

# KHÁI LƯỢC Y HỌC CỔ TRUYỀN TRUNG QUỐC

## I. NHỮNG KHÁI NIỆM CƠ BẢN

Y học cổ truyền Trung Quốc là một hệ thống y học thực sự hoàn chỉnh bao gồm việc chẩn đoán, điều trị và ngăn ngừa bệnh tật, ra đời từ hơn 3.000 năm trước.

Dựa vào nguyên lý cân bằng và hòa hợp bên trong cơ thể, được đúc kết, cô đọng ở mức cao và tập hợp thành khoa học về hoạt động phục hồi lại các tạng và hệ thống của cơ thể, bao gồm:

- Tuần hoàn
- Nội tiết
- Thần kinh
- Bài tiết
- Hô hấp
- Tiết niệu

Y học cổ truyền Trung Quốc xem mỗi người như một hệ sinh thái nhỏ có chung những đặc điểm với trái đất mà chúng ta đang sống. Các nguyên lý cơ bản của hệ thống y học hoàn chỉnh này là:

- Âm và Dương
- Các chất sống
- Ngũ hành
- Tạng phủ
- Các nguyên nhân không hòa hợp, gây mất cân bằng, sinh bệnh tật.

Người Trung Quốc có một khái niệm về năng lượng sống, gọi là khí, là cơ sở của toàn bộ sự sống. Trong cơ thể, khí được luân chuyển qua 12 đường dẫn chính, gọi là kinh. Mặc dù những đường kinh này không thể nhìn thấy được bằng mắt thường nhưng khoa học hiện đại đã chứng minh sự tồn tại của chúng bằng thiết bị điện tử.

Mỗi đường kinh nối với một trong những tạng chính và khí được cho là năng lượng của tạng đó, cho phép tạng hoạt động có hiệu quả.

Ví dụ, kinh tâm đi từ tim tới nách, và men theo mặt trong cánh tay xuống ngón út. Điều này giải thích tại sao một số người mắc bệnh tim sẽ có cảm giác kiến bò chạy dọc cánh tay xuống tới ngón tay.

Khí được điều hòa bởi các lực phụ thuộc lẫn nhau là Âm và Dương. Trong chữ Hán, Âm có nghĩa là "nửa tối của ngọn núi" và biểu hiện cho những tính chất sau:

- Lạnh
- Tĩnh
- Tối
- Dưới
- Yếu
- Mềm

Trong chữ Hán, Dương có nghĩa là "nửa sáng của ngọn núi" và do đó thể hiện những tính chất trái ngược với Âm:

- Nóng
- Động
- Sáng
- Trên
- Mạnh
- Cứng

Thể trạng của một người, hoặc bản chất của bệnh được quyết định bởi các mặt Âm và Dương. Hòa hợp và cân bằng mối liên kết này mang lại sự khỏe mạnh, ngược lại, quá thừa hoặc thiếu Âm hoặc Dương đều gây bệnh.

## II. ÂM VÀ DƯƠNG

Trong y học Trung Hoa, sức khỏe được thể hiện như trạng thái cân bằng Âm và Dương. Hai yếu tố này tiêu biểu cho biểu hiện lưỡng cực của tất cả mọi vật trong thiên nhiên, và vì vậy phải có cái này thì cái kia tồn tại.

Do đó, có trên thì có dưới, có trước sẽ có sau, có đêm thì có ngày... Ở mức độ cảm xúc, con người sẽ không biết vui sướng nếu chưa bao giờ bị đau khổ.

Điều quan trọng cần lưu ý là cân bằng Âm và Dương không phải luôn luôn đúng (ngay cả khi cơ thể khỏe mạnh). Trong hoàn cảnh bình thường, sự cân bằng là trạng thái thay đổi không ngừng, dựa trên cả môi trường bên trong và bên ngoài. Ví dụ, khi giận dữ, tâm trạng của con người thiên về hỏa, hay dương và khi sự giận dữ giảm xuống, trở lại trạng thái yên tĩnh thì âm chiếm ưu thế.

Sự thay đổi trong cân bằng Âm và Dương là rất tự nhiên. Khi sự cân bằng thay đổi dai dẳng, và một mặt (có thể là âm hoặc dương) thường xuyên lấn át mặt kia thì sức khỏe sẽ bị tổn hại, kết quả là ốm đau và bệnh tật.

Các thầy thuốc y học cổ truyền Trung Quốc xác định chính xác bản chất của sự mất cân bằng, và sau đó điều chỉnh chúng. Khi sự cân bằng được phục hồi, sức khỏe sẽ ổn định.

## III. CÁC CHẤT SỐNG

Y học cổ truyền Trung Quốc coi cơ thể người như một hệ sinh thái nhỏ, và do đó có chung các tính chất của thiên nhiên. Như trái đất có chứa không khí, nước và đất, các chất cơ bản của cơ thể con người là Khí, Tân dịch, Huyết và Tinh.

**Khí** là năng lượng sống, đem đến cho con người khả năng di chuyển, suy nghĩ và cảm nhận. Nó bảo vệ cơ thể khỏi bệnh tật và giữ ấm cơ thể. Khí được chia thành 2 nguồn chính: không khí chúng ta thở (vệ khí) và thực phẩm chúng ta ăn (dinh khí).

Khi nguồn cung cấp khí cho cơ thể bị cạn kiệt hoặc bị tắc nghẽn, chức năng tạng phủ bị tác động bất lợi bởi mất khả năng biến đổi và vận chuyển năng lượng cần thiết chống lại bệnh tật.

**Tân dịch** là những chất lỏng phối hợp với huyết giúp bảo vệ, nuôi dưỡng và bôi trơn cơ thể. Chất ẩm nuôi dưỡng da, các cơ, khớp, xương sống, tủy xương và não. Mất tân dịch gây ra các bệnh như khô da và táo bón, trong khi thừa dịch lại gây ra các triệu chứng như chứng ngủ lịm và nhiều đờm.

**Huyết** là nền tảng vật chất nuôi dưỡng xương, thần kinh, da, cơ và tạng phủ. Nó cũng chứa yếu tố thần giúp cân bằng tâm lý.

**Tinh** là chất sinh sản và tái tạo của cơ thể. Tinh điều hòa sự tăng trưởng, phát triển, sinh sản, thúc đẩy khí và cùng với khí giúp bảo vệ cơ thể khỏi các yếu tố bên ngoài.

Các chất sống tuần hoàn trong kinh lạc, liên kết tất cả các bộ phận cơ thể. Khi di chuyển một cách trôi chảy, chúng góp phần duy trì sức khỏe, nhưng nếu các chất này bị ứ trệ hoặc cạn kiệt có thể xuất hiện các triệu chứng đa dạng như đau, nhức, căng cơ, sưng, hen, khó tiêu và mệt mỏi.

#### IV. NGŨ HÀNH

5 yếu tố còn gọi là "Ngũ hành" tiêu biểu cho những quá trình là cơ sở của các chu trình của tạo hoá, và do vậy tương ứng với cơ thể người.

Trong tiếng Hán "hành" nghĩa là quá trình một sự vật tác động lên một sự vật khác. Liên hệ với 5 yếu tố, chu kỳ của các quá trình có thể được thể hiện như sau:

- Gỗ cháy thành lửa
- Lửa tạo ra tro bụi hình thành nên đất
- Trong lòng đất, kim loại được đốt nóng sẽ chảy và tạo ra hơi nước
- Nước được tạo ra sau đó sẽ nuôi dưỡng cây cối hay gỗ

5 yếu tố, các đặc điểm của chúng và mối quan hệ giữa chúng với cơ thể có thể được định nghĩa như sau:

##### Hỏa

Nóng, bốc lên, ánh sáng và năng lượng được thể hiện trong y học cổ truyền Trung Quốc là các chức năng tâm (âm) và tiểu tràng (dương). Hỏa cũng tác động đến các quá trình của tâm bào (âm) và tam tiêu đại diện cho các phần dưới, trên và giữa cơ thể cũng như tuần hoàn tân dịch ở những vùng này (dương). Vui sướng (đam mê) là cảm xúc gây mất cân bằng trong yếu tố này.

##### Thổ

Sinh sôi, sinh sản, tăng trưởng. Thổ liên quan đến vị (dương) và tỳ (âm). Vị bắt đầu quá trình tiêu hoá trong khi tỳ chuyển hoá và vận chuyển năng lượng từ thức ăn và đồ uống đi khắp cơ thể. Ưu tư là cảm xúc tạo nên sự mất cân bằng của yếu tố này.

