Bài 14

DƯỢC LIỆU CÓ TÁC DỤNG BỔ DƯỠNG

MỤC TIÊU

1. Nêu được đặc điểm thực vật, bộ phận dùng, thành phần hóa học, công dụng, cách dùng, liều lượng những dược liệu có tác dụng bổ dưỡng.
2. Vận dụng được những kiến thức đã học trong hoạt động nghề nghiệp.

NỘI DUNG

BẠCH THƯỢC (RỄ)

(Radix Paeoniae laclifloraе)

Tên khác: Thược dược - Thược

1. Nguồn gốc, đặc điểm

Là rễ đã bỏ vỏ và phơi sấy khô của cây Thược dược (Paeonia lactiflora Pall.), thuộc họ Mao lương *.Ranunculaceae).* Bạch thược có dạng hình trụ tròn, thẳng, đôi khi hơi uốn cong, hai đầu phẳng, dài 10- 20cm, đường kính 1-2cm. Mặt ngoài màu trắng hoặc hồng nhạt, nhẵn hoặc có nếp nhăn dọc và vết tích của rễ con. Bạch thược không mùi, vị hơi đắng và hơi chua.

Bạch thược đã được ghi trong Dược điển Việt Nam (2002)

2. Thành phần hóa học

Bạch thược có chứa các loại hoạt chất chính như: Terpen, Poliphenol, đường, alcol, acid béo, tanin, tinh dầu...

3. Công dụng, cách dùng

Bạch thược có tác dụng nhuận gan, bổ máu, lợi tiểu, chống co thắt dạ dày, ngoài ra còn có tác dụng giảm huyết áp. Dùng chữa các chứng bệnh: Đau tức ngực, mồ hôi trộm, tả, lỵ, kinh nguyệt không đều**,** đau dạ dày.

Cách dùng: Uống 12 - 20g/ngày, dạng thuốc sắc hay hoàn tán.

Lưu ý: Người bị đầy bụng không nên dùng Bạch thược.

4. Bài thuốc có dùng Bạch thược

4.1. Bài thuốc dưỡng huyết, bình can, chữa chứng hành kinh đau bụng

Bạch thược	6g	Sài hồ	2,5g
Đương quy	6g	Xuyên khung	2,5g
Hương phụ chế	6g	Sinh địa	2,5g
Thanh bì	2,5g	Cam thảo	4,5g

Sắc uống.

4.2. Bài thuốc chữa đau bụng, hai chân đau không co duỗi được

Bạch thược	10g
Cam thảo	5g

Sắc uống.

ĐAN SÂM (RỄ)

(Radix Salviae miltiorrhizae)

Tên khác: Huyết sâm - Xích sâm - Hồng căn - Tử đan sâm

1. Nguồn gốc, đặc điểm

Là rễ phơi khô của cây Đan sâm (Salvia miltiorrhiza Bunge) họ Hoa môi (*Lamiaceae*). Vị thuốc có dạng rễ ngắn, hình trụ dài, hơi cong queo, thô, đôi khi ở đầu rễ còn sót lại gốc của thân, có khi phân nhánh và có rễ con dạng tua nhỏ, rễ dài 10- 20cm. Mặt ngoài có màu đỏ nâu hoặc đỏ nâu sẫm, có vân nhăn dọc. vỏ rễ già thường bong ra để lộ bên trong có màu nâu tía. Đan sâm có mùi nhẹ, vị hơi đắng, hơi se lưỡi.

Đan sâm đã được ghi trong Dược điển Việt Nam (2002).

2. Thành phần hóa học

Đan sâm có chất naphtoquinon, phenol aldehyd, vitamin E...

3. Công dụng, cách dùng

Đan sâm có tác dụng lưu thông khí huyết, bổ máu. Được dùng chữa các bệnh về máu cho phụ nữ trước và sau khi sinh đẻ. Ngoài ra còn dùng khi kinh nguyệt không đều hay đau bụng khi hành kinh. Đan sâm là vị thuốc quí, được coi là có tác dụng như bài thuốc "Tứ vật thang" trong Đông y, gồm các vị Khung, Quy, Thục, Thược.

Cách dùng: uống 9 - 12g/ngày, dạng thuốc sắc.

Lưu ý: Phụ nữ có thai dùng thận trọng.

4. Bài thuốc có dùng Đan sâm

4.1. Bài thuốc chữa ứ huyết, đau bụng

Đan sâm 30g

Sa nhân 5g

Sắc uống.

4.2. Bài thuốc điều kinh, chữa khí huyết ứ trệ sau khi đẻ

Đan sâm 50g

Tán thành bột, mỗi lần uống 6g, ngày 2 lần.

ĐẢNG SÂM

Tên khác: Ngân đẳng - Cây đùi gà - Phòng đảng sâm

Tên khoa học: Codonopsis pilosula (Franch) Nannf.

Họ: Hoa chuông (Campanulaceae)

1. Mô tả, phân bố

Đảng sâm thuộc loại cây leo, sống nhiều năm. Thân màu lục nhạt hoặc hơi pha tím. Lá mọc đối (có loại mọc so le), phiến hình tim ở gốc, đầu lá nhọn, mép nguyên, lượn sóng hoặc hơi khía răng cưa; mặt trên màu xanh lục nhạt, mặt dưới màu trắng xám. Hoa mọc ở kẽ lá, màu vàng ngà hoặc có vân tím. Quả mọng màu tím, trong có nhiều hạt nhỏ.

Cây mọc hoang ở các vùng núi phía Bắc và Tây Nguyên, thường ở độ cao trên 600 m so với mặt biển. Hiện nay, có thể trồng hàng loạt bằng hạt.

2. Bộ phận dùng, thu hái

Bộ phận dùng làm thuốc của cây Đảng sâm là rễ củ**.** Thu hái ở cây 3 - 4 năm tuổi trở lên. Đào lấy củ, rửa sạch đất cát, cắt bỏ phần trên cổ rễ và rễ con, phơi hay sấy khô. Đảng sâm có mùi thơm nhẹ đặc biệt, vị hơi ngọt. Độ ẩm an toàn không quá 12%.

