

TTƯT. LY. DSKII. NGUYỄN ĐỨC ĐOÀN  
DSCK II. PHAN XUÂN LỄ

# Trăm lẻ một LOẠI RƯỢU THUỐC BỔ CỐ TRUYỀN VỚI SỨC KHOẺ VÀ ĐỜI SỐNG



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

TTƯT. LY. DSKII NGUYỄN ĐỨC ĐOÀN  
DSCKII PHAN XUÂN LỄ

**TRĂM LẺ MỘT**  
**LOẠI RƯỢU THUỐC BỔ CỐ TRUYỀN**  
**VỚI SỨC KHOẺ VÀ ĐỜI SỐNG**

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC  
HÀ NỘI – 2005

## LỜI NÓI ĐẦU

Từ lâu nhân loại đã coi rượu là một loại thức uống được dùng phổ biến ở nước ta và ở nước ngoài. Ngày nay theo các nhà dinh dưỡng rượu là một chất sinh năng lượng thuộc nhóm đa lượng.

Thị trường rượu ở nước ta hiện nay hết sức phong phú và đa dạng, có hàng nghìn chủng loại. Riêng rượu thuốc cổ truyền cũng có hàng trăm loại, được chế biến từ rượu với các cây thuốc, động vật làm thuốc quý hiếm vừa có tác dụng trị bệnh vừa có tác dụng bổ dưỡng khí huyết, thần kinh, tăng cường sinh lực, bổ thận ích tinh... được nhiều người ưa thích. Tuy nhiên, việc dùng rượu thuốc cổ truyền như thế nào để có lợi nhất cho sức khoẻ, tránh được những bất cập thì còn nhiều người chưa quan tâm tìm hiểu kỹ và thực hiện đúng. Một số người được người thân, bạn bè giới thiệu loại rượu nào tốt là cố tìm mọi cách mua bằng được để dùng, đắt mấy cũng mua, mặc dù chưa biết rõ loại rượu đó thành phần, chế biến, công năng chủ trị ra sao. Một số lại cho rằng rượu thuốc cũng như rượu trắng có uống nhiều một ít cũng không sao, nên uống bất chấp hướng dẫn liều lượng và cách dùng. Việc sử dụng rượu thuốc cổ truyền như vậy thật chẳng khác gì "điếc không sợ súng". Không biết rằng rượu và rượu thuốc đều là dao hai lưỡi, nếu sử dụng đúng theo chỉ dẫn với liều lượng vừa phải và dùng điều độ thì sẽ có hiệu quả bổ dưỡng, chữa bệnh cao, ngược lại nếu sử dụng thái quá, chén chú chén anh, hết chén này đến chén khác tới khi say tuý lúy thì không những bồi bổ chẳng thấy đâu mà rượu thuốc còn gây độc, làm tổn hại sức khoẻ gây ra những tác hại không lường hết được.

Cuốn sách *Trăm lẻ một loại rượu thuốc bổ cổ truyền với sức khoẻ và đời sống* giới thiệu với các bạn đọc 101 loại rượu thuốc đã được các nhà Y - Dược và nhân dân sử dụng từ lâu đời mà các tác giả đã sưu tầm được.

Mỗi loại rượu được giới thiệu theo thứ tự: Công thức pha chế, chủ trị, cách dùng, liều lượng và kiêng kỵ nếu có. Sách cũng giới thiệu vài nét khái quát về rượu: Nguồn gốc, tính chất hoá lý, tác dụng dược lý và mối liên quan giữa rượu và một số bệnh liên quan đến ăn uống.

Mong rằng với những kiến thức trình bày trong sách sẽ giúp cho người bệnh và các bạn đọc thích thú rượu thuốc cổ truyền rút ra được những điều bổ ích, thu được hiệu quả tốt nhất trong điều trị và ăn uống của mình, tránh được những thiếu sót đáng tiếc xảy ra để có một đời sống khoẻ mạnh, hạnh phúc và hữu ích.

