quả kép màu đỏ). Quả chín có vị chua, ăn được³³.

Phân bố: Mọc hoang dại ở khắp vùng đồi núi rừng miền Bắc nước ta.

Bộ phận dùng làm thuốc: Rễ, thân

Công dụng: Các loài trong chi Mâm xôi đều là vị thuốc dân gian dùng chữa tiêu hóa kém, giúp ăn ngon miệng; mát gan tiêu độc. Các nhà khoa học thế giới phát hiện trong hạt quả Mâm xôi có hàm lượng kẽm rất cao, được cơ thể hấp thụ tốt. Kẽm giúp kiểm soát hàm lượng testosterone, giúp phụ nữ nhanh chóng hưng phấn và tăng cường sức mạnh của tinh trùng. Trong quả Mâm xôi còn có hàm lượng chất chống oxy hoá rất cao, giúp máu lưu thông tốt hơn tới cơ quan sinh dục.

ĐÙM ĐŨM HOA TRẮNG - BÀI THUỐC

1. *Trị viêm gan mạn tính, sưng gan, viêm tuyến vú:*
dùng 30 - 40g cành lá cây mâm xôi, với cây ô rô,
mộc thông, mỗi vị 15 - 20g, sắc uống.
2. *Trị viêm gan cấp và mạn, viêm tuyến vú, viêm loét
miệng:* cành lá cây mâm xôi 30g, ba kích, kim
anh, mỗi vị 10 - 15g, sắc uống

³² Hoàng Duy Tâm, *Mâm xôi- Thuốc quý cho quý ông*, Sức khỏe và Đời sống online, 27/3/2011 (<http://suckhoedoisong.vn/20110327043447128p0c60/mam-xoithuoc-quy-cho-quy-ong.htm>)

³³ Hải Linh, *Cây mâm xôi cần cho quý ông, quý bà*, Tạp chí Cây thuốc quý (<http://www.caythuocquy.info.vn/old/modules.php?name=News&opcase=detailsnews&mid=1691&mcid=245&pid=&menuid>)

HOA TIÊN



Tên khác: Hoa tiên to, Dầu tiên, Trầu tiên, Đại hoa tế tân

Tên tiếng Dao: Pên và pèng/ Piên phả

Tên khoa học: *Asarum maximum* Hemsl, họ: Mộc hương (Aristolochiaceae).

Mô tả: Loài cây thảo, sống nhiều năm, cao 20 - 30cm. Thân rễ tròn, phân nhiều đốt, phân nhánh, mang nhiều rễ phụ. Lá mọc so le, thường 2 - 3 lá cái, có cuống dài, nhẵn, khi non màu tím, sau chuyển sang màu lục nhạt. Phiến lá mỏng hình tam giác nhọn, dài 13 - 16cm, rộng 8 - 12cm, cuống lá dài 14 - 20cm, ốc lá tạo 2 thùy cách xa nhau, đầu gần nhọn mặt trên lá nhẵn, mặt dưới có lông thưa ở gân, mép nguyên. Lá bắc 3, hình tam giác nhọn, tồn tại cùng với quả. Hoa riêng lẻ thường 1 cái, mọc ở ngọn hay ở kẽ lá, cuống hoa ngắn, màu tím nâu, có lông mịn thường mọc rủ xuống nhưng hoa mọc cong lên. Bao hoa màu xám nâu, hình phễu hơi cong, đầu chia thành 3 thùy, hình tam giác hay hình mác, họng màu tím nâu, có vân trắng. Nhị 12, chỉ nhị ngắn, màu tím đỏ, trung đới tròn đầu vượt trên bao phấn. Vòi nhụy chia 6, màu hồng tím, dài gấp đôi bao phấn. Quả phát triển trong bao hoa tồn tại. Hạt nhỏ, màu đen. Mùa hoa tháng 4 - 5, mùa quả tháng 5 - 7. Tái sinh chồi vào mùa xuân. Có thể tách các nhánh con từ thân rễ để trồng³⁴.

Phân bố: Thường mọc ẩn dưới tán rừng mưa nhiệt đới thường xanh mùa mưa ẩm, độ cao 1.300 - 1.600 m. Cây ưa bóng, ưa ẩm, thường mọc trên đất ẩm, nhiều mùn, gần bờ suối. Cây sống trong vùng có khí hậu mát quanh năm. Ở Việt Nam: Hoa tiên có mặt ở Lào Cai (Sa Pa), Quảng Ninh (Đồng Triều: núi Yên Tử), Vĩnh Phúc (Tam Đảo), Hà Nội (Ba Vì).

Mùa hoa tháng 4 - 5; mùa quả tháng 5 - 7.

Bộ phận dùng làm thuốc: Toàn cây được sử dụng làm thuốc.

Công dụng: Thường dùng trị: Phong hàn cảm mạo; Đau đầu; Ho; Phong thấp đau nhức; Nhức mỏi tay chân; Đòn ngã tổn thương. Cũng dùng để bồi bổ cơ thể. Người Dao Ba Vì thường dùng hoa và rễ cây Hoa tiên để ngâm rượu uống giúp giấc ngủ sâu, khỏe người.

Giá trị: Hoa tiên là loài cây quý, có trong Sách Đỏ Việt Nam. Theo thông tin trong Sách Đỏ, Hoa tiên đang ở cấp đang nguy cấp Bậc E. Do vùng phân bố hạn chế, số lượng cá thể ít, lại bị tàn phá vì mở rộng đất làm nương rẫy và khai thác làm thuốc. (Sách đỏ Việt Nam - trang 61).

HOA TIÊN - BÀI THUỐC³⁵

1. *Bồi bổ, tăng cường thể lực*: Ngày dùng 6 - 12g, dạng thuốc sắc hoặc rượu thuốc.
2. *Chữa ăn uống không tiêu, đau bụng*: Liều dùng ngày 10 - 16g, sắc nước uống.

³⁴ *Hoa tiên lớn*, Sinh vật rừng Việt Nam (<http://www.vncreatures.net/chitiet.php?page=1&loai=2&ID=3027>)

³⁵ *Hoa tiên to*, Danh mục cây thuốc Việt Nam (<http://caythuoc.chothuoc24h.com/cay-thuoc/9999/2129>)

HOÀN NGỌC



Tên khác: Cây Tù Linh, cây Nhật Nguyệt, cây Con Khỉ, cây Xuân Hoa, cây Thần dưỡng sinh, cây Trắc mã, cây Điền tích, cây Lan điều.

Tên tiếng Dao: Hoàn ngọc

Tên khoa học: Hoàn ngọc đỏ: *Pseuderanthemum bracteatum*; Hoàn ngọc trắng: *Pseuderanthemum palatiferum* Radlk., họ Ô rô (Acanthaceae).

Mô tả: Cây hoàn ngọc đỏ: Cây bụi, cao từ 0,6 - 1,5m, sống nhiều năm. Khi còn non, thân trơn nhẵn, mầu hơi vàng hồng, lá đơn, nguyên, mọc đối, cuống lá dài, phiến lá hình mũi mác. Những lá non, ở ngọn có mầu nâu hoặc hơi vàng đỏ, phủ một lớp lông rất mịn. Lá già màu xanh, mặt trên xanh đậm, mặt dưới xanh nhạt. Cụm hoa dạng bông, mọc ở kẽ lá hay đầu cành, tràng hình ống, mau tím nhạt.

Cây hoàn ngọc trắng: Cây Hoàn ngọc trắng cũng thuộc loại cây bụi, phân nhiều cành, có chiều cao khoảng 1- 2m, lá mọc đối, hình mũi mác, đầu lá nhọn, thường xuyên xanh cả

hai mặt. Cụm hoa mọc ở kẽ lá hoặc đầu cành có mầu trắng pha tím. Khi nhấm, lá có dịch nhầy nhờn. Vị thuốc là lá của cây Hoàn ngọc trắng³⁶.

Phân bố: Hoàn ngọc mọc phổ biến ở một số tỉnh đồng bằng sông Hồng: Thái Bình, Nam Định, Hưng Yên, Hải Dương.

Bộ phận dùng làm thuốc: Chủ yếu dùng lá, có thể dùng cả thân và rễ.

Công dụng: Cây thuốc rất đa năng. Từ hồi phục trạng thái của cơ thể giúp khôi phục sức khỏe cho người ốm yếu, mệt mỏi, người già, đến trị các bệnh thông thường cũng như hiểm nghèo. Cũng có tác dụng giảm đau. Rễ cây Hoàn ngọc đã được nghiên cứu và chiết xuất được một số hợp chất có hoạt tính sinh học cao có tiềm năng điều trị các căn bệnh ung thư và kháng lại nhiều virus nguy hiểm

Chú ý: Uống quá liều có thể phản ứng nhẹ như người bị choáng váng nhưng chỉ sau 10 – 15 phút là khỏi.

HOÀN NGỌC - BÀI THUỐC³⁷

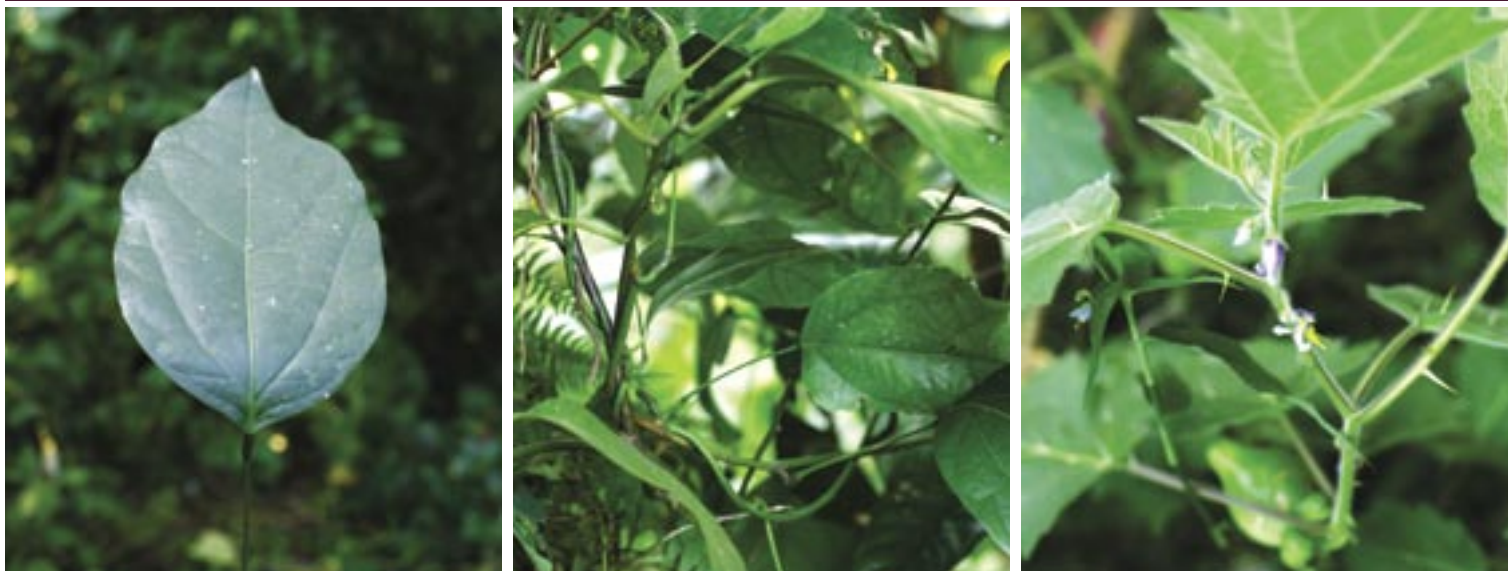
1. *Đau dạ dày do bị loét, viêm*: ăn 2 lần/ngày. Mỗi lần không quá 7 lá. Khoảng 50 lá là khỏi.
2. *Chảy máu đường ruột*: Uống lá tươi hoặc lá đã nát, dùng 7–10 lá. Khoảng 1-2 lần là khỏi.
3. *Viêm đại tràng co thắt*: Ăn như trên 100 lá, kết hợp ăn lá mơ lông trong bữa ăn. Ăn từ 1 đến 2 tháng.
4. *Viêm gan, xơ gan cổ trướng*: Ngày ăn 2-3 lần, mỗi lần 7 lá dùng khoảng 150 lá.
5. *Đau thận, viêm thận, đau thường xuyên*: Dùng không quá 50 lá, chỉ khoảng 30 lá là dứt cơn đau, ngày 3 lần, mỗi lần 3-7 lá.
6. *Tả lỏng, đi lỵ, rối loạn tiêu hóa*: 7-15 lá, dùng 2 lần là khỏi.
7. *Mệt mỏi toàn thân*: 3-7 lá, ăn 2 lần.
8. *Đái gắt, đái buốt, đái dục, đái ra máu*: Ăn từ 14-21 lá hoặc giã nát uống nước đặc.
9. *Chữa các bệnh về đường tiêu hóa*: Đi lỏng lị, rối loạn tiêu hóa, đau bụng không rõ nguyên nhân. Ăn từ 7 đến 9 lá 2 đến 3 lượt ngày cho đến khi khỏi, có thể nấu canh nhac để ăn..
10. *Bệnh kèm theo chảy máu*: Chảy máu dạ dày, đường ruột, tiểu ra máu, phân có nhót, kể cả tiểu buốt ... Ăn lá khi chưa ăn gì, sắc nước lá đặt để uống, nấu canh không một lát nhỏ. Ăn 1 đến 3 lần sẽ cầm, nên ăn ngay 2 lần
11. *Các bệnh ung thư thời kỳ phát bệnh*: Ăn lá xong cơn đau giảm dần, người tỉnh táo, ăn ngủ tốt, có cảm giá như khỏe hẳn khỏi bệnh. Qua một số bệnh ung thư gan, phổi, dạ dày ... đều thấy diễn biến như vậy. Hiện tượng này đã giúp cho bệnh nhân thoải mái, có trường hợp kéo dài đến 6 tháng.

Lượng lá dùng thường theo mức độ đau. Thông thường ngày 2 lần mỗi lần 3 đến 7 lá tùy theo hiệu quả giảm đau. Ăn lá xong sau 15 đến 20 phút cơn đau giảm hẳn.

12. *Các bệnh ung thư phổi*: Liều lượng dùng như trên, sau 1 tuần các triệu chứng giảm hẳn, bệnh nhân ăn ngủ tốt. Riêng u xơ tiền liệt tuyến điều trị 10 ngày theo hạ tuần trắng, khoảng 3 tuần trắng.

³⁶ GS.TS. Phạm Xuân Sinh, *Cây Hoàn ngọc trị bệnh đường ruột*, Sức khỏe và Đời sống, 21/8/2010 (<http://suckhoedoisong.vn/20100821102817687p0c60/cay-hoan-ngoc-tri-benh-duong-ruot.htm>)

³⁷ GS. Phạm Khuê, *Cây thuốc kì diệu – Cây Hoàn ngọc hay Nhật nguyệt*, (<http://www.nhantrachoc.net.vn/forum/showthread.php?t=534>)

HOÀNG ĐẰNG³⁸

Tên khác: Hoàng liên đằng, Dây vàng giang, Nam hoàng liên.

Tên tiếng Dao: Vàng tăng/ Viêng tăng

Tên khoa học: *Fibraurea recisa* Pierre hay *F. tinctoria* Lour., họ Tiết dê (Menispermaceae).

Mô tả: Cây dây leo to có rễ và thân già màu vàng. Lá mọc so le, dài 9-20cm, rộng 4-10cm, cứng, nhẵn; phiến lá bầu dục, đầu nhọn, gốc lá tròn hay cắt ngang, có ba gân chính rõ, cuống dài, hơi gấn trong phiến, phình lên ở hai đầu. Hoa nhỏ, màu vàng lục, đơn tính, khác gốc, mọc thành chùm dài ở kẽ lá đã rụng, phân nhánh hai lần, dài 30-40cm. Hoa có lá đài hình tam giác; hoa đực có 6 nhị, chỉ nhị hơi hẹp và dài hơn bao phấn; hoa cái có 3 lá noãn. Quả hạch hình trái xoan, khi chín màu vàng. Mùa hoa tháng 5-7.

Thân và rễ mặt ngoài màu nâu có nhiều vân dọc và sọc của cuống lá (đoạn thân) hay sọc của rễ con (đoạn rễ). Mặt cắt ngang có màu vàng gồm 3 phần rõ rệt: phần vỏ hẹp, phần gỗ có những tia ruột xếp thành hình nan hoa bánh xe, phần ruột ở giữa tròn và hẹp; thể chất cứng, khó bẻ gãy, vị đắng.

Phân bố: Cây của vùng Đông Dương và Malaixia. Cây sống dưới tán rừng thứ sinh, ở độ cao 10 - 200 m, gặp nhiều từ các tỉnh phía Bắc đến miền Trung, vào tới các tỉnh Tây Nguyên và Đông Nam bộ.

Bộ phận dùng làm thuốc: Toàn thân, rễ, lá được dùng làm thuốc. Thân, rễ dùng nhiều hơn. Rễ thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu tiện, chữa đình nhọt, nóng tím, viêm ruột cấp tính, đau họng, viêm kết mạc, đau mắt và bệnh hoàng đả, chữa lị. Thân và lá sắc uống chữa đau lưng. Còn là nguồn nguyên liệu chiết palmatin.

Thu hái: Rễ và thân cây vào tháng 8-9, cạo sạch lớp bần bên ngoài, chặt từng đoạn, phơi khô hay sấy khô.

Công dụng: Thanh nhiệt, tiêu viêm, sát trùng. Palmatin có tác dụng ức chế đối với các vi khuẩn đường ruột. Làm giảm viêm, chữa viêm ruột, viêm bàng quang, viêm gan, đau mắt, mụn nhọt, sốt nóng, kiết lỵ, hổi hộp, mất ngủ.

Kiêng kỵ: Bệnh thuộc hàn không nên dùng.

Tình trạng: Sắp nguy cấp tại Việt nam. Khu phần bố đang bị thu hẹp do khai thác liên tục và do nạn phá rừng gây nên. Sách đỏ Việt nam (1996) xếp ở mức độ đe dọa: Bạc V. (Tài liệu dẫn: Sách đỏ Việt Nam - trang 139).

HOÀNG ĐĂNG - BÀI THUỐC

1. *Chữa viêm đường tiết niệu, viêm gam virus, viêm âm đạo, bạch đới, viêm tai trong và hội chứng lỵ:* Hoàng đăng, Mộc thông, Huyết dụ, mỗi vị 10-12g, sắc uống.
2. *Viêm tai có mủ:* Bột Hoàng đăng 20g trộn với phèn chua 10g, thổi dần vào tai ngày 2-3 lần.
3. *Mắt sưng đỏ hoặc có màng:* Hoàng đăng 4g, phèn chua chút ít, tán nhỏ, chưng cách thuỷ gạn lấy nước trong mà nhỏ mắt. Có khi người ta phối hợp Hoàng đăng với Hoàng liên nấu thành thuốc chữa đau mắt.
4. *Chữa kiết lỵ:* bột Hoàng đăng và cao Múc hoa trắng, hoặc phối hợp cao Hoàng đăng và cao Cỏ sữa lá lớn làm thuốc viên.

Tham khảo: Một số tỉnh miền núi phía nam sử dụng thân cây *Cyclea bicristata* (Girff.) Diels., họ Tiết dê với tên gọi Hoàng đăng hay Hoàng đăng lá to. Cây này có thành phần hoá học, công dụng tương tự Hoàng đăng.

HƯƠNG NHU



Tên khác: Ở Việt Nam có 2 loại hương nhu: trắng và tía. Hương nhu trắng³⁹ còn gọi là Ế lá lớn. Hương nhu tía⁴⁰ còn có tên gọi là Ế rừng hay Ế tía.

Tên tiếng Dao: Hương nhu.

Tên khoa học: Hương nhu tía: *Ocimum sanctum* L.; Hương nhu trắng: *Ocimum gratissimum* L., họ Bạc hà (Lamiaceae).

Mô tả:

Hương nhu tía: Cây nhỏ, cao khoảng 1,5 – 2 m, thân có thiết diện vuông, thân và cành thường có màu tía, có lông quặp, lá mọc đối có cuống dài thuôn, hình mác hay hình trứng, dài 1-5 cm, mép lá khía răng cưa, hai mặt lá đều có lông. Hoa màu tím mọc thành chùm, xếp từng vòng từ 6-8 chiếc thành chùm. Lá và hoa vò ra có mùi thơm đinh hương.

Hương nhu trắng: Cây cao hơn hương nhu tía. Lá mọc đối, có cuống, phiến lá dài 5 – 10 cm, hình trứng nhọn, thon phía cuống, mép khía tai bèo hay có răng cưa thô. Gân chính của lá có lông. Hoa nhỏ mọc thành xim đơn 6 hoa, xếp chùm, đôi khi phía dưới phân nhánh.

Phân bố: Mọc hoang và được trồng ở nhiều nơi trong nước ta.

Bộ phận dùng làm thuốc: Tất cả trừ phần rễ.

Thu hái: Thu hái khi cây đang ra hoa là tốt nhất, rửa sạch, để nguyên hoặc cắt thành từng đoạn 2-3 cm, phơi âm can đến khô. Nếu cất tinh dầu, thu hái vào lúc cây Hương nhu đã phát triển đầy đủ, có nhiều lá và hoa.

Công dụng:

Hương nhu tía: Chữa cảm nắng, nhức đầu, đau bụng, đi ngoài, nôn mửa, chuột rút, cước khí, thủy thũng.

Hương nhu trắng: Như Hương nhu tía nhưng ít dùng hơn làm thuốc giải cảm, làm ra mồ hôi. Hương nhu trắng chứa nhiều tinh dầu hơn hương nhu tía nên được trồng để chiết xuất tinh dầu. Tinh dầu lỏng, màu vàng nhạt, mùi thơm, vị cay, tê, để ngoài không khí biến màu nâu đen, có tác dụng giảm đau tại chỗ, sát trùng, dùng làm thuốc phòng chữa thối rửa (phòng hủ), thuốc chữa đau răng.

Kiêng kỵ: Những người âm hư và khí hư, ho lao mạn tính không dùng được.

HƯƠNG NHU - BÀI THUỐC

Hương nhu trắng⁴¹:

1. *Chữa cảm nắng, nôn mửa, tiêu chảy hoặc do mùa hè ăn quá nhiều các thứ sống lạnh:* Hương nhu 12g, Tía tô (lá và cành) 9g, Mộc qua 9g, sắc nước uống trong ngày.
2. *Chữa mùa hè bị cảm do nhiễm gió lạnh, uống quá nhiều thứ nước mát, hoặc bị cảm nắng dẫn đến người phát sốt, sợ lạnh, đầu đau, ngực đầy, không mồ hôi:* Hương nhu 8g, Hậu phác 6g, Bạch biển đậu (hạt Đậu ván trắng) 12g, sắc nước uống.
Ngoài cách sắc uống, còn có thể sử dụng dưới dạng thuốc tán: dùng Hương nhu 500g, Hậu phác (tẩm gừng nướng) 200g, Bạch biển đậu (sao vàng) 2000g, tất cả 3 vị tán nhỏ trộn đều; mỗi lần dùng 10g, pha với nước đun sôi uống.
3. *Chữa cảm trong 4 mùa (tứ thời cảm mạo):* Hương nhu tán nhỏ, mỗi lần dùng 8g, pha với nước sôi hay dùng rượu hâm nóng mà chiêu thuốc; uống vào mồ hôi ra được là khỏi bệnh.
4. *Chữa cảm sốt nhức đầu:* dùng lá Hương nhu tươi một nắm, giã nhỏ, chế thêm nước sôi, vắt lấy nước cốt uống, bã đắp lên đầu, trán, và hai bên thái dương. Nếu sốt có mồ hôi thì thêm củ Sắn dây tươi 20g, cùng giã vắt nước uống.
5. *Chữa phù thũng, tiểu tiện đỏ, không mồ hôi:* Hương nhu 9g, Bạch mao căn (rễ Cỏ tranh) 30g, Ích mẫu 12g, sắc nước uống thay trà trong ngày.
6. *Chữa trẻ nhỏ viêm đường hô hấp trên:* Hương nhu, Hoắc hương, Kinh giới, Bán hạ, Phục linh, Đẳng sâm, Hoàng cầm - mỗi thứ 10g, cam thảo 5g; sắc với nước, chia thành 4 - 6 lần uống trong ngày.

Hương nhu tía⁴²:

1. *Chữa cảm sốt, nhức đầu, đau bụng, chân tay lạnh:* Hương nhu tía 500g, Hậu phác (tẩm gừng nướng) 200g, Bạch biển đậu (sao) 2000g. Tất cả tán nhỏ, trộn đều, mỗi lần uống 10g có khi đến 20g với nước sôi để nguội.

2. *Chữa cảm, làm ra mồ hôi, hạ sốt:* Hương nhu tía, Hoắc hương, Bạc hà, Sả, Tía tô, lá Bưởi, lá Chanh mỗi thứ 10g. Tất cả rửa sạch, đun sôi dùng xông hơi (Nồi nước xông).
3. *Phòng, chữa cảm nắng, say nắng:* Lá Hương nhu tía 32g, hạt Đậu ván 32g, củ Sắn dây 24g, Gừng sống 12g. Các vị phơi khô, tán nhỏ, rây bột mịn. Mỗi lần người lớn 16g, trẻ em 8g; hãm với nước sôi, gạn uống (kinh nghiệm của Viện Y học cổ truyền).
4. *Chữa trẻ em chậm mọc tóc:* Hương nhu tía hoặc trắng sắc đặc, hòa với mỡ lợn bôi hàng ngày (Tuệ Tĩnh, Nam Dược thần hiệu).
5. *Chữa hôi miệng:* Hương nhu tía hoặc trắng 10g, sắc với 200ml nước, dùng súc miệng và ngậm.

^{39/41} *Hương nhu trắng*, Thuốc Đông dược (<http://thuocdongduoc.vn/cay-thuoc-vi-thuoc/278-cay-thuoc-vi-thuoc/1025-huong-nhu-trang.html>)

^{40/42} *Hương nhu tía*, Thuốc Đông dược (<http://thuocdongduoc.vn/cay-thuoc-vi-thuoc/278-cay-thuoc-vi-thuoc/1024-huong-nhu-tia.html>)

HUYẾT ĐẰNG⁴³



Tên khác: Dây Máu Người.

Tên tiếng Dao: M'hây jham'

Tên khoa học: *Spatholobus* sp., họ Đậu (Fabaceae).

Ngoài ra có nhiều loài cùng được gọi tên Huyết đằng: *Milletia reticulata* Benth.; *Milletia diesiana* Harms cùng thuộc họ Đậu (Fabaceae). Người ta cũng dùng cây Kê huyết đằng (Dây máu gà) *Mucuna birwoodiana* Tutcher. với công dụng tương tự.

Mô tả: Dây leo thân dài tới 10m, vỏ thân màu nâu. Lá gồm 3 lá chét, cuống chung dài 4,5 – 10cm. Mặt trên màu xanh, dưới nhạt hơn. Hoa mọc thành chùm ở kẽ lá, cụm hoa dài tới 14cm, mọc thông xuống. Quả mọng hình trứng dài 8-10mm, chín có màu lam đen. Mùa hoa tháng 3,4; mùa quả tháng 7, 8.