Đảng sâm đã được ghi trong Dược điển Việt Nam (2002).

3. Thành phần hóa học

Đảng sâm có chứa đường, saponin, một số alcaloid, vitamin, protein.

4. Công dụng, cách dùng

Đảng sâm có tác dụng bổ tỳ, kiện vị, giúp tiêu hóa, tăng tiết tân dịch, bồi dưỡng cơ thể. Dùng chữa các chứng bệnh: Tỳ vị yếu, người suy nhược, biếng ăn, miệng khát, ho, thiếu máu...

Cách dùng:

Uống 9 - 30g/ngày, dạng thuốc sắc, hoàn tán hay rượu thuốc.

Đảng sâm thường được dùng thay thế Nhân sâm trong một số phương thuốc cổ truyền.

ĐƯƠNG QUY

Tên khác: Tần quy - Tây Hoàng quỳ

Tên khoa học: Angelica sinensis (Oliv.) Diels

Họ: Hoa tán (*Apiaceae*)

1. Mô tả, phân bố

Đương quy là cây thảo sống nhiều năm, cao từ 40cm - 1m. Thân hình trụ, có rãnh dọc, màu tím. Lá kép xẻ 3 lần lông chim, cuống lá dài, có bẹ ôm lấy thân, mép lá chia thùy và răng cưa không đều. Hoa tự hình tán kép, màu trắng xanh. Quả bế có rìa màu tím nhạt. Toàn cây có mùi thơm đặc biệt.

Cây được di thực và trồng nhiều ở các tỉnh đồng bằng Bắc bộ nước ta.

2. Bộ phận dùng, thu hái

Bộ phận dùng làm thuốc của cây Đương quy là rễ. Thu hoạch vào cuối thu ở những cây trên 3 năm tuổi. Đào lấy rễ, rũ sạch đất cát, để héo, phân loại to, nhỏ; bó thành từng bó rồi đem sấy nhẹ cho khô. Độ ẩm không quá 15%.

Đương quy có mặt ngoài màu nâu nhạt, có nhiều nếp nhăn dọc, mùi thơm đặc biệt, vị ngọt, cay và hơi đắng.

Đương quy đã được ghi trong Dược điển Việt Nam (2002).

3. Thành phần hóa học

Đương quy chứa chủ yếu là tinh dầu, coumarin, caroten, vitamin B_{12}...

4. Công dụng, cách dùng

Đương quy có tác dụng bổ huyết, hoạt huyết, điều hòa khí huyết, thông kinh, nhuận tràng. Dùng chữa các chứng bệnh: Suy nhược, thiếu máu, táo bón, cao huyết áp, kém ăn, ra mồ hôi nhiều; phụ nữ tắc kinh, hành kinh đau bụng...

Cách dùng:

Uống: 4,5 - 9g/ngày, dạng thuốc sắc.

Lưu ý: Người đầy bụng, đi lỏng không dùng.

5. Các chế phẩm có dùng Đương quy:

Thập toàn đại bổ, Dưỡng não hoàn, Tứ vật thang, Vạn ứng cao, Hoạt huyết CM3**...**

ĐỊA HOÀNG

Tên khác: Sinh địa - Nguyên sinh địa

Tên khoa học: Rehmannia glutinosa (Gaertn.) Libosch.

Họ: Hoa mõm chó (*Scrophulariaceae*)

1. Mô tả, phân bố

Địa hoàng là cây thảo, sống nhiều năm, cao 30 - 40cm. Toàn cây có lông. Rễ phình lên thành củ. Lá mọc tập trung ở gốc, phiến lá hình trứng ngược, gốc thuôn, đầu tròn, mép khía răng cưa tròn, gân lá hình mạng lưới nổi rõ ở mặt dưới. Hoa hình ống, màu tím đỏ, mọc thành chùm trên một cuống dài. Quả nang, chứa nhiều hạt nhỏ.

Là cây được di thực và trồng nhiều ở các tỉnh đồng bằng Bắc bộ và Thanh Hóa...

2. Bộ phận dùng, thu hái

Bộ phận dùng làm thuốc của cây Địa hoàng là rễ củ (tươi hoặc khô).

Thu hái một năm hai vụ : Đông xuân và hạ. Đào lấy củ, dùng tươi hay phơi sấy khô.

- Dùng tươi (Tiên địa hoàng);
- Dùng khô (Sinh địa hoàng).

Địa hoàng đã được ghi trong Dược điển Việt Nam (2002).

3. Thành phần hóa học

Địa hoàng có các chất như: Rehmannin, mannit, glucose, caroten, một số tác giả nói là có alcaloid.

4. Công dụng, cách dùng

Sinh địa có tác dụng bổ huyết, lương huyết, cầm máu. Dùng chữa các chứng bệnh: thiếu máu, kinh nguyệt không đều, chảy máu cam, người yếu mệt...

Cách dùng:

Dùng 12 - 30g/ngày (Tiên địa hoàng); 9 - 15g/ngày (sinh địa hoàng), dạng thuốc sắc.

Là nguyên liệu dùng chế Thục địa, là một vị thuốc quí (một trong 4 vị trong bài Tứ vật thang).

5. Bài thuốc có dùng Sinh địa

5.1. Bài thuốc chữa thiếu máu, kinh nguyệt không đều, ít

Sinh địa	20g
Hồi đầu	10g

Sắc uống.

5.2. Bài thuốc chữa huyết nhiệt (máu nóng), háo nước, chảy máu, thiếu máu

Sinh địa	20g
Mạch môn	10g
Ngưu tất	10g
Đan sâm	10g

Sắc uống.

TAM THẤT

Tên khác: Nhân sâm tam thất- Tam thất bắc- Sâm tam thất- Điền thất - Sán xi (Mông) - Kim bất hoán.