Lần đầu tiên các tác giả giới thiệu cuốn sách nhỏ này chắc chắn không thể không có thiếu sót mong được sự đồng cảm và góp ý của các bạn đọc giúp cho lần in sau được tốt hơn.

*Hà nội ngày 10 tháng 10 năm 2004*

***Các tác giả***

# MỤC LỤC

<b>Vài nét khái quát về rượu</b>	<b>7</b>
1. Nguồn gốc và tính chất hoá lý của rượu	8
2. Tính chất dược lý của rượu	9
3. Mối liên quan giữa rượu và tăng huyết áp	10
4. Mối liên quan giữa rượu và xơ gan	11
5. Sự chuyển hoá và hấp thu của rượu trong cơ thể	12
6. Độc tính của rượu	12
7. Các ứng dụng điều trị của rượu	13
<b>Các loại rượu thuốc</b>	<b>15</b>
Rượu thuốc bổ huyết trừ phong (chữa phong tê thấp)	15
Rượu thuốc bổ khí huyết (khí huyết lưỡng hư)	31
Rượu thuốc bổ tâm, bổ thần kinh	64
Rượu thuốc bổ thận tráng dương (suy giảm khả năng tình dục)	82
<b>Phần tra cứu</b>	<b>108</b>
• Bảng tra cứu các rượu thuốc theo nhóm bệnh của Y học cổ truyền.	108
• Bảng tra cứu các rượu thuốc (xếp theo vần chữ cái).	113
<b>Tài liệu tham khảo</b>	<b>119</b>

## VÀI NÉT KHÁI QUÁT VỀ RƯỢU

Vào khoảng 6000 năm trước đây, loài người dù là ở phương Đông hay phương Tây đều đã biết đến rượu và uống rượu.

Ở các nước phương Đông và ở nước ta, ngay từ thời thượng cổ rượu đã được nhân dân dùng để tế lễ thần linh, thờ cúng tổ tiên, ông bà, cha mẹ... rượu được coi như là vật linh thiêng không thể thiếu "*Phi tửu bất thành lễ*"; rượu cũng được coi như người bạn tri âm để chia sẻ niềm vui nỗi buồn như: thăng quan tiến chức, học hành thi cử đỗ đạt, tình yêu lứa đôi chung thủy, hạnh phúc trăm năm trọn vẹn, giải nỗi sầu buồn khi công không thành, danh chẳng toại, thi trượt, thất tình, chán đời, thất nghiệp, gặp sự oan trái..., các bậc danh nhân, văn hào thi ca, các bậc hiền triết, các vương tôn công tử, các nho sinh... thì dùng rượu để đi tìm nguồn cảm hứng "*bầu rượu túi thơ*" "*Phi tửu bất thành thơ*".

Như vậy rượu đã đi vào tiềm thức của con người và mọi tầng lớp giai cấp xã hội từ lao động bình dân đến các vua quan công hầu, khanh tướng, anh hùng hảo hán..., đều uống rượu. Uống rượu đã trở thành thói quen, tục lệ từ thời xa xưa.

Thói quen tục lệ đó tiếp tục được phát triển trong xã hội nước ta tới tận ngày nay. Cũng như thời xưa, ngày nay uống rượu vẫn là thú vui của nhiều người, gặp nhau bất cứ ở đâu, thời điểm nào cũng có thể uống (đám cưới, đám tang, ngày giỗ, ngày tết, mừng thọ, mừng sinh nhật, mừng tân gia, mừng trẻ đầy tháng tuổi, bàn bạc công việc kinh doanh, quà

cấp biểu xén, đến ơn đáp nghĩa, hội hợp liên hoan, nỗi niềm tâm sự khi chán đời, thất vọng...) sau câu chào hỏi, tay bắt mặt mừng là chén chú chén anh. Rượu vào là lời ra lúc trâm ngâm to nhỏ, lúc sôi nổi âm ì, đúng là "tửu nhập ngôn xuất" "chén rượu là đầu câu chuyện" như các cụ ta vẫn thường ví von như vậy!