##### Kim

Là chất dẫn, yếu tố này bao gồm phế (âm), đưa năng lượng sống đi khắp cơ thể và đại tràng (dương) đóng vai trò nhận và bài tiết những chất cặn bã. Buồn rầu hoặc đau khổ là cảm xúc tạo nên sự mất cân bằng trong yếu tố này.

##### Thủy

Ướt, đi xuống, chảy. Thủy tượng trưng cho bàng quang (dương) và thận (âm). Bàng quang nhận, lưu giữ và bài tiết nước tiểu. Sự chuyển hoá nước sẽ tiêu hao tân dịch trong khắp cơ thể, giữ ấm cho cơ thể và sau đó tích lũy tại thận. Thận cũng tàng tinh và là gốc của âm và dương của toàn cơ thể. Sợ hãi và kinh hoàng là cảm xúc gây ra sự mất cân bằng trong yếu tố này.

##### Mộc

Vững chắc và bén rễ sâu. Mộc tượng trưng cho can (âm), và đờm (dương). Can chứa máu và điều hoà dòng chảy của khí. Đờm có chức năng lưu giữ và bài tiết mật. Cáu

giận là cảm xúc gây mất cân bằng ở can, trong khi sự lưỡng lự (thiếu quyết đoán) liên quan đến đởm.

### **Tạng phủ**

Tạng phủ là thuật ngữ mô tả các phủ tạng âm và dương trong cơ thể. Tạng âm được gọi là Tạng trong khi tạng dương được gọi là Phủ.

Mười hai tạng phủ trong y học Trung Quốc (tương ứng với mười hai đường kinh trong cơ thể) được phân loại theo chức năng chuyển dạng (tạng âm) hay vận chuyển (phủ dương).

Tạng gồm 6 cơ quan đặc (âm):

- Tâm
- Tâm bào
- Phế
- Tỳ
- Can
- Thận

Phủ gồm 6 cơ quan rỗng (dương)

- Tiểu tràng
- Tam tiêu
- Vị
- Đại tràng
- Đởm
- Bàng quang

Nguyên nhân của sự thiếu hoà hợp:

Y học cổ truyền Trung Quốc xem xét nguyên nhân của bệnh theo 3 vùng chính: nguyên nhân bên ngoài (ngoại nhân), nguyên nhân bên trong (nội nhân) và nhóm các nguyên nhân khác chủ yếu liên quan đến lối sống. Các nguyên nhân này bao gồm:

## **V. 6 NGUYÊN NHÂN BÊN NGOÀI**

Sáu nguyên nhân bên ngoài gây ra bệnh (còn gọi là lục dâm) là nguyên nhân của sự thiếu hoà hợp liên quan đến các điều kiện khí hậu. Sự quá mức (thịnh) của gió (phong), lạnh (hàn), nóng (nhiệt), ẩm ướt (thấp), khô ráo (táo) và nóng mùa hè (thử) có thể có tác động phá huỷ thể giới mà chúng ta đang sống, chúng có thể làm thay đổi nghiêm trọng sự cân bằng trong cơ thể bằng cách làm giảm hay làm bế tắc dòng chảy của khí ở các tạng phủ.

**Phong là hay gặp nhất trong 6 yếu tố bên ngoài và ám chỉ khả năng bệnh lan ra khắp cơ thể.** Triệu chứng phổ biến liên quan đến phong bao gồm: run, sốt, cảm gió, cúm, đau đầu, dị ứng, các bệnh thấp khớp cũng như hoa mắt và chóng mặt.

**Hàn liên quan đến sự mất cân bằng biểu hiện thành các bệnh làm suy giảm hệ miễn dịch của cơ thể** như: cảm lạnh, ho, dị ứng đường hô hấp trên, cũng như tuần hoàn kém, thiếu máu và tiêu hoá yếu.

**Bệnh nhiệt được mô tả là nóng và viêm, nặng lên do thời tiết nóng và tiếp xúc với sức nóng trực tiếp.** Chúng tiêu biểu cho quá trình chuyển hóa quá tích cực có thể dẫn đến tăng huyết áp, cương giáp, loét, viêm đại tràng, viêm khớp, cũng như cúm và chứng phát ban ở da.

Các triệu chứng thấp hình thành do ăn nhiều được tạo ra do thức ăn lỏng và dầu mỡ cũng như do thời tiết ẩm ướt. Những triệu chứng này có thể bao gồm sưng, béo phì; hình thành u nang, khối u và bướu và tăng sản sinh đờm. Sản sinh đờm có thể ảnh hưởng đến xoang và đường hô hấp trên trong đó có phổi và tiểu phế quản.

**Táo có thể làm tổn hại hệ dinh dưỡng và tạo ra sự mất cân bằng tương tự cho cơ thể, gây ra** những rối loạn ở phổi, xoang, đại tràng, da, tiêu hóa và cơ quan sinh sản.

**Thử**, hay tiếp xúc quá mức với ánh nắng và thời tiết nóng bức, có thể gây ra các bệnh như say nắng, chóng mặt, buồn nôn, khát và kiệt sức.

## VI. 7 NGUYÊN NHÂN NỘI TẠI

7 nguyên nhân nội tại, còn gọi là Thất Tình, là những bệnh do cảm xúc mãnh liệt, kéo dài hoặc bị kìm nén gây ra và được định nghĩa như sau:

**Buồn rầu:** làm giảm dòng chảy của khí trong phổi và tim, và có liên quan với trầm cảm, mệt mỏi, mất kinh, thở nông, hen, dị ứng, cảm lạnh và cúm.

**Đau khổ:** tương tự như buồn, gây tổn thương phổi, giảm miễn dịch với cảm lạnh và cúm, cũng như với các bệnh đường hô hấp trên mạn tính như khí phế thũng, dị ứng và hen

**Ưu tư:** hay tâm trí quá vướng mắc vào các hoạt động như lo lắng, tư duy, hoặc học hỏi có thể làm cạn kiệt tỳ khí, và có thể gây phù, rối loạn tiêu hóa, chán ăn và mệt mỏi.

**Kinh sợ:** hoặc hoang tưởng khiến khí bị giảm sút, có thể gây hại cho thận, lưng hoặc các khớp khi cảm xúc này liên tục xuất hiện.

**Khủng khiếp:** hoặc sốc, không giống như kinh sợ ở chỗ cảm giác này xuất hiện rất đột ngột, làm khí bị phân tán. Sự thay đổi nhanh chóng trong dòng chảy của khí ảnh hưởng trước hết tới tâm với các triệu chứng như thở gấp và hồi hộp, sau đó lan xuống phần dưới cơ thể theo cách tương tự như kinh sợ, gây tổn thương thận, lưng và các khớp.

**Tức giận:** bao gồm tất cả các cảm xúc tiêu cực của giận dữ, cáu kỉnh, thất vọng và oán giận, làm khí tăng không phù hợp. Tức giận có liên quan với đau đầu, lú lẫn, chóng mặt và huyết áp cao.

**Vui mừng:** trong y học Trung Hoa dùng để chỉ sự vui mừng thái quá và có liên quan với bệnh do quá ham mê. Kết quả là tổn thương tâm và các bệnh như hysteria, loạn trí và mất ngủ có thể nảy sinh.

## VII. BÁT CƯƠNG BIỆN CHỨNG

Chúng ta cần phải suy nghĩ sâu sắc, chính xác để nhận thức tính chất của bệnh tật, làm chỗ dựa cho trị liệu. Chẳng những cần phải qua những điểm nhỏ của người bệnh tiến hành điều tra nghiên cứu, mà lại vừa phải cần đưa qua tứ chẩn thu thập lại bệnh sử, chứng trạng, thể chứng, là những tài liệu để phân tích tổng hợp, mới có thể làm ra chẩn đoán chính xác. Quá trình đó gọi là làm biện chứng.

**Yêu cầu của biện chứng là:** Đã cần chú ý tính chung nhất của bệnh tật lại cần chú ý đến cá tính của bệnh tật. Đã cần chú ý đến sự biến hóa cục bộ của bệnh biến, lại

cần chú ý đến sự biến hóa toàn thân của người bệnh. Đã cần chú ý đến sự tiêu trưởng của bệnh tà, lại cần phải chú ý đến sự thịnh suy của sức đề kháng trong cơ thể.

Tập quán của Đông y có 2 khái niệm không giống nhau là "chứng" (chứng trạng, triệu chứng lâm sàng) và "chứng" (chứng trạng tổng thể, xác định bệnh danh).