Kê Huyết đằng: Thường có 5 lá chét, lá giữa to nhất. Cụm hoa mọc đầu cành hay kẽ các lá đầu cành, dài khoảng 14cm. Hoa màu tím, đài hình chuông, tràng hoa hình cánh bướm. Quả giáp dài 7-15cm rộng 1,5-2cm, phủ lông mịn màu vàng nhạt. Hạt màu đen nâu. Mùa hoa từ tháng 9 đến tháng 1⁴⁴.

Phân bố: Hòa Bình, Ba Vì (Hà Nội), Cao Bằng, Lạng Sơn và nhiều vùng miền núi khác.

Bộ phận dùng làm thuốc: Thân dây. Khi tươi, cắt ngang có nước nhựa đỏ như máu chảy ra. Khi khô, tiết diện có nhiều vòng đen do nhựa khô lại. Thu hái quanh năm, tốt nhất vào tháng 8~10. Chặt cây vế, cắt bỏ cành lá. Rửa sạch, thái phiến, phơi khô. Cũng có nơi lấy nhựa cây nấu thành cao.

Công dụng: Hoạt huyết, bổ huyết, thông kinh, hoạt lạc, làm mạnh gân xương. Trị lưng đau, gối đau, té ngã tổn thương, tay chân tê, kinh nguyệt không đều (Đồng Dược Học Thiết Yếu).

Kiêng kỵ: Người huyết không hư, thiên về huyết ứ, khí trệ: không dùng (Đồng Dược Học Thiết Yếu).

HUYẾT ĐĂNG - BÀI THUỐC

1. *Trị khí huyết suy kém, đại bổ khí huyết:* Kê huyết đằng nấu đặc thành cao, hòa với rượu uống. Không uống được rượu thì hòa với nước sôi uống (Kê Huyết Đằng Giao Vân Nam Chí Phương).

2. *Chữa phong thấp:* Sinh địa 20g, Hà thủ ô 20g, Cỏ xước 12g, Cốt toái bổ 12g, Vòi voi 10g, Cốt khí 10g, Phòng đẳng sâm 20g, Huyết đằng 12g, Hy thiêm 12g, Bồ công anh 12g, Thiên niên kiện 10g, Dây đau xương 10g. Tùy theo hoàn cảnh, điều kiện của từng bệnh nhân mà áp dụng. Có thể dùng ngâm rượu hoặc sắc uống.

* *Ngâm rượu:* cứ 1 thang thuốc trên cần ngâm với 1 lít nước, tức 1.000ml rượu trắng 400, để trong 3 ngày lại thêm 500g (nửa cân) đường hòa tan vào 500ml nước đun sôi để nguội, đổ chung vào với rượu đã ngâm thang thuốc trên. Mỗi ngày uống 2-3 lần, mỗi lần từ 10-20ml trước lúc đi ngủ, uống liên tục trong 1-2 tháng.

* *Sắc:* Mỗi thang trên cho vào 500ml nước đun nhỏ lửa, đầy kín ấm đến khi cạn còn khoảng 150-200ml thì ngừng sắc. Gạn nước thuốc ra chia đôi, uống mỗi lần 1/2 số nước đó, uống nóng. Dùng liên tục từ 20-25 ngày ⁴³.

3. *Chữa thiếu máu hư lao:* Kê huyết đằng 200-300g, tán nhỏ, ngâm với 1 lít rượu trong 7-10 ngày. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 25 ml. Dùng riêng hoặc phối hợp với nhiều vị thuốc khác như Thực địa, Đan sâm, Hà thủ ô đỏ (liều lượng bằng nhau). Còn có thể dùng cao đặc cô từ nhựa, mỗi ngày 2-4g, pha với rượu uống.

4. *Chữa tê thấp, nhức mỏi gân xương:* Kê huyết đằng 12g, cây Mua núi 12g, rễ Gối hạc 12g, rễ Phòng kỷ 10g, vỏ thân Ngũ gia bì chân chim 10g, Dây đau xương 10g. Tất cả phơi khô tán nhỏ, sắc với 400ml nước còn 100ml, uống làm 2 lần trong ngày.

5. *Chữa kinh nguyệt không đều:* Kê huyết đằng 10g, Tô mộc 5g, Nghệ vàng 4g, sắc uống làm 2 lần trong ngày. Phụ nữ có mang không được dùng

Tham Khảo:

- “Nước cốt của dây cây này đỏ như máu gà, vì vậy gọi là Kê huyết Đằng” (Trung Quốc Dược Học Đại Từ Điển).
- “Vị thuốc này là một trong các vị thuốc thuộc loài dây (đăng), sức hành huyết mạnh hơn bổ huyết. Khi chặt đứt đoạn dây, nước cốt chảy ra đỏ như máu, lấy nước đó nấu thành cao gọi là Kê huyết đằng giao, sức bổ huyết mạnh hơn hoạt huyết. Bổ huyết hoạt huyết có Đương quy, Đan sâm, Kê huyết đằng. Đương quy là thuốc chủ yếu chữa về huyết, cũng là thuốc khí trong huyết, sức bổ huyết mạnh hơn hoạt huyết, hơn nữa, Đương quy tính ôn, thích hợp với người phần huyết thiên về hàn. Đan sâm thì khứ ứ mạnh hơn bổ huyết, tính hàn, hợp với người phần huyết thiên về ôn. Kê huyết đằng có thể hoạt huyết thông lạc, đi thẳng đến kinh lạc, bổ huyết bắt túc trong kinh lạc (Đông Dược Học Thiết Yếu).
- “Kê huyết đằng và Huyết đằng ở Việt Nam hiện chưa được xác định chắc chắn, thuộc vào mấy loại. Nhân dân chỉ mới căn cứ vào khi chặt cây thấy có những đám màu đỏ giống như máu thì lấy về dùng. Hiện nay được khai thác nhiều ở Hoà Bình, Cao Bằng, Lạng Sơn và 1 số tỉnh miền núi khác” (Dược Liệu Việt Nam).
- Công năng chủ yếu của Kê huyết đằng là bổ huyết hoặc hành huyết, trị huyết hư, kinh nguyệt không đều (dùng chung với Tứ vật Thang). Có thể thông kinh, hoạt lạc, là thuốc chủ yếu trị lưng đau, gối mỏi, gân xương tê dại, phong hàn thấp tý. Cũng hợp với chứng lao thương khí huyết, gân xương không lợi. Nếu lấy nước cốt cô thành cao, gọi là Kê huyết đằng cao, sức bổ huyết mạnh hơn hoạt huyết, rất thích hợp với chứng huyết hư (Thực Dụng Trung Y Học).

⁴³ Kê Huyết Đằng, Thuốc Đông Dược (<http://thuocdongduoc.vn/cay-thuoc-vi-thuoc/278-cay-thuoc-vi-thuoc/1015-ke-huyet-dang.html>)

⁴⁴ GS.TS. Đỗ Tất Lợi, *Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam*, NXB Y học, 2004

HUYẾT DỤ



Tên khác: Phật dụ, Long huyết, Thiết dụ, Chổng đeng (Tày), Co trường lậu (Thái). Có 2 loại cây huyết dụ, một loại lá đỏ cả 2 mặt (Huyết dụ đỏ) và một loại lá đỏ một mặt, còn mặt kia lá có màu xanh (Huyết dụ trắng).

Tên tiếng Dao: Quyển diêm sli'

Tên khoa học: *Cordyline terminalis* Kunth, họ Huyết dụ (Astelidaceae).

Mô tả: Cây nhỏ, cao khoảng 1 - 2 m. Thân mảnh, mang nhiều đốt sọc, ít phân nhánh. Lá mọc tập trung ở ngọn, xếp thành 2 dãy, hình lưỡi kiếm, dài 20-50 cm, rộng 5-10 cm, gốc thắt lại, đầu thuôn nhọn, mép nguyên lượn sóng, hai mặt màu đỏ tía (Huyết dụ đỏ), có loại lại chỉ có một mặt đỏ, còn mặt kia màu lục xám (Huyết dụ trắng); cuống dài có bẹ và rãnh ở mặt trên. Cụm hoa mọc ở ngọn thân thành chùm xim hoặc chùy phân nhánh, dài 30-40 cm, mỗi nhánh mang rất nhiều hoa màu trắng, mặt ngoài màu tía; lá đài 3, thuôn nhọn, cánh hoa 3, hơi thắt lại ở giữa; nhị 6, thò ra ngoài tràng; bầu có 3 ô. Quả mọng hình cầu. Mùa hoa quả: tháng 12-1⁴⁵.

Phân bố: Cây thường được trồng làm cảnh ở nhiều nơi.

Bộ phận dùng làm thuốc: Lá, rễ.

Thu hái: Thu hái hoa vào mùa hè. Khi trời khô ráo, cắt lá, loại bỏ lá sâu, đem phơi hay sấy nhẹ đến khô. Rễ thu hái quanh năm, rửa sạch, phơi khô.

Công dụng: Cả 2 loại đều được Đông y dùng làm thuốc. Theo Đông y, Huyết dụ vị nhạt, tính mát, vừa làm mát máu, cầm máu vừa làm tan máu ứ và giảm đau. Nó thường được dùng để chữa các trường hợp bị thương và phong thấp gây đau nhức, chữa chứng kiết lý, rong kinh... Dân gian còn dùng trị ho gà của trẻ em.

Kiêng kỵ: Phụ nữ trước khi sinh con và sau khi sinh mà bị sốt nhau thì không được dùng thuốc có vị Huyết dụ.

HUYẾT DỤ - BÀI THUỐC⁴⁶

1. *Chữa rong kinh, băng huyết*: Lá Huyết dụ 20g, rễ Cỏ tranh 10g, đài tồn tại quả Mướp 10g, rễ Cỏ gừng 8g. Tất cả thái nhỏ, sắc với 400ml nước còn 100ml, uống làm hai lần trong ngày.

Hoặc: Lá Huyết dụ 20g, cành Tía tô 10g, hoa Cau đực 10g, tóc một nhúm (đốt thành than). Trộn đều, thái nhỏ, sao vàng, sắc uống.

2. *Chữa kiết lỵ ra máu*: Lá Huyết dụ 20g, Cỏ nhọ nổi 12 g, Rau má 20g. Rửa sạch, giã nát, thêm nước, gạn uống. Dùng 2-3 ngày.
3. *Chữa xuất huyết dưới da, chảy máu cam, sốt xuất huyết*: Lá Huyết dụ để tươi 30g, Trắc bá (sao cháy đen) 20g, Cỏ nhọ nổi 20g. Sắc uống đến khỏi.
4. *Chữa các loại chảy máu, xuất huyết tử cung*: Lá tươi Huyết dụ 40-50 g, sắc uống (hoặc lá khô, hoa khô với lượng bằng 1/2 lá tươi). Chú ý: Không dùng sau khi nạo thai hoặc sau đẻ bị sót nhau.
5. *Chữa bạch đới, đi lỵ, rong huyết, viêm dạ dày, viêm ruột, trĩ nội, hậu môn lở loét ra máu*: Huyết dụ tươi 40g, lá Thuốc bỏng (sống đời), lá Bạch đồng nữ (hoặc Xích đồng nam) đều 20g, sắc uống.
6. *Chữa bị thương ứ máu hay phong thấp đau nhức*: Dùng Huyết dụ cả lá, hoa, rễ 30g, Huyết giác 15g, sắc uống.
7. *Trị chứng kiết lỵ ra máu*: Lấy 20g lá Huyết dụ, 12g Cỏ nhọ nổi, 20g Rau má. Rửa sạch, giã nát, thêm ít nước sôi để nguội, gạn lấy nước thuốc uống. Dùng 2-3 ngày, nếu không giảm thì đến khám bệnh để được điều trị dứt điểm.
8. *Trị chứng phong thấp đau nhức, bị thương ứ máu*: Lấy 30g hoa, lá, rễ cây Huyết dụ, 15g huyết giác. Sắc uống đến lúc có kết quả.

9. *Trị chứng ho ra máu*: Lấy 16g lá Huyết dụ, 16g lá Trắc bá sao đen. Đổ 400ml nước sắc còn 200ml chia uống làm 2-3 lần trong ngày.

Hoặc: Lá Huyết dụ 10g, rễ Rẻ quạt 8g, lá Trắc bá sao đen 4g, lá Thài lài tía 4g. Tất cả phơi khô, sắc chia làm 2 lần uống trong ngày.

10. *Chữa đái ra máu*: Lá Huyết dụ 20g, rễ cây Ráng, lá Lấu, lá cây Muối, lá Tiết dê, mỗi vị 10g. Rửa sạch, giã nát, thêm nước, gạn uống. Có thể dùng riêng lá Huyết dụ tươi 40-50g hoặc hoa và lá khô 20-25g

Tham khảo:

Sự tích cây thuốc Huyết dụ

Ngày xưa, có một người chuyên nghề giết lợn. Nhà anh ta ở cạnh một ngôi chùa. Hằng ngày, cứ mờ sáng, hễ nghe tiếng chuông chùa là anh thức dậy mổ lợn.

Một hôm, sư cụ trên chùa nằm mộng thấy một người đàn bà dắt 5 đứa con đến xin cứu mạng. Sư hỏi cứu như thế nào, bà ta nói chỉ cần ra lệnh cho chú tiểu sáng hôm sau đánh chuông chậm lại. Sư cụ thực hiện đúng lời thỉnh cầu, nên anh đồ tể ngủ quên, dậy muộn quá, không kịp thịt lợn nữa. Anh chàng tức giận sang chùa trách sư cụ, và được kể về giấc mơ kể trên. Về nhà, anh ta thấy con lợn mình mới mua định giết thịt sáng nay đã đẻ được 5 lợn con.

Anh đồ tể bỗng giật mình hối hận vì đã giết rất nhiều sinh mạng, liền chạy về nhà cầm con dao bầu rồi sang cắm giữa sân chùa, thề rằng từ nay xin giải nghệ. Về sau, con dao hóa thành một loại cây có lá màu đỏ như máu, nhọn như lưỡi dao bầu và được người đời đặt tên là cây Huyết dụ.

KHÔI



Tên khác: Cây độc lực, Đơn tướng quân.

Tên tiếng Dao: Địa đản phản

Tên khoa học: *Ardisia sylvestris* Pitard.; họ Đơn nem (Myrsinaceae).

Mô tả: Thân nhỏ cao 1,5 - 2m, thân rồng xốp, ít phân nhánh. Lá tập trung ở đầu ngọn hay các nhánh bên; phiến lá thon ngược dài 15-40cm, rộng 6-10cm, mặt trên màu lục sẫm mịn như nhung, mặt dưới màu tím đỏ (Khôi nhung) hoặc cả hai mặt đều tím (Khôi tía). Gân nổi hình mạng lưới, mép lá có răng cưa nhỏ. Hoa mọc thành chùm, dài 10-15m, màu trắng pha hồng tím gồm 5 lá đài và 3 cánh hoa. Quả mọng, khi chín màu đỏ. Quả hạch hình cầu, đường kính 7 - 8mm, có điểm tuyến, 1 hạt, hạt hình cầu, lõm ở gốc. Hoa tháng 5-7, quả tháng 2⁴⁷.

Phân bố: Cây ưa bóng dưới tán rừng rậm ẩm ướt, phát triển tốt trên lớp đất nhiều mùn trong rừng nguyên sinh, ở độ cao

từ 400 - 1200 m. Cây mọc rải rác ở các tỉnh miền núi phía Bắc và Trung như: Lào Cai (Sa Pa), Lạng Sơn (Hữu Lũng), Quảng Ninh, Vĩnh Phúc (Tam Đảo), Hà Nội (Ba Vì), Ninh Bình (Cúc Phương), Thanh Hóa (Lang Chánh, Ngọc Lặc, Thạch Thành), Nghệ An (Quỳ Châu), Quảng Trị, Thừa Thiên Huế (Phú Lộc), Quảng Nam - Đà Nẵng.

Bộ phận dùng làm thuốc: Lá, rễ (chủ yếu dùng lá).

Công dụng: Làm giảm độ acid của dạ dày. Chữa đau dạ dày.

Tình trạng: Khôi là loài dược thảo quý có tên trong sách Đỏ Việt Nam. Mức độ đe dọa: Bạc V. Tuy phân bố nhiều nơi như số lượng không nhiều do tái sinh hạt kém, lại bị khai thác với số lượng lớn nên mất nguồn hạt để tái sinh. Mặt khác những nơi có cây con mọc lại bị khai thác phá rừng mạnh nên có thể bị tuyệt chủng vì không còn môi trường sống thích hợp. (Tài liệu dẫn: Sách đỏ Việt Nam - trang 53).

KHÔI - BÀI THUỐC⁴⁸

Lá Khôi được dùng với lá Vối, lá Hoè nấu nước tắm cho trẻ bị sài lở, hoặc giã với lá Vối trộn với dầu vừng đắp nhọt cho trẻ.

Người Dao dùng rễ cây Khôi thái nhỏ phơi khô ngâm rượu uống cho bổ huyết, hoặc dùng sắc uống chữa kiết lỵ ra máu, đau yết hầu và đau cơ nhức.

Một số bài thuốc Nam chữa viêm loét dạ dày, tá tràng:

Bài 1: lá Khôi (80g), lá Bồ công anh (40g) và lá Khổ sâm (12g) sắc uống chữa đau dạ dày; có thể gia thêm lá Cam thảo dây (20g).

Bài 2: Lá khôi 10g, Nhân trần 12g, Chút chít 10g, lá Khổ sâm 12g, Bồ công anh 12g. Tán bột mỗi ngày uống 30g với nước sôi để nguội.

Tham khảo:

- Ngoài loài Khôi kể trên còn có cây Khôi thân ngắn vô cùng hiếm. Tên khoa học *Ardisia brevicaulis* cùng họ Đơn nem (Myrsinaceae). Cây Khôi thân ngắn ưa sáng mọc rải rác ven rừng, ở độ cao khoảng 1.400 – 1.500 m. Ở Việt Nam: mới chỉ gặp ở Kontum, Lâm Đồng (Lạc Dương), Mẫu Sơn (Lạng Sơn).
- Cây nửa bụi thấp, có thân rễ bò, cao khoảng 15 - 20cm, nhẵn. Lá chắt da cứng, mọc cách, hình bầu dục, dài 7 - 18cm, rộng 3 - 6cm, đầu hẹp dần và nhọn, gốc tù hoặc tròn, mép nguyên, cuống lá dài 1 - 2cm. Cụm hoa tán ở nách lá, dài 5 - 6cm, cuống lá có lông mịn. Hoa mẫu 5, có điểm tuyến. Lá đài hình trứng hẹp, đầu nhọn, có lông và lông mi nhỏ. Cánh hoa màu hồng, dài hơn hị. Bao phấn nhọn đầu. Vòi dài bằng cánh hoa và quả hạch, hình cầu có điểm tuyến, đường kính 6mm.
- Loài này được dùng toàn cây dùng làm thuốc chữa đau xương, phong thấp và một số bệnh khác. Đây là loài hiếm. Mức độ đe dọa: Bạc R. (Tài liệu dẫn: Sách đỏ Việt Nam - trang 50).

⁴⁷ Cây khôi, Thuốc Đông dược (<http://thuocdongduoc.vn/cay-thuoc-vi-thuoc/278-cay-thuoc-vi-thuoc/654-cay-khoi.html>)

⁴⁸ Khôi, Đông y Việt Bắc (<http://dongyvietbac.com.vn/K/Khoi-1015.html>)

KIM NGÂN⁴⁹

Tên khác: Nhãn đông.

Tên tiếng Dao: Kim ngân.

Tên khoa học: *Lonicera japonica* Thunb., họ Cơm cháy (Caprifoliaceae).

Mô tả: Loại dây leo, thân có thể dài đến 9-10m, rỗng, có nhiều cành, lúc non màu xanh, khi già màu đỏ nâu, trên thân có những vạch chạy dọc. Lá mọc đối nhau, hình trứng dài. Lá cây quanh năm xanh tươi, mùa đông không rụng (nên gọi là Nhãn đông). Hoa khi mới nở có màu trắng, nở ra lâu chuyển thành màu vàng. Hoa mọc ở kẽ lá, mỗi kẽ lá có 2 hoa mọc trên 1 cuống chung. Lá bắc giống như lá cây nhưng nhỏ hơn. Tràng hoa cánh hợp, dài từ 2,5-3,5cm, chia làm 2 môi không đều. Môi rộng lại chia thành 4 thùy nhỏ, 5 nhị dính ở họng tràng, mọc thò dài ra ngoài hoa. Quả hình cầu, màu đen. Mùa hoa: tháng 3-5, mùa quả: tháng 6-8.

Phân bố: Mọc hoang ở những vùng rừng núi, ưa ẩm và ưa sáng, gặp ở nhiều vùng núi nước ta, nhất là ở Cao Bằng, Lạng Sơn, Ninh Bình, Thanh Hóa, Nghệ An, Hà Tĩnh, Bắc Giang, Vĩnh Phúc, Phú Thọ.

Bộ phận dùng làm thuốc: Hoa mới chớm nở. Lá và dây ít dùng. Thu hái vào đầu mùa Hạ, lúc nụ sắp nở. Nên hái khoảng 9 - 10 giờ sáng (khi sương đã ráo). Đem thái mỏng, phơi hoặc sấy khô.

Bào Chế:

- Hoa tươi: giã nát, vắt nước, đun sôi, uống;
- Hoa khô: sắc uống hoặc sấy nhẹ lửa cho khô, tán bột;
- Hoa tươi hoặc khô đều có thể ngâm với rượu theo tỉ lệ 1/5 để uống (Phương Pháp Bào Chế Đông Dược).

Công dụng: Theo tài liệu cổ, Kim ngân vị ngọt tính hàn, không độc. Tác dụng thanh nhiệt giải độc, dùng chữa sốt, mụn nhọt, tả lỵ, giang mai. Uống lâu nhẹ người tăng tuổi thọ. Nhiều nơi pha uống hằng ngày thay trà.

Kiêng kỵ: Tỳ vị hư hàn, tiêu chảy, mụn nhọt loại âm tính hoặc sau khi vỡ mủ mà khí lực yếu, mủ trong lỏng: không nên dùng (Lâm Sàng Thường Dụng Trung Dược Thủ Sách).

KIM NGÂN - BÀI THUỐC

1. *Trị mụn nhọt sắc đỏ biến thành đen:* Kim ngân hoa (cả cành, lá) 80g, Hoàng kỳ 160g, Cam thảo 40g. Cắt nhỏ, dùng 1 cân rượu ngâm, chưng 2-3 giờ, bỏ bã, uống dần (Hồi Sang Kim Ngân Hoa Tán – Hoạt Pháp Cơ yếu).
2. *Trị phát bối, nhọt độc:* Kim ngân hoa 160g, Cam thảo (sao) 40g. Tán bột. Mỗi lần dùng 16g, sắc với 1 chén rượu, 1 chén nước, còn 1 chén, bỏ bã, uống nóng (Vệ Sinh Gia Bảo).
3. *Trị phát bối, ung nhọt mới phát:* Kim ngân hoa nửa cân, nước 10 chén. Sắc còn 2 chén. Thêm Đường quy 80g, sắc còn 1 chén, uống (Động Thiên Áo Chỉ).
4. *Trị sữa không xuống, kết lại gây nên vú sưng đau, đau chịu không nổi:* Kim ngân hoa, Đường quy, Hoàng kỳ (nướng mật), Cam thảo đều 10g. Sắc, thêm ½ chén rượu, uống (Kim Ngân Hoa Tán – Tế Âm Cương Mục).
5. *Trị vú có khối kết, sưng to, đỏ, chảy nước:* Kim ngân hoa, Hoàng kỳ (sống) đều 20g, Đường quy 32g, Cam thảo 4g, Lá Ngô đồng 50 lá. Nước ½ chén, rượu ½ chén, sắc uống (Ngân Hoa Thang – Trúc Lâm Nữ Khoa).
6. *Chữa viêm tuyến vú:* Kim ngân hoa 15g, Bồ công anh 15g, rượu 2 chén, sắc còn 1 chén, chia 2 phần uống làm 2 lần (sáng và tối), sau bữa ăn; bã đắp lên vú đau.
7. *Trị mụn nhọt, lở ngứa:* Hoa kim ngân 20g, Cam thảo 12g, sắc uống. Bên ngoài dùng Hoa kim ngân tươi trộn với rượu đắp chung quanh chỗ đau (Kim Ngân Hoa Tửu - Lâm Sàng Thường Dụng Trung Dược Thủ Sách).
8. *Trị ruột dư viêm cấp hoặc phúc mạc viêm:* Kim ngân hoa 120g, Mạch môn 40g, Địa du 40g, Hoàng cầm 16g, Cam thảo 12g, Huyền sâm 80g, Ý dĩ nhân 20g, Đường qui 80g, sắc uống (Thanh Trường Ấm - Lâm Sàng Thường Dụng Trung Dược Thủ Sách).

9. *Trị họng đau, quai bị:* Kim ngân hoa 16g, Liên kiều 12g, Trúc diệp 12g, Ngưu bàng tử 12g, Cát cánh 8g, Kinh giới tuế 8g, Bạc hà 4g, Cam thảo 4g, Đậu xị 18g, sắc uống (Ngân Kiều Tán - Lâm Sàng Thường Dụng Trung Dược Thủ Sách).
10. *Dự phòng não viêm:* Kim ngân hoa 20g, Bồ công anh 20g, Hạ khô thảo 20g, sắc uống (Lâm Sàng Thường Dụng Trung Dược Thủ Sách).
11. *Trị ung nhọt, dị ứng, mẩn ngứa:* Hoa kim ngân 10g, Ké đầu ngựa 4g, nước 200ml. Sắc còn 100ml, chia 2 lần uống trong ngày (Dược Liệu Việt Nam).
12. *Trị cảm cúm:* Kim ngân 4g, Tía tô 3g, Kinh giới 3g, Cam thảo đất 3g, Cúc tần hoặc Sài hồ nam 3g, Mạn kinh 2g, Gừng 3 lát. Sắc uống (Tài Nguyên Cây Thuốc Việt Nam).
13. *Trị sỏi:* Hoa kim ngân 30g, Cỏ ban 30g. Dùng tươi, giã nhỏ, thêm nước, gạn uống. Có thể phơi khô, sắc uống (Tài Nguyên Cây Thuốc Việt Nam).
14. *Điều trị ung thư*
Ung thư tuyến vú: Kim ngân hoa 30g, Vương bất lưu hành 30g, Miêu nhân thảo 30g; chế thành cao, thêm Tử kim đỉnh 12g, Bằng phiến 6g, tán bột trộn đều. Ngày uống 2 - 3 lần; mỗi lần 1 - 3g.
Ung thư gan: Kim ngân hoa 30g, Ngô công 10g; sắc uống ngày 1 thang, kết hợp ăn Tây qua (dưa hấu).
Ung thư vòm họng: Kim ngân hoa 30g, Sinh thạch cao 20g, Sinh mẫu lệ 20g, Quy bản 20g, Đại thanh diệp 20g, Liên kiều 16g, Bạch thược 16g, Nữ trinh tử 16g, Thương nhĩ tử 16g, Mã bột 16g, Bạc hà 6g, Cốc tinh thảo 10g, Cát cánh 10g, Cam thảo 80g; sắc uống ngày 1 thang.
Ung thư cổ tử cung: Kim ngân hoa 20g, Đường quy 20g, Sinh lộc giác 16g, Đào nhân 12g, Bồ công anh 16g, Liên kiều 12g, Đan bì 16g, Huyền hồ 10g, Nhũ hương 10g, Xích thược 16g, Hồng hoa 10g; sắc uống ngày 1 thang.