Tên khoa học: Panax notoginseng (Burk. F.H. Chen)

Họ: Nhân sâm *(Araliaceae)*

1. Mô tả, phân bố

Tam thất thuộc loại cây thảo sống lâu năm, cao khoảng 40 cm. Lá kép, mọc vòng, phiến lá hình mác , đầu lá nhọn, mép có răng cưa nhỏ và mau. Hoa tự hình tán, mọc đầu cành màu xanh nhạt, Quả mọng, hình thận, khi chín có màu đỏ, trong chứa 2 hạt hình cầu.

Cây được trồng ở các vùng núi cao như: Hà Giang, Cao Bằng, Lào Cai...

2. Bộ phận dùng, thu hái

Bộ phận dùng làm thuốc của cây Tam thất là rễ củ (thường gọi là củ). Thu hái từ những cây 5 năm tuổi trở lên. Đào lấy củ già, rửa sạch đất cát, đem phơi thật khô. Củ Tam thất có hình dạng thay đổi, thường là hình chùy ngược hay hình trụ, mặt ngoài có màu vàng xám nhạt, có mùi thơm nhẹ đặc biệt, vị đắng, hơi ngọt. Độ ẩm không quá 13%.

Tam thất đã được ghi trong Dược điển Việt Nam (2002).

3. Thành phần hóa học

Tam thất có chứa chủ yếu là saponin. Ngoài ra còn có alcaloid, tinh dầu.

4. Công dụng, cách dùng

Tam thất có tác dụng cầm máu, làm lưu thông khí huyết, giảm đau, chống viêm, chống mệt mỏi, tăng cường sinh lực và sức đề kháng của cơ thể. Tam thất được coi là dược liệu quí ngang với Nhân sâm. Dùng chữa các chứng bệnh: chảy máu các loại, thiếu máu, người yếu mệt sau khi ốm dậy hay sau phẫu thuật, phụ nữ sau khi sinh đẻ, một số dạng ung thư, loét dạ dày-ruột...

Cách dùng:

Uống: 3 - 9g/ngày, chia làm 3 lần, dạng thuốc bột hay sắc.

Kiêng kỵ: Phụ nữ có thai không dùng.

5. Bài thuốc có dùng Tam thất

5.1. *Bài thuốc chữa xuất huyết nội tạng*

Tam thất	30g
Bạch chỉ	30g

Tán thành bột. Uống mỗi lần 3g, ngày 3 lần với nước ấm.

5.2. *Bài thuốc chữa thiếu máu (giảm tiểu cầu)*

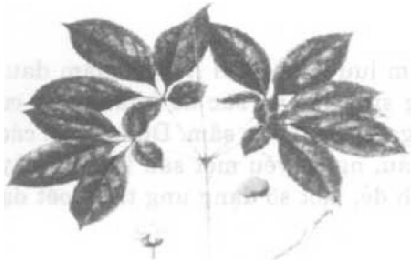
Tam thất	9g	Câu kỷ tử	15 g
Sinh địa	9g	Rễ cỏ tranh	30g
Thiên thảo	9g	Ngó sen	30g
Thạch cao	3g		

Sắc uống trong ngày.

NHÂN SÂM (RỄ)

(*Radix Ginseng*)

Tên khác: Dã nhân sâm - Sâm Triều Tiên - Hồng sâm - Bạch sâm.



1. Nguồn gốc, đặc điểm

Là rễ phơi hay sấy khô của cây Nhân sâm (Panax ginseng C.A.Mey), thuộc họ Nhân sâm (*Araliaceae*). Sâm trồng gọi là Viên sâm; Viên sâm hấp rồi đem phơi sấy khô ta được Hồng sâm; Sâm mọc hoang gọi là Sơn sâm.

Viên sâm: Là rễ cái có hình thoi hoặc hình trụ tròn, dài khoảng 3 - 15cm, đường kính 1 - 2cm, mặt ngoài màu vàng hơi xám. Thể chất hơi cứng,vết bẻ màu trắng hơi vàng. Viên sâm có mùi thơm đặc trưng, vị hơi đắng và ngọt.

Hồng sâm: Là Viên sâm được hấp, sấy hay phơi khô. Hồng sâm có mặt ngoài trong mờ, màu nâu hơi đỏ. Thể chất cứng, giòn, vết bẻ nhẵn và trông như sừng. Hồng sâm có mùi thơm đặc trưng, vị ngọt, hơi đắng.

Sơn sâm: Là rễ Nhân sâm mọc hoang, phơi sấy khô. Sơn sâm thường có hình chữ V, hình thoi hoặc hình trụ, dài

2 - 10cm. Mặt ngoài màu vàng hơi xám, có vân nhăn dọc.

Nhân sâm đã được ghi trong Dược điển Việt Nam (2002).

2. Thành phần hóa học

Nhân sâm có chứa chủ yếu là saponin, ngoài ra còn có Vitamin B_1 B_2, men, acid béo, đường, tinh bột. Gần đây, người ta phát hiện thấy có hoạt chất cấu tạo rất giống hormon sinh dục.

3. Công dụng, cách dùng

Nhân sâm được coi là vị thuốc đại bổ toàn thân: kích thích thần kinh, tăng cường sinh lực, bổ tim, kích thích tiêu hóa, chống dị ứng, giảm cholesterol máu...

Nhân sâm được dùng làm thuốc bổ trong mọi trường hợp. Dùng chữa các chứng bệnh: Cơ thể suy nhược, thiếu máu, kiệt sức, kém ăn...phụ nữ sau khi sinh đẻ mất sức.v.v...

Cách dùng: Uống 3 - 9g/ngày, dạng thuốc sắc, hãm. Có thể dùng riêng hay phối hợp với các vị thuốc khác.

Lưu ý: Không dùng nhân sâm với Lê lô, Ngũ linh chi; người huyết áp cao không được dùng.

4. Bài thuốc có dùng Nhân sâm

4.1. Bài thuốc chữa phụ nữ sau khi đẻ, yếu không nói được

Nhân sâm	6g
Liên nhục	6g

Sắc uống.

4.2. Bài thuốc "Tứ quân thang"

Nhân sâm	4g
Bạch linh	9g
Bạch truật	9g
Cam thảo	4g

Sắc uống. Công dụng: Tăng sức lực, chữa tỳ vị yếu, người mệt mỏi, ăn kém, tiêu chảy kéo dài.