**Chứng** (chứng trạng lâm sàng) để chỉ riêng từng chứng trạng (biểu hiện lâm sàng) như đau đầu, phát sốt...

**Chứng** (chứng trạng tổng thể) để chỉ một nhóm chứng bệnh đặc định, đó là bệnh lý tổng hợp khái quát các biểu hiện lâm sàng, và có thể để nâng lên làm nguyên tắc trị liệu, thực tế đó là chẩn đoán của Đông y. Như chứng "Đại trường thấp nhiệt" nó đã nói rõ vùng bệnh biến là Đại trường, rồi đến bệnh ngoại tà là thấp nhiệt, đồng thời lại nêu hướng nguyên tắc trị liệu phải sử dụng thanh lợi thấp nhiệt. Lại như "Tỳ Vị hư hàn" nó đã nói rõ vùng bệnh biến ở Tỳ Vị, rồi đến nguyên nhân bệnh là hàn, chính khí ở nhân thể là hư, nhược; đồng thời lại đã nêu hướng trị liệu phải lấy nguyên tắc ôn Tỳ kiện Vị. Từ đó nhìn lại khái niệm "chứng" (chứng trạng tổng thể) thường là liên quan nguyên nhân bệnh, vùng bệnh biến, phản ứng của cơ thể. Kiểm tra chứng trạng lâm sàng để nắm được chứng trạng tổng thể.

Làm thế nào mới có thể biện chứng rõ ràng và chuẩn xác (chữ chứng trong biện chứng là thuộc về chữ chứng trạng tổng thể)? Đông y thông qua thực tiễn lâm sàng lâu dài, từng bước hình thành một lớp phương pháp biện chứng, chủ yếu là bao gồm bát cương biện chứng, tạng phủ biện chứng, vệ khí doanh huyết biện chứng. Trong số đó, bát cương biện chứng là tổng cương, thông qua nó để khái quát nơi có bệnh biến, tính chất bệnh biến, tình trạng cơ thể đấu tranh với bệnh tật. Nếu như cần làm rõ thêm một bước đặc trưng của bệnh tình, lại phải trên cơ sở bát cương biện chứng, thông qua tạng phủ biện chứng hoặc vệ khí doanh huyết biện chứng để xác định thuộc tính của bệnh tà ở một tạng phủ nào, và mức độ tổn hại của bệnh tà đối với cơ thể. Bởi vậy, mấy loại phương pháp biện chứng này cần phải bổ sung giúp nhau chẩn đoán mới có thể tính là hoàn thiện.

### **"Có so sánh mới có thể phân biệt rõ".**

Tiến hành biện chứng, không những cần nắm được từng chứng biểu hiện lâm sàng, lại cần chú ý phân biệt rõ giữa chứng với chứng, như thế mới có thể làm ra chẩn đoán chính xác.

**Bát cương biện chứng bao gồm biểu lý, hàn nhiệt, hư thực, âm dương.** Bát cương biện chứng đó là từ bốn đôi mâu thuẫn của tám mặt đã khái quát những đặc điểm khác nhau của bệnh tật. Lấy biểu lý để phân biệt nơi có bệnh biến. Lấy hàn nhiệt, hư thực để phân biệt tính chất của bệnh tật. Lại dùng âm dương để khái quát thêm. Biểu và lý, hàn và nhiệt, hư và thực, âm và dương đều là tính chất tương phản của 2 mặt. Đem 2 cái làm 1 nhóm so sánh phân biệt, có lợi cho nhận thức về đặc điểm và tính chất khác nhau của bệnh tật.

Vận dụng lâm sàng của bát cương biện chứng đều theo thuận tự là: Đầu tiên phân biệt biểu lý, tìm ra vùng bệnh biến, sau đó phân biệt hàn, nhiệt, hư, thực để phân rõ tính chất của bệnh biến; cuối cùng lại phân âm, dương để khái quát chung. Biểu lý, hàn nhiệt, hư thực, ba đôi đó tuy khác nhau về góc độ, đã nói rõ chứng của bệnh, nhưng nó lại là có quan hệ với nhau, bổ sung cho nhau, khi biện chứng không cần đem nó để đứng riêng ra mà xem.

Bát cương biện chứng là cơ sở của các loại biện chứng, là phương pháp biện chứng cần phải nắm đầu tiên. Dưới đây đem bát cương chia thành 4 nhóm đối tỷ nhau để giới thiệu.

## **BIỂU VÀ LÝ**

Biểu và lý là chỉ bệnh biến ở vùng nông hay sâu, và bệnh tình nặng hay nhẹ. Nhất loạt bệnh ở cơ biểu thuộc biểu, bệnh tình nhẹ mà vùng bệnh ở nông. Bệnh ở tạng phủ thuộc lý, bệnh tình nặng và nơi có bệnh ở sâu.

### **A. Biểu chứng**

Thường thấy ở thời kỳ đầu của bệnh ngoại cảm, biểu hiện lâm sàng chủ yếu là phát sốt sợ lạnh (hoặc sợ gió), đau đầu, tứ chi buốt đau, mũi tắc, ho nhẹ, rêu lưỡi trắng mỏng, mạch phù, trong đó có phát sốt, sợ lạnh, mạch phù là đặc trưng của biểu chứng.

Biểu chứng có chia ra biểu hàn, biểu nhiệt, biểu hư, biểu thực:

- Sợ lạnh nặng, phát sốt nhẹ, mạch phù khẩn là biểu hàn chứng, chữa thì dùng tân ôn giải biểu.
- Sợ lạnh nhẹ, phát sốt nặng, mạch phù sắc gọi là biểu nhiệt chứng, chữa thì dùng tân lương giải biểu.
- Biểu chứng không có mồ hôi, gọi là biểu thực, chữa thì dùng thuốc phát biểu rất mạnh.
- Biểu chứng nhiều mồ hôi, gọi là biểu hư, không thể dùng quá nhiều thuốc phát biểu.

Người già, người thể yếu mà có biểu chứng, phải đồng thời với giải biểu là chú ý phủ chính.

### **B. Lý chứng**

Thường thấy ở thời kỳ giữa và thời kỳ cực thịnh của các loại ngoại cảm, lúc đó biểu chứng đã giải, bệnh tà chuyển vào lý, chổng lên (lũy) đến tạng phủ. Mặt khác, các loại bệnh nội thương đều là lý chứng. Biểu hiện lâm sàng của lý chứng là nhiều loại, nhiều dạng, không những có các phần hàn, nhiệt, hư, thực mà còn do các tạng phủ khác nhau dẫn đến, biểu hiện cụ thể của cái đó đã đem trình bày trong tạng phủ biện chứng luận trị và ôn nhiệt bệnh biện chứng luận trị.

Lý chứng nhất loạt không sợ gió, không sợ lạnh, mạch tượng nhất loạt là mạch trầm, chất lưỡi thường có cái biến, rêu lưỡi thường vàng hoặc đen.

Như mới bắt đầu viêm phổi, có các chứng sợ lạnh phát sốt, đau đầu, đau mình, mạch phù sắc thuộc về biểu chứng. Nếu bệnh tình phát triển, người bệnh xuất hiện sốt cao, mặt đỏ, không sợ lạnh, miệng khát, ngực đau, ho dữ dội, mửa ra đờm có màu rỉ sắt, vật vã (phiền thao), lưỡi hồng, rêu lưỡi vàng, mạch hồng sắc là chứng của phế nhiệt, đó là thuộc lý chứng.

Lý chứng không những có lý hàn, lý nhiệt, lý hư, lý thực mà khi bệnh biến phức tạp, lại cần phân riêng ra hư hàn, mà lại là hàn thực, là hư nhiệt mà lại là thực nhiệt. Cái đó ở các chương dưới sẽ chia ra trình bày rõ.

Ngoài ra, bệnh không tại biểu, cũng không ở lý, nằm gọn giữa biểu và lý, gọi là bán biểu bán lý chứng. Chứng trạng chủ yếu của nó là hàn nhiệt vãng lai, chữa thì dùng phép hòa giải.

### **C. Biểu lý đồng bệnh**

Biểu và lý có khi cùng bị bệnh một lúc. Như thời kỳ đầu của chứng cấp tính khuẩn lý, đã có đau bụng, đại tiện mủ máu, miệng khát, rêu lưỡi vàng trắng là chứng trạng của lý chứng, lại có sợ lạnh phát sốt, tứ chi buốt đau, mạch phù sắc là

chứng trạng của biểu chứng, đó gọi là biểu lý đồng bệnh. Biểu lý đồng bệnh thường thấy ở 2 loại tình hình, một là: Bệnh ngoại cảm mà biểu chứng, chưa giải, tà đã chuyển vào lý; hai là vốn có bệnh nội thương, lại mới bị bệnh ngoại cảm. Cái trước, nên giải cả biểu và lý một lúc (song giải), cái sau, phải trị trước bệnh ngoại cảm mới mắc.