Ung thư và u bướu giáp trạng: Kim ngân hoa 20g, Sinh miết giáp 20g, Sinh mẫu lệ 20g, Bồ công anh 20g, Hoa phấn 16g, Bạch hoa xà thiệt thảo 30g, Bồ công anh 20g, Liên kiều 16g, Tam lăng 12g, Nga truật 12g, Hải tảo 12g, Côn bố 12g, Sinh đại hoàng 4g, Toàn yết 5g; sắc uống nóng, ngày 1 thang.

Ung thư trực tràng: Kim ngân hoa 16g, Bạch mao căn 16g, Quy bản 16g, Thổ phục linh 16g, Bồ công anh 16g, Tử hoa địa đĩnh 16g, Thăng ma 12g, Hoè hoa 16g, Hạng liên thảo 16g, Cát cánh 16g, Bạch hoa xà thiệt thảo 30g, Sinh cam thảo 8g; sắc uống ngày 1 thang.

Lưu ý: Từ năm 1995, trên thị trường đã xuất hiện Kim ngân hoa giả làm từ Củ cải hoặc bằng phần xộp trắng trong ống Đu đủ. Trong Đông y có trường hợp cần phối ngũ Kim ngân hoa với Nhân sâm, nhưng nếu Kim ngân hoa là Củ cải thì Nhân sâm bị mất tác dụng (Đông y vẫn giải ngộ độc Nhân sâm bằng Củ cải).

Phân biệt: Ngoài Kim ngân nói trên, người ta còn dùng một số loại Kim ngân sau:

- 1 *Kim Ngân Đại (Lonicera dasystyla Rehd).* Lá hình trứng nhọn dài 28cm, rộng 14cm. Mép lá trên nguyên, lá gốc chia thùy. Phiến lá mỏng, mặt trên nhẵn, mặt dưới phủ lông mịn. Hoa ống tràng, thẳng hoặc hơi cong, dài 1,8 - 2,2cm. Bầu nhẵn.
- 2 *Kim Ngân Lông (Lonicera cambodiha Pierre):* Lá hình thuôn hơi dài, dài khoảng 5 - 12cm, rộng 36cm. Mép lá nguyên cuộn xuống dưới mặt lá. Phiến lá khá dày, mặt trên nhẵn, trừ cuối gân giữa, mặt dưới lông xù xì, nhất là ở gân lá. Hoa ống tràng, thẳng hoặc hơi cong, dài 56cm. Bầu có nhiều lông.
- 3 *Lonicera confusa D C.* Lá hình thuôn dài, dài 46cm, rộng 1,5 - 3cm. Mép lá nguyên. Phiến lá hơi dày, mặt trên nhẵn, mặt dưới có nhiều lông ngắn mịn, hoa ống tràng thẳng hoặc hơi cong, dài 3cm. Bầu có lông (Tài Nguyên Cây Thuốc Việt Nam).



MẠCH MÔN⁵⁰



Tên khác: Mạch đông, Duyên giới thảo, Thốn đông, Đại mạch đông, cây Lan tiên.

Tên tiếng Dao: Mạch môn

Tên khoa học: *Ophiopogon japonicus* (Thunb.) Ker - Gawb thuộc họ Mạch môn (Haemodoraceae).

Mô tả: Mạch môn là một loại cỏ sống lâu năm, thân rễ ngắn, lá hình dải hẹp, mọc túm ở gốc, bẹ lá ôm thân dài 15 - 40 cm, rộng 0,3 - 0,5 cm. Rễ chùm, củ phát triển ở đoạn giữa rễ, củ già màu hồng, củ non màu trắng. Hoa có tràng màu xanh nhạt. Quả mọng màu tím đen, đường kính 0,5 - 0,6 cm có 1 đến 2 hạt.

Phân bố: Mạch môn mọc hoang ở miền núi, được trồng làm cảnh, làm thuốc ở khắp nơi trong nước ta. Trung Quốc cũng trồng nhiều.

Bộ phận dùng làm thuốc: Rễ (củ), thoạch sau khi trồng 2 - 3 năm lấy củ già có màu hồng (bỏ củ non và đoạn rễ) rửa sạch và phơi sấy khô. Khi dùng bỏ lõi.

Công dụng: Dưỡng âm, nhuận phế, sinh tân, ích vị, trừ đờm, thanh tâm. Nghiên cứu trên lâm sàng cho thấy thuốc có tác dụng chống viêm cấp tính và mạn tính, giảm triệu chứng sưng, nóng, đỏ, đau đường hô hấp trên, giảm ho, long đờm, mát phổi.

Kiêng kỵ: Tỳ vị hư hàn, ăn uống chậm tiêu, ỉa chảy không nên dùng.

MẠCH MÔN - BÀI THUỐC⁵¹

1. *Chữa ho khan lâu ngày*: Mạch môn 10g, Sa sâm 10g, Tang diệp 10g, Thiên hoa phấn 10g, Ngọc trúc 10g. Sắc uống ngày 1 thang.

Hoặc: Mạch môn 15g, gạo tẻ sao vàng 15g, Bán hạ 4g, Cam thảo bắc 4g, Đại táo 12g. Sắc nước uống ngày 1 thang.

2. *Giảm ho, long đờm trong bệnh lao phổi*: Mạch môn bỏ lõi, thái mỏng, sao khô 15g, Sâm đại hành 15g, Cam thảo đất 15g, Trần bì 1g, Xạ can 5g. Sắc uống 3 lần trong ngày.
3. *Chữa lao phổi, viêm phế quản mạn tính, viêm họng mạn, có hội chứng phế âm hư ho kéo dài, ho khan*: Mạch môn 20g, Bán hạ chế 6g, Đảng sâm 12g, Cam thảo 4g, Cánh mễ 20g, Đại táo 4 quả. sắc uống.
4. *Chữa tim hồi hộp, miệng khát*: Mạch môn 8g, búp Tre khô 10g, Huyền sâm 12g, Sinh địa 15g, Đan sâm 10g, Liên kiều 10g, Hoàng liên 3g, sắc lấy nước, Thủy ngư giác mài với rượu nhẹ, đun cho bay hơi rượu rồi pha với nước sắc ở trên để uống sẽ có tác dụng tĩnh tâm an thần.
5. *Chữa táo bón*: Mạch môn 12g, Sinh địa 12g, Huyền sâm 8g. Sắc 400ml nước còn 200ml. Chia uống 3 lần trong ngày trước bữa ăn 20-30 phút ⁴⁸.

⁵⁰ DS. Trần Xuân Thuyết, *Mạch môn đông*, Tạp chí Cây thuốc quý (<http://www.caythuocquy.info.vn/old/modules.php?name=News&opcase=detailsnews&mid=1129&mcid=245&pid=&menuid>)

⁵¹ *Mạch môn - Vị thuốc dưỡng âm, Sức khỏe và Đời sống*, 2/3/2007 (<http://suckhoedoisong.vn/49p0c60/mach-monvi-thuoc-duong-am.htm>)

NÚC NÁC⁵²



Tên khác: Nam hoàng bá, Bạch ngọc nhi.

Tên tiếng Dao: Đìềng pang'

Tên khoa học: *Oroxylum indicum* (L.), Vent (*Bignonia indica* L., *Calosanthès indica* Blume), họ Núc nác (Bignoniaceae).

Mô tả: Cây to cao 7-12m, có thể cao tới 20-25m, thân nhẵn, ít phân nhánh, vỏ cây màu xám tro, nhưng khi bẻ có màu vàng nhạt. Lá to 2-3 lần kép lông chim, dài tới 2m. Lá chét hình bầu dục, nguyên, đầu nhọn, dài 7,5-15cm, rộng 5-6,5cm. Hoa màu đỏ tím, to mắt, mọc thành chùm ở đầu cành, dài tới 1m, 5 nhị trong đó có 1 nhị nhỏ hơn. Quả nang to, dài tới 50-80cm, rộng 5-7cm, trong chứa hạt, bao quanh có một màng mỏng, bóng và trong, hình chữ nhật.

Phân bố: Núc nác mọc hoang và được trồng khắp nơi ở nước ta, miền Bắc cũng như miền Nam. Còn mọc ở Trung Quốc, Malaysia, Ấn Độ, Lào, Campuchia.

Bộ phận dùng làm thuốc: Hạt (Mộc hồ điệp) và vỏ.

Công dụng: Có tác dụng chống viêm, chống dị ứng rõ rệt. Tăng sức đề kháng của cơ thể đối với một số tác nhân bất lợi từ bên ngoài vào cơ thể. Làm giảm độ thấm của mạch máu (Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam).

NÚC NÁC - BÀI THUỐC⁵³

1. *Chữa viêm phế quản, ho lâu ngày*: Mộc hồ điệp 10g, đường phèn hay kẹo mạch nha 30g, nước 300ml sắc còn 200ml. Chia 3 lần uống trong ngày (Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam).
2. *Chữa viêm khí quản cấp tính, ho gà*: Dùng Mộc hồ điệp 4g, An nam tử 12g, Cát cánh 6g, Cam thảo 4g, Tang bạch bì (vỏ trắng rễ cây Dầu tằm) 12g, Khoản đông hoa 12g. Sắc lấy nước, thêm 60g đường phèn vào hòa tan, chia uống nhiều lần trong ngày.
3. *Chữa họng sưng đau*: Dùng vỏ Núc nác 10-15g, sắc nước uống (Linh Nam thảo dược chí).
4. *Thuốc dưỡng âm, chữa họng đau*: Mộc hồ điệp 10g, Bạc hà 3g, Huyền sâm 10g, Mạch môn đông 10g, mật ong 20g. Các vị thuốc cho vào nồi, đổ ngập nước, giữ sôi nhỏ lửa 15 phút, chắt lấy nước, bỏ bã, hòa mật ong vào đun sôi lại là được. Chia nhiều lần uống trong ngày, uống ấm, nếu thuốc nguội cần hâm lại cho ấm (Gia đình thực liệu hiệu phương).
5. *Chữa viêm họng mạn tính*: Dùng mộc hồ điệp 6g, hạt Bí đao 10g, thêm chút đường trắng cùng sắc uống trong ngày (Gia đình thực liệu hiệu phương).
6. *Chữa ngoại cảm phong nhiệt hoặc can hỏa bốc ngược lên (can hỏa phạm phế) gây khản tiếng*: Dùng Mộc hồ điệp 20g, Thuyền thoái (xác Ve sầu) 20g. Hãm với 1.200ml nước sôi, uống thay trà trong ngày (Gia đình thực liệu hiệu phương).
7. *Chữa đau dạ dày*: Dùng vỏ Núc nác, sấy khô tán thành bột mịn. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 2-3g (Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam).
8. *Chữa kiết lỵ, đau dạ dày ợ hơi, ợ chua*: Dùng hạt Núc nác phơi khô, tán thành bột mịn, hoặc sắc uống mỗi ngày 8-10g (Trồng hái và dùng cây thuốc).
9. *Chữa đau tức vùng hạ sườn (can khí thống)*: Dùng Mộc hồ điệp 20-30 hạt, cho vào nồi đồng sao khô, nghiền thành bột mịn, hòa với rượu ngon, uống mỗi lần 3-6g (Cương mục thập di).

10. *Chữa viêm gan, viêm bàng quang*: Dùng vỏ Núc nác 15-30g, sắc nước uống (Quảng Tây trung thảo dược).
11. *Chữa viêm đường tiết niệu, tiểu buốt, tiểu ra máu*: Dùng vỏ Núc nác, rễ cỏ tranh, Mã đề - mỗi thứ một nắm; Sắc nước uống trong ngày (Trồng hái và dùng cây thuốc).
12. *Chữa sỏi thận, sỏi bàng quang*: Dùng vỏ Núc nác 16g, Chi tử (quả Dành dành) 20g, Mã đề thảo (lá và bông Mã đề) 20g, Xương bồ 8g, Mộc thông 12g, Tỳ giải 30g, Quế chi 4g, Cam thảo đất 20g. Sắc nước, chia 2 lần uống trong ngày vào lúc đói bụng (Thuốc Nam và Châm cứu).
13. *Chữa bí tiểu*: Dùng vỏ Núc nác 16g, Rau má tươi 20g, Thạch斛 12g, Quả dành dành 12g, Nhục quế 4g. Đem 4 vị đầu sắc với 500ml nước, đun cạn còn 200ml, chia thành 2 lần uống khi đói (Thuốc Nam và Châm cứu).
14. *Chữa vết loét lâu ngày không liền miệng*: Dùng vỏ Núc nác tán bột rắc lên vết lở loét, mụn nhọt vỡ lâu ngày không liền miệng (Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam).
15. *Chữa ung nhọt lở loét, thấp chẩn (eczema)*: Dùng vỏ Núc nác giã nát đắp hoặc nấu nước rửa chỗ bị bệnh (Quảng Tây trung thảo dược).
16. *Chữa da lở ngứa, bệnh tổ đũa ngứa giữa lòng bàn tay, lở loét do giang mai*: Dùng vỏ Núc nác, Khúc khắc, mỗi vị 30g; Sắc nước uống trong ngày (Trồng hái và dùng cây thuốc).
17. *Chữa lở loét do sơn ăn*: Vỏ Núc nác tươi (số lượng tùy theo vết loét) giã nát, thêm rượu 30-400 vào, cứ 1 phần vỏ, 3 phần rượu, ngâm khoảng 2-3 giờ. Dùng rượu này bôi vào nơi lở sơn. Ngày bôi 3-4 lần. Chỉ 2-3 ngày là khỏi (Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam).
18. *Chữa sâu răng do thận bị thấp nhiệt*: Thục địa 20g, Củ mài 16g, Thổ phục linh, vỏ Núc nác 12g (sao rượu), rễ Cỏ xước 12g. Sắc nước uống (Thuốc Nam và Châm cứu).

⁵² Hoàng Bá Nam, *Cây Núc Nác*, Thuốc Đông dược (<http://thuocdongduoc.vn/cay-thuoc-vi-thuoc/278-cay-thuoc-vi-thuoc/914-hoang-ba-nam.html>)

⁵³ Lương y Huyền Thảo, *Hạt và vỏ cây núc nác thuốc thanh nhiệt, tiểu viêm, chống dị ứng* (http://ybacsi.com/y-hoc-pho-thong/show.php?get=1&id=ungbuou/11_106)

RÂU HÙM⁵⁴



Tên khác: Cây hoa dơi hoặc Cây mèo đen.

Tên tiếng Dao: Bèo nìm slam.

Tên khoa học: *Tacca chantrieri* André., họ Rêu hùm (Taccaceae).

Mô tả: Lá mọc thẳng từ thân rễ, có phiến hình trái xoan nhọn, dài 25-60cm, rộng 7-20cm, màu lục bóng, mép nguyên lượn sóng, cuống lá dài 10-30cm. Hoa màu tím đen mọc tụ họp thành tán trên một cán thẳng hay cong dài 10-15cm; bao chung của tán có 4 lá bắc màu tím nâu, các lá bắc ngoài hình trái xoan, nhọn mũi, các lá bắc trong hình trái xoan, thuôn nhọn ở gốc, các sợi bất thụ dài tới 25cm. Hoa có cuống dài, 6 nhị, bầu dưới có lối đính noãn bên. Quả không tự mở; hạt có 3 cạnh, màu đỏ tím. Hoa tháng 7-8, quả tháng 9-10.

Phân bố: Loài phân bố ở Nam Trung Quốc, Ấn Độ và các nước Đông dương. Ở nước ta, cây mọc hoang ở ven suối và rừng ẩm.

Bộ phận dùng làm thuốc: Thân rễ. Có thể thu hái thân rễ quanh năm, rửa sạch, phơi hay sấy khô.

Công dụng: Thân rễ có vị cay đắng, tính mát; có tác dụng thanh nhiệt giải độc, tiêu viêm chỉ thống, lương huyết, tán ứ. Toàn cây có độc. Thân rễ dùng ngoài chữa thấp khớp.

RÂU HÙM - BÀI THUỐC

Chữa thấp khớp: Rau hùm 50g, giã nhỏ, ngâm rượu xoa bóp ngoài, không uống.

⁵⁴ Các loại Rau hùm thuộc chi *Tacca* ở nước ta, Thuốc Đông dược (<http://thuocdongduoc.vn/tin-tuc-su-kien/su-dung-thuoc/2789-cac-loai-rau-hum-thuoc-chi-tacca-o-nuoc-ta.html>)

RỄ QUẠT⁵⁵



Tên khác: Xạ can.

Tên tiếng Dao: Địa giu'.

Tên khoa học: *Belamcanda sinensis* (L) DC., họ Lay ơn (Iridaceae).

Mô tả: Đây là một loại cây mọc hoang sống lâu năm; thân rễ mọc bò. Lá mọc thẳng đứng, bẹ lá xếp vào nhau xòe ra như cái quạt. Lá hình mác dài 20-40 cm, rộng 1,5-2cm, gốc ốp lên nhau, đầu nhọn, gân song song, hai mặt nhẵn, gần như cùng màu. Hoa có cán dài 20-40 cm, chia thành nhiều cành, mỗi cành mang một cụm hoa. Hoa có 6 cánh màu vàng cam đỏ điểm đốm tía. Quả nang hình trứng. Hạt hình cầu đen bóng, đường kính 5 mm

Phân bố: Cây mọc hoang, được trồng làm cảnh, làm thuốc khắp nơi ở nước ta. Còn mọc ở Trung Quốc, Nhật Bản, Philipin.

Bộ phận dùng làm thuốc: Thân rễ được gọi là củ Rễ quạt, phơi sấy khô làm thuốc (Xạ can).

Thu hái, sơ chế: Thân rễ thường đào vào mùa xuân hoặc mùa thu; cắt bỏ rễ con, phơi hay sấy khô, khi dùng, ngâm nước gạo một hai ngày cho mềm; thái mỏng phơi hay sấy khô mà dùng dần. Nếu dùng tươi phải nướng cho chín.

Công dụng: Cao cồn xạ can có tác dụng ức chế các chủng vi khuẩn trực khuẩn lỵ, tụ cầu vàng, cầu khuẩn ruột. Xạ can có tác dụng kháng viêm cấp tính và mãn tính.

Đồng y xếp xạ can vào loại thuốc thanh nhiệt giải độc. Có tác dụng tán huyết, tiêu đờm; dùng chữa yết hầu sưng đau, đờm nghẹn ở cổ họng. Trong dân gian, Xạ can được coi là một vị thuốc quý chữa mọi bệnh về cổ họng. Ngoài ra còn là một vị thuốc chữa sốt, đại tiểu tiện không thông, sưng vú tắc tia sữa, chữa kinh nguyệt đau đớn, thuốc lọc máu. Có nơi còn dùng chữa rắn cắn.

Kiêng kỵ: Xạ can hơi có độc. Người có tì vị hư hàn, trẻ em dưới 7 tuổi, phụ nữ có thai không được dùng

RỄ QUẠT - BÀI THUỐC

1. *Trị viêm yết hầu cấp*: Xạ can 10 g, Cát cánh 10g, Hoàng cầm 10g, Cam thảo bắc 6g. Làm thành bột thô. Sắc nước uống.

2. *Trị viêm yết hầu thể nhẹ (triệu chứng yết hầu sưng đau, nóng đỏ)*: Xạ can 9g, Bạc hà 6g, Kim ngân hoa 9g, Ngưu bàng tử, Cam thảo mỗi vị 6g. Sắc khoảng 500ml nước còn 150 ml chia uống 2 lần trong ngày, nên uống thuốc còn ấm, nếu nguội hâm lại để uống. Uống sau các bữa ăn sáng và tối. Dùng trong 5-7 ngày.

Trường hợp nặng: Xạ can: 12g; Hoàng cầm: 8g; Cam thảo: 8g; Cát cánh: 12g. Sắc nước uống. Thời xưa các vị thuốc trên thường được tán thành bột mịn, trộn đều; khi uống dùng nước đun sôi để nguội mà chiêu thuốc. Bài thuốc này trong Đông y có tên là “Đoạt mệnh tán” nghĩa là giành lại tính mệnh đã nguy cấp (Kim Quỹ).

3. *Trị nhiễm khuẩn đường hô hấp trên, viêm họng, viêm amidan cấp và mãn tính*:

Bài 1: Xạ can 10g, Sâm đại hành 10g. Sắc nước uống.

Bài 2: Xạ can 10g, Cát cánh 10g, Trần bì 6g. Làm bột thô rồi sắc nước uống.

Liều dùng cho trẻ trên 7 đến 12 tuổi bằng nửa liều người lớn cho các bài thuốc trên. Từ 13 tuổi trở lên như liều người lớn.

4. *Trị ho hen, ho do lạnh*: Xạ can, Bán hạ, Tử uyển, Khoản đông hoa, Đại táo, Sinh khương mỗi vị 10g, Ma hoàng 7g, Ngũ vị tử 3g, Tế tân 3g. Sắc 3 bát nước còn 1 bát, uống trong ngày. Uống trong 2 ngày⁵⁶.

5. *Chữa ho do viêm họng*: Xạ can 8g, Sài đất 10g, Đậu chiều (sao vàng) 8g, Cam thảo dây tươi 6g. Sắc với 600ml nước còn khoảng 200ml, chỉ uống 2 lần trong ngày. Uống sau các bữa ăn trưa và tối. Dùng liên tục trong 5 ngày.

6. *Chữa viêm họng hạt*: Một củ Rễ quạt tươi 50g, rửa

sạch, nướng chín, giã nhỏ, cho ít muối vào và cho vào lọ nút kín. Mỗi ngày lấy 2-3g ngậm và ngậm 2-3 lần trong ngày, sau đó bỏ bã. Dùng liên tục trong 5-7 ngày.

7. *Chữa các triệu chứng báng bụng, bụng to óc ách*: Xạ can tươi 30g, rửa sạch, nướng chín, giã nhỏ, vắt lấy nước uống, uống trong 2 ngày. Khi uống có thể cho thêm đường hoặc mật vào.

8. *Chữa viêm họng cấp*: Xạ can 8-10g, sắc nước, chia thành nhiều lần uống trong ngày; khi uống có thể cho thêm đường hoặc mật ong vào cho dễ uống; đồng thời giã củ hoặc lá đắp vào chỗ đau trên cổ (Thực Dụng Trung Dược Thủ sách).

9. *Chữa viêm họng mạn tính, viêm họng hạt*: Lấy một củ Rễ quạt to cỡ ngón chân cái (càng to càng tốt) rửa sạch, nướng chín (nếu không nướng chín sẽ gây bỏng họng), giã nhỏ với khoảng 10g muối, sau đó cho vào lọ nút kín. Hàng ngày lấy ra ngậm 3-5 lần; liên tục 3-5 ngày; có thể nhai nuốt cả bã và nước (Kinh nghiệm dân gian).

10. *Chữa viêm khí quản mạn tính, ho hen, suyễn thở*: Dùng Xạ can - Ma hoàng thang, gồm các vị thuốc: Xạ can: 6g; Ma hoàng: 3g; Tử uyển: 9g; Bán hạ chế: 9g; Khoản đông hoa: 6g; Gừng tươi: 3g; Tế tân: 1,5g; Ngũ vị tử: 1,5g. Sắc nước uống (Thực Dụng Trung Dược Thủ sách).

11. *Trị hen suyễn ở trẻ*: Xạ can, Khoản đông hoa mỗi vị 6g, Ma hoàng, Gừng tươi mỗi vị 3g, Tử uyển và Bán hạ chế mỗi vị 9g, Tế tân, Ngũ vị tử, mỗi vị 1,5g. Sắc 3 bát nước còn 1 bát, chia uống 2 lần trong ngày. Uống trong 7-10 ngày⁵⁷.

12. *Thuốc uống trị quai bị*: Rễ cây Rễ quạt tươi (Xạ can) 9-15g, sắc uống ngày một thang chia hai lần⁵⁸.

⁵⁵ Cây Rễ quạt và vị thuốc Xạ Can, Cây Thuốc quý (<http://www.caythuocquy.info.vn/old/modules.php?name=News&opcase=detailsnews&mid=1000&mcid=247&pid=&menuid=450>)

⁵⁶ Cây Rễ quạt chữa viêm họng (<http://vietbao.vn/Suc-khoe/Cay-re-quat-chua-viem-hong/55093968/526/>)

⁵⁷ BS. Nguyễn Huyền, Rễ quạt chữa các bệnh đường hô hấp, Sức khỏe và Đời sống, 5/12/2010 (<http://suckhoedoisong.vn/20101203095057529p0c60/re-quat-chua-cac-benh-duong-ho-hap.htm>)

⁵⁸ ThS. Hoàng Khánh Toàn, Trị quai bị bằng những bài thuốc đơn giản, Sức khỏe và Đời sống, 24/5/2008 (<http://suckhoedoisong.vn/2008524101058599p0c60/tri-quai-bi-bang-nhung-bai-thuoc-don-gian.htm>)

TẮC KÈ ĐÁ⁵⁹

Tên khác: Cốt toái bồ, Hẫu khương, Hồ tôn khương, Thân khương, cây Tổ phượng, cây Tổ rồng, Tổ diều.

Tên tiếng Dao: Tắc kè đá

Tên khoa học: *Drynaria fortunei* J.Sm., họ Dương Xỉ (Polypodiaceae).

Mô tả: Dương xỉ mọc bò, có thân rễ mọc nước, phủ lông dạng vẩy màu nâu sét. Lá có 2 loại: lá hừng mùn, xoan, gốc hình tim, mép có răng nhọn, dài 3-5cm, không cuống, phủ kín thân rễ; lá thường sinh sản, có cuống ngắn 4-7cm, phiến dài 10-30cm, xẻ thùy sâu, thành 7-13 cặp thùy lông chim, dày, dai, không lông. Các túi bào tử xếp hai hàng giữa gân phụ mặt dưới lá; bào tử vàng nhạt, hình trái xoan.

Phân bố: Cây mọc phụ sinh trên cây thân lớn (Đa, Si) và đá, ở vùng rừng núi Cao Bằng, Lạng Sơn, Lào Cai, Sơn La, Hoà Bình, Hà Nội tới Nghệ An.

Bộ phận dùng làm thuốc: Thân rễ (củ) đã phơi hay sấy khô của cây Cốt toái bồ. Thu hái quanh năm, rửa sạch, cạo sạch lông, thái mỏng phơi khô dùng.

Công dụng: Bổ thận, làm mạnh gân xương, trị đau xương, đau lưng, mỏi gối, chữa dập xương, ỉa chảy kéo dài, chảy máu răng.

Kiêng kỵ: Âm hư, huyết hư không nên dùng.