BẠCH TRUẬT

Tên khác: Ưng truật – Cống truật - Sinh bạch truật - Tiêu bạch truật

Tên khoa học: *Atractylodes macrocephala Koidz.*

Họ: Cúc (*Asteraceae*)

1. Mô tả, phân bố

Bạch truật là cây thảo, sống nhiều năm, cao từ 40 - 80cm. Rễ củ mập có nhiều nhánh, vỏ ngoài màu vàng xám. Lá mọc so le, mép khía răng cưa; lá gần gốc có cuống dài, phiến xẻ thành 3 thùy sâu; lá gần cụm hoa có cuống ngắn và không xẻ thùy. Hoa tự hình đầu, mọc ở ngọn, màu tím. Quả bế hình cầu hay bầu dục, đầu có túm lông màu trắng dài.

Cây được di thực và được trồng nhiều nơi ở nước ta (cả đồng bằng và miền núi). Cây ở đồng bằng nhanh thu hoạch (8 - 10 tháng); cây ở miền núi lâu thu hoạch hơn (2 năm).

2. Bộ phận dùng, thu hái

Bộ phận dùng làm thuốc của cây Bạch truật là thân rễ (thường gọi là củ). Thu hoạch vào tháng 6 - 7, khi lá đã úa vàng (miền núi thường vào tháng 12). Đào lấy củ, rũ sạch đất cát và loại bỏ rễ con, phơi sấy khô.

Bạch truật có hình dạng thay đổi (thường là hình chùy ngược, có nhiều mấu phình ra), mặt ngoài màu nâu nhạt hoặc xám, có vân hình hoa cúc, nhiều nếp nhăn dọc; có mùi thơm nhẹ.

Bạch truật đã được ghi trong Dược điển Việt Nam (2002).

3. Thành phần hóa học

Bạch truật có chứa tinh dầu, glycosid, inulin, vitamin A.

4. Công dụng, cách dùng

Bạch truật có tác dụng kiện tỳ, tiêu thực, lưu thông khí huyết, an thần, an thai và được coi là một vị thuốc bổ quí (một trong 4 vị trong Tứ quân thang). Được dùng chữa các chứng bệnh: tiêu hóa kém, hồi hộp, hoảng sợ, hay quên, ngủ kém, mệt mỏi, suy nhược, tâm trí không yên, khí huyết kém, động thai...

Cách dùng: Uống 6 - 12g/ngày, dạng thuốc sắc, bột hay làm thành viên.

Lưu ý: Đau bụng do âm hư, táo bón, khát nước không dùng.

5. Bài thuốc có dùng Bạch truật

5.1. Bài thuốc chữa tỳ hư, tiêu chảy, mệt mỏi, biếng ăn:

Bạch truật	9g
Đảng sâm	9g
Sinh khương	6g
Cam thảo	3g

Sắc uống.

5.2. Bài thuốc chữa chứng tự đổ mồ hôi do khí hư, mệt mỏi

Bạch truật	9g
Phòng phong	9g
Mẫu lệ	18g

Sắc hay tán bột uống. Mỗi lần 9g.

5.3. Một số chế phẩm có Bạch truật: Quy tỳ hoàn, Hương xa chỉ truật hoàn, Thập toàn đại bổ hoàn.

HÀ THỦ Ô ĐỎ

Tên khác: Hà thủ ô - Giao đằng - Địa tinh - Xích thủ ô...

Tên khoa học: Fallopia multiflora (Thumb.) Haraldson

Họ: Rau răm (Polygonaceae)

1. Mô tả, phân bố

Hà thủ ô là loại dây leo, sống lâu năm, thân mọc xoắn vào nhau, có màu lục hay hơi đỏ tía. Lá đơn, mọc so le, có cuống dài, phiến lá hình tim, đầu lá nhọn. Hoa nhỏ, mọc thành chùm ở kẽ lá, màu trắng. Qủa nhỏ có hai mặt hình thoi, màu nâu.

Cây mọc hoang nhiều ở các vùng rừng núi như: Sơn La, Lai Châu, Lào Cai, Yên Bái, Phú Thọ,... Có thể trồng được bằng hạt hay giâm cành.

2. Bộ phận dùng, thu hái

Bộ phận dùng làm thuốc của cây Hà thủ ô là rễ củ. Thu hoạch quanh năm, tốt nhất là vào mùa thu đông, khi cây khô héo. Đào lấy rễ củ, rửa sạch đất cát, loại bỏ rễ con, đem phơi hay sấy nhẹ cho khô (có thể đồ chín trước khi làm khô). Hà thủ ô có thể chất chắc, màu nâu xám, phần thịt rễ có màu đỏ hồng hay nâu. Hà thủ ô không mùi, vị đắng, chát.

Hà thủ ô đã được ghi trong Dược điển Việt Nam (2002).

3. Thành phần hóa học

Hà thủ ô có chứa antraglycosid, tanin, tinh bột, chất đạm, chất béo, các chất vô cơ...

4. Công dụng, cách dùng

Hà thủ ô có tác dụng làm mạnh gân cốt, bồi bổ khí huyết, bổ gan thận, bổ máu và làm đen râu tóc... Dùng chữa các chứng bệnh: Yếu gan thận, đau lưng mỏi gối, thần kinh suy nhược, hoa mắt, chóng mặt, nam giới yếu sinh lý, tóc bạc sớm.

Cách dùng: uống 6 - 12g/ngày (dạng đã chế biến), bằng cách sắc hay ngâm rượu.

Lưu ý: Hà thủ ô kỵ sắt; dùng Hà thủ ô không ăn tiết động vật, cá da trơn, hành tỏi.

5. Bài thuốc có dùng Hà thủ ô đỏ

5.1. Bài thuốc chữa suy nhược, thiếu máu, nam giới yếu sinh lý, phụ nữ khí hư

Hà thủ ô	10g	Bạch phục linh	4g
Ngưu tất	6g	Đương quy	6g
Câu kì tử	6g	Thỏ ty tử	4g
Phá cố chỉ	4g		

Tán bột, luyện với mật ong, làm thành viên 0,5g, uống ngày 3 lần (sáng, trưa, tối), mỗi lần 50 viên; sáng chiều với rượu, trưa chiều với nước gừng, tối chiêu với nước muối.

