

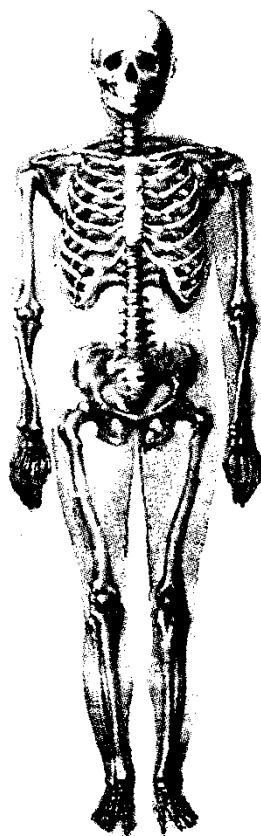
Lương Y - Võ Sư  
NGUYỄN TẤN XUÂN

TRẬT  
ĐẢ  
TOÀN  
KHÓA



NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

Lương y - Võ sư NGUYỄN TẤN XUÂN  
TRỌNG TÀI Y TẾ VÔ THUẬT



TRẬT

ĐẢ

TOÀN

KHOA

春義堂

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

## LỜI NÓI ĐẦU



**T**rật đả toàn khoa là chuyên khoa chữa trị về bong gân, sai khớp, gãy xương, bị đánh, té trọng thương thuộc Ngoại khoa Đông y rất được nhiều người ưa thích bởi tính hiệu quả của nó.

Quá trình hành nghề Đông y, dạy võ Cổ Truyền, Quyền Anh và làm Trọng Tài Y Tế Võ Thuật lâu năm, đã dạy nhiều lớp Trật đả toàn khoa cho môn sinh gặt hái được thành quả tốt đẹp. Vì vậy mà tôi muốn giới thiệu tập tài liệu “Trật đả toàn khoa” này đến bạn đọc với hy vọng nó sẽ giúp các bạn hiểu biết phần nào về chấn thương trật đả để tự mình chữa trị cho mình và cho người thân.

Với kiến thức và kinh nghiệm có hạn nên không sao tránh khỏi những sai sót. Rất mong được đón nhận những ý kiến đóng góp xây dựng của bạn đọc để sách được hoàn chỉnh hơn.

Xin chân thành cảm ơn.

Gò Vấp, ngày 01 tháng 06 năm 2008  
Lương y, Võ sư **NGUYỄN TẤN XUÂN**

# Chương 1

## CÁC HỆ CƠ QUAN TRONG CƠ THỂ NGƯỜI

1. Hệ xương gồm các xương, có tác dụng nâng đỡ và bảo vệ cơ thể.
2. Hệ cơ gồm các cơ giúp xương co duỗi.
3. Hệ tuần hoàn gồm tim, động mạch, tĩnh mạch đóng vai trò trong việc vận chuyển máu.
4. Hệ hô hấp bao gồm mũi, cổ họng, thanh quản, khí quản, phổi, cuống phổi có nhiệm vụ cung cấp oxy đến các mô và loại bỏ chất thải.
5. Hệ thần kinh có cơ quan chính là não và dây thần kinh cột sống. Đây là bộ phận điều khiển tất cả các chức năng bên trong và cho chúng ta sự cảm nhận về môi trường bên ngoài.
6. Hệ tiêu hoá có nhiệm vụ hấp thu thức ăn và loại bỏ chất thải.
7. Hệ bài tiết có tác dụng loại bỏ các chất thải hoá học dạng lỏng của cơ thể.