**Yếu điểm để phân biệt biểu chứng và lý chứng:** Nhất loạt bệnh sốt chủ yếu phải phân biệt rõ phát sốt là không kèm hay có kèm sợ lạnh, chất lưỡi là nhợt hay là hồng, mạch tượng là phù hay là trầm. Phát sốt không sợ lạnh, lưỡi hồng, rêu lưỡi vàng, mạch trầm (hoặc sắc), thuộc lý chứng.

## **HÀN VÀ NHIỆT**

Hàn và nhiệt là chỉ về tính chất của bệnh tật. “Dương thăng thì nhiệt, âm thăng thì hàn”. Hàn nhiệt trên thực chất là biểu hiện cụ thể của âm dương thiên thịnh, thiên suy. Bởi thế, phân biệt hàn nhiệt của bệnh tật có thể đem lại chỗ dựa cho việc dùng thuốc ôn nhiệt hay hàn lương.

### **A. Hàn chứng**

Có chia riêng ra biểu hàn và lý hàn, ở đây chủ yếu là giới thiệu lý hàn chứng. Biểu hiện chủ yếu của nó là sợ lạnh, chân tay lạnh như băng, miệng nhợt không khát, thích uống nóng, tiểu tiện trong mà dài, đại tiện lỏng nhão, sắc mặt trắng xanh (trắng bủng), chất lưỡi trắng nhợt, rêu lưỡi trắng nhuận hoặc đen nhuận, mạch tượng trầm trì. Như có một số ít người bệnh có bệnh mạn tính tiêu hao, thường xuất hiện chứng trạng loại này. Khi chữa cần dùng phép khứ hàn.

### **B. Nhiệt chứng**

Có chia riêng biểu nhiệt và lý nhiệt, ở đây chủ yếu là giới thiệu chứng lý nhiệt. Biểu hiện chủ yếu của nó là phát sốt, sợ nóng, vật vã, miệng khát, ưa uống lạnh, nước tiểu ngắn đỏ, đại tiện bí tắc, sắc mặt hồng, chất lưỡi hồng, rêu lưỡi vàng khô đen hoặc khô, mạch sắc. Các loại bệnh nhiệt tính thường có xuất hiện chứng trạng loại này, chữa thì dùng phép thanh nhiệt.

### **C. Hàn nhiệt lẫn lộn**

Là chỉ hàn chứng và nhiệt chứng cùng xuất hiện một lúc, ví dụ như sợ lạnh phát nóng, không có mồ hôi, đau đầu đau mình, khí suyễn vật vã, miệng khát, lưỡi hồng rêu lưỡi vàng trắng, mạch phù khẩn, gọi là biểu lý hàn nhiệt. Ngoài ra còn có biểu nhiệt lý hàn, thượng nhiệt hạ hàn, hạ nhiệt thượng hàn. Ví dụ như phát sốt, đau đầu, ho hắng có đờm vàng, họng khô mà bụng trướng, đại tiện phân nát, là biểu nhiệt lý hàn, (có thể thấy ở người bệnh trường vị hư hàn mà gặp nạn ngoại cảm phong nhiệt). Như đau đầu, mắt đỏ, hoặc đau răng, miệng có mụn mà bụng dưới lạnh đau là thượng nhiệt hạ hàn (có thể thấy ở người bệnh hạ tiêu hư hàn mà tâm vị có nhiệt).

Như dạ dày, ợ hơi, ợ chua, miệng nhợt, ăn uống không biết ngon mà tiểu tiện nhiều lần rất đau, là thượng hàn hạ nhiệt (có thể thấy ở người bệnh vị hàn mà hạ tiêu có thấp nhiệt).

### **D. Hàn nhiệt chân giả**

Trên lâm sàng rất thường gặp đến một số bản chất là nhiệt chứng mà biểu hiện là tượng hàn, hoặc bản chất là hàn chứng mà biểu hiện là tình trạng là tượng nhiệt, đó gọi là chân nhiệt giả hàn hoặc chân hàn giả nhiệt. Nếu như không tìm ra được bản chất, sẽ bị hiện tượng giả mê hoặc mà đến chẩn lẫn trị lầm.

Ví dụ như bệnh sởi của trẻ nhỏ, về nốt chẩn ở da, khi sởi mọc không ra hoặc chẩn ra da không thú, biểu hiện tình trạng mười phần khốn quẩn, lưỡi nói, lưỡi động, chân tay phát mát lạnh, sắc mặt phát xanh, mạch trầm tế mà sác, xem thoáng qua dễ cho là tượng của chứng hàn. Đến khi thấy miệng mũi đứa trẻ có bệnh ấy thở hơi ra nóng, ngực bụng nóng như thiêu đốt, miệng hôi, miệng khát hay uống, ưa mát, chất lưỡi hồng, rêu lưỡi vàng mà khô, mạch trầm tế sác mà có sức mới có thể thấy bản chất là nhiệt chứng. Đông y cho rằng tà nhiệt uất ở trong càng sâu, ở đầu chót chi thể càng mát, tức là câu nói: "Nhiệt sâu quyết cũng sâu" chứng đó là chân nhiệt giả hàn, ở trong bệnh nhiệt tính khi vòng tuần hoàn không tốt, thường hiện ra như thế, chữa thì phải dùng thuốc hàn lương để thanh nhiệt giải độc.

Lại như người có bệnh mãn tính tiêu hao tự thấy thân mình nóng, và ửng hồng 2 gò má về chiều, vật vã, rêu lưỡi đen, mạch phù đại, bề mặt nhìn thấy có hiện tượng nhiệt, nhưng người bệnh thích ăn uống nóng, thường mặc nhiều áo, nằm co lại, chất lưỡi trắng nhạt, rêu lưỡi đen mà ẩm, mềm mại, mạch tuy phù đại nhưng không có sức, có thể thấy bản chất vẫn thuộc hàn chứng, cho nên gọi là chân hàn giả nhiệt. Chữa thì phải dùng thuốc nóng ấm để ôn dương tán hàn.

**Yếu điểm để phân biệt nhiệt chứng và hàn chứng:** Chủ yếu là phân biệt rõ miệng có khát hay không, ưa hay sợ nóng và lạnh, và các tình hình biến hóa của đại tiểu tiện, sắc mặt, hình ảnh lưỡi, tượng của mạch.

- Miệng nhạt không khát, thích uống nóng, tiểu tiện trong và dài, đại tiện lỏng nhão, sắc mặt trắng xanh, lưỡi nhạt rêu trắng nhuận, mạch trì, thuộc hàn.
- Miệng khát ưa uống mát, tiểu tiện ngắn đỏ, đại tiện khô kết, sắc mặt hồng, lưỡi hồng rêu vàng mà khô mạch sác, thuộc nhiệt.

Ngoài ra, không cần đem thân nhiệt cao làm ngang bằng với nhiệt chứng. Nhiệt chứng là chỉ một nhóm chứng trạng của hiện tượng nhiệt, thân nhiệt lên cao chỉ là một hạng trong đó. Có khi thân nhiệt lên cao không nhất định đều là nhiệt chứng, nhiệt chứng lại không nhất định là phải thân nhiệt lên cao. Ví dụ như chứng biểu hàn, thân nhiệt của người bệnh tuy cao, nhưng do có sợ lạnh nhiều, miệng không khát, rêu lưỡi trắng nhuận, là hàn tượng, cho nên vẫn chẩn đoán là chứng hàn. Lại như lý nhiệt chứng, người bệnh tuy thân nhiệt không cao, nhưng có miệng khát, tiện bí, mặt hồng, lưỡi hồng, rêu lưỡi vàng mà khô là hiện tượng nhiệt vẫn có thể chẩn đoán là chứng nhiệt.

Khi hàn nhiệt cùng thấy, hoặc hàn nhiệt chân giả khó phân biệt, thường thuộc bệnh tình phức tạp, trên chẩn đoán ngoài việc phải chú ý đến chứng, mạch, lưỡi, lại cần tham khảo bệnh sử trong quá khứ của người bệnh, để tiện thông suốt qua hiện tượng tìm tới bản chất, làm rõ chủ thứ của hàn nhiệt và chân giả, tiến hành chữa chính xác.

## **HƯ VÀ THỰC**

Hư, thực, là chỉ sự thịnh suy của chính, tà, nhất loạt mà nói hư là chỉ chính khí của thân người bất túc (không đủ) sức đề kháng giảm yếu, thực là chỉ bệnh đến mức tà khí thịnh và tà chính tranh nhau rất mạnh.