TẮC KÈ ĐÁ - BÀI THUỐC

1. *Trị chứng răng đau, răng long, răng chảy máu do thận hư:* Bột Cốt toái bồ vừa đủ sao đen xát vào răng.
Hoặc: Thục địa 16g, Sơn dược, Sơn thù, Phục linh, Đơn bì, Trạch tả mỗi thứ 12g, Tế tân 2g, Cốt toái bồ 16g, sắc uống.
2. *Chữa đau lưng, mỏi gối do thận hư yếu:* dùng Cốt toái bồ 16g, Cẩu tích 20g, rễ Gối hạc 12g, Củ mài 20g, rễ Cỏ xước 12g, Dây đau xương 12g, Thỏ ty tử 12g, Tỳ giải 16g, Đỗ trọng 16g, sắc uống.
3. *Trị chấn thương phần mềm, gãy xương kín:* Cốt toái bồ, lá Sen tươi, lá Trắc bá diệp tươi, quả Bồ kết tươi, lượng bằng nhau, tán nhỏ, mỗi thứ 12g, ngày 2 lần, hãm nước sôi uống hoặc đã đắp ngoài.
Hoặc: Cốt toái bồ, Huyết kiệt, Bằng sa, Đương qui, Nhũ hương, Một dược, Tục đoạn, Đồng tỵ nhiên, Đại hoàng, Địa miết trùng, lượng bằng nhau, tán bột trộn Vaselin bôi vùng đau. Bài thuốc có tác dụng làm liền xương nhanh.
4. *Bong gân tụ máu:* Hái tươi bỏ lông lá, lấy lá nướng mềm rồi đắp lên vết đau (hở xương không dùng), thay bằng nhiều lần trong ngày. Nếu không có đủ Cốt toái thì lấy bã củ trộn nước bằng lại thường dưới 1 tuần là đỡ (Trung Quốc Dược Học Đại Từ Điển).
5. *Trị chai chân:* Cốt toái bồ 9g, giã nát ngâm vào 100ml cồn 95%, 3 ngày đem xát vùng chai có kết quả (Tạp chí Trung y 1964,8:37).
6. *Sâu ăn răng:* dùng Bồ cốt toái, Nhũ hương, 2 vị bằng nhau tán bột trộn hồ làm viên nhét trong lỗ chân răng (Kim Châm Hoàn – Thánh Tế Tổng Lục).
7. *Ù tai, điếc tai:* dùng Bồ cốt toái vót cho nhỏ đút vào lỗ tai, xông hơi nóng của lửa cho nóng đút vào lỗ tai (Bản Thảo Đồ Kinh)⁶⁰.

Tham khảo: Cốt toái bồ hay mọc ở chỗ râm mát, cho nên âm khí nhiều hơn. Vua Minh Hoàng đời Đường thấy nó chữa gãy xương, có công hiệu cho nên đặt tên là Cốt toái (xương bị vỡ nát). Ngày xưa, Ngụy Thái sử bị tiêu chảy lâu sắp nguy, dùng thuốc gì cũng không khỏi, dùng Cốt toái cho vào trong cật heo nướng chín ăn thì khỏi, đó là hiệu quả của nó chữa chứng Thận tiết (Dược Phẩm Vậng Yếu).

⁵⁹ Cốt toái bồ, Thuốc Đông dược (<http://thuocdongdược.vn/cay-thuoc-vi-thuoc/278-cay-thuoc-vi-thuoc/752-cot-toai-bo-.html>)

⁶⁰ Cốt toái bồ (http://www.chothuoc24h.com/?mod=ThuocNam&action=Detail&LoaiID=40&LangID=vn&ID=439&thunamChua_dau_nhuc_xuong_khop_bang_cot_toai_bo)

THẠCH XƯƠNG BỒ⁶¹



Tên khác: Bồ hoàng

Tên tiếng Dao: Xình pầu

Tên khoa học: *Acorus gramineus* Soland, họ Ráy (Araceae).

Mô tả: Cây thảo, sống nhiều năm. Thân rễ phân nhánh, mọc bò ngang, gồm nhiều đốt, trên có những sẹo lá. Lá hình dài hẹp, có bẹ mọc ốp vào nhau và xoè sang hai bên ở ngọn. Cụm hoa là bông mo ở đầu một cán dẹt, phủ bởi một lá bắc to, dài, nom như cụm hoa mọc trên lá. Quả mọng, khi chín màu đỏ nhạt. Thân rễ và lá có mùi thơm đặc biệt. Mùa hoa và quả: tháng 3 – 6.

Phân bố: Cây phân bố ở vùng núi Miền Bắc và miền Trung Việt Nam, mọc hoang ở rừng núi, trên những tảng đá ở suối có nước chảy. Còn phân bố ở Trung Quốc, Ấn Độ, Nhật Bản, Philipin, Thái Lan.

Bộ phận dùng làm thuốc: thân rễ, thu hái về mùa Thu, Đông. Đào lấy thân rễ già, rửa sạch, để lên giàn rồi đốt lửa

ở dưới để đốt bẹ, rễ con và giảm bớt độ ẩm; sau cắt thành từng đoạn dài 8 – 15cm. Loại bỏ rễ con còn sót lại; tiếp tục phơi nắng hoặc sấy nhẹ cho đến khô.

Công dụng: Phân tiết các dịch tiêu hoá, hạn chế sự lên men không bình thường của thức ăn trong dạ dày, ruột; làm giảm sự căng trớn của ruột. Dùng chữa viêm dạ dày mạn, cảm giác co thắt lồng ngực, mê sảng, điếc, ù tai, thấp khớp, đau lưng. Ngoài ra còn có tác dụng long đờm, kích thích tiêu hoá, chữa ỉa chảy, ho, hen phế quản, sốt kinh giật, nhức xương, suy nhược thần kinh. Đặc biệt, điều hoà nhịp tim, chữa và phòng loạn nhịp tim.

Chú ý: Âm huyết hư, tinh hoạt, ra mồ hôi nhiều cần thận trọng khi dùng.

THẠCH XƯƠNG BỒ - BÀI THUỐC

1. *Chữa đau đầy vùng thượng vị do trúng hàn khí trệ:* Thạch xương bồ, Mộc hương đều 6g, Chế hươu phụ 12g, sắc uống, ngày 1 lần.
2. *Chữa cảm khẩu:* Khai cảm tán: Nhân sâm 2g, Xuyên Hoàng liên 5g, Thạch xương bồ 6g, Thạch liên tử 12g, Đơn sâm 12g, Phục linh, Trần bì, Trần mễ, Hà diệp để (cuống lá Sen) đều 12g, Đông qua nhân 15g, sắc uống⁶².
3. *Chữa đau nhức khớp gối, đau nhiều về đêm, chân tay lạnh, da lạnh:* Nam tỵ đoạn 16g, Rễ xấu hổ 20g, Thổ phục linh 20g, Kinh giới 16g, Thạch xương bồ 12g, Đậu đen (sao thơm) 24g, Hà thủ ô 16g, Đương quy 12g, Huyết đằng 16g, Quế chi 10g, Thiên niên kiện 10g, Chích thảo 12g. Cho các vị vào ấm, đổ 1 lít nước, sắc còn 350ml, chia hai lần uống trong ngày.
4. *Chữa đau vai gáy, đau lan xuống một bên cánh tay:* Ngũ gia bì 16g, Ngải diệp 16g, Đơn hoa 12g, Kinh giới 12g, Thạch xương bồ 12g, Hoa hồng bạch 5g, Hà thủ ô chế 12g, Cỏ xước 16g, rễ Xấu hổ 16g, Quế chi 10g, Thổ phục linh 16g, Xuyên khung 12g, Đơn sâm 12g, Chích thảo 12g, Lá lốt 12g, Trần bì 10g. Cho các vị vào ấm, đổ 1 lít nước, sắc còn 350ml, chia 2-3 lần uống trong ngày. Công dụng: thông kinh hoạt lạc, tán hàn chỉ thống.
5. *Chữa tăng huyết áp mức độ vừa:* Hoài sơn, Tri mẫu, Sa sâm bắc, Huyền sâm, vỏ rễ Dâu, mỗi vị 15g; Thực địa, Mẫu đơn bì, Toan táo nhân (sao đen), Hà thủ ô đồ mỗi vị 10g; Phục linh, Thạch xương bồ, Đương quy, Hoàng cầm mỗi vị 6g. Sắc uống ngày 1 thang.
6. *Chữa phong hàn:* Lá Xương sông giã nhỏ với lá Thạch xương bồ, thêm ít nước nóng, gạn uống.
7. *Chữa ho lâu ngày:* Thạch xương bồ 16g, hạt Chanh 10g, hạt Quất 10g, mật gà đen 1 cái. Tất cả để tươi, giã nhỏ, thêm đường, hấp chín, uống làm 2-3 lần trong ngày.
8. *Chữa hen suyễn mạn tính:* Thạch xương bồ 12g, Tang bì 10g, Khoản đông hoa 8g, Thanh bì 8g, Cát cánh 8g, Ma hoàng 8g, Tiểu hồi 6g, Tử tô 6g, Cúc bách nhật 12 bông, Gừng sống 5 lát, Phèn phi 2g. Sắc với 400ml nước còn 100ml, uống làm 2 lần trong ngày⁶³.
9. *Chữa viêm thanh quản, nói không ra tiếng:* Thạch xương bồ 12g, Tri mẫu 12g, Trần bì 8g, Phục linh 8g, Bán hạ chế 8g, Cát cánh 8g, Bối mẫu 8g, Cam thảo 6g. Tán bột mỗi ngày uống 10g, chia làm 2 lần.

⁶¹ Thạch xương bồ, Diễn đàn Trung cấp Dược Hà Nội (<http://duochanoi.edu.vn/f/showthread.php?t=403&pagenumber=>)

⁶² Thạch xương bồ (<http://biosmark.com/cay-thuoc-viet-nam/thach-xuong-bo.aspx>)

⁶³ DS. Bảo Hoa, Thạch xương bồ chữa hen suyễn, Cổng thông tin sức khỏe cộng đồng (<http://vho.vn/search.php?ID=11341&keyword=Da>)

THẦU DẦU TÍA⁶⁴

Tên khác: Đu đủ tía.

Tên tiếng Dao: Mù puồng xí.

Tên khoa học: *Ricinus communis* L., họ thầu dầu (Euphorbiaceae).

Mô tả: Đây là loại cây nhỏ, cao 1 - 5m, thân rỗng, lá mọc so le, có cuống dài, chia 5 - 7 thùy, mép khía răng, quả nang có gai mềm chứa 3 hạt hình trứng hơi dẹt, màu nâu, bóng, có vân. Cây Thầu dầu có loại trắng và loại tía, trong đó thầu dầu tía dùng có tính dược mạnh hơn.

Phân bố: Mọc hoang và được trồng ở nhiều nơi: Hà Giang, Bắc Ninh, Vĩnh Phúc, Phú Thọ.

Bộ phận dùng làm thuốc: Rễ, thân

Công dụng: Chữa trị cho sản phụ sót nhau, chữa nhiều bệnh thường gặp như: cảm, đau đầu do trúng gió; một số bệnh ngoài da như mẩn ngứa, ung nhọt, da viêm mủ, eczema.; gai, dằm đâm vào thịt; phong thấp, đau nhức khớp, đòn ngã sưng đau; động kinh, tâm thần phân liệt...

THẦU DẦU TÍA - BÀI THUỐC⁶⁵

1. *Chữa đau đầu do trúng gió (cảm):* lấy lá tươi cây thầu dầu tía giã đắp lên trán và 2 bên thái dương, tốt nhất thì giã lá non thầu dầu tía và hoa đu đủ đực, xào lên trộn với nước tiểu đồng hoặc rượu đắp hai bên thái dương và trán sẽ khỏi đau.
2. *Nếu bị mẩn ngứa (ma mẩn ma tịt)* thì lấy lá đun nước tắm là xuống.
3. *Chữa méo mồm, méo miệng do trúng gió, liệt thần kinh mặt:* Dùng khoảng 9 hạt Thầu dầu tía, giã nát, đắp vào phía bên mặt đối diện với bên bị méo miệng khoảng 15- 20 phút, nhẹ thì dùng một lần, nặng thì dùng một vài lần sẽ khỏi.

Ngoài ra, nhiều thầy thuốc nam còn dùng rễ Thầu dầu tía là vị thuốc chính trong bài thuốc chữa phong thấp đau nhức khớp, đòn ngã sưng đau, động kinh, tâm thần phân liệt... Những bài thuốc này cần được sử dụng bởi những thầy thuốc có kinh nghiệm.

4. *Sản phụ bị sót nhau, nhau không ra được:* Lấy quả Thầu dầu giã ra đắp vào gan bàn chân. Đắp khoảng 15- 20 phút là nhau ra. Khi đắp phải theo dõi thường xuyên và cẩn thận, thấy ra rồi phải bỏ ra ngay và lau rửa sạch gan bàn chân. Lưu ý là sau khi đắp vào gan bàn chân kéo rau ra thì phải đắp lại trên đỉnh đầu để kéo lại cho cơ thể được trở lại bình thường⁶⁴.

⁶⁴ Thầu dầu tía, cây thuốc của mọi nhà (<http://cirum.org/modules.php?name=News&op=viewst&sid=160>)

⁶⁵ BS. Hoàng Xuân Đại, *Thuốc từ Thầu dầu tía*, Sức khỏe và Đời sống, 13/8/2009 (<http://suckhoedoisong.vn/20090812084350405p0c60/thuoc-tu-thau-dau-tia.htm>)

THIÊN NIÊN KIẾN⁶⁶



Tên khác: Củ ráy rừng, Sơn thực (thân rễ phơi hoặc sấy khô của cây Thiên niên kiện) Cây có tên Thiên niên kiện vì người ta cho rằng nó có tác dụng giúp con người nghìn năm khỏe mạnh. Tiếng dân tộc gọi là Củ quành.

Tên tiếng Dao: Hẩu đang

Tên khoa học: *Homalomena aromatica*, họ ráy (Araceae).

Mô tả: Thiên niên kiện là một cây sống lâu năm, có thân rễ mập, màu xanh, đường kính 1-2 cm. Lá mọc so le, có cuống dài 18-25 cm, màu xanh, mềm, nhẵn, phía dưới cuống nở rộng thành bẹ có màu vàng nhạt. Phiến lá hình đầu mũi tên, dài 11-15 cm, rộng 7-11 cm, đầu nhọn, phía dưới hình cánh tên. Mặt trên lá có màu đậm hơn, hai mặt đều nhẵn, gân ở hai mép đều hướng về phía đỉnh lá. Cụm hoa là một bông mo màu lục nhạt, không bao giờ mở rộng, dài 4-5cm, rộng 10-15mm, mỗi khóm thường có 3-4 bông mo, cuống bông mo dài 5-15cm, bông ngắn hơn mo, chỉ dài 3-4cm, phần mang hoa cái hình bầu dục chỉ dài bằng một nửa phần mang hoa đực, không có bao hoa; hoa đực có 4 nhị rời, chỉ nhị rộng rất ngắn, bao phấn song song, hoa cái có nhị lép hình khối, dài bằng đầu nhụy, bầu hình trứng, điểm những chấm mờ, noãn nhiều. Quả mọng, thuôn, chứa nhiều hạt có vân. Mùa hoa quả: tháng 4-6.

Phân bố: Thiên niên kiện mọc hoang rất nhiều ở các miền rừng núi của ta. Cây ưa những nơi ẩm ướt, cạnh suối hay dọc theo suối.

Bộ phận dùng làm thuốc: Thân rễ cắt thành từng đoạn dài 10-27cm, sấy nhanh ở nhiệt độ dưới 50°C chỉ khô đều mặt ngoài, làm sạch vỏ và bỏ các rễ con, rồi phơi hoặc sấy ở 50-60°C đến khô. Khai thác quanh năm. Hái về rửa sạch đất, bỏ rễ con, phơi hay sấy khô là được.

Công dụng: Theo tài liệu cổ, Thiên niên kiện vị đắng, cay, hơi ngọt, tính ôn, có tác dụng khứ phong thấp, mạnh gân cốt, dùng chữa khớp xương đau nhức, co quắp, tê dại. Tinh dầu Thiên niên kiện được dùng làm hương liệu trong kỹ nghệ nước hoa.

Kiêng kỵ: Những người âm hư nội nhiệt không được dùng.

THIÊN NIÊN KIỆN - BÀI THUỐC

1. *Chữa phong thấp, đau lưng nhức mỏi, đau khớp xương:* Cành Dâu 16g ; Mắc cỡ đỏ 16g ; Cỏ xước 16g ; rễ cây Bưởi bung 12g; Thiên niên kiện 12g ; gốc và rễ cây Lá lốt 16g. Tang kí sinh (Tầm gửi trên cây Dâu) 12g.
2. *Chữa bị thương tụ máu do té ngã hay phong thấp đau nhức:* Huyết giác 20g, Quế chi 20g, Thiên niên kiện 20g, Đại hồi 20g, Địa liên 20g, gỗ Vang 40g. Các vị tán nhỏ, cho thêm 500ml rượu 30 độ, ngâm trong một tuần, lấy ra vắt kiệt, bỏ bã. Dùng bông tẩm rượu thuốc bôi và xoa bóp chỗ đau.
3. *Rượu xoa bóp làm khí huyết lưu thông, tiêu viêm, giảm đau, giãn gân cơ trong các trường hợp bị chấn thương bầm máu, sưng tấy đau:* Huyết giác 40g, Ô đầu 40g, Thiên niên kiện 20g, Địa liên 20g, Long não 15g; Đại hồi 12g, Quế chi 12g. Tán nhỏ các vị thuốc, ngâm với một lít rượu trong một tuần. Lọc bỏ bã, thêm rượu cho vừa đủ một lít. Xoa nhẹ nhàng lên chỗ bị sưng đau.
4. *Thông huyết ứ, giảm đau khi bị bong gân:* Huyết giác, Quế chi, Đại hồi, Địa liên, Thiên niên kiện, mỗi vị 20g. Tất cả tán nhỏ, ngâm trong 500ml rượu trắng trong 1 tuần. Khi bị bong gân rút ra chén nhỏ, lấy một miếng bông thấm rượu thuốc bôi vào chỗ đau, xoa bóp trong 15 phút. Ngày làm 3 lần.
5. *Chữa phù thũng:* Cẩu tích 12g, Đỗ trọng 10g, Xa tiền 12g, lá Tre 12g, Hương nhu trắng 16g, Quế 10g, Thiên niên kiện 10g, Ngũ gia bì 12g. Ngày 1 thang, sắc 3 lần uống 3 lần.
6. *Phù thũng do phế hàn:* Hoàng kỳ 16g, Bạch truật 16g, Cát cánh 12g, Tang bạch bì 16g, Bán hạ 10g, Hậu phác 10g, Tía tô 16g, Nhân sâm 12g, Xa tiền 12g, Đại phúc bì 12g, Trần bì 10g, Chích thảo 12g, Quế 10g, Thiên niên kiện 10g, Sinh khương 6g. Sắc ngày 1 thang, sắc 3 lần, uống 3 lần (uống lúc thuốc còn nóng).

Hoặc: Trần bì 10g, Bán hạ 10g, Hậu phác 10g, Ngũ

vị 12g, Cát cánh 12g, Tía tô 16g, Sinh khương 6g, Bạch truật 12g, Quế 10g, Phòng sâm 12g, Sa sâm 12g, Thiên niên kiện 10g, lá Tre 12g, Hương nhu trắng 16g. Sắc ngày 1 thang, sắc 3 lần, uống 3 lần (khi thuốc còn nóng). Công dụng: tuyên thông phế đạo, hạ khí, lợi tiểu, ôn ấm phế trường.

7. *Phù thận do dương hư:* Râu ngô, Mã đề thảo, Hương nhu mỗi vị 20g, Quế 10g, Thiên niên kiện 10g, Cỏ chỉ 6g, Ngũ gia bì 16g, Cẩu tích 12g, Chích thảo 10g, Trần bì 10g. Ngày 1 thang, sắc 3 lần uống 3 lần.
8. *Phù do tỳ hư:* Bạch truật (sao hoàng thổ) 16g, Sinh khương 8g, Hậu phác 10g, Ngũ gia bì 16g, Quế 10g, Thiên niên kiện 10g, Xa tiền 12g, Đinh lăng 16g, Râu bắp 12g. Ngày 1 thang, sắc 3 lần uống 3 lần.
9. *Chữa cảm mạo:*

Bài 1: Phòng phong 10g, Kinh giới 16g, Quế chi 10g, Thiên niên kiện 10g, Xuyên khung 10g, Bạc hà 10g, Bạch truật 12g, Thương nhĩ 12g, Cam thảo 10g, Ngải diệp 12g.

Bài 2: Cúc hoa 10g, Thương nhĩ 12g, Sài hồ 12g, Quế 10g, Thiên niên kiện 10g, Thổ phục linh 16g, Tang ký sinh 16g, Độc hoạt 12g, Tế tân 10g, Bạch chỉ 10g, Tía tô 16g, Trần bì 10g, Bạch truật 12g. Sắc uống ngày 1 thang, sắc 3 lần uống 3 lần.

Bài 3: Xuyên khung 12g, Bạch chỉ 10g, Hà thủ ô 12g, Tế tân 10g, Bán hạ 10g, Hậu phác 10g, Bạch truật 12g, Quế 10g, Thiên niên kiện 10g, Tất bát (Lá lốt) 12g, Hoài sơn 16g, Liên nhục 16g, Cam thảo 10g, Trần bì 10g, Sinh khương 6g.

VÔNG NEM



Tên khác: Cây lá vông, Hải đồng bì, Thích đồng bì. Tên Vông nem vì nhân dân thường dùng để gói nem và để phân biệt với cây Vông đồng.

Tên tiếng Dao: Lày tôộng.

Tên khoa học: *Erythrina variegata* L., họ Đậu (Fabaceae).

Mô tả: Cây to cao tới 10m, vỏ xanh rồi nâu, có nhiều gai ngắn. Lá mọc so le, có 3 lá chét hình tam giác. Vào tháng 3-5, sau khi lá rụng, cây ra hoa. Chùm hoa dày gồm nhiều hoa màu đỏ chói. Quả đậu không lông, có eo giữa các hạt. Hạt hình thận, màu nâu⁶⁷.

Phân bố: Loài phân bố rộng từ Đông Á tới châu Phi. Ở Á châu, loài này phổ biến ở Ấn Độ, Trung Quốc, Thái Lan, Campuchia, Lào, Việt Nam, Malaixia, Indônêxia, Philippin. Thường gặp trong các bụi dọc bờ biển, lân cận với các rừng ngập mặn và trong rừng thưa, nhiều nơi ở nước ta. Cũng thường được trồng làm hàng rào ở các khu dân cư.

Bộ phận dùng làm thuốc: Vỏ (Hải đồng bì) và lá. Người ta thu hái lá vào mùa xuân, chọn lá bánh tẻ, dùng tươi hay phơi khô, thu hái vỏ cây quanh năm.

Công dụng: Lá Vông nem có vị đắng nhạt, hơi chát, tính bình; có tác dụng ức chế hệ thần kinh trung ương, làm an thần, gây ngủ, hạ nhiệt, hạ huyết áp, co bóp các cơ. Đông y cho là nó còn có tác dụng sát trùng, tiêu tích, trừ phong thấp. Thường dùng chữa tim hay hồi hộp, ít ngủ hoặc mất ngủ, trẻ em cam tích, viêm ruột ỉa chảy, kiết lỵ, viêm da, lở chảy nước, phong thấp, chân tê phù, ung độc.

VÔNG NEM - BÀI THUỐC

1. *An thần, gây ngủ*: Lá Vông nem 4g, lá Dâu 8g, Lạc tiên 8g, Tâm sen 4g, Long nhãn 8g. Sắc uống mỗi ngày thay trà.

Hoặc: Rượu lá Vông (với 1-2 g lá Vông nem) hoặc xirô lá Vông (rượu lá Vông tươi 1/5, 150 ml, xirô vừa đủ 500 ml), uống mỗi ngày 20 ml trước khi đi ngủ. Có thể dùng thuốc hãm hoặc thuốc sắc, ngày uống 2-4 g lá.

2. *Chữa bệnh trĩ*: Dùng lá tươi xào với trứng gà ăn, rồi dùng lá già giã ra, nướng nóng đắp vào hậu môn.
3. *Chữa vết thương*: Dùng lá tươi nấu nước rửa và lá khô tán bột rắc vào vết thương. Trước đây Bệnh viện 108 (Hà Nội) đã dùng lá Vông nem rửa sạch bằng thuốc tím, giã nhỏ với một ít cơm nguội đắp lên các vết loét (chữa bằng cách khác không khỏi), thấy vết loét chóng lên da non. Nếu đắp quá lâu thì thịt có thể lên cao quá mức cũ.
4. *Chữa các bệnh ngoài da*: Vỏ vông nem tán bột, pha rượu thoa ngoài.

Hoặc: Vỏ vông nem, vỏ cây Dâm bụt, Xà sàng tử, rễ Chút chít. Tất cả tán nhỏ, pha thành rượu 1/5. Dùng bôi ngoài

5. *Chữa vết rạn cần*: Hạt hay vỏ Vông nem thái nhỏ, đun với một ít nước thành bột nhão đắp lên chỗ rạn cần.
6. *Phong thấp*: Vỏ Vông nem, cỏ Chân chim, Kê huyết đằng, Phòng kỷ, Ý dĩ sao, Ngưu tất mỗi vị 15g, sắc uống. *Hoặc*: vỏ cây Vông nem, cành cây Dâu tằm, Cốt toái bổ, Ngũ gia bì. Mỗi thứ 10g sắc uống.
7. *Sau khi sinh, máu xấu đưa lên choáng đầu, mờ mắt*: Vỏ cây Vông nem già, lá Mần tươi, Cỏ mần trâu, Ngưu tất, mỗi vị 10-15g, sắc uống. *Hoặc*: vỏ cây Vông nem, rễ Cỏ xước, rễ Đinh lăng mỗi thứ 10g sắc uống. Có thể cho thêm 3 lát gừng với 10 quả táo đỏ nếu người hàn, ăn uống kém tiêu.

VÚ BÒ⁶⁸

Tên khác: Vú bò sè, Vú chó, Vú lợn, Ngải phún, Sung ba thù.

Tên tiếng Dao: Nhằm nhỏ n'ha

Tên khoa học: *Ficus simplicissima* Lour., họ Dâu tằm (Moraceae).

Mô tả: Cây nhỏ, cao 1-2m. Ngọn non có lông. Thân ít phân cành, có lông dày. Lá mọc so le, thường tập trung ở ngọn thân, hình bầu dục, gốc tròn hoặc hơi hình tim, đầu thuôn nhọn, có 3-5 thùy (thường là 3), rộng 4-18cm, mặt trên nháp, mặt dưới có lông nhỏ, mép khía răng, gân gốc 3; cuống lá có lông dày cứng; lá kèm hình ngọn giáo. Cụm hoa mọc ở kẽ lá gồm hoa đực và hoa cái; hoa đực không cuống, lá đài 4, hình dải, dính nhau ở gốc, nhị 2; hoa cái có cuống, lá đài 4, thuôn tù, bầu hình trái xoan. Cành, lá, cuống lá, hoa đều có lông mịn màu vàng mốc. Quả loại sung không cuống, to có ít lông, có vị chát, giòn, màu lục, khi chín thì mềm màu tím, có vị ngọt nhẹ, bên trong có nhiều hạt (quả thực). Toàn cây có nhựa mủ. Mùa hoa quả: tháng 9-12.