8 • *Trật đả toàn khoa*

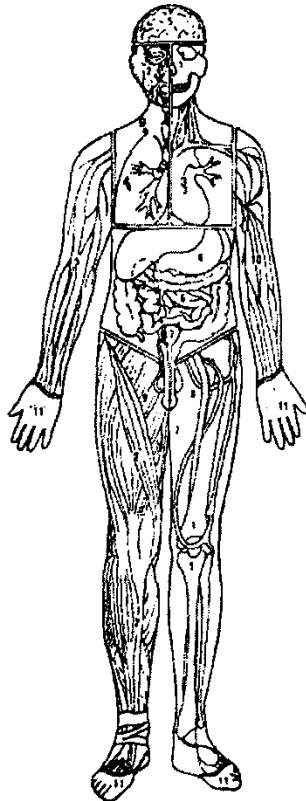
---

8. Hệ sinh dục gồm các cơ quan thể hiện đặc điểm về giới tính. Nhờ hệ này mà con người có thể mang thai và có con.

9. Hệ nội tiết gồm các tuyến, các hormone.

10. Hệ bạch huyết cùng các tĩnh mạch loại bỏ chất dịch từ các mô và giúp cơ thể chống lại sự nhiễm trùng.

11. Hệ da, cơ quan lớn nhất của cơ thể, bao bọc và bảo vệ tất cả các hệ cơ quan của con người.



## HỆ XƯƠNG

Hệ xương của người trưởng thành gồm 206 xương và các mô có độ đàn hồi cao. Các mô này tạo nên dây chằng, gân và xương sụn. Chúng giúp nối các xương lại với nhau và hình thành mũi, thanh quản, khí quản, cuống phổi và tai ngoài. Xương còn là chỗ neo chắc chắn cho các cơ xương và tạo ra tế bào hồng cầu trong các khoang rỗng của chúng.

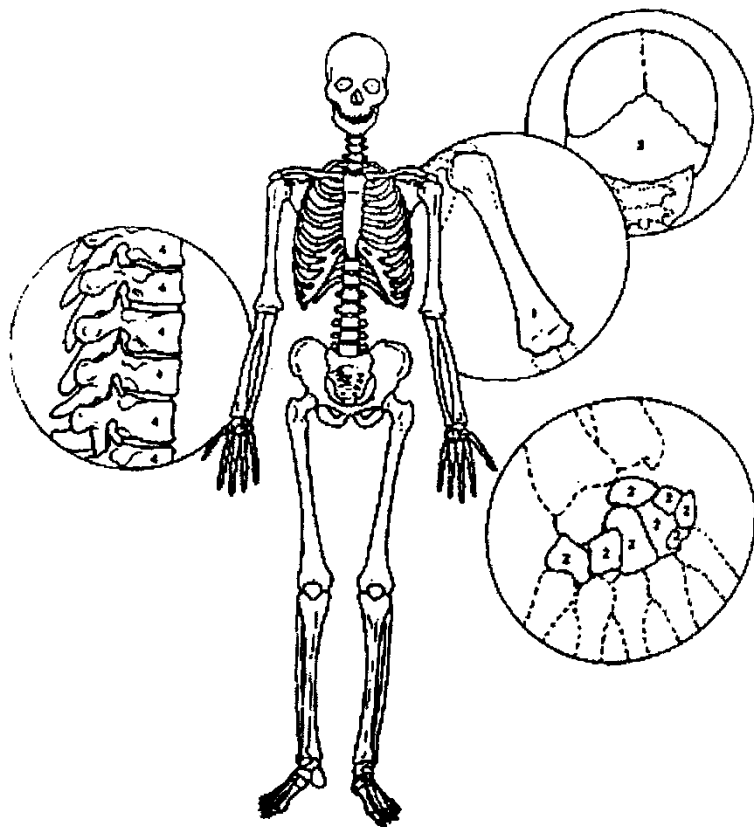
### PHÂN LOẠI XƯƠNG : CÓ 4 LOẠI XƯƠNG

1. **Xương dài:** xương chân, xương tay, xương ngón chân và xương ngón tay. Chúng rất khoẻ và được tạo ra từ các mô xương cứng. Đầu xương thường to, chứa các mô xốp và được bọc bằng các mô cứng. Xương cong nhẹ, cho phép chúng chịu được các chấn động mạnh.
2. **Xương ngắn:** xương đầu gối, xương cổ tay và xương mắt cá. Hình dạng như những khối lập phương không đều nhau. Xương ngắn xốp và được bọc bằng mô cứng.
3. **Xương dẹp:** sọ, xương sườn, xương ức, hông và vai là những xương phẳng. Dạng xương này có mặt phẳng, rộng. Xương phẳng bảo vệ các cơ quan và trở thành chỗ bám cho các cơ.