### **A. Hư chứng**

Thường phát sinh sau khi bệnh nặng, bệnh lâu dài, thân thể hư yếu, chính khí bất túc, biểu hiện chủ yếu là sắc mặt trắng bủng (trắng có xanh rêu), tinh thần ủy mị, mệt mỏi, thiếu sức, tim hồi hộp và ngắn hơi, tự ra mồ hôi, mồ hôi trộm, lưỡi non không rêu, mạch tế nhược vô lực, chữa thì dùng phép bổ.

Hư chứng có âm hư (hư nhiệt), dương hư (hư hàn), khí hư, huyết hư, ngũ tạng hư.

## **B. Thực chứng**

Nhất loạt thực chứng thường thuộc bệnh mới dấy, thể bệnh rất dữ. Đó là do một mặt tà khí thịnh (như ngoại cảm tà thịnh, đàm ẩm thủy thấp đình lưu, khí trệ, huyết ứ, tích thực, tích trùng...), một mặt nữa là do sức cơ năng đề kháng của cơ thể vượng thịnh, kết quả của 2 mặt tà chính đấu tranh dữ dội.

Đặc điểm lâm sàng của thực chứng là quá trình bệnh nhất loạt rất ngắn, phản ứng của cơ thể rất mạnh, tinh thần căng phẫn, tiếng cao, khí thô, hoặc sốt cao mặt đỏ, hoặc không sốt mà mặt xanh, hoặc đờm rãi tủa thịnh (vây mạnh), hoặc đau dữ sợ sờ nắn... rêu lưỡi rất dày, mạch hồng có sức.

Thực chứng cũng cần chia ra hàn nhiệt:

- Như sưng phổi có mủ, phát sốt miệng khát, henho đau ngực, mủ và đờm vướng đầy, lưỡi hồng, rêu lưỡi vàng dày, mạch hoạt, sắc, hữu lực, là lý nhiệt thực chứng. Chữa thì dùng phương thuốc thanh nhiệt tả phế.
- Lại như co thắt ruột, người bệnh có phát thành cơn thành cơn rất đau ở vùng bụng, quần quai rên rỉ, tiếng cao, khí thô, mặt xanh, chi lạnh, rêu lưỡi trắng dày, mạch trầm khẩn, có sức, đó là lý hàn thực chứng chữa thì dùng phương thuốc ôn trung tán hàn.

## **C. Hư thực hiệp tạp**

Trên lâm sàng thường có trong thực hiệp thực, trong thực có hư, tình hình hư chứng và thực chứng cùng tồn tại

Như người bệnh xơ gan hóa bụng có nước, toàn thân gầy mòn, thiếu máu, mệt mỏi không có sức, ăn uống giảm, vốn thuộc hư chứng; nhưng lại đồng thời tồn tại nhiều nước ở trong bụng, kèm có khối hờn, sườn bụng đau đớn là chứng trạng của thực chứng, bởi thể nó là chứng hư thực hiệp tạp, chữa thì dùng phương pháp công bổ kiêm thí, hoặc trước bổ sau công, trước công sau bổ.

**Hư thực chân giả:** Bản chất của bệnh tật là hư chứng mà biểu hiện lâm sàng có hình ảnh của thực chứng, gọi là giả thực. Giả thực nhất loạt biểu hiện là: Tuy có chán ngán không nói, nhưng đã nói thì nhiều lời, tiếng cao, khí thô; tuy không muốn ăn nhưng có lúc lại ăn được; tuy có tiết tả (đại tiện), nhưng sau tiết tả lại thấy khoái: Tuy có ngực bụng trướng đầy, nhưng không giống như trướng của thực chứng là trướng không giảm mà ở đây là lúc trướng lúc giảm; tuy có đau bụng nhưng không giống kiểu đau bụng của thực chứng là sợ sờ nắn, mà ở đây ta sờ nắn thì giảm đau; tuy có tượng nhiệt, nhưng mà lưỡi non, mạch hư.

Bản chất của bệnh là thực chứng mà biểu hiện lâm sàng có hình ảnh của hư chứng, gọi là giả hư. Giả hư nhất loạt biểu hiện là: Tuy có chán ngán không nói, nhưng đã nói thì nhiều lời, tiếng cao, khí thô; tuy không muốn ăn nhưng có lúc lại ăn được; tuy có tiết tả (đại tiện), nhưng sau khi tiết tả lại thấy khoái; tuy có ngực bụng trướng đầy, nhưng sờ nắn nó có đau hoặc cố định không dời chỗ đau.

**Yếu điểm để phân biệt hư chứng và thực chứng** chủ yếu là xem ở mấy mặt: Quá trình bệnh dài hay ngắn, thanh âm và hơi thở mạnh hay yếu, nơi đau sợ sờ nắn hay ưa sờ nắn, chất lưỡi thô già hay béo non, mạch tượng có sức hay không có sức. Nhất loạt bệnh trình ngắn, tiếng cao, khí thô, nơi đau sợ sờ nắn, chất lưỡi thô già, mạch có sức, thuộc thực chứng. Bệnh trình dài, tiếng thấp, khí ngắn, nơi đau ưa sờ nắn, chất lưỡi béo non, mạch không có sức, thuộc hư chứng.

## **ÂM VÀ DƯƠNG**

Biểu và lý, hàn và nhiệt, hư và thực, nhất loạt có thể dùng 2 cương (2 đầu mỗi) âm dương khái quát lại thêm, tức là biểu, nhiệt, thực, thuộc dương chứng, lý, hư, hàn thuộc âm chứng, bởi thể âm và dương là 2 tổng cương của bát cương. Nhất loạt bệnh chứng, đều có thể quy nạp vào 2 loại lớn là âm chứng và dương chứng.

### **A. Âm chứng**

Nhất loạt biểu hiện tinh thần ủy mị, sắc mặt tối mờ, thân hàn chi lạnh, nằm ưa co quắp, ngắn hơi ngại nói, tiếng nói thấp nhỏ, ưa sự yên lặng, không khát hoặc ưa uống nước nóng, bụng đau ưa sờ nắn, đại tiện lỏng nhão, tiểu tiện lỏng trong, chất lưỡi nhạt non, rêu lưỡi nhuận hoạt, mạch tượng thường trầm, trì, tế, nhược.

### **B. Dương chứng**

Nhất loạt biểu hiện tinh thần căng phần, sắc mặt phát hồng, thân nóng chi ấm, nằm thì ưa dạng duỗi, khí thô, nói nhiều, tiếng nói to vang, hay động, miệng khát hoặc ưa uống mát, bụng đau sợ sờ nắn, đại tiện khô kết, tiểu tiện ngắn đỏ, chất lưỡi hồng tía, rắn, già, rêu lưỡi vàng, táo, mạch tượng thường hồng sắc, có sức.

### **C. Âm hư**

Là chỉ về âm phần bất túc. "Âm hư sinh nội nhiệt", thường nói hư nhiệt tức là chỉ về cái đó, biểu hiện chủ yếu là lòng bàn tay bàn chân nóng, sốt về chiều (sau Ngọ), gầy mòn, mồ hôi trộm, miệng táo họng khô, tiểu tiện ngắn đỏ, đại tiện khô mà rít, chất lưỡi hồng, lưỡi ít rêu hoặc không rêu, mạch tế sắc, vô lực, là chứng của hư nhiệt, có thể thấy ở chứng lao phổi, bệnh mạn tính tiêu hao.

### **D. Dương hư**

Là chỉ về dương khí bất túc. "Dương hư thì sinh hàn". Nhất loạt hư hàn mà nói là chỉ về thứ đó, biểu hiện chủ yếu của nó là mệt mỏi không có sức ít hơi ngại nói, sợ rét, chân tay lạnh, tự ra mồ hôi, sắc mặt trắng xanh, nước tiểu trong mà dài, phân nát, lỏng, chất lưỡi nhạt, non, rêu lưỡi trắng, mạch trì, nhược, hoặc đại mà vô lực là chứng hư hàn, thường thấy ở người công năng cơ thể suy thoái, các loại bệnh tật cơ sở thay cũ đổi mới (đại tạ) giảm thấp, và người già thể yếu.