Phân bố: Vú bò phân bố rải rác khắp các tỉnh từ vùng núi thấp (dưới 600m) đến trung du và đồng bằng. Loài phân bố ở Trung Quốc, Ấn Độ và Việt Nam. Ở nước ta, cây mọc dại ở khắp các rừng thứ sinh.

Bộ phận dùng làm thuốc: Rễ và vỏ rễ, thu hái quanh năm.

Chú ý: Rễ cây này thường gọi là Hoàng kỳ nam dùng thay thế Hoàng kỳ và còn dùng chữa ho, phong thấp.

Công dụng: Theo Đông y, Vú bò vị cay, ngọt, hơi ấm, có tác dụng kiện tỳ, bổ phế, hành khí lợi thấp, tráng gân cốt. Chữa phong thấp tê bại, ho do phế lao, ra mồ hôi trộm, chân tay mệt mỏi vô lực, ăn ít bụng trướng, thủy thũng, viêm gan, bạch đới, sản hậu không có sữa

VÚ BÒ - BÀI THUỐC⁶⁹

1. *Chữa phong thấp*: Ngày dùng 15-20g dưới dạng thuốc sắc hay ngâm rượu. Mỗi lít rượu ngâm 100-200g rễ sao vàng, mỗi ngày uống 15- 20ml rượu này.
2. *Chữa đau phong thấp*: Rễ vú bò 60g, móng giò lợn 250g, rượu 60g. Thêm ít nước, sắc còn nửa bát, chia làm 2 lần uống trong ngày cách nhau 4-6 giờ.
3. *Chữa ngã bị ứ huyết, ngực bụng đau nhức, hòn cục*: Toàn cây Vú bò giã nát, thêm rượu và ít muối, sao nóng đắp lên nơi đau.
4. *Chữa đau dạ dày, viêm tinh hoàn, lòi dom, sa tử cung*: Vú bò 30g; Tô mộc, Hồi đầu thảo, Ngưu tất, Mộc thông mỗi vị 12 g. Sắc uống
5. *Chữa bế kinh, sau khi đẻ ứ huyết đau bụng*: Rễ Vú bò 30-60g. Sắc nước rồi thêm ít rượu uống.
6. *Chữa thấp khớp mạn tính*: Vú bò (sao vàng) 20g, Dây đau xương (sao vàng) 16g, rễ sung (sao) 12g, củ Ráy tía (sao) 12g, rễ Gối hạc (sao vàng) 16g, Thiên niên kiện 12g, rễ Bạch hoa xà 8g. Sắc nước, cho thêm ít rượu để uống.
7. *Chữa ứ máu tím bầm do ngã hay bị thương*: Lá hay quả giã nát, chưng với rượu, đắp hay chườm.
8. *Sưng đau tinh hoàn*: Rễ Vú bò tươi 60-120g. Sắc uống.
9. *Bạch đới*: Rễ Vú bò khô 60g. Sắc uống.
10. *Ăn không ngon miệng, tiêu hoá kém, hay đầy bụng, hay bị phân sống*: Vú bò 20g, Mộc hương 4g, Thảo quả 6g, Đậu khấu 6g. Sắc uống
11. *Các chứng viêm gan mạn, xơ gan, phù do suy dinh dưỡng*: Vú bò 20g, Diệp hạ châu 16g, Nhân trần 12g, Rau má 16g. Sắc uống.
12. *Khử đờm giảm ho (viêm phế quản, ho có đờm)*: Vú bò 20g, Mạch môn 12g, Diếp cá 20g, lá Táo 16g. Sắc uống.
13. *Lợi sữa*: Vú bò 20g, Trạch tả 20g, Mộc thông 20g, Xuyên sơn giáp 10g. Sắc uống.
14. *Bổ khí, bổ huyết, bổ tỳ, bổ thận*: vú bò 20g, đương quy 10g, bạch truật 10g, thực địa 10g. Sắc uống, ngày 1 thang. Có thể dùng đơn này với liều cao hơn để ngâm rượu, ngâm 10-15 ngày. Uống 30ml mỗi ngày.
15. *Chữa bụng trướng đầy, đại tiện táo kết*: Nhựa mủ trắng lấy từ cây Vú bò, trộn với bột Nghệ vàng, làm thành viên. Mỗi lần uống 10 – 15g, ngày uống 2 lần chiều với nước trắng⁶³

⁶⁸ Cây Vú bò, Thuốc Đông dược (http://thuocdongduoc.vn/index.php?option=com_content&view=article&id=711:cay-vu-bo&catid=278:cay-thuoc-vi-thuoc)

⁶⁹ TS. Đức Quang, *Vị thuốc từ cây Vú bò, Sức khỏe và Đời sống*, 6/9/2010 (<http://suckhoedoisong.vn/2010090311465114p0c60/vi-thuoc-tu-cay-vu-bo.htm>)

XẠ ĐEN⁷⁰



Tên khác: Cây bách giải, cây Đồng triều, Bạch vạn hoa, cây Dây gối quả nâu. Tiếng Mường gọi là Xạ cái.

Tên tiếng Dao: Xạ đen

Tên khoa học: *Ehretia asperula* Zoll., họ Vòi voi (Boraginaceae).

Mô tả: Cây dây leo thân gỗ, mọc thành bụi, dễ trồng, nhánh non tròn, không có lông, lá không rụng theo mùa, phiến bầu dục xoan ngược, gân phụ 7 cặp, bìa có răng thấp. Cuống 5 - 7mm. Chùm hoa ở ngọn hay ở nách lá, dài 5 - 10cm. Cuống hoa 2 - 4mm. Hoa mẫu 5, cánh hoa trắng, hoa cái có bầu 3 ô. Quả nang hình trứng, dài cỡ 1cm, nổ thành 3 mảnh. Hạt có áo hạt màu hồng. Ra hoa tháng 3 - 5; Ra quả tháng 8 - 12.

Phân bố: Cây xạ đen được phân bố nhiều ở các nước như: Trung Quốc, Việt Nam, Myanmar, Thái-lan... Ở Trung Quốc, loại cây này thường mọc ở độ cao từ 1.000 - 1.500 m. Còn ở nước ta, xạ đen phân bố chủ yếu tại các tỉnh Hà Nam, Quảng Ninh, Ninh Bình, Hòa Bình, Vườn quốc gia Cúc Phương, Vườn quốc gia Ba Vì, Thừa Thiên - Huế, Gia Lai...

Bộ phận dùng làm thuốc: Chủ yếu dùng lá.

Công dụng: Theo Đông y thì cây Xạ đen có vị đắng chát,

tính hàn, có tác dụng hữu hiệu trong điều trị mụn nhọt, ung thũng, tiêu viêm, giải độc, giảm tiết dịch trong xơ gan cổ chướng và đặc biệt trong chữa trị ung thư. Thường dùng chữa các trường hợp gầy mòn, rối loạn tiêu hóa và khối u, giúp ăn ngon, mát huyết, trị mất ngủ, vàng da, hạn chế sự phát triển của khối u ác tính, hợp chất lấy từ xạ đen nếu được kết hợp với chất Phylamin (lấy từ một loại thảo dược ở đồng bằng) còn phát huy tác dụng kéo dài tuổi thọ trung bình của động vật bị ung thư hơn nhiều chất đã qua nghiên cứu thực nghiệm như Trinh nữ hoàng cung hay tỏi Thái Lan. (theo nghiên cứu của đề tài cấp Bộ về Xạ đen do GS. Lê Thế Trung - Chủ tịch Hội Ung thư TP. Hà Nội làm chủ nhiệm).

Xạ đen là một loại cây thuốc Nam mọc tự nhiên trong các khu rừng của nước ta. Không chỉ có tác dụng về mặt y học, cây Xạ đen còn là cây trồng "xóa đói giảm nghèo" ở một số huyện của tỉnh Hòa Bình. Tuy nhiên, loại cây quý này đang dần cạn kiệt trước việc khai thác ồ ạt của người dân.

XẠ ĐEN - BÀI THUỐC

1. *Thông kinh, lợi niệu, giải nhiệt, kích thích tiêu hóa, chữa ung nhọt:* Xạ đen 15g, Kim ngân hoa 12g, các vị thuốc thái nhỏ, phơi khô, sao vàng hãm uống mỗi ngày một thang.
2. *Thuốc tăng cường khả năng miễn dịch, giảm mệt mỏi căng thẳng, giảm đau, hỗ trợ điều trị ung thư, tiểu đường:* Xạ đen, Nấm linh chi, Giảo cổ lam mỗi thứ 15g, sắc uống hàng ngày.
3. *Hỗ trợ điều trị ung thư bằng hóa chất, tia xạ:* Xạ đen 30g, Cỏ lười rắn 20g, Cam thảo dây 6g, hãm uống như trà hàng ngày

Cuối năm 1999, đề tài của các bác sĩ Học viện Quân y được nghiệm thu, cây Xạ đen chính thức được công nhận là một trong không nhiều những vị thuốc nam có tác dụng điều trị hỗ trợ bệnh nhân ung thư.

HÌNH ẢNH MỘT SỐ LOÀI CÂY THUỐC THƯỜNG DÙNG KHÁC



Bạch đồng nữ



Chàm tía



Chanh chó



Chè rừng



Đào kía



Địa sản



Kim giao



Lược vàng



Náng



Nghệ đen



Tiu can



Vang

Món ăn – Bài thuốc

Dưới đây chúng tôi xin giới thiệu một số thực đơn một số món ăn sử dụng nguyên liệu từ một số cây thuốc của người Dao Ba Vì (thực đơn do Trường Trung cấp Kinh tế - Du lịch Hoa Sữa cung cấp và được sử dụng trong các khóa đào tạo nâng cao năng lực dịch vụ du lịch cho người dân Ba Vì)

Canh lá vông nấu thịt nạc băm

Thịt, chuối nấu đậu

Tim heo hầm đẳng sâm và bí đỏ

Gà hầm kỳ tử

Cá chép om táo đỏ và hạt ý dĩ

CANH LÁ VÔNG NẤU THỊT NẠC BĂM

Nguyên liệu:

Thịt nạc thăn: 1,5 lạng
Lá vông bánh tẻ: 1,5 lạng
Nước mắm 1 thìa canh; Gừng 0,2 lạng; dầu ăn, hạt nêm.

Sơ chế:

- Thịt thăn lọc bỏ gân xơ, băm nhỏ, ướp thịt với hạt nêm, nước mắm, Gừng thái chỉ nhỏ, để nguyên liệu ngấm khoảng 5 phút;
- Lá Vông rửa sạch, cắt khúc 2cm.

Chế biến:

- Cho thịt vào xoong có chút dầu ăn, đảo nhanh tay, khi thịt tái, cho nước lọc vào đun sôi, hớt bỏ bọt, sau 2 phút, khi thịt đã chín kỹ, cho lá Vông vào, nêm gia vị vừa ăn, mở vung, khuấy nhẹ tay cho canh sôi trở lại.
- Múc canh ra tô lớn, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Rau chín mềm, không nát, vị vừa ăn.

Tác dụng:

Trị chân tay nhức mỏi; Giải nhiệt, chữa táo bón; Giúp ngủ tốt.

THỊT NẤU CHUỐI ĐẬU

Nguyên liệu:

Chuối xanh: 1,5 kg;	Lá lốt: 3 mớ;
Thịt dọi: 0,5 kg;	Tía tô: 1 mớ;
Đậu: 3 miếng;	Nghệ: 1 lạng;
Hành khô: 1 lạng;	Dầu rán, bột canh, hạt
Mề: 2 lạng;	tiêu, hạt nêm, nước
Hành hoa: 2 lạng;	mắm, muối, dấm ăn.

Sơ chế:

- Chuối tước vỏ thái hình con chì ngâm vào nước dấm loãng;
- Thịt sơ chế sạch thái hình con chì, ướp hạt tiêu, bột canh, nước mắm vừa ăn;
- Đậu cắt miếng vừa ăn, rán vàng;
- Hành khô băm nhỏ; mề lọc bỏ bã; Nghệ vắt lấy nước; Tía tô, Lá lốt sơ chế sạch thái rối.

Chế biến:

- Cho Chuối lên bếp luộc qua, rửa sạch;
- Phi thơm Hành khô, xào chuối cho ngấm mỡ, cho chút nước Nghệ vào xào cùng;
- Phi thơm Hành khô xào thịt cho săn, thêm nước sâm sấp mặt thịt;
- Cho Chuối vào đun cùng thịt đến khi chuối thịt chín mềm nhừ, nước sốt sánh lại, nêm vị vừa ăn, cho mề vào, rắc hành hoa Tía tô, Lá lốt, đảo qua rồi bắc xuống.

Yêu cầu thành phẩm:

- Trạng thái: Các nguyên liệu chín mềm nhừ sốt sánh
- Màu sắc: Màu hanh vàng
- Mùi vị: Mùi thơm đặc trưng, vị chua dịu vừa ăn.

Tác dụng:

Giải cảm.

TIM HEO HẦM ĐĂNG SÂM VÀ BÍ ĐỎ

Nguyên liệu:

Tim heo:	400g	Gừng non:	15g
Đăng sâm:	20g	Đỗ xanh:	5g
Hạt sen:	50g	Nước lọc:	1 lít
Bí đỏ:	500g	Hành khô:	2 củ

Sơ chế:

- Tim heo bổ đôi, trần qua nước sôi. Rửa sạch, thái miếng vuông 2cmx2cm. Gừng non gọt vỏ, thái mỏng. Ướp tim heo cùng hạt nêm, muối tinh, Gừng non.
- Hạt sen, Đăng sâm rửa sạch, cắt dài 2cm.
- Bí ngô gọt vỏ, bỏ ruột, cắt miếng vuông 3cmx3cm, đổ xanh ngâm nở. Hành khô bóc vỏ đập dập.

Chế biến

- Bắc chảo lên bếp, đun sôi 1 thìa dầu ăn, cho tim đã ướp vào xào nhanh tay cho tái, cho nước nước lọc;
- Lần lượt cho hạt Sen, Đỗ xanh, Bí ngô hành khô vào ninh cùng tim heo (khi sôi vớt bọt);
- Ninh thật nhỏ lửa chừng 20 phút, khi các nguyên liệu đã chín nhừ, cho Đăng sâm vào nấu tiếp thêm 10 phút nữa, nêm lại gia vị và muối tinh cho vừa ăn là được (chú ý khuấy nhẹ tay).

Yêu cầu thành phẩm

Các nguyên liệu chín mềm, màu sắc hài hòa, vị vừa ăn.

GÀ HẦM KỶ TỬ

Nguyên liệu:

Gà ta ngon đã làm sạch: 1 con khoảng 1,2 kg

Gà ta ngon đã làm sạch:	Táo tàu:	10g
1 con khoảng 1,2 kg	Hoài sơn khô:	3g
Hạt Kỷ tử:	Ngải cứu tươi:	30g
Hạt Sen:	Hành khô:	2 củ
Gừng:		

Sơ chế:

- Gà sơ chế sạch chặt miếng vuông 3cmx3cm, ướp với hạt nêm, nước mắm để ngấm khoảng 10 phút;
- Hạt sen, Kỷ tử, Táo tàu rửa sạch; Gừng gọt vỏ thái lát mỏng; ngải cứu nhặt bỏ gốc già, rửa sạch.

Chế biến :

- Đặt chảo nóng, cho gà vào đảo cho săn, chế nước lọc cho sấp mặt thịt, cho hạt Sen, Gừng, vào đun sôi, hớt bọt, đun nhỏ lửa, cho hạt Kỷ tử, Táo tàu vào hầm cùng gà trong khoảng thời gian 45 phút;
- Lưu ý: thỉnh thoảng chế thêm nước cho món ăn không bị cạn nước. Sau thời gian 45 phút, nêm lại gia vị cho vừa ăn, tiếp đến cho rau ngải cứu vào, hầm thêm 5 phút nữa là được.

Yêu cầu thành phẩm:

- Các nguyên liệu chín mềm, gà không bị nát, màu sắc hài hòa, thơm vị thuốc, vừa ăn.

CÁ CHÉP OM TÁO ĐỎ VÀ HẠT Ý DĨ

Nguyên liệu:

Cá chép:	Gừng:	10g
1 con khoảng 1,2kg	Cần tỏi tây:	150g
Ý dĩ:	Rau thì là:	2 mớ
Đỗ xanh:	Hành hoa:	20g
Gạo nếp ngon:		
Táo đỏ:		
50g		

Sơ chế:

- Cá chép sơ chế sạch, bỏ mang, bỏ nội tạng, cắt cá thành các khúc dày 3cm. Ướp cá với một chút muối tinh;
- Đỗ xanh ngâm nở;
- Gạo nếp, Ý dĩ vo sạch;
- Gừng rửa sạch, đập dập;
- Cần tỏi tây, Thì là, Hành hoa rửa sạch, thái nhỏ.

Chế biến:

- Bắc xoong nước, cho Cần tỏi tây vào đun sôi với 1/2 Gừng đập dập, Thì là;
- Sau khi sôi khoảng 2 phút, vớt toàn bộ các loại rau trong xoong ra, cho cá, gạo nếp, Đỗ xanh, Ý dĩ, Táo đỏ, 1/2 Gừng còn lại vào xoong. Nêm gia vị, hạt nêm cho vừa ăn, om nhỏ lửa, khuấy nhẹ tay cho gạo và Ý dĩ không bị bén xoong;
- Sau khi các nguyên liệu chín, nêm lại gia vị 1 lần nữa, múc ra tô cho hành hoa, rắc hạt Tiêu là ăn được.

Yêu cầu thành phẩm:

Các nguyên liệu chín mềm, cá không bị nát, không tanh màu sắc hài hòa, thơm vị thuốc, vừa ăn, tránh làm mặn.



DANH MỤC CÂY THUỐC Ở BA VÌ

NGƯỜI BIÊN SOẠN: TS. TRẦN VĂN ƠN – TRƯỜNG ĐH DƯỢC HÀ NỘI

TT	TÊN TIẾNG DAO	TÊN THƯỜNG DÙNG	TÊN KHOA HỌC	HỌ	CHỮA BỆNH/CHỨNG
1	Kèn muống chậu	(Lau đá)	(KB)	Poac.	Chảy máu cam
2	Đĩa sềng sa	Ba chạc	<i>Euodia lepta</i> (Spreng) Merr.	Ruta.	Ngứa ngứa
3	(Thóc lép)	Ba chẽ	<i>Dendrolobium triangulare</i> (Retz.) Schindl.	Faba.	Sỏi thận
4	Pù tậu	Ba đậu	<i>Croton tiglium</i> L.	Euph.	Độc
5	(Ba gác)	Ba gác bốn lá	<i>Rauvolfia tetraphylla</i> L.	Apoc.	Ghê ngứa
6	Gàem chứa	Ba gác vòng	<i>Rauvolfia verticillata</i> (Lour.) Baill.	Apoc.	Đau bụng, kiết lỵ, nhiễm trùng
7	Mùi d'ây dôi	Bách bộ	<i>Stemona tuberosa</i> Lour.	Stem.	Nhiễm trùng ngoài da
8	(Bạch đàn)	Bạch đàn	<i>Eucalyptus</i> spp.	Myrt.	Cảm cúm
9	Mìa ìm tăng	Bạch đầu ông nhỏ	<i>Vernonia patula</i> (Dryand.) Merr.	Aste.	Phòng bệnh tái phát
10	Puồng ton	Bạch đầu ông tro	<i>Vernonia cinerea</i> (L.) Less.	Aste.	Đái rắt, phụ nữ sau đẻ
11	Mìa bua'	Bạch hạc	<i>Rhinacanthus nasutus</i> (L.) Kurz.	Acan.	Hắc lào
12	(Bạch hoa xà)	Bạch hoa xà	<i>Plumbago zeylanica</i> L.	Plum.	Hắc lào
13	Điu pong m'hây	Bạch tu Tích lan	<i>Naravelia zeylanica</i> (L.) DC.	Ranu.	Phong tê thấp
14	Điềng đàng	Bách xanh	<i>Calocedrus macrolepis</i> Kurz	Cupr.	Chữa bách bệnh
15	Đĩa chụt nh'ha	Bàn tay ma	<i>Heliciopsis lobata</i> (Merr.) Sleumer	Prot.	Đái đỏ, đuổi bệnh ra ngoài trong bài thuốc
16	(Bát giác liên)	Bát giác liên	<i>Podophyllum tonkinense</i> Gagnep.	Berb.	Rắn cắn
17	Sia pheng	Bảy lá một hoa	<i>Paris polyphylla</i> Smith	Tril.	Hen, rắn cắn
18	Miền đĩa chay'	Bìm trắng	<i>Ipomoea alba</i> L.	Conv.	Giải độc (thuốc giải)
19	Đĩa dôi pẹ	Bình vôi	<i>Stephania rotunda</i> Lour.	Meni.	Hắc lào
20	Điềng tồn kia'	Bồ béo đen	<i>Goniotalamus vietnamensis</i> Ban	Anno.	Hậu sản, đường ruột, bổ
21	(Nhân trần)	Bồ bồ	<i>Adenosma indianum</i> (Lour.) Merr.	Scro.	Hậu sản, vàng da
22	Pít peo	Bọ chó	<i>Buddleja asiatica</i> Lour.	Budd.	Hen
23	Lầy may im	Bồ công anh	<i>Sonchus</i> sp.	Aste.	Vàng da
24	Điềng cam kềm	Bồ cu vẽ	<i>Breynia fruticosa</i> (L.) Hook.f.	Euph.	Đau dạ dày
25	M'hây chuối	Bồ khai	<i>Erythropalum scandens</i> Blume	Olac.	Đau khớp, đau đầu
26	Lầy gỗ meng	Bồ mảy	<i>Clerodendrum cyrtophyllum</i> Turcz.	Verb.	Vết thương chém, đứt
27	Quyển diêm	Bống bống	<i>Dracaena angustifolia</i> Roxb.	Drac.	Đái vàng
28	Nhài muộn	Bồng bong dẻo	<i>Lygodium flexuosum</i> (L.) Sw.	Lygo.	Sa dạ con
29	Nhài muộn	Bồng bong Nhật	<i>Lygodium japonicum</i> Thunb.	Lygo.	Trĩ
30	Chày nhày khốc	Gừng đen	<i>Distichoclamys</i> sp.	Zing.	Phong tê thấp
31	Nàng chia điềng	Bồng nổ	<i>Flueggea virosa</i> (Roxb. ex Willd.) Voigt.	Euph.	Đau xương
32	Cù chiếp ha	Bóng nước	<i>Impatiens balsamina</i> L.	Bals.	Sỏi thận, khó đẻ
33	Lồ lầo n'hông	Bột ếch	<i>Glochidion eriocarpum</i> Champ.	Euph.	Phong tê thấp
34	Dào bay	Bù liêu Cừu long	<i>Bousigonia mekongensis</i> Pierre	Apoc.	Phong tê, bại liệt
35	Lầy mọng ton	Bứa	<i>Garcinia oblongifolia</i> Benth ex Champ.	Clus.	Chốc đầu, đau người
36	Dặt n'ha điềng	Bùi	<i>Ilex</i> sp.3	Aqui.	Ho nhiều (ho lao)

TT	TÊN TIẾNG DAO	TÊN THƯỜNG DÙNG	TÊN KHOA HỌC	HỌ	CHỮA BỆNH/CHỨNG
37	Điềng đập hô	Bùi Gò-dăm	<i>Ilex godajam</i> Colebr.	Aqui.	Ho, hen
38	Điềng đập pên	Bùi tán	<i>Ilex umbellulata</i> (Wall.) Loesen.	Aqui.	Đại tràng, lao, Hậu sản
39	Cà đạt pẹ	Bùng bực	<i>Mallotus apelta</i> Muell.-Arg.	Euph.	Vàng da
40	Tổng pèng bua’	Bùng bực	<i>Mallotus barbatus</i> Muell.-Arg.	Euph.	Nhiễm trùng
41	Mù phộc	Bưởi	<i>Citrus grandis</i> (L.) Osbeck	Ruta.	Cảm cúm
42	Chà kinh m’hây	Bướm bạc Cam pu chia	<i>Mussaenda cambodiana</i> Pierre	Rubi.	Đái vàng, đái buốt, đau đầu
43	Quế ghim’	Cà dừ	<i>Solanum ferox</i> L.	Sola.	Cam mũi trẻ em
44	Lầy mò đẹ kếm	Cà hai hoa	<i>Lycianthes biflorum</i> (Lour.) Bitter	Sola.	Vàng da
45	D’hia in	Cà hôi	<i>Solanum erianthum</i> D.Don	Sola.	Trĩ
46	Quế g’him’	Cà pháo	<i>Solanum torvum</i> Swartz.	Sola.	Đái vàng
47	Via vòng ẳm	Cách Chevalier	<i>Premna chevalieri</i> P. Dop.	Verb.	Ngứa, phù thận, đái đục, đường ruột, ho
48	Củ biệt	Cách thư	<i>Fissistigma</i> sp.2	Anno.	Phong tê thấp
49	Tắm củ biệt	Cách thư Petelot	<i>Fissistigma petelotii</i> Merr.	Anno.	Hậu sản, phong tê thấp, đường ruột
50	Củ biệt ton	Cách thư Thorel	<i>Fissistigma thorellii</i> (Finet et Gagnep.) Merr.	Anno.	Thuốc mát, phong tê thấp, hậu sản
51	Hổng làm	Cắm	<i>Peristrophe bivalvis</i> (L.) Merr.	Acan.	Chân tay đau nhức, bị chém
52	(Khúc khắc)	Cậm cang xuyên lá	<i>Smilax perfoliata</i> Lour.	Smil.	Đường ruột
53	Phảm sắt	Cắm địa la	<i>Kaempferia rotunda</i> (L.) Mansf.	Zing.	Đau bụng, ỉa chảy
54	(Cam thảo đất)	Cam thảo đất	<i>Scoparia dulcis</i> L.	Scro.	Ho
55	(Cầm sao’ mia’)	Cam thảo dây	<i>Abrus precatorius</i> L.	Faba.	Ho
56	(Quanh châu)	Canh châu	<i>Sageretia theezans</i> (L.) Brongn	Rham.	Đau bụng
57	Hà chậu ton	Cao cẳng	<i>Ophiopogon reptans</i> Hook.f.	Conv.	Ho
58	Hà chậu tắm nôm	Cao cẳng lá to	<i>Ophiopogon latifolius</i> Rodr.	Conv.	Ho
59	Điềng ghim’	Cáp hoa lông	<i>Capparis pubiflora</i> DC.	Capp.	Phong tê thấp
60	Pần lòong	Cau	<i>Areca catechu</i> L.	Arec.	Đau răng, phụ nữ băng huyết
61	Cà béo	Câu đăng	<i>Uncaria rhynchophylla</i> (Miq.) Miq. ex Havil	Rubi.	Trĩ
62	Cà béo	Câu đăng	<i>Uncaria</i> sp.1	Rubi.	Đường ruột kém
63	Sặt tổng m’hây	Chặc chịu	<i>Tetracera scandens</i> (L.) Merr.	Dille.	Đường ruột
64	Điềng vòng	Chàm nhuộm	<i>Wrightia tinctoria</i> R.Br.	Apoc.	Đái vàng
65	Gàm kếm	Chàm rừng	<i>Strobilanthes cystolithiger</i> Lindl.	Acan.	Đau bụng
66	Hùng tia gàm sli’	Chàm tia	<i>Strobilanthes pateriformis</i> Lindl.	Acan.	Đau bụng
67	Hùng tia gàm sli’	Chàm tia	<i>Strobilanthes</i> sp.2	Acan.	Đau bụng
68	Dật n’ha’ điềng	Chẩn	<i>Microdesmis casearifolia</i> Planch. ex Hook.	Panda.	Ho
69	(Chân chim)	Chân chim	<i>Schefflera</i> sp.1	Aral.	Phong tê thấp
70	(Chân chim)	Chân chim	<i>Schefflera</i> sp.2	Aral.	Phong tê thấp
71	(Chân chim)	Chân chim	<i>Schefflera</i> sp.3	Aral.	Phong tê thấp
72	(Chân chim)	Chân chim	<i>Schefflera</i> sp.4	Aral.	Phong tê thấp