10 • *Trật đả toàn khoa*

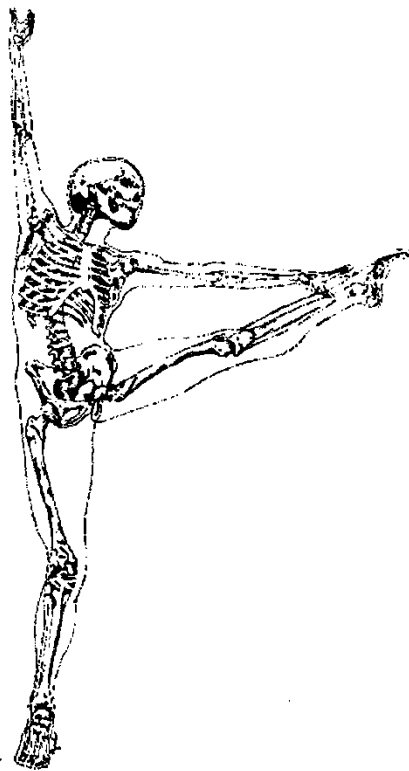
---

4. **Xương đa dạng:** xương sống, xương mặt. Tỷ lệ mô xốp đến mô cứng thay đổi tùy theo các xương. Những xương đa dạng khác có nhiệm vụ đặc biệt bao gồm việc hỗ trợ và bảo vệ cơ thể.



## BỘ XƯƠNG NGƯỜI

Bộ xương người là cái khung xương giữ cho cơ thể cứng rắn đồng thời nâng đỡ và che chở các cơ quan tạng phủ bên trong. Bộ xương người được chia làm 3 phần : xương đầu, xương mình (thân) và xương tay chân. Lúc mới sinh bộ xương người có khoảng 350 chiếc, cùng với thời gian số xương này nối lại với nhau thành các đơn vị lớn hơn và khi trưởng thành, bộ xương người có 206 chiếc, nặng bằng 1/6 trọng lượng cơ thể.





## 12 • Trật đả toàn khoa

**206 XƯƠNG ĐƯỢC PHÂN BỐ NHƯ SAU :**

<b>XƯƠNG SỌ</b>	Xương trán		1
	Xương đỉnh	x 2	2
	Xương thái dương	x 2	2
	Xương sàng		1
	Xương bướm		1
	Xương chẩm		1
<b>XƯƠNG MẶT</b>	Xương hàm trên	x 2	2
	Xương hàm dưới		1
	Xương gò má	x 2	2
	Xương mũi	x 2	2
	Xương khẩu cái	x 2	2
	Xương lệ	x 2	2
	Xương lá mía		1
	Xương xoang mũi dưới	x 2	2
	Xương tai	3 x 2	6
Xương móng		1	
<b>CỘT SỐNG VÀ NGỰC</b>	Đốt sống cổ		7
	Đốt sống ngực		12
	Đốt sống thắt lưng		5
	Đốt sống cùng		1
	Đốt sống cụt		1

## Lương y - Võ sư Nguyễn Tấn Xuân • 13

	Xương ức		1
	Xương sườn	12 x 2	24
<b>CHI TRÊN</b>	Xương đòn	x 2	2
	Xương bả vai	x 2	2
	Xương cánh tay	x 2	2
	Xương trụ	x 2	2
	Xương quay	x 2	2
	Xương cổ tay	8 x 2	16
	Xương bàn tay	5 x 2	10
	Xương ngón tay	14 x 2	28
	<b>CHI DƯỚI</b>	Xương chậu	x 2
Xương đùi		x 2	2
Xương bánh chè		x 2	2
Xương chày		x 2	2
Xương mác		x 2	2
Xương cổ chân		7 x 2	14
Xương bàn chân		5 x 2	10
Xương ngón chân		14 x 2	28

**SỌ**

Sọ là bộ phận bảo vệ não và các cơ quan về thị giác, thính giác, khứu giác và thăng bằng. Sọ được đặt và xoay quanh phần trên cùng của cột sống. Sọ gồm 2 phần chính : hộp sọ và xương mặt.