5.2. Bài thuốc chữa thiếu máu, lo âu, râu tóc bạc sớm:

Hà thủ ô chế	9g
Sa sâm Bắc	9g
Quy bản	9g
Mẫu lệ	9g
Bạch thược	9g

Sắc uống.

CÂU KỶ TỬ (QUẢ)

(Fructus Lycii)

Tên khác: Khởi tử - Câu kỷ

1. Nguồn gốc, đặc điểm

Là quả chín, phơi hay sấy khô của cây Câu kỷ (củ khởi) (Lycium chinense Mill.), hay cây Ninh hạ Câu kỷ (Lycium barbarum L.) họ Cà *(Solanaceae).*

Câu kỷ tử có dạng hình trứng hay hình trái xoan, hai đầu hơi lõm. Mặt ngoài có màu đỏ sẫm hay đỏ xám, mềm, bóng và thường nhăn nheo. Câu kỷ tử không mùi có vị ngọt, hơi chua.

Ninh hạ Câu kỷ thì quả có dạng hình thoi. Mặt ngoài đỏ tươi hay đỏ sẫm. Không mùi, vị ngọt, hơi chua.

Câu kỷ tử và Ninh hạ Câu kỷ được gọi chung là Câu kỷ tử và đã được ghi trong Dược điển Việt Nam **(**2002**).**

2. Thành phần hóa học

Câu kỷ tử có chứa một số nguyên tố như: Calci, phosphor, sắt; vitamin C, acid hữu cơ, acid amin, lipid, protein...

3. Công dụng, cách dùng

Câu kỷ tử có tác dụng bổ gan, thận, nhuận phổi, mạnh gân cốt; tăng cường hệ miễn dịch, kích thích tăng trưởng... Dùng chữa các chứng bệnh: Cơ thể suy nhược, sinh lí yếu, đau lưng mỏi gối, mờ mắt, tiểu đường, huyết áp tăng...

Cách dùng: uống 6 - 12g/ngày, dạng thuốc sắc, rượu, hoàn tán.

Lưu ý: Người tỳ vị yếu không dùng.

4. Bài thuốc có dùng Câu kỷ tử

4.1. Bài thuốc chữa suy nhược, thận yếu, đau lưng, sinh lý yếu

Câu kỷ tử	10g
Hoàng tinh chế	10g

Tán nhỏ, luyện với mật ong, làm thành viên. Uống lúc đói.

4.2. Bài thuốc chữa thận âm hư, ra mồ hôi trộm, sốt về chiều, mờ mắt

Câu kỷ tử	9g	Phục linh	4,5g
Cúc hoa	9g	Trạch tả	4,5g
Thục địa	12g	Mẫu đơn bì	4,5g
Hoài sơn	6g		

Tán bột, luyện với mật ong, làm thành viên. Ngày uống 18g, chia 2 lần với nước muối loãng, ấm.

NGŨ GIA BÌ

Tên khác: Chân chim - Sâm Nam - Cây chân vịt - Áp cước mộc (TQ)

Tên khoa học: *Schefflera heptaphylla (L.) Frodi*

Họ*:* Nhân sâm *(Araliaceae)*

1. Mô tả, phân bố

Là loại cây nhỡ, thân đứng, cao từ 5 - 15m. Lá mọc so le, kép chân vịt, thường có 8 lá chét, phiến lá hình bầu dục, mép lá nguyên. Hoa nhỏ, mọc thành chùy, màu trắng ở đầu cành. Quả mọng hình cầu, khi chín có màu tím sẫm, trong chứa 6 - 8 hạt.

Cây mọc hoang ở các tỉnh miền núi nước ta. Các tỉnh có nhiều Ngũ gia bì chân chim là: Bắc Cạn, Hòa Bình, Lạng Sơn, Lâm đồng và nhiều nơi khác.

2. Bộ phận dùng, thu hái

Bộ phận dùng làm thuốc của Ngũ gia bì chân chim là vỏ thân và cành. Thu hái ở những cây trên 10 năm tuổi là tốt. Bóc lấy vỏ cây và cành to theo kích thước qui định, phơi khô. Cần chú ý bóc vỏ đúng kĩ thuật để cây vẫn còn tồn tại và phát triển được, tránh làm cây chết.

Dược liệu Ngũ gia bì có dạng hình lòng máng, dài 20 - 50cm, rộng 3 - 10cm. Ngũ gia bì chân chim có mùi thơm nhẹ, vị hơi đắng.

Ngũ gia bì chân chim đã được ghi trong Dược điển Việt Nam (2002).

Ngoài Ngũ gia bì chân chim, Dược điển Việt Nam còn có ghi cả Ngũ gia bì gai là vỏ thân và rễ của cây Ngũ gia bì gai (Acanthopanax trifoliatus (L.) Merr.) cũng thuộc họ Nhân sâm.

3. Thành phần hóa học

Ngũ gia bì chân chim có chứa tinh dầu và nhiều glycosid khác nhau, trong đó chủ yếu là các hợp chất thuộc nhóm saponin triterpen. Ngoài ra còn có chất béo, acid hữu cơ, tanin.

4. Công dụng, cách dùng

Ngũ gia bì chân chim cũng giống các loài ngũ gia bì khác, có tác dụng làm mạnh gân cốt, tăng sức bền bỉ cho cơ thể và trừ phong thấp. Dùng chữa các chứng bệnh: Đau nhức xương, tê bại, chân tay co quắp, tiêu hóa kém; trẻ em chậm lớn, còi xương... *Cách dùng:* Uống 10 - 20g/ngày, dạng thuốc sắc, rượu thuốc

5. Bài thuốc có dùng Ngũ gia bì

Ngũ gia bì	30g	Thổ phục linh	6g
Vỏ sữa	3g	Trần bì	1,5g
Hà thủ ô đỏ (chế)	6g	Rượu trắng	250ml

Ngâm uống mỗi bữa 1 chén con trước bữa ăn.