TT	TÊN TIẾNG DAO	TÊN THƯỜNG DÙNG	TÊN KHOA HỌC	HỌ	CHỮA BỆNH/CHỨNG
73	(Chân chim)	Chân chim	<i>Schefflera</i> sp.5	Aral.	Phong tê thấp
74	Điêng tây' m'hây	Chân chim	<i>Schefflera delavayi</i> (Fr.) Harms.	Aral.	Phong tê thấp
75	Điêng tây' m'hây	Chân chim ít hoa	<i>Schefflera leucantha</i> R.Vig.	Aral.	Phong tê thấp, kém ngủ
76	Sầm chụ bêng	Chân danh đỏ	<i>Euonymus rubescens</i> Pit.	Cela.	Nhiễm trùng (ăn vào xương)
77	(Chanh)	Chanh	<i>Citrus limonia</i> Osbeck	Ruta.	Cảm cúm
78	(Nhuối ruối)	Chè hàng rào	<i>Acalypha siamensis</i> Oliv. ex Gagnep.	Euph.	Nóng về đêm
79	Khổ im điêng	Chè rừng hoa vàng	<i>Camellia flava</i> (Pitard) Sealy	Thea.	Cam trẻ em (gây mòn)
80	Sấm sài lìn	Chè vằng	<i>Jasminum subtriplinerve</i> Bl.	Olea.	Hậu sản
81	Tấm sliễn biệt	Chỉ thiên	<i>Elephantopus scaber</i> L.	Aste.	Đái vàng
82	Tấm sliễn biệt ton	Chỉ thiên giả	<i>Pseudo-elephantopus spicatus</i> (Aublet) Rohr.	Aste.	Đái vàng
83	Tấm sliễn biệt l'hô	Chỉ thiên mếm	<i>Elephantopus mollis</i> H.B. et Kunth.	Aste.	Sốt cao (đan giệt do nóng)
84	(Chìa vôi)	Chìa vôi	<i>Cissus triloba</i> (Lour.) Merr.	Vita.	Phong tê thấp
85	Tổ nhuấy mia'	Chò đề răng cưa	<i>Phyllanthus urinaria</i> L.	Euph.	Cam trẻ em, nhiễm trùng
86	Hầu gài ghim'	Chóc gai	<i>Lasia spinosa</i> (L.) Thw.	Arac.	Phong tê thấp
87	Lổ lào piểu xuây	Chòi mòi	<i>Antidesma ghaesembilla</i> Gaertn.	Euph.	Đau xương, khớp, phong, đường ruột
88	Lổ lào han	Chòi mòi bắc bộ	<i>Antidesma tonkinense</i> Gagn.	Euph.	Phong tê thấp
89	Lổ lào nhạu	Chòi mòi Hải Nam	<i>Antidesma hainanense</i> Merr.	Euph.	Phong tê thấp, đau xương
90	Lổ lào bía	Chòi mòi nhọn	<i>Antidesma bunius</i> Spreng	Euph.	Phong tê thấp
91	Cắm chao mia'	Chua me lá me	<i>Biophytum sensitivum</i> (Lour.) DC.	Oxal.	Hen, nóng trong người
92	Lầy mông sui	Chua ngút	<i>Embelia ribes</i> Burm.f.	Myrs.	Lở loét, đái rắt
93	Nhằm chịu kềm sli'	Chuối rừng hoa đỏ	<i>Musa coccinea</i> Andr.	Musa.	Đau bụng đi ngoài
94	Tùng gày chặt	Cỏ bạc đầu	<i>Kyllinga nemoralis</i> (Forst. et Forst. f.) Dandy ex Hutch.	Cype.	Ho lao, đái vàng
95	Chà ngeng	Cổ bình	<i>Tadehagi triquetrum</i> (L.) H.Ohashi	Faba.	Sỏi thận
96	Phàm mà sliết	Cỏ bướm tím	<i>Torenia violacea</i> (Azaola ex Blanco) Pennell	Scro.	Nhiễm trùng, mụn nhọt trẻ em
97	(Cỏ chạy)	Cỏ chạy	<i>Phyla nodiflora</i> (L.) Greene	Verb.	Phong tê thấp
98	Lầu lỏ ton	Cỏ lá tre	<i>Lophatherum gracile</i> Brongn.	Poac.	Ho nhiều
99	(Chó đề)	Cỏ lào	<i>Eupatorium odoratum</i> L.	Aste.	Ăn không tiêu
100	(Cỏ may)	Cỏ may	<i>Chrysopogon aciculatus</i> (Retz.) Trin.	Poac.	Đái vàng
101	Cùng cang điêng	Cọ nọt	<i>Ficus semicordata</i> Buch.-Ham ex J.E.Sm.	Mora.	Nấu cao (nhiều cao)
102	Mìa chuối n'ha	Cỏ roi ngựa	<i>Verbena officinalis</i> L.	Verb.	Cam mũi trẻ em (đỏ mũi)
103	Phàn nhỏ mia'	Cỏ sữa	<i>Euphorbia hirta</i> L.	Euph.	ít sữa, mất sữa
104	Mìa đao'	Cỏ tai hùm	<i>Conyza canadensis</i> (L.) Cronq.	Aste.	Lang ben
105	Pật thấp	Cỏ thấp bút	<i>Equisetum diffusum</i> D.Don	Equi.	Trĩ, vàng da, đái vàng
106	(Đuôi lươn)	Cỏ tồng đuôi lươn	<i>Codiaeum variegatum</i> (L.) Blume var. pictum Muell.-Arg.	Euph.	Viêm nhiễm
107	Gan	Cỏ tranh	<i>Imperata cylindrica</i> (L.) P.Beauv	Poac.	Đái rắt, đái vàng
108	Kềng pầy lẹng	Cỏ xước	<i>Achyranthes aspera</i> L.	Amar.	Phong tê thấp, đại tràng, nhiễm trùng
109	Kềng pầy lẹng ton	Cỏ xước bông đỏ	<i>Cyathula prostrata</i> (L.) Blume	Amar.	Ngứa do sâu róm gây ra
110	(Sâm nam)	Cóc kền bía	<i>Derris marginata</i> Benth.	Faba.	Phong tê thấp, bổ, được nhiều cao
111	Kèn chần chần	Cối xay	<i>Abutilon indicum</i> (L.) Sweet	Malv.	Thuốc mát, đái vàng, đái rắt
112	Chiếm dày mau	Cơm cháy	<i>Sambucus javanica</i> Reinw. ex Blume	Capr.	Phong tê thấp
113	Cắm chinh kia'	Cơm nắm	<i>Kadsura coccinea</i> (Lem.) A.C. Smith	Schiz.	Khoẻ người, Phong tê thấp

TT	TÊN TIẾNG DAO	TÊN THƯỜNG DÙNG	TÊN KHOA HỌC	HỌ	CHỮA BỆNH/CHỨNG
114	(Cơm nếp)	Cơm nếp	<i>Strobilanthes tonkinensis</i> Lindl.	Acan.	Ăn không tiêu
115	Phào diềng viêng ton	Cơm ninh	<i>Pothos repens</i> (Lour.) Druce	Arac.	Đái ra máu
116	D'hia cầm chay'	Cơm rượu	<i>Glycosmis pentaphylla</i> (Retz.) Correa	Ruta.	Phù (do gió)
117	(Chánh chỏ)	Cơm rượu quả xanh	<i>Glycosmis cyanocarpa</i> (Bl.) Spr.	Ruta.	Đau bụng, ho, rần cần, bướu cổ
118	Pò o diềng	Cổng sữa	<i>Eberhardtia tonkinensis</i> Lec.	Sapo.	Hậu sản
119	Viêng lín,	Cốt khí củ	<i>Reynoutria japonica</i> Houtt.	Poly.	Đau bụng khan
120	Tầm kha m'hây	Cốt khí dây	<i>Ventilago leiocarpa</i> Benth.	Rham.	Đau lưng, khoẻ người
121	(Cốt toái bồ)	Cốt toái bồ	<i>Drynaria fortunei</i> (Kuntze) J.Smith	Polyp.	Hen
122	Đĩa đòi slí'	Củ dỏm	<i>Stephania dielsiana</i> C.Y.Wu	Meni.	Đau bụng, đau dạ dày, đau bụng kinh
123	ìn bọt ton	Cúc tần	<i>Pluchea indica</i> (L.) Less	Aste.	Thuốc mát, đau đầu
124	Vàng lín viêng	Cúc vạn thọ	<i>Tagetes patula</i> L.	Aste.	Đau bụng khan
125	Mìa chuối slí'	Cứt lợn	<i>Ageratum conyzoides</i> L.	Aste.	Đau đầu, đau người, cảm cúm
126	Slậu	Dạ cầm	<i>Hedyotis capitellata</i> Wall. ex G.Don var. <i>mollis</i> Pierre ex Pit.	Rubi.	Vàng da
127	Điềng nòm pho'	Dạ hợp rừng	<i>Magnolia coco</i> (Lour.) DC.	Magn.	Trẻ em đan giết, hậu sản, đau bụng
128	ìn bọt	Đại bi	<i>Blumea balsamifera</i> (L.) DC.	Aste.	Đau đầu, cảm, phong thấp
129	Chì có m'hây	Đài hái	<i>Hodgsonia macrocarpa</i> (Blume) Cogn.	Cucu.	Ngứa
130	Phù quấy piêng	Dâm bụt	<i>Hibiscus rosa-sinensis</i> L.	Malv.	Nhọt
131	(Ngũ gia bì)	Đắng chân chim	<i>Schefflera octophylla</i> (Lour.) Hams.	Aral.	Phong tê thấp
132	Củ nhỏ pẹ	Đẳng sâm	<i>Codonopsis javanica</i> (Bl.) Hook.	Camp.	Mụn nhọt tanh ngứa
133	Củ puốt m'hây	Đẳng sâm	<i>Codonopsis celebica</i> (Bl.) Thuần	Camp.	Đường ruột
134	Viêng lâm	Dành dành	<i>Gardenia angusta</i> (L.) Merr.	Rubi.	Đái vàng
135	Piêu cào	Đào	<i>Prunus persica</i> (L.) Batsch.	Rosa.	Đan kinh giết, ghê
136	Phù quấy tập	Đậu chiều	<i>Cajanus cajan</i> (L.) Mills.	Faba.	Phù, phong, trẻ em lên đậu
137	Mìa lậu	Dầu núi	<i>Duchesnea indica</i> (Andr.) Focke	Rosa.	Đái vàng, sốt nóng về đêm, nhiễm trùng
138	Châm keng	Dầu tầm	<i>Morus alba</i> L.	Mora.	Sốt nóng về đêm, ho
139	Tập bầy slí'	Đậu ván đỏ	<i>Lablab purpureus</i> (L.) Sweet ssp. <i>purpureus</i>	Faba.	Thuốc mát (sốt nóng)
140	Quà đào m'hây	Dây bánh nem	<i>Bowringia callicarpa</i> Champ. ex Benth.	Faba.	Phong tê thấp
141	M'hây meng	Dây bông xanh	<i>Thunbergia grandiflora</i> (Rottl.) Roxb.	Acan.	Giữ thai, cam trẻ em, hậu sản
142	Cờ đuôi dật m'hây ton	Dây châu đảo	<i>Perycampilus glaucus</i> (Lam.) Merr.	Meni.	Đái rất
143	Pủ chặt mau	Dây đau xương	<i>Tinospora sinensis</i> (Lour.) Merr.	Meni.	Chân tay co quắp
144	Cùng kệt m'hây	Dây dom	<i>Melodinus</i> sp.	Apoc.	Trĩ, sa dạ con, đau người
145	Cành chìn lậu	Dây đòn gánh	<i>Gouania leptostachya</i> DC.	Rham.	Hắc lào
146	(Dây gió)	Dây gió	<i>Tinospora cordifolia</i> (Wild.) Hook.f. et Th.	Meni.	Phong tê thấp
147	(Cây rô)	Dây hạt bí	<i>Dischidia tonkinensis</i> Cost.	Ascl.	Đái vàng
148	Piêng miên' m'hây	Dây khế	<i>Rourea minor</i> (Gaertn.) Aubl. ssp. <i>microphylla</i> (H&A) Vid.	Conn.	Thuốc mát, phong tê thấp, hậu sản
149	Sâm chỏ m'hây	Dây khổ rách	<i>Aristolochia</i> sp.1	Aris.	Phong tê thấp
150	Pút chuông mìa'	Dây ký ninh	<i>Tinospora crispa</i> (L.) Hook.f. et Th.	Meni.	Sốt rét
151	Kèn đĩa độ	Dây mẽ gà	<i>Limacia scandens</i> Lour.	Meni.	Ngứa, ghê, ho ra máu
152	Đĩa nòm then'	Địa liên	<i>Kaempferia galanga</i> L.	Zing.	Đau bụng, ỉa chảy
153	Đĩa nòm then'	Địa liên lá hẹp	<i>Kaempferia angustifolia</i> Rosc.	Zing.	Đau bụng, ỉa chảy
154	Bùng slui	Đinh hùng hoa nhỏ	<i>Gomphostemma parviflora</i> Benth.	Lami.	Ngứa, thận, ho

TT	TÊN TIẾNG DAO	TÊN THƯỜNG DÙNG	TÊN KHOA HỌC	HỌ	CHỮA BỆNH/CHỨNG
155	(Đinh lăng)	Đinh lăng	<i>Polyscias fruticosa</i> (L.) Harms.	Aral.	Thuốc bổ
156	Điềng tròn phẳng’	Đom đóm	<i>Alchornea trewioides</i> (Benth.) Muell-Arg.	Euph.	Đái ra máu, ngứa (kim la)
157	Lầy toong m’hây	Đơn châu chấu	<i>Aralia armata</i> (G.Don) Seem.	Aral.	Đau răng, bướu cổ
158	Điềng nôm sli’	Đơn mặt trời	<i>Excoecaria cochinchinensis</i> Lour. var. <i>cochinchinensis</i>	Euph.	Ngứa toàn thân, Kiết lị
159	Kèn tạy chà tằm nôm	Đơn nem	<i>Maesa perarius</i> (Lour.) Merr.	Myrs.	Đường ruột, Cam trẻ em
160	Kèn tạy chà ton	Đơn nem	<i>Maesa</i> sp.1	Myrs.	Đường ruột, ghẻ
161	Kèn tạy chà piềng	Đơn nem lá nhọn	<i>Maesa acuminatissima</i> Merr.	Myrs.	Đường ruột, ghẻ
162	Lồ lào kia’	Đơn Trung Quốc	<i>Maesa</i> sp.2	Myrs.	Phong tê thấp
163	Nôm híp	Dong	<i>Phrynium placentarium</i> (Lour.) Merr.	Mara.	Giải độc, giải rượu
164	Nôm híp sli’	Dong đỏ	<i>Phrynium</i> sp.	Mara.	Giải độc, giải rượu
165	D’hia nhăm điềng	Đu đủ rừng	<i>Trevesia palmata</i> (Roxb. et Lindl.) Vis.	Aral.	Đau đầu, đái vàng
166	Lầu kềm	Dứa dại	<i>Pandanus tonkinensis</i> Mart. ex Stone	Pand.	Sỏi thận
167	Lầu kềm sli’	Dứa dại đỏ	<i>Pandanus</i> sp.1	Pand.	Đái rất, sỏi thận
168	Lầu	Dứa ta	<i>Ananas comosus</i> (L.) Merr.,	Brom.	Lao, hen
169	G’him bua’ ton	Đùm đùm	<i>Rubus</i> sp.	Rosa.	Đường ruột
170	G’him gô	Đùm đùm hoa trắng	<i>Rubus leucanthus</i> Hance	Rosa.	Ăn không tiêu
171	Cờ đuôi phấm điềng	Duối	<i>Streblus asper</i> Lour.	Mora.	Sốt nóng về đêm
172	Nắc	Dướng	<i>Broussonetia papyrifera</i> (L.) L’ Her. ex Vent.	Mora.	Đái vàng
173	Đĩa tộ	Gấc	<i>Momordica cochinchinensis</i> (Lour.) Spreng	Cucu.	Mụn nhọt
174	Độ si sút	Gai	<i>Boehmeria nivea</i> (L.) Gaud.	Urti.	Nấm đầu, hen
175	M’hẩy mui’	Gắm lá rộng	<i>Gnetum latifolium</i> (Bl.) Margf.	Gesne.	Phong tê thấp
176	M’hẩy mui’	Gắm núi	<i>Gnetum montanum</i> Margf.	Gesne.	Phong tê thấp
177	Kèn đĩa ghim	Găng bọt	<i>Randia dasycarpa</i> (Kurz.) Bakh.f.	Rubi.	Ho nhiều (ho lao)
178	Kèn đĩa ghim	Găng gai	<i>Canthium horridum</i> Blume	Rubi.	Hen
179	Mù mìn	Gạo	<i>Bombax ceiba</i> L.	Bomb.	Ngã đau, gãy xương
180	Slềng lầy lộ	Giang bản qui	<i>Polygonum perfoliatum</i> L.	Poly.	Trĩ (nội, ngoại)
181	Củ mùa mia’	Giấp cá	<i>Houttuynia cordata</i> Thunb.	Saur.	Sốt nóng, cầm máu, trĩ, cam trẻ em (gây còm)
182	Quế im điềng	Giâu gia quả nhọn	<i>Baccaurea</i> sp.	Euph.	Cam trẻ em (kém ăn)
183	(Gió đất)	Gió đất	<i>Balanophora indica</i> (Arnott)Griff.	Bala.	Đau bụng, khoẻ người, phong tê thấp
184	(Gió đất)	Gió đất hoa thưa	<i>Balanophora laxiflora</i> Hemsl.	Bala.	Đau bụng, khoẻ người, phong tê thấp
185	Độ sêu chây’	Gió giấy	<i>Wikstroemia indica</i> (L.) C.A. Mey	Thym.	Phong gió
186	Chiếm choong	Giom bắc bộ	<i>Melodinus tonkinensis</i> Pit.	Apoc.	Nấu cao (để có nhiều cao)
187	Cành cải mia’	Gô an Java	<i>Gouania javanica</i> Miq.	Rham.	Thối chân
188	Chiếm dày bầu	Gối hạc	<i>Leea rubra</i> Blume ex Spreng	Leea.	Đau bụng đi ngoài, đường ruột
189	Chiếm dày mia’	Gối hạc	<i>Leea</i> sp.	Leea.	Đường ruột
190	Chiếm dày ngang	Gối hạc	<i>Leea indica</i> (Burm.f.) Merr.	Leea.	Đau bụng đi ngoài, đường ruột
191	Sùng sli’	Gừng	<i>Zingiber officinale</i> Rosc.	Zing.	Ho do gió
192	Sùng.sli	Gừng đỏ	<i>Zingiber purpureum</i> Rosc.	Zing.	Đau bụng
193	Sùng viềng	Gừng gió	<i>Zingiber zerumbet</i> (L.) J.E. Sm.	Zing.	Đau bụng sau đẻ
194	Slềng lầy coong	Gừng một lá	<i>Zingiber monophyllum</i> Gagn.	Zing.	Đau người (trong xương), phong tê thấp
195	(Hà thủ ô)	Hà thủ ô trắng	<i>Streptocaulon griffithii</i> Hook.f.	Ascl.	Mất sữa

TT	TÊN TIẾNG DAO	TÊN THƯỜNG DÙNG	TÊN KHOA HỌC	HỌ	CHỮA BỆNH/CHỨNG
196	Cù mùa cụt	Hàm ếch	<i>Saururus chinensis</i> (Lour.) Baill.	Saur.	Phù trẻ em (cam béo)
197	Điềng tồn tần	Han trắng	<i>Dendrocnide sinuata</i> (Bl.) Chew.	Urti.	Hen
198	Kiu sói	Hẹ	<i>Allium tuberosum</i> Rottl. et Spreng	Alia.	Ho nhiều
199	Quyển dòì m'hây	Hồ đẳng vuông vuông	<i>Cissus subtetragona</i> Planch.	Vita.	Phong tê thấp
200	Tầm siễn biệt	Hổ vĩ mép vàng	<i>Sansevieria trifasciata</i> Praik. var. trifasciata	Drac.	Đau mắt
201	Piễn phả	Hoa tiên	<i>Asarum glabrum</i> Merr.	Aris.	Đau nhức, bổ, thần kinh, ngã đau, bị đập
202	Vàng tầng viêng	Hoàng đẳng	<i>Fibraurea recisa</i> Pierre	Meni.	Nhiễm trùng (viêm tai), Ngứa, ho, đau bụng đi ngoài
203	Mù chìn m'hây	Hoàng nân	<i>Strychnos wallichii</i> Steud. ex. DC.	Loga.	Ghê ngứa
204	Điềng tồn đôi	Hoàng tinh hoa trắng	<i>Disporopsis longifolia</i> Craib.	Conv.	Đường ruột (phân sống), viêm đại tràng
205	Bèo nìm slam	Hối đầu thảo	<i>Tacca plantaginea</i> (Hance) Drenth	Tacc.	Đau bụng khan, viêm nhiễm đường ruột
206	Mìa đang	Húng	<i>Mentha aquatica</i> L.	Lami.	Thận (đái vàng)
207	Liều lạ	Húng chó	<i>Ocimum basilicum</i> L.	Lami.	Sỏi thận, bụi vào mắt
208	(Hương nhu)	Hương nhu trắng	<i>Ocimum gratissimum</i> L.	Lami.	Cảm cúm
209	Quyển diêm sli'	Huyết dụ	<i>Cordyline fruticosa</i> (L.) Goepp. var. angusta Hort.	Astel.	Đái vàng, cam trẻ em, hen, cảm máu
210	M'hây jham'	Huyết rồng hoa nhỏ	<i>Spatholobus parviflorus</i> (Roxb.) O.Ktze.	Faba.	Bổ máu, Phong tê thấp
211	Tầm mìa chuối	Hy thiêm	<i>Siegesbeckia orientalis</i> L.	Aste.	Phong tê thấp
212	(ích mẫu)	ích mẫu	<i>Leonurus japonicus</i> Houtt.	Lami.	Điều kinh
213	Còn chiên	Ké	<i>Triumfetta bartramia</i> L.	Ster.	Đường ruột
214	Tầm còn chiên	Ké hoa đào	<i>Urena lobata</i> L.	Malv.	Sẩy thai, đái buốt
215	Còn chiên chiệt	Ké hoa vàng	<i>Sida rhombifolia</i> L.	Malv.	Giữ thai, chảy máu cam
216	L'hay	Kê huyết đằng núi	<i>Millettia cf. spireana</i> Gagn.	Faba.	Sâu răng, ngứa
217	Lố lằng	Khế	<i>Averrhoa carambola</i> L.	Oxal.	Dị ứng, hen
218	Ngổng chan m'hây	Khế leo	<i>Rourea minor</i> (Gaertn.) Leenh. subsp.		
			<i>monadelph</i> a (Roxb.) Vid.	Conn.	Phong tê thấp, hậu sản, bổ, thuốc mát
219	Mù lài lun	Khổ sâm	<i>Croton kongensis</i> Gagn.	Euph.	Kiết lị
220	Đìa dhàn phản	Khôi tía	<i>Ardisia silvestris</i> Pit.	Myrs.	Đau dạ dày, đường ruột, phụ nữ sau đẻ
221	(Khúc khắc)	Khúc khắc	<i>Smilax</i> sp.1	Smil.	Đường ruột
222	Mìa bua'	Kiến cò móc	<i>Rhinacanthus calcaratus</i> Nees	Acan.	Hắc Lào
223	(Khúc khắc)	Kim cang	<i>Smilax corbularia</i> Kunth.	Smil.	Đường ruột
224	Tầm toòng	Kim cang	<i>Smilax</i> sp.2	Smil.	Đường ruột
225	Chiêm n'hàng cần	Kim cang bao phấn to	<i>Smilax megalanthera</i> Wright	Smil.	Thuốc mát, đường ruột
226	(Khúc khắc)	Kim cang đứng	<i>Smilax verticalis</i> Gagn.	Smil.	Đường ruột
227	Chiêm nhàng cần	Kim cang Ganepain	<i>Smilax gagnepainii</i> Koy	Smil.	Đau người
228	(Kim ngân)	Kim ngân	<i>Lonicera japonica</i> Thunb.	Capr.	Thuốc mát
229	Piễm lồng kềm	Kim thất	<i>Gynura</i> sp.1	Aste.	Sốt nóng, vắt cần không khôì
230	Mù goòng hu' mia'	Kim thất cải	<i>Gynura barbareaefolia</i> Gagn.	Aste.	Nhiễm trùng
231	Piễm lồng	Kim thất nhung	<i>Gynura sarmentosa</i> DC.	Aste.	Nhiễm trùng
232	(Đồng tiền)	Kim tiền thảo	<i>Desmodium styracifolium</i> (Osb.) Merr.	Faba.	Sỏi thận, đái rắt
233	(Lá lốt)	Lá lốt	<i>Piper lolot</i> C.DC.	Pipe.	Bại liệt, phong tê thấp, đau răng
234	Tổng pèng	Lá nển	<i>Macaranga denticulata</i> (Bl.) Muell.-Arg.	Euph.	Hen, ngứa ngáy (kim la)
235	M'hây chuối	Lạc tiên	<i>Passiflora foetida</i> L.	Pass.	Kém ngủ
236	Điềng tồn nộng	Lài trâu	<i>Tabernaemontana bovina</i> Lour.	Apoc.	Sâu răng

