

MỤC LỤC

Lời giới thiệu	5
Chương một- PHÒNG BỆNH	7
I. Phòng bệnh theo quan niệm của y học cổ truyền	7
II. Cách phòng bệnh	8
III. Phòng bệnh khi đã có bệnh	15
Chương hai- MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP CHỮA BỆNH THƯỜNG DÙNG	18
I. Phương pháp đánh gió	18
II. Phương pháp xông	19
III. Phương pháp chườm	20
IV. Cách sắc thuốc	21
V. Tự khám bệnh hằng ngày	23
Chương ba- CÁCH LÀM XOA BÓP	25
Xoa bóp để bồi bổ các bộ phận trong cơ thể người	28
Chương bốn- MỘT SỐ BÀI THUỐC CỦA CÁC LƯƠNG Y	33
1. Chữa đau vùng tim	33
2. Chữa nhức đầu, ngạt mũi	33
3. Chữa nhọt khi mới phát	33
4. Chữa bị rết cắn	34
5. Chữa bị ong đốt	34
6. Chữa hóc	34
7. Chữa bỏng	34
8. Chữa trĩ	35
9. Chữa bệnh đi tả	35
10. Chữa đại tiện bí kết	36
11. Chữa đi tiểu buốt, khó đi	36
12. Chữa chân tê nặng, mềm yếu	37
13. Chữa sưng đầu gối	37
14. Chữa co gân chuột rút	37

15.	Chữa vừa thở, vừa tá, bụng đau	37
16.	Chữa tê mỏi, người nặng nề, mệt mỏi	38
17.	Phòng cao huyết áp và nhồi máu cơ tim ở người cao tuổi	38
18.	Chữa đau lưng, mỏi gối, đau hai bên hông	38
19.	Phòng chống ung thư (nhất là dạ dày)	39
20.	Chống viêm nhiễm đường ruột táo bón	39
21.	Chữa bệnh lỵ	39
22.	Chữa viêm gan	40
23.	Chữa cao huyết áp	41
24.	Chữa thở ra huyết	41
25.	Chữa đại tiện ra máu	42
26.	Chữa bí đái	43
27.	Chữa tiểu tiện không tự chủ	43
28.	Chữa đái ra máu	43
29.	Chữa di tinh	44
30.	Chữa liệt dương	44
31.	Chữa đại tiểu tiện không thông	45
32.	Chữa phong thấp	45
33.	Chữa đau ngang thắt lưng (yêu thống)	46
34.	Chữa ho (khái tấu)	47
35.	Chữa viêm phế quản mạn tính	48
36.	Chữa ho ra máu	49
37.	Chữa đau dạ dày	50
38.	Chữa trẻ hen xuyên	51
39.	Chữa trẻ sốt cao	52
40.	Chữa trẻ kinh phong	53
41.	Chữa trẻ đau bụng ỉa chảy	54
42.	Chữa trẻ bú thường nôn ra sữa	56
43.	Chữa trẻ sinh ra không bú	56
44.	Chữa cam tích trẻ em	56
45.	Chữa cam tích lên mắt	57
46.	Chữa trẻ em sợ ánh sáng nhắm mắt	58

47.	Chữa trẻ em đái dầm	58
48.	Chữa trẻ em khóc đêm	59
49.	Chữa kinh nguyệt không đều	60
50.	Chữa hành kinh đau bụng	61
51.	Chữa kinh nguyệt bế	62
52.	Chữa khí hư ra nhiều	63
53.	Chữa phụ nữ có thai nôn mửa	64
54.	Chữa động thai - lậu thai	65
55.	Chữa có thai bí đái	66
56.	Chữa đẻ rồi sợ lạnh đau đầu	67
57.	Chữa sau đẻ bị đau bụng	67
58.	Chữa sau đẻ tiêu hoá kém	67
59.	Chữa sau đẻ bí đại tiện	67
60.	Chữa sau đẻ huyết hôi ra không dứt	67
61.	Chữa sau đẻ bị rong huyết	68
62.	Chữa sau đẻ mồ hôi ra không dứt	69
63.	Chữa sau đẻ bị đi lị	69
64.	Chữa sau đẻ thiếu sữa	70
65.	Chữa ngứa âm hộ	70
66.	Chữa viêm âm đạo	71
67.	Chữa viêm cổ tử cung	71
68.	Chữa nhiễm trùng vết thương	72
69.	Chữa mụn nhọt	72
70.	Chữa lở chảy nước vàng	73
71.	Chữa đinh sang	74
72.	Chữa bệnh ở vú	75
73.	Chữa trĩ sang	76
74.	Chữa lòi dom	78
75.	Chữa rần độc cần	79
76.	Chữa rết cần	81
77.	Chữa bông	82
78.	Chữa đau bụng	83
79.	Chữa bộ phận sinh dục nam sưng đau	84