Công dụng: Chữa tê thấp, đau nhức xương.

LONG NHÃN

(Arillus Longan)

1. Nguồn gốc, đặc điểm

Long nhãn là cùi (áo hạt) lấy ở những quả chín, phơi sấy khô của cây Nhãn (Dimocarpus longan Lour.), họ Bồ hòn (*Sapindaceae).*

Long nhãn có độ dày mỏng không đều, màu vàng cánh gián hay nâu, trong mờ. Long nhãn có thể chất mềm nhuận, dẻo, sờ không dính tay. Mùi thơm nhẹ, vị ngọt đậm. Độ ẩm không quá 18%.

Long nhãn đã được ghi trong Dược điển Việt Nam (2002).

2. Thành phần hóa học

Long nhãn có thành phần hóa học chủ yếu là đường (glucose. saccharose), chất béo, các base nitơ, acid hữu cơ, vitamin A,B…

3. Công dụng, cách dùng

Long nhãn có tác dụng bổ tim, bố tỳ, dưỡng tâm và lưu thông khí huyết, an thần, tăng trí nhổ... Dùng chữa các chứng bệnh: mất ngủ, hay quên, hồi hộp, thần kinh suy nhược, người mới ốm dậy, phụ nữ sau khi sinh đẻ...

Cách dùng: Uống 9 - 15g/ngày, dạng thuốc sắc, ngâm rượu. Có thể dùng riêng hay gia vào các phương thuốc bổ thay Đại táo, Cam thảo.

4. Bài thuốc có dùng Long nhãn

4.1. Bài thuốc chữa thiếu máu, suy nhược

Long nhãn, hạt Sen. Quả dâu, Sinh địa, Đương quy, mỗi vị 10g; sắc uống.

4.2. Bài thuốc ngâm rượu, bổ huyết

Long nhãn	100g
Đương quy	50g
Ngưu tất	50g
Rượu trắng	600ml

Ngâm, uống mỗi ngày một chén (20-30ml).

LINH CHI

Tên khác: Nấm lim – Nấm trường thọ - Đoạn thảo

Tên khoa học: Ganoderma lucidum (Leyss ex Fr.) Karst

Họ: Nấm lim (Ganodermataceae)

1. Mô tả, phân bố

Linh chi là một loại nấm, sống hoại sinh trên các thân cây gỗ đã mục nát. Linh chi sống 1 năm hay nhiều năm, có thể quả dạng mũ hình hơi tròn dẹt, với một cuống dài đính lệch sang một bên. Mặt trên của mũ và cuống có màu đỏ gạch, hơi bóng; mặt dưới mũ có màu vàng mỡ gà (có loại cả hai mặt mũ đều có màu đỏ gạch hay màu gụ đen).

Cây có mọc hoang ở nhiều nơi trên đất nước ta. Hiện nay, người ta đã trồng với qui mô lớn. Hàn Quốc, Trung Quốc

Nhật Bản... trồng rất nhiều nấm Linh chi để dùng làm thuốc và xuất khẩu.

2. Bộ phận dùng, thu hái

Bộ phận dùng làm thuốc của nấm Linh chi là thể quả nấm đã bỏ cuống, chế biến khô. Trước đây người ta thu hái Linh chi trong tự nhiên, hiện nay người ta đã trồng và thu hoạch theo qui mô công nghiệp.

3. Thành phần hóa học

Trong nấm Linh chi có rất nhiều thành phần khác nhau như: Lignin, glucid, hợp chất chứa nito, phenol, steroid, chất béo, acid amin, các nguyên tố vi lượng..

4. Công dụng, cách dùng

Linh chi được coi là vị dược liệu quí và đã được dùng hơn 2000 năm nay. Linh chi có tác dụng bổ khí huyết, dưỡng tâm, an thần, điều hòa miễn dịch... Được dùng chữa rất nhiều chứng bệnh : Suy nhược thần kinh, chóng mặt, cơ thể suy nhược, mất ngủ; viêm khí quản, lao phổi, hen suyễn; huyết áp tăng, tăng cholesterol máu, xơ vữa mạch máu; viêm gan, dị ứng; tiêu hóa kém, viêm loét dạ dày, tiểu đường...

Hiện nay, người ta nghiên cứu thấy Linh chi còn có tác dụng chữa ung thư, các bệnh tự miễn dịch...

Cách dùng: Uống 1 - 10g/ngày, dạng thuốc sắc (bột hay thái lát mỏng).

ĐẠI TÁO (QUẢ)

(Fructus Ziziphi Jujubae)

Tên khác: Táo Tàu - Hồng táo - Ô táo - Đại táo

1. Nguồn gốc, đặc điểm

Là quả chín đã phơi hay sấy khô của cây Đại táo (Ziziphus jujuba Mill. var. inermis (Bge) Rhed.), họ Táo ta *(Rhamnaceae).*

Đại táo là quả hình cầu hoặc hình bầu dục, mặt ngoài màu hồng tối, có vết nhăn, có đường vân không đều, gốc quả lõm. Vỏ quả ngoài mỏng, vỏ quả giữa là thịt mềm, xốp, dính, nhuyễn, màu vàng nâu hay nâu nhạt, vỏ quả trong là một hạch cứng, hình thoi dài, hai đầu nhọn, có 2 ô chứa các hạt nhỏ hình trứng. Đại táo có mùi thơm đặc biệt, vị ngọt.

Đại táo đã được ghi trong Dược điển Việt Nam (2002).

2. Thành phần hóa học

Đại táo có chứa nhiều đường, phytosterol, acid hữu cơ, các vitamin A, B_2, C, caroten, calci, sắt, phosphor...

3. Công dụng, cách dùng

Đại táo có tác dụng bổ tỳ, vị, nhuận tim phổi, bổ khí huyết, an thần và điều hòa các vị thuốc khác. Dùng chữa các chứng bệnh: Tỳ vị suy yếu, ăn uống kém, tiêu chảy, lỵ, người mệt mỏi, suy nhược, thiếu máu, mất ngủ, bồn chồn, lo lắng... Đại táo là vị thuốc quí, thường có trong thành phần của nhiều phương thuốc bổ dưỡng.