Ngoài ra, lại có 2 loại vong âm, vong dương, là chỉ về sốt cao ra nhiều mồ hôi, nôn mửa, ỉa chảy dữ dội, mất nước quá nhiều, hoặc là tình huống âm thịnh hoặc dương khí mất đi nhanh chóng một số lượng lớn, xuất hiện chứng nguy nặng, lúc này phải kịp thời chẩn đoán chính xác, tích cực tiến hành cấp cứu. Vong âm và vong dương, ngoài những chứng nguy nặng của các loại bệnh nguyên phát tính, chúng có những đặc điểm khác nhau như sau:

- Vong âm biểu hiện chủ yếu là mồ hôi nóng, nước bọt mạn không dính, tứ chi ấm nóng, hơi thở rất thô, miệng khát ham uống, sắc mặt về chiều ứng hồng lên, lưỡi hồng khô, mạch hư, đại, sắc, mà vô lực.
- Vong dương biểu hiện chủ yếu là mồ hôi lạnh, nước bọt nhạt mà dính, đầm dề không dứt, tứ chi quyết lãnh, hơi thở nhỏ yếu, miệng không khát, sắc mặt đen, trắng, mạch nhỏ muốn mất.

Căn cứ vào quan sát lâm sàng, nhiều mồ hôi, mửa nhiều, ỉa nhiều thì có thể xuất hiện vong âm, cũng có thể xuất hiện vong dương. Nhiệt bệnh thương âm hoặc xuất huyết nhiều có thể dẫn đến vong âm. Hàn tà thương dương; (cảm lạnh làm hại dương khí), có thể dẫn đến vong dương. Do âm dương hỗ căn (giúp nhau từ gốc), vong âm có thể dẫn đến vong dương, vong dương có thể dẫn đến vong âm,

nhưng mỗi cái đều có nét riêng về chủ thứ, nặng nhẹ. Nhất loạt mà nói, vong âm dẫn đến vong dương là rất thường thấy. Trị liệu vong âm phải nhanh chóng dùng pháp cứu âm sinh tân, vong dương phải dùng ngay phép hồi dương cứu nghịch.

### **TÓM TẮT BÁT CƯƠNG BIẾN CHỨNG**

**Bát cương biến chứng** là từ từng mặt khác nhau của bệnh tật mà tiến hành một loại phương pháp chẩn đoán phân biệt. Tuy nhiên, nó lại cần đến sự kết hợp với tạng phủ biến chứng mới có thể hướng tới hoàn thiện, nhưng nó lại là cơ sở của các loại biến chứng, đưa đến tác dụng giữ cái giản bỏ các rườm, nâng lên mức tóm gọn chung làm đầu mối.

Mỗi một chứng trong bát cương đều là khả biến, dựa theo những điều kiện nhất định mà biến hóa. Nhất loạt biểu chứng chuyển vào lý là bệnh nặng thêm; lý chứng ra biểu là bệnh thể hướng về khỏi. Nhiệt chứng biến thành hàn, thực chứng biến thành hư là chính khí đã suy; hàn chứng biến nhiệt, hư chứng biến thực là dương khí dần dần khôi phục.

Chứng thường thấy ở lâm sàng, rất ít khi là đơn thuần, thường là biểu lý, hàn nhiệt, hư thực, kết hợp lại làm một mà lại còn có lúc gặp xuất hiện lẫn lộn và giả tượng, do đó yêu cầu chúng ta trong quá trình biến chứng phải nhìn đúng chỗ điều tra nghiên cứu, nổi suốt lại tiến hành suy xét, tập trung sức tìm ra mâu thuẫn chủ yếu, chỉ có như thế mới có thể có được kết luận chính xác, không thì sẽ không thể có được chỗ bám trong phân tích.

Cơ sở sinh lý, bệnh lý có liên quan với bát cương là cần phải nghiên cứu từng bước. Nhất loạt cho rằng biểu chứng thường thấy ở thời kỳ đầu của bệnh viêm nhiễm, là một loại phản ứng phòng ngự của cơ thể với nhân tố bệnh; lý chứng thường thấy ở thời kỳ giữa và thời kỳ cực điểm của bệnh tật viêm nhiễm, cũng có thấy ở trong bệnh khí chất hoặc công năng tổn hại không có tính viêm nhiễm, là kết quả của nhân tố bệnh xâm lấn vào công năng tổ chức khí quan nội tạng, thường lấy công năng của hệ thống thần kinh trung khu và khí quan hữu quan cùng với năng lượng thay cũ đổi mới bị trở ngại nghiêm trọng làm đặc trưng. Nếu như trong quá trình bệnh, khi biểu chứng chưa mất đi hết, mà đã xuất hiện chứng trạng tạng phủ tổn hại, sẽ gọi là biểu lý đồng bệnh. Nhiệt chứng thường cho là vì công năng sinh lý của cơ thể con người vượt thịnh, năng lượng thay thế tăng cao, có quan hệ phản ứng với cang tiến (cường) với nhân tố bệnh, bởi thế biểu hiện là sản ra nhiệt quá thịnh, thân nhiệt tăng cao, hô hấp nhanh, sức đẩy của tim tăng nhanh, huyết quản ở da trương giãn ra, máu chạy thêm tăng, tăng cao hưng phấn vỏ não, cùng với sốt cao ra mồ hôi nhiều mà hiện ra rõ chứng mất dịch. Hàn chứng thường cho là vì công năng sinh lý của cơ thể người ta giảm lùi, năng lượng thay thế xuống thấp, có quan hệ với tính phản ứng với nhân tố bệnh giảm thấp, bởi thế biểu hiện là sản nhiệt không đủ, thân nhiệt rất thấp, hô hấp và tim đập rất chậm, sức đẩy ra của tâm giảm, huyết quản ở bề mặt thân thể co lại, chứng vỏ não hưng phấn giảm xuống thấp. Hư chứng, nhất loạt chỉ về sức đề kháng của cơ thể giảm xuống thấp, công năng sinh lý giảm hoặc suy kiệt mà xuất hiện chứng trạng giảm. Thực chứng, nhất loạt chỉ về tính phản ứng của cơ thể mạnh, công năng của tổ chức khí quan cang tiến đến trạng thái bệnh lý, như các loại viêm nhiễm, u bướu, tích dịch ở ổ ngực, bụng, thũng huyết, thũng mủ, và các loại bệnh lý hữu hình thay đổi, có một số vấn đề phải để lại chúng ta từ nay về sau thảo luận sâu hơn một bước nữa.

Nội dung chủ yếu của bát cương biến chứng được tổng hợp trong bảng 1: Bảng bát cương biến chứng chủ yếu.

**Bảng 1 - Bát cương biện chứng chủ yếu**

| <b>Bát cương</b>   | <b>Biểu hiện chủ yếu</b>                                                                                                                                | <b>Tượng lưỡi</b>                          | <b>Tượng mạch</b>    | <b>Trị pháp</b>                                    | <b>Bị chú</b>                                                    |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Biểu chứng</b>  | Phát sốt; sợ gió                                                                                                                                        | Rêu trắng mỏng                             | Phù                  | Giải biểu                                          |                                                                  |
| <b>Lý chứng</b>    | Không có biểu chứng, có chứng trạng bệnh biến tạng phủ, biểu hiện đó tùy hàn, nhiệt, hư thực khác nhau mà dẫn.                                          | Có biến hóa                                | Không phù            | Tùy tạng, phủ hàn, nhiệt, hư thực khác nhau mà dẫn |                                                                  |
| <b>Hàn chứng</b>   | Sợ lạnh, chân tay lạnh, miệng nhạt không khát, ưa uống nước nóng, nước tiểu trong mà dài, đại tiện lỏng nhão, sắc mặt trắng bủng.                       | Chất nhạt, rêu trắng nhuận, hoặc đen ẩm    | Trì hoặc khẩn        | Khử hàn                                            |                                                                  |
| <b>Nhiệt chứng</b> | Sợ nóng, phát sốt cao, miệng khát ưa uống lạnh, vật vã, tiểu tiện ngắn, đỏ, đại tiện bí kết, sắc mặt hồng.                                              | Chất hồng, rêu vàng, khô hoặc vàng đen khô | Sác                  | Thanh nhiệt                                        |                                                                  |
| <b>Hư chứng</b>    | Thân thể hư yếu, có các loại biểu hiện: Sắc mặt trắng nhợt, tinh thần ủy mị, hoặc mệt không có sức, tim thổn thức, ngẩn hơi, tụt ra mồ hôi, mồ hôi trộm | Chất nhạt non, ít rêu hoặc không rêu       | Vô lực (hư)          | Bổ ích                                             | Tiến lên chia rõ khí hư, huyết hư, âm hư, dương hư, tạng phủ hư. |
| <b>Thực chứng</b>  | Cơ thể phản ứng mạnh, tinh thần cương tiến, tiếng cao, khí thô, hoặc sốt cao mặt đỏ, hoặc không sốt, mặt xanh, hoặc bụng rất đau sợ sờ nắn              | Chất thô, rêu dày                          | Hữu lực (thực)       | Công trục, tiêu tán, tả hạ                         |                                                                  |
| <b>Âm chứng</b>    | Sắc mặt ảm đạm, thân mệt, chi lạnh, ngẩn hơi, lưỡi nói, nước tiểu trong, phân nát                                                                       | Chất nhạt, rêu trắng, nhuận                | Trầm, trì, tế, nhược | Ôn bổ                                              |                                                                  |

|                    |                                                                                         |                         |                      |                    |  |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|--------------------|--|
| <b>Dương chứng</b> | Mặt đỏ mình nóng, thần phiền khí thô, miệng khát ưa uống mát, nước tiểu đỏ, bí đại tiện | Chất hồng rêu vàng, dày | Hồng, đại, hoạt, sắc | Thanh nhiệt, tả hạ |  |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|--------------------|--|