TT	TÊN TIẾNG DAO	TÊN THƯỜNG DÙNG	TÊN KHOA HỌC	HỌ	CHỮA BỆNH/CHỨNG
237	Tà phàn ngổng	Lâm trai phún	<i>Amischolotype hispida</i> (Less. & Rich.) Hong	Comm.	Hậu sản (đuôi lươn)
238	Đĩa dừa	Lan leo hoa trần	<i>Galeola nudiflora</i> Lour.	Orch.	Cai đề
239	Đĩa pến nha	Lân tơ uyn	<i>Raphidophora decursiva</i> (Roxb.) Schott	Arac.	Bạch đới
240	Đĩa sèng meng	Lấu	<i>Psychotria rubra</i> (Lour.) Poit.	Rubi.	Thuốc mát, đường ruột, nhiễm trùng
241	Điềng tồn im	Lấu	<i>Psychotria</i> sp.2	Rubi.	Chốc đầu
242	Điềng tồn im	Lấu	<i>Psychotria</i> sp.1	Rubi.	Nhiễm trùng ngoài da
243	Đĩa ỏi	Lẻ bạn	<i>Tradescantia spathacea</i> Sw.	Comm.	Đau bụng, viêm nhiễm đường tiết niệu
244	Dào bua’	Loã ty nhuộm	<i>Gymnema tingens</i> (Roxb.) Spreng.	Ascl.	Phong tê thấp
245	ìn bọt nhiều	Lộc mại	<i>Claoxylon indicum</i> (Bl.) Endl. ex Hassk.	Euph.	Đường ruột, đại tràng
246	Cờ đuôi dất m’hây	Lối tiến	<i>Stephania longa</i> Lour.	Meni.	Đái vàng, đái rất
247	D’hĩa mù pàng	Lọng bàng	<i>Dillenia</i> sp.1	Dille.	Hậu sản
248	Đĩa sèng pây	Long nha thảo	<i>Agrimonia pilosa</i> Ledeb.	Rosa.	Ngã đau
249	Nòm jhang’	Lòng thuyền	<i>Curculigo gracilis</i> Wall.	Hypo.	Phù các loại
250	Kèn muống lau	Lốt	<i>Piper sarmentosum</i> Roxb.	Pipe.	Phong tê thấp
251	Bò poòng mia’	Lu lu cái	<i>Physalis angulata</i> L.	Sola.	Trĩ
252	Củ làng	Lúa mạch	<i>Hordeum vulgare</i> L.	Poac.	Bạch đới, đái đường
253	Cu tẩy m’hây meng	Lưỡi chó	<i>Illigera dunniana</i> Levl.	Hern.	Cam trẻ em, ngứa, cảm cúm
254	Cu tẩy m’hây sli’	Lưỡi chó hoa nhỏ	<i>Illigera parviflora</i> Dunn.	Hern.	Phong tê thấp
255	Piểu sẩy mia	Lưỡi rắn	<i>Hedyotis corymbosa</i> (L.) Lamk.	Rubi.	Nóng về đêm (trái đêm)
256	M’hây viêng	Lương vàng	<i>Combretum latifolium</i> Blume	Comb.	Đái vàng, Phong tê thấp
257	Dhàng chà y mia’	Mã đề	<i>Plantago major</i> L.	Plan.	Đái rất
258	Đĩa chụt sli’	Mạ sưa	<i>Heliciopsis terminalis</i> (Kurz.) Sleumer	Prot.	Đái đỏ
259	Đĩa chụt	Mạ sưa Hải nam	<i>Helicia hainanensis</i> Hay	Prot.	Đái đỏ
260	Đĩa chụt	Mạ sưa lá to	<i>Helicia grandifolia</i> H.Lec.	Prot.	Đái đỏ
261	Lầy mòng chua	Mạch ba góc	<i>Fagopyrum cymosum</i> (Trev.) Meism.	Poly.	Mụn nhọt
262	(Mạch môn)	Mạch môn đông	<i>Ophiopogon japonicus</i> Ker-Gawl.	Conv.	Đái vàng
263	G’him bua’ l’hò	Mâm xôi	<i>Rubus alceaefolius</i> Poir.	Rosa.	Cam trẻ em, bụng đầy hơi, tức bụng
264	Mù phàng	Mán đĩa	<i>Archidendron clypearia</i> (Jack.) Nielsen	Faba.	Nhiễm trùng (lở loét, sung đau)
265	Sliền phiu truổng	Mạn kinh	<i>Vitex negundo</i> L.	Verb.	Phù thận, động kinh, phong
266	Slèng cây làm	Mẩn tưới	<i>Eupatorium fortunei</i> Turcz.	Aste.	Ngã đau (tan máu do chấn thương), đứt tay
267	Chì quên điềng	Mang	<i>Pterospermum heterophyllum</i> Hance	Ster.	Bạch đới
268	Tà châm điềng	Màng tang	<i>Litsea cubeba</i> (Lour.) Pers.	Laur.	Nhiễm trùng
269	Bầu mai điềng	Mánh	<i>Grewia paniculata</i> Roxb. ex DC.	Tili.	Trừ chấy
270	Chày coọng gùn sli’	Mào gà hoa đỏ	<i>Celosia argentea</i> L. var. <i>cristata</i> L.	Amar.	Đái buốt, đái đỏ, vàng da
271	Chày coọng gùn viêng	Mào gà hoa vàng	<i>Celosia argentea</i> L. var. <i>cristata</i> L. forma <i>plumosa</i> (Voss.) Bakh.	Amar.	Đái buốt, đái đỏ, vàng da
272	Chày coọng gùn pẹ	Mào gà trắng	<i>Celosia argentea</i> L.	Amar.	Đái buốt, đái đỏ
273	Điềng tồn đời	Mao hùng mềm	<i>Gomphandra mollis</i> Merr.	Icac.	Phong tê thấp, hậu sản
274	(Mặt quì)	Mặt quì	<i>Morinda umbellata</i> L.	Rubi.	Bổ
275	Điềng dham’	Máu chó bắc bộ	<i>Knema tonkinensis</i> (Warb.) de Wilde	Myri.	Bổ máu, điều kinh
276	Điềng dham’	Máu chó cầu	<i>Knema globularia</i> (Lamk.) Warb.	Myri.	Bổ máu, điều kinh
277	M’hây jham’	Máu gà	<i>Callerya reticulata</i> Benth.	Faba.	Bổ máu

TT	TÊN TIẾNG DAO	TÊN THƯỜNG DÙNG	TÊN KHOA HỌC	HỌ	CHỮA BỆNH/CHỨNG
278	Điều cam điềng	Me đắng	<i>Phyllanthus emblica</i> L.	Euph.	Cam trẻ em (gây mòn)
279	Cầm chữa sli'	Mía đỏ	<i>Saccharum officinarum</i> L.	Poac.	Ho, gãy chân, điều kinh
280	Điễn dầy liềng	Mía dò hoa gốc	<i>Costus speciosus</i> (Koenig) Sm.	Cost.	Thuốc mát, đáí vàng, đáí rất, vàng da
281	Điễn dầy liềng	Mía dò hoa ngọn	<i>Costus tonkinensis</i> Gagn.	Cost.	Thuốc mát, đáí vàng, đáí rất, vàng da
282	Pò lò	Mít	<i>Artocarpus heterophyllus</i> Lamk.	Mora.	ít sữa
283	Hà pẹ	Mỏ chim	<i>Aeschynanthus</i> sp.1	Gesne.	Ho
284	Điều pùng sli'	Mò hoa đỏ	<i>Clerodendrum paniculatum</i> L.	Verb.	Đau bụng khan, sỏi thận
285	Điều pùng pẹ	Mò hoa trắng	<i>Clerodendrum chinense</i> (Osb.) Mabb.	Verb.	Đau bụng khan, sỏi thận
286	Mia im nhạu	Mò hoa xanh	<i>Clerodendrum chlorisepalum</i> Merr. ex Mold.	Verb.	Lở ngứa
287	(Mỏ quạ)	Mỏ quạ	<i>Cudrania tricuspidata</i> (Carr.) Bur. ex Lavall.	Mora.	Nhiễm trùng ngoài da
288	Cù puốt m'hây sli'	Mơ tam thể	<i>Paederia foetida</i> L.	Rubi.	Kiết lỵ, sỏi
289	Cù gày khăng m'hây	Mộc thông	<i>Iodes cirrhosa</i> Turcz.	Icac.	Phong tê thấp
290	Cù gày khăng m'hây	Mộc thông Balansa	<i>Iodes balansae</i> Gagnep.	Icac.	Đau lưng, Phong tê thấp
291	Cu ét m'hây	Móng bò	<i>Bauhinia</i> sp.1	Faba.	Đái vàng, thuốc mát, đau người
292	Đồ điểu mong	Móng bò	<i>Bauhinia ornata</i> Kurz.	Faba.	Phong tê thấp
293	Cu ét m'hây	Móng bò xanh	<i>Bauhinia viridescens</i> Desv.	Faba.	Đái vàng, thuốc mát, đau người
294	Mả tẩy	Móng trâu	<i>Angiopteris evecta</i> (Forst.) Hoffm.	Angi.	Rắn cần
295	Kèn ống se'	Mua	<i>Blastus borneensis</i> Bl.	Mela.	Ngứa, ghẻ lở (kim la)
296	Kèn ống se'	Mua ông	<i>Melastoma imbricatum</i> Wall ex Drake.	Mela.	Ngứa, ghẻ lở (kim la)
297	Kèn tây mia'	Mùi tàu	<i>Eryngium foetidum</i> L.	Apia.	Ho
298	(Quân)	Mùng quân	<i>Flacourtia rukam</i> Zoll. et Mori.	Flaco.	Cam trẻ em (gây mòn)
299	Phia	Muối	<i>Rhus chinensis</i> Muell.	Anac.	Đau bụng khan
300	Chiếm tàu lậu	Muồm leo	<i>Pegia sarmentosa</i> (Lec.) Hand.-Mazz.	Anac.	Kinh giật, động kinh, phong tê thấp
301	Lầy toòng đĩa	Muống truồng	<i>Zanthoxylum avicenniae</i> (Lamk.) DC.	Ruta.	Ngứa, đau răng
302	Lầy sảy	Mướp	<i>Luffa cylindrica</i> (L.) M.J.Roem.	Cucu.	Cam trẻ em
303	Gùng guay điềng	Nai mép nguyên	<i>Villebrunea integrifolia</i> Gaud.	Urti.	Thối móng chân
304	Tầm phún	Nắng hoa trắng	<i>Crinum asiaticum</i> L.	Amar.	Nhọt, Bong gân
305	Chì cộ kia'	Ngái	<i>Ficus hispida</i> L.f. var. badiostrigosa Corner	Mora.	Hậu sản
306	Ngoi	Ngải cứu	<i>Artemisia vulgaris</i> L.	Aste.	Đau đầu, đau bụng do lạnh
307	Lầu ngạt điềng	Ngải tuyến	<i>Ficus glandulifera</i> (Miq.) Wall. ex King	Mora.	Mệt mỏi, nôn ra máu
308	Pầu đoong điềng	Ngát	<i>Gironnieria subaequalis</i> Pl.	Ulma.	Đường ruột
309	G'him sli'	Ngấy hương	<i>Rubus cochinchinensis</i> Tratt.	Rosa.	Đường ruột
310	G'him gô	Ngấy lông đỏ	<i>Rubus sorbifolius</i> Maxim	Rosa.	Trĩ
311	Viềng trang	Nghệ	<i>Curcuma longa</i> L.	Zing.	Đau dạ dày
312	Vàng trang kia	Nghệ đen	<i>Curcuma zedoaria</i> (Berg.) Rosc.	Zing.	Đau dạ dày
313	Lầy lựu	Nghề nước	<i>Polygonum hydropiper</i> L.	Poly.	Phong, đáí vàng
314	D'hia nhảm điềng ton	Ngô đồng	<i>Brassaiopsis ficifolia</i> Dunn	Aral.	Phong tê thấp, đau đầu
315	Mia im	Ngọc nữ bắc bộ	<i>Clerodendrum tonkinense</i> P.Dop	Verb.	Ngứa khắp người
316	Đĩa ùi	Ngôn Balansa	<i>Alyxia balansae</i> Pitard	Apoc.	Phong thấp, mệt mỏi
317	(Lưỡi cọp)	Ngót lưới hổ	<i>Sauropus rostratus</i> Miq.	Euph.	Nhiễm trùng ngoài da
318	Cầm chinh đang	Ngũ vị nam	<i>Kadsura heteroclita</i> (Roxb.) Craib.	Schiz.	Khoẻ người, Phong tê thấp, đau người

TT	TÊN TIẾNG DAO	TÊN THƯỜNG DÙNG	TÊN KHOA HỌC	HỌ	CHỮA BỆNH/CHỨNG
319	Nàng duồng mia’	Nhả hoa	<i>Pratia nummularia</i> (Lamk) A.Br.et Aschers	Lobe.	Nhiễm trùng (ăn vào đầu ngón tay)
320	(Nhân trần)	Nhân trần	<i>Acrocephalus indicus</i> (Burm.f.) O.Kuntze	Lami.	Thuốc mát
321	(Nhọ nổi)	Nhọ nổi	<i>Eclipta prostrata</i> (L.) L.	Aste.	Sốt nóng, cầm máu
322	Chì puông điềng	Nhội	<i>Bischofia javanica</i> Blume	Euph.	Đau bụng
323	Nhọt kềm	Nhót Bắc bộ	<i>Elaeagnus tonkinensis</i> Serv.	Elae.	Đau bụng
324	Tùng nhày loòng	Nhuơng lê gân	<i>Myxopyrum nerosum</i> Bl.	Olea.	Cam trẻ em (kém ăn)
325	Mù pên điềng	Nóng	<i>Saurauja macrotricha</i> Kurz.	Acti.	Bạch đới, chậm có con
326	Mù pên điềng	Nóng	<i>Saurauja nepalensis</i> DC.	Acti.	Bạch đới, chậm có con
327	Điềng pang’	Núc nác	<i>Oroxylon indicum</i> (L.) Vent.	Bign.	Đái vàng
328	Mù ỉi	ổi	<i>Psidium guajava</i> L.	Myrt.	Đau bụng đi ngoài
329	Phần chiu	ớt	<i>Capsicum frutescens</i> L.	Sola.	Nhọt
330	Điềng tồn nộng	ớt rừng	<i>Tabernaemontana hoabinhensis</i> (Ly) Ly	Apoc.	Ngứa
331	Điềng tồn nộng	ớt rừng	<i>Tabernaemontana</i> sp.1	Apoc.	Ngứa
332	Quyển diêm pẹ	Phất dụ bầu dục	<i>Dracaena elliptica</i> Thunb.	Drac.	Kiết lị
333	(Phèn đen)	Phèn đen	<i>Phyllanthus reticulatus</i> Poir.	Euph.	Đau dạ dày, cam trẻ em (gây còm)
334	Chày gày sắt	Quất hồng bì	<i>Clausena lansium</i> (Lour.) Skeels	Ruta.	Ngứa, nhiễm trùng
335	Quế	Quế	<i>Cinnamomum cassia</i> (Nees.) Nees et Eberth.	Laur.	Cảm cúm, ăn không tiêu
336	D’hia quế	Quế lá tù	<i>Cinnamomum bejolghota</i> (Buch.-Ham.) Sweet.	Laur.	Ăn không tiêu
337	Chày coọng ghim	Quĩ châm thảo	<i>Bidens pilosa</i> L.	Aste.	Trĩ
338	Mù phộc kềm	Quít rừng	<i>Atalantia ceylanica</i> (Arn.) Oliv.	Ruta.	Phù (do gió)
339	Lá lùm	Răng bừa hồng	<i>Urceola rosea</i> (Hook. et Arn.) Middleton	Apoc.	Nhiễm trùng
340	Bèo nìm slam	Râu hùm	<i>Tacca chantrieri</i> André	Tacc.	Đau bụng khan, viêm nhiễm đường ruột
341	Tằng chan mia’	Rau má	<i>Centella asiatica</i> (L.) Urb.	Api.	Thuốc mát
342	Mù goòng hu’ mia’	Rau má lá rau muống	<i>Emilia sonchifolia</i> (L.) DC.	Aste.	Nhiễm trùng
343	Quài chàn mia’	Rau má núi	<i>Geophila repens</i> (L.) Johnst.	Rubi.	Phù, nhiễm trùng
344	Điềng cam chuồng	Rau ngót	<i>Sauropus androgynus</i> (L.) Merr.	Euph.	Thuốc mát, phụ nữ sau khi đẻ
345	Hầu gài	Ráy	<i>Alocasia odora</i> (Roxb.) C.Koch.	Arac.	Cảm, ho, đau cột sống do gió
346	Hầu gài slí’	Ráy đỏ	<i>Alocasia</i> sp.2	Arac.	Đau người
347	Phào điềng viềng (tầm nôm)	Ráy leo	<i>Pothos scandens</i> L.	Arac.	Trẻ em chậm đi
348	Đìa pến nha	Ráy leo Schott	<i>Raphidophora schottii</i> Hook.f.	Arac.	Bạch đới
349	Hầu gài nhạ	Ráy quăn	<i>Alocasia</i> sp.1	Arac.	Phong tê thấp, đau cột sống do gió
350	Phào điềng viềng	Ráy to	<i>Pothos grandis</i> Buch	Arac.	Trẻ em chậm đi
351	D’hia quế	Rè bông	<i>Cinnamomum bonii</i> Lec.	Laur.	Ăn không tiêu
352	D’hia quế	Rè hương	<i>Cinnamomum iners</i> Reinw.	Laur.	Ăn không tiêu
353	Đìa giu’	Rè quạt	<i>Belamcanda chinensis</i> (L.) DC.	Irid.	Ho, đái vàng
354	Slui liêm	Rì rì	<i>Homonoia riparia</i> Lour.	Euph.	Phong tê thấp, phụ nữ sau đẻ
355	Kềm sung	Riềng đại	<i>Alpinia</i> sp.2	Zing.	Đau bụng
356	Chì cộ vâm	Rù rì bãi	<i>Ficus pyriformis</i> Hook. et Arn.	Mora.	Phong tê thấp
357	Chì chuôi’ m’hây	Rum thơm	<i>Poikilospermum suaveolens</i> (Bl.) Merr.	Cecr.	Phong tê thấp, trẻ em cam (kém ăn)
358	Chày gan	Sả	<i>Cymbopogon citratus</i> (D.C.) Stapf.	Poac.	Cảm cúm, đau người
359	Tằng xa	Sa nhân	<i>Amomum villosum</i> L.	Zing.	Đường ruột, hậu sản

TT	TÊN TIẾNG DAO	TÊN THƯỜNG DÙNG	TÊN KHOA HỌC	HỌ	CHỮA BỆNH/CHỨNG
360	Lầy cọ kia’	Sa nhân hai hoa	<i>Amomum biflorum</i> Jack.	Zing.	Phong tê thấp
361	ùng uay	Sa nhân thấu dầu	<i>Amomum vespertilio</i> Gagnep.	Zing.	Dị ứng, ngứa
362	(sài đất)	Sài đất	<i>Wedelia chinensis</i> (Osb.) Merr.	Aste.	Nóng người
363	(Sâm bố chính)	Sâm bố chính	<i>Abelmoschus moschatus</i> Medicus	Malv.	Rắn cắn
364	Nôm jhang’	Sâm cau lá rộng	<i>Curculigo latifolia</i> Dryand. ex Ait.	Hypo.	Phù các loại
365	(Sâm)	Sâm đại hành	<i>Eleutherine bulbosa</i> (Mill.) Urban.	Irid.	Bổ
366	(Sâm)	Sâm lá trúc	<i>Disporum cantoniense</i> (Lour.) Merr.	Conv.	Bổ
367	(Sâm)	Sâm rết	<i>Helminthostachys zeylanica</i> (L.) Hook.	Helm.	Bổ
368	Đôi hừng lậu	Sắn dây	<i>Pueraria montana</i> (Lour.) Merr. var. <i>chinensis</i> (Ohwi)	Maesm	Faba. Thuốc mắt
369	Củ nhỏ kia’	Sắt khuyển	<i>Cynanchum corymbosum</i> Wight	Ascl.	Nhiễm trùng ngoài da
370	Thòng mựa kềm	Sau sau	<i>Liquidambar formosana</i> Hance	Hama.	Hen
371	Cây quan	Sếu hôi	<i>Celtis cinnamonea</i> Lindl.	Ulma.	Cam trẻ em
372	Piểu nim	Sim	<i>Rhodomyrtus tomentosa</i> (Ait.) Hassk.	Myrt.	Đau bụng đi ngoài
373	Lồ lầo piểu xuây	Sóc lông	<i>Glochidion velutinum</i> Wight	Euph.	Phong tê thấp
374	Đĩa trại ton	Sói nhẵn	<i>Sarcandra glabra</i> (Thunb.) Mak.	Chlo.	Phong tê thấp, Bụng đầy hơi
375	Đĩa trại ngổng	Sói rừng	<i>Chloranthus erectus</i> (Benth. & Hook.f.) Verdc.	Chlo.	Bụng đầy hơi
376	Tà dàu điềng	Sòi trắng	<i>Sapium sebiferum</i> (L.) Roxb.	Euph.	Ho
377	Ngổng tây’ điềng	Sống rắn Trung Quốc	<i>Albizia chinensis</i> (Osbeck) Merr.	Faba.	Hắc lầo
378	Chổng cun điềng	Sữa	<i>Alstonia scholaris</i> (L.) R.Br.	Apoc.	ít sữa
379	Miến đĩa’	Sui	<i>Antiaris toxicaria</i> (Pers.) Lesch.	Mora.	Độc
380	Dùng chậu pieng	Sung Borneo	<i>Ficus obscura</i> (Miq.) Corn.	Mora.	Đường ruột (khó tiêu)
381	Chì cộ vâm	Sung chè	<i>Ficus abellii</i> Miq.	Mora.	Phong tê thấp
382	Chì chuôi’ m’hây	Sung có vòng	<i>Ficus annulata</i> Bl.	Mora.	Phong tê thấp, trẻ em cam
383	Điềng vâm	Sung làng cốc	<i>Ficus langkokensis</i> Drake	Mora.	Bệnh tim (người mệt mỏi)
384	Lầy mỏng bằm	Tai chua	<i>Garcinia cowa</i> Roxb.	Clus.	Nấm đầu, ngứa ngứa
385	Kềng pạm mia’	Tam duyên	<i>Ageratum houstonianum</i> Mill.	Aste.	Nhiễm trùng
386	Chà sleng chì cồ’	Tầm gửi lá nhỏ	<i>Taxillus gracilifolius</i> (Schult. f.) Ban	Lora.	Hậu sản
387	Chà sleng mù mìm	Tầm gửi quả chùy	<i>Taxillus parasitica</i> (L.) Ban	Lora.	Hậu sản
388	Chà sleng ca san	Tầm gửi Trung quốc	<i>Taxillus chinensis</i> (DC.) Danser	Lora.	Đau bụng, đau dạ dày
389	Phàm lại	Tam thất gừng	<i>Stahlianthus thorelii</i> Gagnep.	Zing.	Đau bụng
390	M’hây ghim’	Táo rừng	<i>Ziziphus oenoplia</i> (L.) Mill.	Rham	Đau bụng
391	Piễn phvả ton	Tế tân	<i>Asarum balansae</i> Franch.	Aris.	Bổ
392	Xing pầu	Thạch xương bồ	<i>Acorus gramineus</i> Soland.	Arac.	Phong tê thấp, phụ nữ sau đẻ
393	Tầm tà phàn	Thài lầi lá kiếm	<i>Pollia hasskalli</i> Rolla R. Rao	Comm.	Đái vàng, đái rất, táo bón
394	Tà phàn sli’	Thài lầi tía	<i>Tradescantia zebrina</i> Hort. Ex Loud.	Comm.	Phòng xảy thai, sốt cao
395	Dào sli’	Thàn mát Sơn tra	<i>Callerya eurybotria</i> Drake	Faba.	Phong tê thấp, thuốc mắt
396	Bùng nau’ mia’	Thanh táo	<i>Justicia gendarussa</i> Burm.f.	Acan.	Bong gân, gãy xương
397	Mù puổng pẹ	Thầu dầu	<i>Ricinus communis</i> L.	Euph.	Đái vàng
398	Mù puổng sli’	Thầu dầu tía	<i>Ricinus communis</i> L.	Euph.	Đau đầu, đau bụng, đái vàng
399	Điềng cu’	Thầu tấu	<i>Aporusa sphaerosperma</i> Gagnep.	Euph.	Hắc lầo
400	(Thiên môn đông)	Thiên môn đông	<i>Asparagus cochinchinensis</i> (Lour.) Merr.	Aspa.	Ho