Cách dùng:

Uống : 6 - 12g/ngày, dạng thuốc sắc. Có thể dùng riêng hay phối hợp với các vị thuốc khác.

Lưu ý: Khi dùng Đại táo thì kiêng hành, cá.

4. Bài thuốc có dùng Đại táo

4.1. Bài thuốc chữa thiếu máu, giảm tiểu cầu

Đại táo	30g
Lá sen	1/2lá

Sắc uống.

4.2. Bài thuốc chữa dị ứng, ngứa, nổi mẩn ngoài da

Đại táo 60g
Cam thảo 6g
Sắc uống.

KIM ANH

Tên khác: Thích lê – Đường quân

Tên khoa học: *Rosa laevigata Michaux.*

Họ: Hoa hồng (*Rosaceae)*

1. Mô tả, phân bố

Kim anh thuộc loại cây nhỏ, thường mọc lan thành bụi, hao hao giống cây hoa hồng. Thân và cành có nhiều gai. Lá mọc so le, kép gồm 3 lá chét, mép lá có răng cưa. Hoa mọc đầu cành, 5 cánh, màu trắng. Quả giả, khi tươi có màu vàng đỏ bóng, khi khô có màu nâu đỏ sẫm hay nhạt. Quả tự trong có nhiều lông và hạt (quả thật). Kim anh có dạng như cái chén, màu vàng óng.

Kim anh mọc hoang nhiều ở các tỉnh Cao Bằng, Lạng Sơn, ở những nơi ẩm ướt hay dưới chân đồi.

2. Bộ phận dùng, thu hái

Bộ phận dùng làm thuốc của Kim anh là quả giả. Thu hái vào tháng 9 - 11, hái những quả ương sắp chín, loại bỏ gai, bổ dọc, nạo sạch lông và hạt bên trong, phơi khô. Vị Kim anh có mặt ngoài màu nâu đỏ hay da cam, bóng, hơi nhăn nheo, có vết gai đã rụng. Kim anh không mùi, có vị hơi ngọt và chát.

Kim anh đã được ghi trong Dược điển Việt Nam (2002).

3. Thành phần hóa học

Thành phần hóa học của Kim anh chủ yếu là vitamin C, ngoài ra còn có tanin, đường, chất nhầy, acid hữu cơ, chất màu.

4. Công dụng, cách dùng

Kim anh là một vị thuốc bổ, có tác dụng tăng cường sức đề kháng của cơ thể, cầm máu, làm săn se niêm mạc... Dùng chữa các chứng bệnh: Cơ thể suy nhược, di mộng tinh, tiêu chảy, phụ nữ băng huyết, các trường hợp chảy máu khác.

Cách dùng:

Uống 6 - 12g/ngày, dạng thuốc sắc hay hoàn tán. Có thể dùng phối hợp với các vị thuốc khác.

Lưu ý: Người nhiệt, táo bón, bí tiểu tiện không dùng.

5. Bài thuốc có dùng Kim anh

5.1. Bài thuốc chữa suy nhược thần kinh, tự ra mồ hôi, nam giới di-mộng tinh, phụ nữ bạch đới, trẻ em đái dầm

Lấy 60 g Kim anh, sắc uống; chia làm 3 ngày.

5.2. Bài thuốc chữa nam giới di tinh, nữ sa dạ con, trẻ em bị lòi dom

Kim anh 30g
Ngũ vị tử 6g
Sắc uống.

BA KÍCH

Tên khác: Cây ruột gà-Ba kích thiên – Chẩu phóng xì (Quảng Ninh)...

Tên khoa học: Morinda officinalis How.

Họ: Cà phê (Rubiaceae)

1. Mô tả, phân bố

Ba kích thuộc loại cây thảo sống nhiều năm, leo bằng thân quấn, dài hàng mét. Thân non có màu tím và có lông, sau nhẵn. Lá mọc đối, hình mác hoặc bầu dục, thuôn, nhọn, cứng, cuống ngắn.

Hoa nhỏ, màu trắng hay hơi vàng, mọc tập trung thành tán ở đầu cành. Quả hình cầu, khi chín có màu đỏ. Rễ thắt lại từng đoạn giống như ruột gà.

Cây mọc hoang trong rừng thưa hay rừng thứ sinh. Các tỉnh có nhiều Ba kích là: Quảng Ninh, Phú Thọ, Bắc Giang, Lạng Sơn, Hà Giang, Tuyên Quang, Hòa Bình...

2. Bộ phận dùng, thu hái

Bộ phận dùng làm thuốc của Ba kích là rễ. Thu hái quanh năm, tốt nhất là vào mùa đông. Chọn những cây mọc lâu năm, đào lấy rễ to (đường kính từ 7mm trở lên), cắt bỏ rễ con, rửa sạch đất cát, phơi hay sấy khô. Ba kích có hình dạng cong queo. Mặt ngoài có màu nâu xám hay nâu nhạt, có nhiều chỗ nứt ngang đến tận lõi. Ba kích có vị hơi ngọt và hơi cay.

Ba kích đã được ghi trong Dược điển Việt Nam (2002).

3. Thành phần hóa học

Ba kích có chứa chủ yếu là antraglycosid, đường, nhựa, acid hữu cơ, tinh dầu...; rễ tươi có vitamin C, rễ khô không có.

4. Công dụng, cách dùng

Ba kích có tác dụng ôn thận, trợ dương, mạnh gân cốt, trừ phong thấp. Dùng chữa các chứng bệnh: Liệt dương, nam sinh lý yếu, phụ nữ kinh nguyệt không đều, người yếu mệt, đau lưng, mỏi gối...

Cách dùng: Uống 3 - 9g/ngày, dạng thuốc sắc hay ngâm rượu. Có thể dùng phối hợp với các thuốc khác.

Lưu ý: Người âm hư, hỏa vượng, rong kinh, táo bón không dùng.