### VIII. CHẨN BỆNH

Quá trình chẩn bệnh của y học Trung Hoa gồm 4 lĩnh vực, gọi là tứ chẩn. Bao gồm:

**Vọng:** quan sát nước da, mắt, lưỡi, móng, dáng đi (diện mạo nói chung), sự cởi mở và tình cảm của bệnh nhân.

**Thiết:** hoặc sờ vào cơ thể để xác định nhiệt độ, độ ẩm, đau hoặc sự nhạy cảm và bắt mạch. Phương pháp bắt mạch Trung Hoa là đặt 3 ngón tay lên từng cổ tay để đánh giá tổng số 12 mạch, mỗi mạch có liên quan với một đường kinh tương ứng. 14 đặc trưng mạch khác nhau (trì, khẩu, thực, hư...) được so sánh với mỗi mạch của 12 mạch, và được dùng để xác định tạng phủ nào bị bệnh.

**Văn:** Nghe và ngửi, tập trung vào âm thanh của giọng nói và hơi thở, cũng như bất kỳ mùi nào có liên quan với cơ thể hoặc hơi thở.

**Vấn:** Hỏi thông tin về các triệu chứng trước đây và hiện tại bao gồm sự thèm ăn, tiêu hóa, nhu động ruột, bàng quang, mồ hôi, độ đau, kiểu ngủ, tiền sử sức khỏe gia đình, công việc, thói quen sống, môi trường và đời sống tình cảm.

Điều trị nhằm điều chỉnh và phục hồi cân bằng âm/dương và có thể kết hợp một hoặc nhiều liệu pháp, bao gồm:

### IX. CÁC BÀI THUỐC

Truyền thống chữa bệnh của y học cổ truyền Trung Quốc đã có từ hơn 3000 năm. Phương pháp cơ bản không phải là loại trừ bệnh, mà là tăng cường sức khỏe. Kết hợp cả tâm linh và thực thể, y học cổ truyền Trung Quốc tập trung vào phục hồi sự cân bằng và hòa hợp của toàn cơ thể.

### X. BẤM HUYỆT

Bấm huyệt là thuật chữa bệnh của người Trung Quốc cổ sử dụng sức ép trên những điểm đặc biệt của cơ thể để làm giảm những chứng bệnh và sự khó chịu thường gặp.

Bấm huyệt cũng dựa trên khái niệm về đường kinh và các huyệt như châm cứu, nhưng sử dụng sức ấn của đầu ngón tay thay vì dùng kim.

Mục đích cũng tương tự, để cân bằng dòng năng lượng hay khí trong các đường kinh, tạo nên chức năng khỏe mạnh của các cơ quan nội tạng và ngăn ngừa hoặc chữa bệnh.

Trong khi điều trị, thầy thuốc xác định những điểm huyệt có liên quan với bệnh và sau đó ấn nhẹ nhàng lên vùng đó bằng đầu ngón trỏ, hoặc ngón giữa, ngón cái hoặc cạnh móng tay.

Áp lực phải đều và thường theo hướng của đường kinh. Có thể day nhẹ trong khi bấm và tùy theo bệnh có thể cảm thấy tác dụng ngay lập tức (như trong trường hợp xoang bị tắc).

Một số bệnh mà bấm huyệt có thể chữa được là:

- Hen
- Đau lưng

- Táo bón
- Mệt mỏi
- Đau đầu

## **XI. CHÂM CỨU**

Như tất cả các kiểu chữa bệnh truyền thống của Trung Quốc, châm cứu phát triển xoay quanh khái niệm về duy trì sự cân bằng và hoà hợp trong cơ thể.

Người ta cho rằng khi khí (năng lượng sống) bị ứ trệ và dòng chảy bị gián đoạn, ốm đau và bệnh tật sẽ xảy ra. Để khôi phục sự phân bố khí, người ta châm kim vào các huyết dọc theo đường kinh của cơ thể. Do có rất nhiều huyết châm cứu, (có trên 350 huyết trên các đường kinh của cơ thể) nên thầy thuốc châm cứu phải lựa chọn cẩn thận các huyết trên cơ sở:

- chẩn đoán mạch/lưỡi
- quan sát
- khám
- đặt câu hỏi

Từ thông tin thu được, thầy thuốc sẽ xác định huyết châm và cầm kim. Kích cỡ của kim tùy thuộc vào vùng cơ thể được châm. Ví dụ, kim dài, to thường được sử dụng ở những vùng nhiều "thịt" hơn như hông, trong khi kim nhỏ, mảnh được sử dụng ở những vùng thịt mỏng hơn và gần xương hơn. Trong mỗi trường hợp, kim thường được cầm nhanh và thực sự không đau.

Trong một số trường hợp kim được lưu tại chỗ, nhưng thường khi, trong khi châm, kim được vê nhẹ hoặc đẩy lên đẩy xuống. Cách làm này giúp khai thông bế tắc và khôi phục dòng khí trong đường kinh, cuối cùng phục hồi sự thăng bằng và chức năng khoẻ mạnh cho các hệ thống và tạng của cơ thể.

Châm cứu có thể điều trị bệnh gì?

Một số chứng bệnh mà châm cứu có thể giúp ích là:

- Dị ứng
- Viêm khớp và thấp khớp
- Các vấn đề về tiêu hoá
- Đau đầu và đau nửa đầu
- Mất ngủ
- Ốm nghén và đau đẻ
- Viêm xoang

### **Thận trọng và chống chỉ định**

Đối với những bệnh hay gặp nhất, châm cứu có thể được sử dụng an toàn, nhưng chỉ nên được tiến hành bởi thầy thuốc có đủ trình độ chuyên môn và tuân thủ các qui trình vệ sinh và khử trùng đúng cách hoặc sử dụng kim dùng một lần.

Cũng như với bất kỳ phương pháp điều trị nào, bệnh nhân phải thấy thoải mái về tinh thần và thể chất với phương pháp họ đã chọn lựa. Do đó, nếu bạn còn e sợ về việc cầm kim, tốt nhất là tránh liệu pháp châm cứu.

## **XII. LUYỆN TẬP**

## **Thái cực**

Thái cực quyền, cũng được gọi là thái cực, là một chế độ tập luyện được phát triển để thúc đẩy sự lưu thông của khí, hay năng lượng trong cơ thể

Thông qua các cử động uyển chuyển chậm rãi, Thái cực tăng sức mạnh và trương lực cơ, tăng tầm cử động và sự linh hoạt, cải thiện thăng bằng và phối hợp động tác. Các bác sĩ y học cổ truyền Trung Quốc tin rằng mặc dù các tư thế này có tác động thấp và cường độ thấp, song chúng có khả năng phá vỡ những chỗ khí bị bế tắc, và tái lập dòng chảy của lực sống còn này.

Tất cả các động tác thái cực đều là những cặp đối xứng, ví dụ trái và phải, thu vào và đẩy ra vv..., phản ánh cố gắng làm hài hoà hai lực đối lập là âm và dương

Cuối cùng, thái cực là một dạng thiền vận động trong đó các động tác chính xác và hơi thở có kiểm soát được đồng bộ với nhau giúp người tập uyển chuyển theo hướng của năng lượng trong và ngoài cơ thể.

Thái cực có các tác dụng tương tự với các bài tập aerobic ở phương tây, giảm thiểu stress và căng. Điều này giải thích cho việc nó ngày càng phổ biến ở phương Tây.

### **Thái cực có thể điều trị gì?**

Thái cực mang lại nhiều lợi ích khác nhau đối với chất lượng sống, ví dụ cải thiện khả năng nhận thức, giảm mức độ lo âu, trầm cảm, stress, và căng cơ, cải thiện tuần hoàn, tăng tốc độ bình phục sau phẫu thuật, chấn thương, hoặc ốm nặng, và tăng cường sinh lực kết hợp với cảm giác khoẻ khoắn nói chung.