TT	TÊN TIẾNG DAO	TÊN THƯỜNG DÙNG	TÊN KHOA HỌC	HỌ	CHỮA BỆNH/CHỨNG
401	(Thiên nam tinh)	Thiên nam tinh Balansa	<i>Arisaema balansae</i> Engler	Arac.	Rắn cần
402	Hầu đang	Thiên niên kiện	<i>Homalomena occulta</i> (Lour.) Schott.	Arac.	Phong tê thấp, nhiễm trùng
403	Sây kia'	Thiên thảo	<i>Anisomeles indica</i> (L.) O.Ktze	Lami.	Cảm
404	(Sâm)	Thổ cao li sâm	<i>Talinum patens</i> (L.) Willd.	Port.	Bổ
405	(Khúc khắc)	Thổ phục linh	<i>Smilax glabra</i> Roxb.	Smil.	Đường ruột
406	Mìa tảo	Thôi ba	<i>Alangium kurzii</i> Craib.	Alan.	Bạch đới
407	Mìa tảo	Thôi ba Trung quốc	<i>Alangium chinense</i> (Lour.) Harms	Alan.	Bạch đới
408	Quàng tông sắt	Thôi chanh	<i>Euodia meliaefolia</i> (Hance) Benth.	Ruta.	Ngứa khắp người
409	Tàu thân gụng	Thổm lổm	<i>Polygonum chinense</i> L.	Poly.	Đái rất, viêm loét tai, thuốc giải
410	Cành cái mĩa'	Thông đất	<i>Lycopodiella cernua</i> (L.) Franco et Vasc.	Lyco.	Ngứa do lông của cuốn chiếu
411	Gùng slùi mĩa'	Thu hải đường Ba vì	<i>Begonia baviensis</i> Gagn.	Bego.	Lở ngứa
412	Gùng slùi tim	Thu hải đường Balansa	<i>Begonia balansaeana</i> Gagn.	Bego.	Cam trẻ em (gây còm), lở ngứa
413	Tàu puạ' sung	Thuốc bỏng	<i>Kalanchoe pinnata</i> (Lam.) Oken.	Crass.	Sốt, bỏng
414	Dhàng pấu (vâm)	Thuỷ xương bồ	<i>Acorus calamus</i> L.	Arac.	Phong tê thấp, phụ nữ sau đẻ
415	Cùng phâu slĩ'	Tía tô	<i>Perilla frutescens</i> (L.) Britt. var. <i>crispa</i> (Thunb.) Hand.-Mazz.	Lami.	Cảm cúm đau người, phong tê thấp
416	Phào tau' mĩa'	Tía tô cảnh	<i>Plectranthus coleoides</i> Benth.	Lami.	Mộng mắt
417	Dắt m'hây	Tiết dê	<i>Cissampelos pareira</i> L.	Meni.	Đái rất
418	Chày lau	Tiêu dội	<i>Piper retrofractum</i> Vahl.	Pipe.	Phong tê thấp
419	Mù phộc kềm	Tiểu quật một lá	<i>Atalantia monophylla</i> (DC.) Corr.	Ruta.	Phù
420	Nhài vẩy	Tổ chim	<i>Asplenium nidus</i> L.	Aspl.	Đau răng, phong tê thấp
421	Mẫu con sâu' viêng	Tơ hồng	<i>Cuscuta chinensis</i> Lam.	Cusc.	Phong tê thấp
422	Chàn cấp mĩa'	Tơ mảnh	<i>Hiptage benghalensis</i> (L.) Kurz.	Malp.	Đút chân tay (chóng lạnh)
423	Mẫu con sâu' meng	Tơ xanh	<i>Cassytha filiformis</i> L.	Laur.	Đau người
424	Đĩa giu' ton	Tóc tiên	<i>Liriope spicata</i> Lour.	Conv.	Ho
425	Đĩa pển nha	Trâm đài	<i>Raphidophora korthalsii</i> Schott.	Arac.	Bạch đới
426	Kềng beo	Trang dọt sành	<i>Ixora pavettaefolia</i> Craib.	Rubi.	Nhiễm trùng
427	Chày lau	Trấu Ba Vì	<i>Piper bavinum</i> C.DC.	Pipe.	Phong tê thấp
428	Chày lau slĩ'	Trấu lá gai	<i>Piper boehmeriaefolium</i> Wall. ex C.DC. var. <i>tonkinensis</i> A.DC.	Pipe.	Phong tê thấp
429	Khăm kia'	Trên Bắc bộ	<i>Tarenna tonkinensis</i> Pit.	Rubi.	Nhiễm trùng
430	(Đơn)	Trên lá rộng	<i>Tarenna latifolia</i> Pit.	Rubi.	Cam trẻ em (gây mòn)
431	Quế đài m'hây	Trình đẳng ba mũi	<i>Parthenocissus tricuspidata</i> Pl.	Vita.	Phong tê thấp
432	M'hây dham'	Trôm leo	<i>Byttneria aspera</i> Colebr.	Ster.	Bổ máu, đau người
433	Tổng lông cụn	Trọng đũa	<i>Ardisia corymbifera</i> Mez.	Myrs.	Cam trẻ em
434	Pển nhâu	Trọng đũa lá khổng lồ	<i>Ardisia gigantifolia</i> Stapf	Myrs.	Phù các loại
435	Tổng lông cạy	Trọng đũa năm cạnh	<i>Ardisia quinqueгона</i> Bl.	Myrs.	Cam trẻ em (gây mòn)
436	Tổng lông cạy	Trọng đũa xanh	<i>Ardisia virens</i> Kurz.	Myrs.	Cam trẻ em (gây mòn)
437	Phà châu chềng	Tử châu đỏ	<i>Callicarpa rubella</i> Lindl.	Verb.	Đau đầu
438	Điềng tồn chẳm	Tử châu Petelot	<i>Callicarpa petelotii</i> Dop	Verb.	Đau bụng đi ngoài, đau tức bụng
439	(Quả găng công)	Tu hú Philippin	<i>Gmelina philippensis</i> Cham.	Verb.	Đau bụng khan
440	Mù phò điềng tằm nôm	Vả	<i>Ficus auriculata</i> Lour.	Mora.	Vô sinh, nấu cao (thêm cao)
441	Lổ chề điềng	Vải thiếu rừng	<i>Nephelium lappaceum</i> L.	Sapi.	Đau bụng đi ngoài

TT	TÊN TIẾNG DAO	TÊN THƯỜNG DÙNG	TÊN KHOA HỌC	HỌ	CHỮA BỆNH/CHỨNG
442	Hầu pên	Vạn niên thanh	<i>Aglaonema modestum</i> Schott. ex Engler.	Arac.	Bụng báng, cam trẻ em
443	Thòng mựa	Vang	<i>Caesalpinia sappan</i> L.	Faba.	Ngã đau tụ máu trong người, hậu sản
444	Điêng tập	Vàng anh	<i>Saraca dives</i> Pierre	Faba.	Đau bụng đi ngoài
445	Đĩa dhan phản piêng	Vàng bạc trở	<i>Graptophyllum pictum</i> (L.) Griff.	Acan.	Đau dạ dày, sản hậu, vàng da
446	Điù pong m'hây	Vàng tán	<i>Clematis uncinata</i> Champ. ex Benth.	Ranu.	Phong tê thấp
447	Sâm sài lìn	Vàng trắng	<i>Jasminum</i> sp.	Olea.	Nhiễm trùng
448	Lầy tộg	Vông nem	<i>Erythrina variegata</i> L.	Faba.	Trĩ
449	Lồ lảo vâm	Vót thơm	<i>Viburnum odoratissimum</i> Ker.-Gawl.	Capr.	Đau người, khớp, phong, đường ruột
450	Nhấm nhỏ nha	Vú chó	<i>Ficus hirta</i> Vahl. var. <i>roxbughii</i> (Miq.) King	Mora.	Bụng đầy hơi, tức bụng
451	Củ chẳng điêng	Vù hương	<i>Cinnamomum parthenoxylum</i> (Jack.) Meisn.	Laur.	Ho
452	(Móc mèo)	Vuốt hùm	<i>Caesalpinia minax</i> Hance	Faba.	Hậu sản
453	Mĩa ghim n'hay'	Xấu hổ	<i>Mimosa pudica</i> L.	Faba.	Phù (thận)
454	Điêu pùng meng	Xích đồng nam	<i>Clerodendrum japonicum</i> (Thunb.) Sweet	Verb.	Đau bụng khan
455	(Ca san điêng)	Xoan	<i>Melia azedarach</i> L.	Meli.	Ghê
456	Chiêm tau'	Xoan nhữ	<i>Choerospondias axillaris</i> (Roxb.) Burt. et Hill	Anac.	Bạch đới
457	Kềng pẹ mia'	Xú hương Làng Cốc	<i>Lasianthus langkokenis</i> Pit.	Rubi.	Đau người do trở trời, nhiễm trùng, vàng da
458	Điêng tòn piêng	Xuân hoa	<i>Pseuderanthemum palatiferum</i> Radlk.	Acan.	Đái vàng, đái buốt, thuốc mát
459	Tầm bùng nau'	Xuân tiết bụng	<i>Justicia ventricosa</i> Wall.	Acan.	Phong tê thấp
460	Tầm bùng nau'	Xuân tiết tiền	<i>Justicia monetaria</i> R.Ben.	Acan.	Đái vàng
461	Quàng tông lay	Xương sông	<i>Blumea lanceolaria</i> (Roxb.) Druce	Aste.	Đái buốt, đái rắt, ho lao
462	Nàng nhà m'hây	Xuyên tiêu	<i>Zanthoxylum nitidum</i> (Roxb.) DC.	Ruta.	Đau răng
463	Nọ a châu	Ý dĩ	<i>Coix lachryma-jobi</i> L.	Poac.	Đái vàng, hen, đái đường
464	ảo lũng mia'		<i>Hoya</i> sp.1	Ascl.	Đau người khi thay đổi thời tiết
465	ạp gay' gụng		<i>Pseudodissochaeta</i> sp.	Mela.	Cam trẻ em (trẻ em gầy mòn)
466	Bếp ton		(KB)	Poac.	Ho
467	Cùng bung' điêng		(KB)	(KB)	Ho
468	Dào chan		(KB)	Ascl.	Phong tê, bại liệt
469	Dào cụn		(KB)	(KB)	Phong tê, bại liệt
470	Dào kia'		(KB)	(KB)	Chân tay co quắp
471	Dào sli'		<i>Gymnema</i> sp.	Ascl.	Phong tê thấp
472	Đĩa chạy		<i>Piper</i> sp.	Pipe.	Phong gió
473	Đĩa chọp		(KB)	Rubi.	Ăn không tiêu
474	Đĩa chọp chà		<i>Ixora</i> sp.2	Rubi.	Triệt bệnh
475	Đĩa dhan		<i>Sabia</i> sp.1	Sabi.	Phong tê thấp, đường ruột, phụ nữ sau đẻ
476	Đĩa dhan phản pẹ		<i>Ardisia</i> sp.2	Myrs.	Vàng da
477	Đĩa dhan sli'		<i>Sabia</i> sp.2	Sabi.	Bổ, phong tê thấp
478	Điêng nôm muộn		<i>Sauropus</i> sp.1	Euph.	Nhiễm trùng ngoài da, nhiệt ở miệng
479	Điêng tòn cụn		<i>Gomphandra</i> sp.	lcac.	Bổ
480	Điêng tòn đang		<i>Cryptocarya</i> sp.	Laur.	Nhiễm trùng
481	Hùng lìn		<i>Rungia</i> sp.1	Acan.	Đau bụng khan
482	Hùng tia găm pẹ		<i>Strobilanthes</i> sp.1	Acan.	Đau khớp, đau bụng

TT	TÊN TIẾNG DAO	TÊN THƯỜNG DÙNG	TÊN KHOA HỌC	HỌ	CHỮA BỆNH/CHỨNG
483	Kềng thiủ m'hây		<i>Tetrastigma</i> sp.	Vita.	Hắc lao, nhiễm trùng
484	Khăm pẹ		<i>Ixora</i> sp.3	Rubi.	Nhiễm trùng, vàng da
485	Khăm sli'		<i>Ixora</i> sp.1	Rubi.	Nhiễm trùng
486	Lày cọ kia'		<i>Siliquamomum</i> sp.	Zing.	Phong tê thấp
487	Lày gỗ sli'		(KB)	Api.	Nhiễm trùng, phụ nữ sau đẻ
488	M'hây dham'		<i>Millettia dielsiana</i> Harms ex Oliv.	Faba.	Bổ máu
489	Mia đang m'hây		(KB)	(KB)	Phong tê thấp
490	Mia sliết		(KB)	(KB)	Ngứa
491	Nhài kia'		(KB)	(KB)	Sâu răng
492	Nọ gay' điềng		(KB)	(KB)	Phong tê thấp
493	Pên nhâu		(KB)	Verb.	Phù các loại
494	Phàm mụi nhàm		(KB)	Irid.	Điều kinh, cầm máu
495	Pin m'hây		<i>Ardisia</i> sp.1	Myrs.	Đau bụng
496	Quấy chàn mia'		<i>Procris</i> sp.	Urti.	Nhiễm trùng (do sên ăn)
497	Quế ghìim lậu		<i>Solanum</i> sp.	Sola.	Tấy giun
498	Sliễn phiu		<i>Vitex</i> sp.1	Verb.	Phù (thận), đáí rất
499	Tầm củ biệt		<i>Fissistigma</i> sp.1	Anno.	Phong tê thấp, hậu sản
500	Tầm đĩa chọp		(KB)	(KB)	Phụ nữ sau đẻ
501	Tầm phún		<i>Zephyranthes</i> sp.1	Amar.	Mụn nhọt
502	Tầm puông		<i>Gynura</i> sp.2	Aste.	Phong
503	Tiu can điềng		<i>Stixis suaveolens</i> Pierre	Capp.	Ngứa (kim la)
504	Vầm điệp mia'		(KB)	(KB)	Ăn không tiêu
505	Vầm keng		<i>Gomphostemma</i> sp.	Lami.	Nhiễm trùng
506	Vàng tăng pẹ		(KB)	(KB)	Đau người, phong tê thấp
507	Xờ lau qua		<i>Trichosanthes</i> sp.	Cucu.	Viêm nhiễm, ngứa (kim la)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- 1 Diễn đàn Doanh nghiệp (<http://dddn.com.vn/1789cat119/60-duoc-lieu-tu-lam-san-ngoai-go-phai-nhap-khau.htm>)
- 2 Người Dao, Bách khoa toàn thư mở Wikipedia (http://vi.wikipedia.org/wiki/Ng%C6%B0%E1%BB%9D%9D_Dao)
- 3 Tổng cục Thống kê - Tổng điều tra dân số và nhà ở năm 2009
- 4 Báo cáo tình hình kinh tế xã hội xã Ba Vì năm 2009
- 5 Phạm Ngọc Dương – Bí ẩn kho báu và cuộc thiên di của tổ tiên người Dao, Báo điện tử VTC News, 20/9/2011 (<http://vtc.vn/394-302171/phong-su-kham-pha/bi-an-kho-bau-va-cuoc-thien-di-cua-to-tien-nguoi-dao.htm>)
- 6 Thuốc Đông dược (http://thuocdongduoc.vn/index.php?option=com_content&view=article&id=128:ba-gac&catid=278:cay-thuoc-vi-thuoc)
- 7 Các bài thuốc từ cây Ba Kích - Tạp chí cây thuốc quý (<http://www.caythuocquy.info.vn/old/modules.php?name=News&opcase=detailsnews&mid=683&mcid=245&pid=&menuid=>)
- 8 <http://thuocdongduoc.vn/cay-thuoc-vi-thuoc/278-cay-thuoc-vi-thuoc/129-ba-kich.html>
- 9 Cổng thông tin điện tử Học Viện Quân y (<http://vmmu.edu.vn/caythuoc/Default.aspx?Mact=206>)
- 10 GS.TS. Đỗ Tất Lợi, Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam – NXB Y học, 2004
- 11 Thuốc Đông dược (<http://thuocdongduoc.vn/cay-thuoc-vi-thuoc/278-cay-thuoc-vi-thuoc/522-binh-voi-.html>)
- 12 Tạp chí cây thuốc quý, Hội Dược liệu Việt Nam (<http://www.caythuocquy.info.vn/modules.php?name=News&opcase=detailsnews&mid=1485&mcid=245&pid=&menuid=>)
- 13 Bảo Trân, Cây rau, thuốc quý Bồ công anh, Trang tin nhanh Việt Nam ra thế giới, 27/11/2007 (<http://vietbao.vn/Suc-khoe/Cay-rau-thuoc-quy-bo-cong-anh/45263065/248/>)
- 14 GS.TS. Đỗ Tất Lợi, Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam – NXB Y học, 2004
- 15 GS.TS. Đỗ Tất Lợi, Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam – NXB Y học, 2004
- 16 Diễn đàn Đông trùng hạ thảo Tây Tạng, 22/3/2011 (<http://tangthaoduong.vn/diendan/viewtopic.php?id=190>)
- 17 Rễ Bưởi bung chứa phong thấp, Sức khỏe và Đời sống, 18/6/2007 (<http://suckhoedoisong.vn/4090p0c60/re-buoi-bung-chua-phong-thap.htm>)
- 18 Rễ cỏ xước lợi tiểu tiêu viêm, Tin sức khỏe, 15/6/2011 (<http://www.tinsuckhoe.com/y-hoc-dan-toc/cay-thuoc-vi-thuoc/re-co-xuoc-loi-tieu-tieu-viem.nd5-dt.66059.006051.html>)
- 19 BS. Hoàng Xuân Đại, Cỏ xước lưu thông huyết, Sức khỏe và Đời sống, 12/2/2011 (<http://suckhoedoisong.vn/20110211103126128p0c60/co-xuoc-luu-thong-huyet.htm>)
- 20 Cốt khí củ, Thuốc Đông dược (<http://thuocdongduoc.vn/cay-thuoc-vi-thuoc/278-cay-thuoc-vi-thuoc/751-cot-khi-cu-.html>)
- 21 Dây cốt khí, Y học cổ truyền, Viện Thông tin – Thư viện Y học Trung ương (http://www.lrc-hueuni.edu.vn/dongy/show_target.plx?url=/thuocdongy/D/DayCotKhi.htm&key=&char=D)
- 22 Cốt khí trị bệnh viêm khớp (<http://benhviemkhop.net/index.php/cot-khi-tri-benh-viem-kho/>)
- 23 Củ dóm - Vị thuốc an thần gây ngủ, Sức khỏe và Đời sống, 7/3/2007 (<http://suckhoedoisong.vn/1416p0c60/cu-domvi-thuoc-an-than-gay-ngu.htm>)
- 24 Phấn phòng kỷ, Thầy thuốc của bạn (<http://www.thaythuoccuaban.com/vithuoc/phanphongky.htm>)
- 25 Lương y Huỳnh Văn Thái, Khoan cân đẳng, Phước sinh đường, 19/4/2011 (<http://phuocsinhduong1.wordpress.com/2011/04/19/khoan-can-d%E1%BA%B1ng/>)
- 26 BS. Trang Xuân Chi, Dây đau xương, Tạp chí Cây thuốc quý (<http://www.caythuocquy.info.vn/old/modules.php?name=News&opcase=detailsnews&mid=416&mcid=245&pid=&menuid=>)
- 27 Dây đau xương, Thuốc Đông dược (<http://thuocdongduoc.vn/cay-thuoc-vi-thuoc/278-cay-thuoc-vi-thuoc/796-day-dau-xuong-.html>)
- 28 Đậu chiều, Danh mục cây thuốc Việt Nam (<http://caythuoc.chothuoc24h.com/cay-thuoc/other/1921/dau-chieu.htm>)
- 29 Cây đậu chiều chữa đau răng, Sức khỏe số, 5/2/2010 (<http://suckhoeso.com/detail/cay-dau-chieu-chua-dau-rang.html>)
- 30 BS. Vũ Nguyên Khiết, Đinh lăng - Cây thuốc tăng lực, Sức khỏe và Đời sống, 24/3/2009 (<http://suckhoedoisong.vn/20090324094716751p0c60/dinh-langcay>)
- 31 Lương y Võ Hà, Đinh lăng – Cây cảnh và vị thuốc, website Y khoa Việt Nam (<http://www.ykhoanet.com/yhoccotruyen/voha/vh014.htm>)
- 32 Hoàng Duy Tâm, Mâm xôi- Thuốc quý cho quý ông, Sức khỏe và Đời sống online, 27/3/2011 (<http://suckhoedoisong.vn/20110327043447128p0c60/mam-xoithuoc-quy-cho-quy-ong.htm>)
- 33 Hải Linh, Cây mâm xôi cần cho quý ông, quý bà, Tạp chí Cây thuốc quý (<http://www.caythuocquy.info.vn/old/modules.php?name=News&opcase=detailsnews&mid=1691&mcid=245&pid=&menuid=>)

- 34 Hoa tiên lớn, Sinh vật rừng Việt Nam (<http://www.vncreatures.net/chitiet.php?page=1&loai=2&ID=3027>)
- 35 Hoa tiên to, Danh mục cây thuốc Việt Nam (<http://caythuoc.chothuoc24h.com/cay-thuoc/9999/2129>)
- 36 GS.TS. Phạm Xuân Sinh, Cây Hoàn ngọc trị bệnh đường ruột, Sức khỏe và Đời sống, 21/8/2010 (<http://suckhoedoisong.vn/20100821102817687p0c60/cay-hoan-ngoc-tri-benh-duong-ruot.htm>)
- 37 GS. Phạm Khuê, Cây thuốc kì diệu – Cây Hoàn ngọc hay Nhật nguyệt, (<http://www.nhantrachoc.net.vn/forum/showthread.php?t=534>)
- 38 Hoàng đằng, Thuốc Đông dược (<http://thuocdongduoc.vn/cay-thuoc-vi-thuoc/278-cay-thuoc-vi-thuoc/923-hoang-dang.html>).
- 39/41 Hương nhu trắng, Thuốc Đông dược (<http://thuocdongduoc.vn/cay-thuoc-vi-thuoc/278-cay-thuoc-vi-thuoc/1025-huong-nhu-trang.html>)
- 40/42 Hương nhu tía, Thuốc Đông dược (<http://thuocdongduoc.vn/cay-thuoc-vi-thuoc/278-cay-thuoc-vi-thuoc/1024-huong-nhu-tia.html>)
- 43 Kê Huyết Đằng, Thuốc Đông Dược (<http://thuocdongduoc.vn/cay-thuoc-vi-thuoc/278-cay-thuoc-vi-thuoc/1015-ke-huyet-dang.html>)
- 44 GS.TS. Đỗ Tất Lợi, Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam, NXB Y học, 2004
- 45/46 Huyết dụ, Thuốc Đông dược (<http://thuocdongduoc.vn/cay-thuoc-vi-thuoc/278-cay-thuoc-vi-thuoc/1013-huyet-du.html>)
- 47 Cây khôi, Thuốc Đông dược (<http://thuocdongduoc.vn/cay-thuoc-vi-thuoc/278-cay-thuoc-vi-thuoc/654-cay-khoi.html>)
- 48 Khôi, Đông y Việt Bắc (<http://dongyvietbac.com.vn/K/Khoi-1015.html>)
- 49 Kim ngân hoa, Thầy thuốc của bạn (<http://www.thaythuoccuaban.com/vithuoc/kimnganhhoa.htm>)
- 50 DS. Trần Xuân Thuyết, Mạch môn đông, Tạp chí Cây thuốc quý (<http://www.caythuocquy.info.vn/old/modules.php?name=News&opcase=detailsnews&mid=1129&mcid=245&pid=&menuid>)
- 51 Mạch môn - Vị thuốc dưỡng âm, Sức khỏe và Đời sống, 2/3/2007 (<http://suckhoedoisong.vn/49p0c60/mach-monvi-thuoc-duong-am.htm>)
- 52 Hoàng bá nam, Cây Núc Nác, Thuốc Đông dược (<http://thuocdongduoc.vn/cay-thuoc-vi-thuoc/278-cay-thuoc-vi-thuoc/914-hoang-ba-nam.html>)
- 53 Lương y Huyền Thảo, Hạt và vỏ cây núc nác thuốc thanh nhiệt, tiêu viêm, chống dị ứng (http://ybacs.com/y-hoc-pho-thong/show.php?get=1&id=ungbuou/11_106)
- 54 Các loại Râu hùm thuộc chi Tacca ở nước ta, Thuốc Đông dược (<http://thuocdongduoc.vn/tin-tuc-su-kien/su-dung-thuoc/2789-cac-loai-rau-hum-thuoc-chi-tacca-o-nuoc-ta.html>)
- 55 Cây Rẻ quạt và vị thuốc Xạ Can, Cây Thuốc quý (<http://www.caythuocquy.info.vn/old/modules.php?name=News&opcase=detailsnews&mid=1000&mcid=247&pid=&menuid=450>)
- 56 Cây Rẻ quạt chữa viêm họng (<http://vietbao.vn/Suc-khoe/Cay-re-quạt-chua-viem-hong/55093968/526/>)
- 57 BS. Nguyễn Huyền, Rẻ quạt chữa các bệnh đường hô hấp, Sức khỏe và Đời sống, 5/12/2010 (<http://suckhoedoisong.vn/20101203095057529p0c60/re-quạt-chua-cac-benh-duong-ho-hap.htm>)
- 58 ThS. Hoàng Khánh Toàn, Trị quai bị bằng những bài thuốc đơn giản, Sức khỏe và Đời sống, 24/5/2008 (<http://suckhoedoisong.vn/2008524101058599p0c60/tri-quai-bi-bang-nhung-bai-thuoc-don-gian.htm>)
- 59 Cốt toái bồ, Thuốc Đông dược (<http://thuocdongduoc.vn/cay-thuoc-vi-thuoc/278-cay-thuoc-vi-thuoc/752-cot-toai-bo-.html>)
- 60 Cốt toái bồ (http://www.chothuoc24h.com/mod=ThuocNam&action=Detail&LoaiID=40&LangID=vn&ID=439&thunamChua_dau_nhuc_xuong_khop_bang_cot_toai_bo)
- 61 Thạch xương bồ, Diễn đàn Trung cấp Dược Hà Nội ([http://duochanoi.edu.vn/f/showthread.php?t=403&pagenumber=\)](http://duochanoi.edu.vn/f/showthread.php?t=403&pagenumber=))
- 62 Thạch xương bồ (<http://biosmark.com/cay-thuoc-viet-nam/thach-xuong-bo.aspx>)
- 63 DS. Bảo Hoa, Thạch xương bồ chữa hen suyễn, Cổng thông tin sức khỏe cộng đồng (<http://vho.vn/search.php?ID=11341&keyword=Da>)
- 64 Thấu dầu tía, cây thuốc của mọi nhà (<http://cirum.org/modules.php?name=News&op=viewst&sid=160>)
- 65 BS. Hoàng Xuân Đại, Thuốc từ Thấu dầu tía, Sức khỏe và Đời sống, 13/8/2009 (<http://suckhoedoisong.vn/20090812084350405p0c60/thuoc-tu-thau-dau-tia.htm>)
- 66 GS.TS. Đỗ Tất Lợi, Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam, NXB Y học, 2004
- 67 Vòng nem (<http://www.thaythuoccuaban.com/vithuoc/vongnem.htm>)
- 68 Cây Vú bò, Thuốc Đông dược (http://thuocdongduoc.vn/index.php?option=com_content&view=article&id=711:cay-vu-bo&catid=278:cay-thuoc-vi-thuoc)
- 69 TS. Đức Quang, Vị thuốc từ cây Vú bò, Sức khỏe và Đời sống, 6/9/2010 (<http://suckhoedoisong.vn/2010090311465114p0c60/vi-thuoc-tu-cay-vu-bo.htm>)
- 70 Xạ đen, Thuốc Đông dược (<http://thuocdongduoc.vn/cay-thuoc-vi-thuoc/278-cay-thuoc-vi-thuoc/1022-xa-den.html>)



The Asia Foundation

Quỹ Châu Á là một tổ chức phi lợi nhuận, phi chính phủ, cam kết hỗ trợ cho sự phát triển một khu vực Châu Á-Thái Bình Dương mở, hoà bình, thịnh vượng, và công bằng. Quỹ hỗ trợ các chương trình ở Châu Á trong các lĩnh vực cải cách quản lý nhà nước và pháp luật; cải cách và phát triển kinh tế; nâng cao năng lực của phụ nữ; và quan hệ quốc tế. Với gần 60 năm kinh nghiệm, Quỹ cộng tác với các đối tác từ khu vực công đến khu vực tư nhân nhằm hỗ trợ phát triển khả năng lãnh đạo và thể chế, trao đổi và nghiên cứu chính sách.



Được thành lập từ năm 2005, Trung tâm Môi trường và Phát triển cộng đồng là một tổ chức phi chính phủ trực thuộc Hội Bảo vệ thiên nhiên và Môi trường Việt Nam. Trung tâm hoạt động trong các lĩnh vực sau: thông tin, đào tạo nghiên cứu khoa học và cung cấp các giải pháp công nghệ về bảo vệ môi trường; Tư vấn bảo vệ môi trường và phát triển cộng đồng; xây dựng, điều phối và triển khai thực hiện các dự án trong nước và hợp tác quốc tế về bảo vệ tài nguyên và môi trường; và xây dựng các mô hình thí điểm bảo vệ môi trường và phát triển nông thôn bền vững.



*Số 23, Ngõ 1104 Đê La Thành,
Ba Đình, Hà Nội, Việt Nam
Tel: (84-4) 6266 2719
Fax: (84-4) 6266 2720
Email: cecodvn@gmail.com*

www.vacne.org.vn



The Asia Foundation

*Phòng 3 tầng 10 Tòa nhà Prime Centre
53 Quang Trung, Hà Nội, Việt Nam
Tel: (84-4) 3943 3263
Fax: (84-4) 3943 3257
Email: tafvn@asiafound.org*

www.asiafoundation.org