Vậy rượu có gì mà hấp dẫn con người từ cổ chí kim đến như vậy?

Để giải đáp câu hỏi này, từ lâu các nhà khoa học, y học đã quan tâm đến rượu, đã nghiên cứu tìm hiểu khá sâu về rượu, tác dụng của rượu đối với sức khoẻ và đời sống của con người. Bức màn bí ẩn của rượu đã được vén lên. Các công trình nghiên cứu về rượu của các nhà khoa học, y học có thể tóm tắt một số nét khái quát dưới đây:

- Các nhà Đông y từ xa xưa đã quan niệm rượu là một vị thuốc đồng thời là một thức uống có tác dụng bổ dưỡng nếu dùng ít, dùng điều độ thường xuyên với liều lượng thích hợp; ngược lại nếu dùng nhiều rượu trở thành một thứ có hại cho cơ thể. Ngoài tác dụng bổ dưỡng, rượu còn có tác dụng thăng đề (bốc lên) phát tán (tản ra) điều hoà và làm thay đổi tính năng của một số vị thuốc, dẫn các thuốc tới cơ quan, tạng phủ cần chữa bệnh.
- Các nhà khoa học và y học hiện đại đã nghiên cứu xác định rõ bản chất của rượu qua các điểm sau:

### **1. Nguồn gốc và tính chất hoá lý của rượu**

Rượu hay còn gọi là Cồn, tên khoa học là alcol etylic (ethanol), công thức hóa học là  $C_2H_5OH$  hoặc  $CH_3 - CH_2 - OH$ .

Rượu là kết quả lên men của đường glucose, hay đường trong các trái cây hoặc tổng hợp hoá học.

Rượu là một chất lỏng trong suốt dễ bay hơi, mùi thơm dễ chịu, dễ cháy, vị hơi đắng cay, dễ tan trong nước và các dung môi hữu cơ (cloroform, ether và glycerin). Rượu dùng để uống có chuẩn độ từ 9-45<sup>o</sup> cồn, còn trong công nghệ dùng rượu có chuẩn độ từ 45-100<sup>o</sup> cồn.

## 2. Tính chất dược lý của rượu

- Với liều nhẹ (khoảng 12-20ml rượu 45<sup>o</sup>) rượu kích thích sự thèm ăn, nhưng với liều cao gây viêm dạ dày, có nguy cơ cao gây ung thư trực tràng, ung thư thực quản và xơ gan.
- Với liều thấp (25-35ml rượu 45<sup>o</sup>) rượu làm kích thích hệ thần kinh trung ương, làm giảm mức độ ức chế bình thường của vỏ não, làm tăng chức năng thực thể và tinh thần, làm tăng nhịp thở, nhịp tim và hơi tăng nhẹ áp lực động mạch.
- Với liều cao hơn rượu làm mất sự tự kiểm soát, làm giảm khả năng nhận thức, suy nghĩ và quan sát, gây ra mất phối hợp vận động.
- Với liều độc rượu gây suy giảm hệ thống thần kinh trung ương, có thể dẫn tới hôn mê do làm giảm chức năng các trung tâm vận mạch và hô hấp.
- Với liều gây ngủ rượu làm chậm biểu đồ điện não nhưng không làm tăng biên độ, làm suy giảm cấu tạo lưới và hệ thống ôn hoà giữa đôi thị, làm giảm các phản xạ đơn và đa khớp thần kinh.
- Rượu gây dẫn mạch trên các mạch vành (tác dụng này các nhà khoa học còn đang tranh luận).
- Ngoài ra rượu còn làm kết tủa các protein, với tính chất này rượu còn là một chất làm se và diệt khuẩn.