5. Bài thuốc có dùng Ba kích

Ba kích	20g	Sinh địa	20g
Đỗ trọng	12g	Đương quy	12g
Hoàng kì	12g	Ngưu tất	12g
Tục đoạn	12g	Cam thảo	8g

Sắc uống hoặc tán thành bột, làm thành viên với mật ong. Mỗi ngày dùng 20 - 30g.

Công dụng: Chữa người già yếu liệt, bại liệt; nam, nữ sinh lý yếu; trẻ còi xương, chậm lớn.

HOÀNG KỲ (RỄ)

(Radix Astragali membranacei)

1. Nguồn gốc, đặc điểm

Là rễ đã phơi hoặc sấy khô của cây Hoàng kỳ Mông Cổ (Astragalus membranaceus (Fisch.) Bge. Var. mongholicus (Bge.) Hsiao hoặc Hoàng kỳ Mạc Giáp (Astragalus membranaceus (Fisch.) Bge.) Họ Đậu *(*Fabaceae*).*

Dược liệu có dạng hình trụ, đôi khi phân nhánh, phần trên to. phần dưới nhỏ dần, dài 30 - 90cm. Mặt ngoài màu vàng hơi nâu nhạt hay màu nâu nhạt, với nếp nhăn dọc và rãnh dọc không đều. Hoàng kỳ có mùi nhẹ, vị hơi ngọt và tanh

(giống như khi nhai hạt đậu sống).

Hoàng kỳ đã được ghi trong Dược điển Việt Nam (2002).

2. Thành phần hoá học

Rễ có tinh bột, đường, flavonoid , saponin, acid amin, chất nhầy.

3. Công dụng, cách dùng

Hoàng kỳ có tác dụng bổ khí, tiêu độc, lợi tiểu. Dùng chữa các chứng bệnh: nguyên khí hư tổn, biểu hư, tự ra mồ hôi, ung nhọt, tiêu chảy, đái đục, đái buốt...

Cách dùng: Dùng 12 - 30 g/ngày, dạng thuốc sắc, hoàn tán

4. Bài thuốc có dùng Hoàng kỳ

4.1. Bài thuốc tăng lực, bổ máu, dùng cho người suy nhược, thiếu hay mất máu

Hoàng kỳ chích	30g
Bạch truật	4g
Phòng phong	4g

Nghiền vụn, sắc uống.

4.2. Bài thuốc chữa mụn nhọt, tiểu đường

Hoàng kỳ 180g

Cam thảo 30g

Tán thành bột mịn, uống ngày 18g, chia làm hai lần.

LƯỢNG GIÁ

Trả lời ngắn các câu sau bằng cách điền từ, cụm từ thích hợp vào chỗ trống (……):

1. Bạch truật là..... ..... phơi sấy khô của cây ……
2. Thược dược được dùng chữa ..... mồ hôi trộm, ..., kinh nguyệt không đều, đau dạ dày.
3. Đan sâm có tác dụng ....., lưu thông .....
4. Đương quy thuộc loại cây....., sống .....
5. Bộ phận dùng làm thuốc của Đại hoàng là .... dùng ……. hay .....

Phân biệt đúng/ sai các câu sau bằng cách đánh dấu vào chữ A (cho câu đúng) và chữ B (cho câu sai):

6. Tam thất còn có tên khác là Kim bất toán. A-B
7. Bộ phận dùng của Tam thất là rễ củ. A-B
8. Nhân sâm có chứa chủ yếu là alcaloid. A-B
9. Nhân sâm là vị thuốc đại bổ toàn thân. A-B
10. Bộ phận dùng của Bạch truật là thân rễ. A-B
11. Bộ phận dùng của Hà thủ ô là củ. A-B
12. Hà thủ ô đỏ chỉ có tác dụng làm đen râu, tóc. A-B
13. Rượu Hà thủ ô dùng làm thuốc bổ, chữa phong thấp. A-B
14. Câu kỷ tử là quả lấy từ hai loại Câu kỷ. A-B
15. Lá Ngũ gia bì chân chim mọc so le, kép chân vịt. A-B

Chọn giải pháp đúng nhất cho các câu sau bằng cách đánh dấu vào chữ cái đầu giải pháp mà bạn chọn:

16. Nguồn gốc của các vị thuốc:

A. Long nhãn là vỏ hạt của cây Nhãn.

B. Kim anh là quả giả của cây Kim anh.

C. Ba kích là thân rễ của cây Ba kích.

D. Bạch thược là củ của cây Thược dược.

17. Tác dụng của các vị thuốc:

A. Ba kích có tác dụng trợ dương, mạnh gân cốt, trừ phong thấp.

B. Ngũ gia bì có tác dụng làm mạnh gân cốt, bổ máu.

C. Câu kỳ tử có tác dụng bổ gan thận, kháng khuẩn mạnh.

D. Thược dược có tác dụng nhuận gan, lợi mật.

18. Công dụng của các vị thuốc:

A. Hà thủ ô dùng chữa đau lưng, mỏi gối, râu tóc bạc sớm.

B. Nhân sâm là thuốc bổ dùng được cho mọi người.

C. Tam thất được dùng cho mọi trường hợp suy nhược.

D. Đương quy dùng chữa suy nhược, thiếu máu, đi lỏng.

19. Cách dùng các vị thuốc:

A. Bạch thược dùng 5 - 10g/ngày.

B. Tam thất dùng 3 - 9g/ngày, chia 3 lần, dạng thuốc sắc, bột.

C. Ba kích dùng 15 - 20g/ngày, dạng rượu thuốc.

D. Ngũ gia bì dùng 10 - 20g/ngày, dạng rượu thuốc

20. Tên khác của các vị thuốc:

A. Đương quy còn có tên khác là: Tần quy, Tần quỳ, Hoàng quỳ.

B. Hà thủ ô còn có tên khác là: Hoàng đằng, Giao đằng

C. Đại táo còn có tên khác là: Táo tàu, Hồng táo, Đại táo.

D. Kim anh còn có tên khác là: Thích lê, Đường quân.