## **Khí công**

Khí công là một thuật cổ điển của Trung Quốc về phát triển năng lượng bên trong và khác với yoga, ít chú trọng đến các động tác và tư thế kéo căng, và tập trung nhiều vào cách cảm nhận và di chuyển năng lượng bên trong cơ thể.

Một số bài tập cơ bản bao gồm đứng tĩnh trong vài phút đến hàng giờ mỗi lần, cảm nhận sự di chuyển của năng lượng trong cơ thể.

Các bài tập khác bao gồm các động tác uyển chuyển nhẹ nhàng tự nhiên nhằm sản sinh và bảo toàn năng lượng, thay vì đốt cháy calo.

Mặc dù khí công không phải là một bài tập aerobic nặng, song các lợi ích của nó bao gồm điều hoà cơ thể, tạo sự linh hoạt hơn và cảm giác cực kỳ thư giãn.

Thở có kiểm soát trong buổi tập khí công cũng giúp mang lại sự tập trung bên trong, giải phóng khí bị bế tắc, và tăng sinh lực.

## **XIII. CHẾ ĐỘ ĂN**

## **XIV. XOA BÓP**

### **1. Cơ bản**

Xoa bóp là một thuật chữa bệnh cổ xưa có tác dụng ở tất cả các mức độ, mang lại sự hài hoà cho cơ thể, tâm trí và tinh thần. Nếu cơ thể yên tĩnh và thư giãn, sự lo âu trong tâm trí sẽ giảm bớt.

Ở Ấn Độ, xoa bóp được xem là không thể thiếu và lợi ích được ghi nhận từ lúc chào đời cho đến khi nhắm mắt xuôi tay.

Ở Nhật, người dân thường được người hành nghề xoa bóp ghé thăm từng nhà và hỏi "Hôm nay có xoa bóp không?"

Người dân phương Tây cũng thừa nhận xoa bóp có thể đóng vai trò quan trọng trong việc xử trí stress, và nhiều phát hiện cho thấy thuật xoa bóp đơn giản làm giảm stress ngay cả ở người xoa bóp.

## **2. Tác dụng của xoa bóp**

Ảnh hưởng tích cực của xoa bóp bắt đầu với ảnh hưởng lên mô cơ của cơ thể. Thao tác khéo léo trên cơ giúp lưu thông máu và dịch bạch huyết, cải thiện chức năng phổi và da, và kích thích các cơ quan tiêu hóa.

Khi trương lực cơ cải thiện, thì các dây thần kinh chi phối chúng cũng được cải thiện, tất cả đều dẫn tới tới tuỷ sống và não. Sức khỏe nói chung có thể được tác động tích cực nhờ một chương trình xoa bóp được áp dụng chuyên nghiệp.

## **3. Các lợi ích sinh lý**

Lợi ích của xoa bóp rất rộng. Có thể dùng xoa bóp để giúp bảo vệ và giảm bớt bệnh tật. Nó có thể tác dụng cùng với các liệu pháp chính thống và bổ sung, và bản thân nó là một hoạt động rất thú vị và có lợi cho sức khỏe.

### ***Tuần hoàn***

Khi xoa bóp, lượng máu được đẩy về tim tăng do giãn mao mạch. Điều này làm giảm tạm thời huyết áp tâm thu và tâm trương, cũng như làm nhịp tim tăng nhẹ.

### ***Khớp***

Xoa bóp có thể làm giảm đau khớp do tổn thương, viêm, và căng sức hằng ngày nhờ làm tăng lưu lượng máu tới vùng khớp bị bệnh.

### ***Phổi***

Hô hấp có thể được cải thiện rất nhiều nhờ xoa bóp ở ngực, vai, và lưng. Giảm sức ép ở những vùng này có thể giúp loại bỏ sung huyết ở phổi, có lợi trong các bệnh hô hấp.

### ***Da***

Khi xoa bóp, mồ hôi ra nhiều hơn, do đó loại bỏ thêm được các độc tố khỏi cơ thể.

### ***Hệ thần kinh***

Hệ thần kinh giúp điều hòa tất cả các hệ thống khác trong cơ thể. Nhờ xoa bóp, hệ thần kinh được ổn định, cho phép truyền thông tin tới các cơ quan tốt hơn, giúp chúng hoạt động hiệu quả hơn.

### ***Hệ tiêu hóa***

Một trong những chức năng cơ bản của hệ tiêu hóa là loại bỏ chất thải và độc tố ra khỏi cơ thể. Tuy nhiên, stress và thói quen ăn uống xấu có thể cản trở hệ tiêu hóa hoạt động hiệu quả, gây khó tiêu, chướng bụng, và táo bón. Xoa bóp có thể cải thiện các chức năng của hệ tiêu hóa và làm giảm các triệu chứng này nhờ kích thích nhu động ruột, hoạt động xoa bóp tự động của đường ruột.

### ***Hệ bạch huyết***

Hệ bạch huyết là một phần của cơ thể giúp chống lại nhiễm trùng. Do đó, hiệu quả hoạt động của hệ thống này giữ một vai trò sống còn đối với sức khỏe nói chung. Nhờ xoa bóp, tình trạng sung huyết ở hệ bạch huyết có thể giảm, cải thiện hiệu quả nói chung của hệ thống này và tăng cường khả năng chống nhiễm trùng của cơ thể.

### ***Cơ***

Một trong những lý do hay gặp nhất để xoa bóp là giảm căng cơ. Xoa bóp làm giảm căng cơ do cơ bị cứng, giúp chúng hoạt động hiệu quả trở lại.

### ***Cảm xúc***

Cảm xúc tiêu cực mà đôi khi chúng ta kìm giữ bên trong cơ thể có thể gây căng cơ, có thể giảm bớt hiện tượng này nhờ các động tác xoa bóp. Lực ép lên cơ xua tan căng cơ, giải phóng nó để biến thành năng lượng.

## **4. Các loại massage**

### **Phản xạ liệu pháp**

Là một phương thức massage chân, và đôi khi là tay chuyên biệt thường được sử dụng để phát hiện điều chỉnh rối loạn trong cơ thể mà có thể gây bệnh.

Điều này dựa trên giả thuyết cơ thể được phân làm 10 vùng tương ứng kéo dài từ đầu tới ngón chân, và sự kích thích một khu nào đó ở chân thuộc một vùng thì cũng tác động đến phần khác của cơ thể ở cùng một vùng.

Liệu pháp này, thường được sử dụng ở phương tây, nhưng lần đầu tiên được sử dụng là ở Ai cập cổ, Hy lạp và Trung quốc, cũng như các thổ dân ở nam và bắc Mỹ.

### ***Phản xạ liệu pháp điều trị được bệnh gì ?***

Phương pháp này có thể sử dụng cho bất cứ tuổi nào và rất tốt đối với những chứng sau :

- Chứng bệnh tiêu hoá
- Rối loạn kinh nguyệt
- Stress và stress do bệnh
- Mệt mỏi
- Đau
- Tình trạng viêm da
- Đau bụng ở trẻ em

### **Xoa bóp liệu pháp**

Masage liệu pháp rất có hiệu quả vì có tác dụng hỗ trợ sinh học : liệu pháp này hỗ trợ những chức năng thông thường của cơ thể và cung cấp van điều tiết cảm xúc làm giảm lo âu mà thường gây ra những vấn đề sức khoẻ. sự vuốt ve nhẹ nhàng làm giảm sự khó chịu của cơ thể và lo âu xúc cảm, và thường được sử dụng để tăng cường phục hồi ở bệnh nhân ngừng tim.

### ***Các chuyên gia massage nên:***

- Đánh giá tình trạng bệnh lý để điều trị massage cho phù hợp
- Chuyển đến những thầy thuốc có khả năng nếu có những nghi ngờ liệu liệu pháp này có thích hợp với một bệnh cụ thể nào đó không.
- Phải có trình độ chuyên môn nhất định để pha chế và xoa bóp bằng dầu thơm thực vật.
- Làm việc phải tôn trọng bệnh nhân, đồng sự, và các chuyên gia y tế khác
- Có bảo hiểm để bảo đảm trách nhiệm pháp lý chung và chuyên nghiệp.
- Luôn luôn cư xử trong hoạt động nghề nghiệp đúng chuẩn mực và phẩm giá

- Duy trì chuẩn mực trong khi thực hành là bỏ qua sự trách mắng.