### 3. Mối liên quan giữa rượu và tăng huyết áp

Rượu uống với liều thấp làm hơi tăng nhẹ huyết áp, nhưng uống nhiều rượu làm tăng áp lực thành mạch và tăng tỷ lệ tăng huyết áp.

Một nghiên cứu của Mac Mahon (1987) cho biết: Đàn ông uống rượu trên 3-5 lần/ngày và đàn bà uống trên 2-3 lần/ngày có nguy cơ bị tăng huyết áp. Nhưng uống dưới mức này thì không thấy tăng huyết áp.

Theo nghiên cứu của Klatsky và cộng sự (1986) người nghiện rượu hoặc uống rượu thành thói quen thì có liên quan đến tăng huyết áp hơn là người gần đây mới uống rượu.

Nhiều công trình nghiên cứu đã chứng minh rằng nếu uống nhiều rượu thì huyết áp tăng lên không phụ thuộc cân nặng, tuổi tác.

Người tăng huyết áp bỏ rượu thì huyết áp tâm thu (huyết áp tối đa) giảm 4-8mm thủy ngân, huyết áp tâm trương (huyết áp tối thiểu) giảm ít hơn.

Theo quan niệm cũ, người ta vẫn cho rằng uống rượu, bia là nguyên nhân gây ra tăng huyết áp, nên các thầy thuốc vẫn thường khuyên người bệnh tăng huyết áp phải tránh hoàn toàn việc sử dụng rượu.

Tuy nhiên, mới đây nhiều nhà khoa học Mỹ và phương Tây đã chứng minh uống rượu hay uống bia với một lượng thích hợp sẽ mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe con người, có lợi cho những người bị tăng huyết áp, làm giảm nguy cơ đột quỵ và nhồi máu cơ tim.

Các nhà khoa học Mỹ đã quan sát trên thực tế người bị tăng huyết áp uống từ 1-6 ly rượu trong 1 tuần lễ thì giảm được 39% nguy cơ tử vong do các bệnh tim mạch so với người hoàn toàn không uống rượu hoặc bia. Còn những người uống mỗi ngày 1 ly giảm được 44% nguy cơ này (1 ly được hiểu theo một lượng cồn chuẩn tương đương 42ml rượu mạnh (45° cồn), 340ml bia, 113ml rượu vang) (New York Time 3/2004).

Theo các chuyên gia về tim mạch hàng đầu thế giới thì sử dụng hàng ngày một lượng rượu nhỏ thích hợp cũng có tác dụng phòng chống bệnh tim mạch (theo Welt và Stern tháng 9/2004).

Một nghiên cứu khác trên 29.000 người bệnh ở 52 nước cho biết: tất cả các nguy cơ gây bệnh tim do mạch vành có hai nguyên nhân chính là do hút nhiều thuốc lá và lượng cholesterol cao trong máu và các yếu tố khác như tăng huyết áp, tiểu đường, béo phì, chế độ ăn bất hợp lý (thiếu rau, hoa quả), ít luyện tập thể dục cũng được coi là nguyên nhân gây bệnh. Nếu người nghiện thuốc lá, ăn hoa quả thường xuyên, tập thể dục 3 lần một tuần và hàng ngày uống một ít rượu sẽ giảm được 80% nguy cơ mắc bệnh.

#### **4. Mối liên quan giữa rượu và xơ gan**

Mối liên quan giữa rượu và xơ gan đã được thừa nhận rộng rãi. Do uống rượu mà chức năng chuyển hoá của gan tăng lên và khi lượng rượu uống quá nhiều dẫn đến ngộ độc thì tế bào gan bị huỷ hoại và bị thay bằng tổ chức sẹo.

Một số nghiên cứu ở Pháp cho biết trong thời gian chiến tranh, việc dùng rượu bị hạn chế thì tỷ lệ chết do xơ gan đã giảm 80%. Nếu giảm mức sử dụng từ 400ml xuống 200ml