14 • *Trật đả toàn khoa*

---

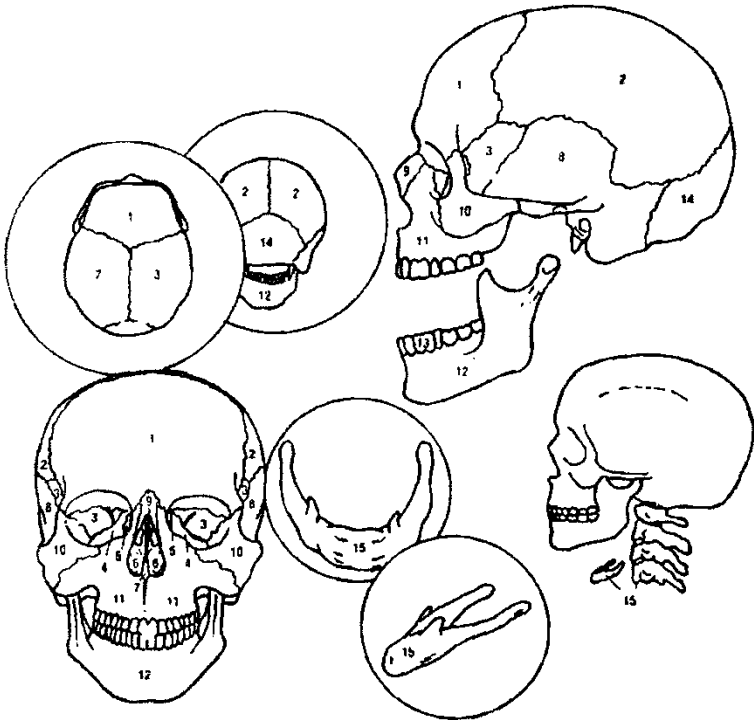
Phần đáy sọ dày và khoẻ hơn so với các bên và trên đỉnh. Ngoài ra, đây cũng là nơi mà các dây thần kinh, mạch máu và các ống đi qua. Xương mặt bọc phần trước của não và tạo ra các lỗ cho mắt, mũi và miệng. Trong số các xương của sọ, chỉ duy nhất xương hàm dưới là chuyển động được.

Khi bào thai phát triển, các lớp màng sụn của sọ chuyển hoá thành xương. Khi mới sinh, sự chuyển hoá này vẫn chưa hoàn chỉnh và những chỗ có chứa màng sụn nằm giữa các xương vẫn còn mềm. Phần rộng nhất nằm giữa xương trán và xương đỉnh sẽ khít lại sau khi trẻ được 18 tháng.

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 1. Xương trán      | 2. Xương đỉnh       |
| 3. Xương bướm      | 4. Xương sàng       |
| 5. Xương lệ        | 6. Hốc mũi          |
| 7. Xương lá mía    | 8. Xương thái dương |
| 9. Xương mũi       | 10. Xương gò má     |
| 11. Xương hàm trên | 12. Xương hàm dưới  |
| 13. Răng           | 14. Xương cằm       |
| 15. Xương móng     |                     |

## XƯƠNG MÓNG

Xương có dạng chữ U không chạm vào bất cứ xương nào khác. Tuy nhiên rất nhiều cơ bám vào nó. Vai trò của xương là nâng lưỡi và định dạng phần thanh quản.



## **CỘT SỐNG**

*Các dây chằng gắn chặt 33 đốt xương lại với nhau tạo nên một cột sống khoẻ và linh hoạt. Cột sống được chia thành 5 vùng:*

1. Vùng cổ định hình phần cổ và nâng đỡ sọ.
2. Vùng ngực cùng với xương sườn tạo thành ngực.
3. Vùng thắt lưng tạo nên lưng dưới.
4. Vùng xương cùng gồm 5 đốt gắn với nhau thành hình tam giác, tạo phần hông.
5. Bốn đốt cuối cùng, dấu vết của đuôi đã biến mất, tạo ra xương cụt.

Đốt thắt lưng to và dày nhất; đốt cổ nhỏ nhất. Tất cả các đốt đều có thân dày để chịu sức nặng đồng thời có hai cánh giống như phiến mỏng gắn vào tạo thành vòng gọi là cung đốt sống. Thân và cung tạo thành lỗ sống ở giữa. Các lỗ đặt thông với nhau tạo thành ống cứng chứa tủy sống. Mỗi đốt sống có 7 mấu nhỏ nhô ra để làm chỗ bám cho các cơ, đồng thời là điểm tiếp xúc cho các đốt sống bên trên và bên dưới.

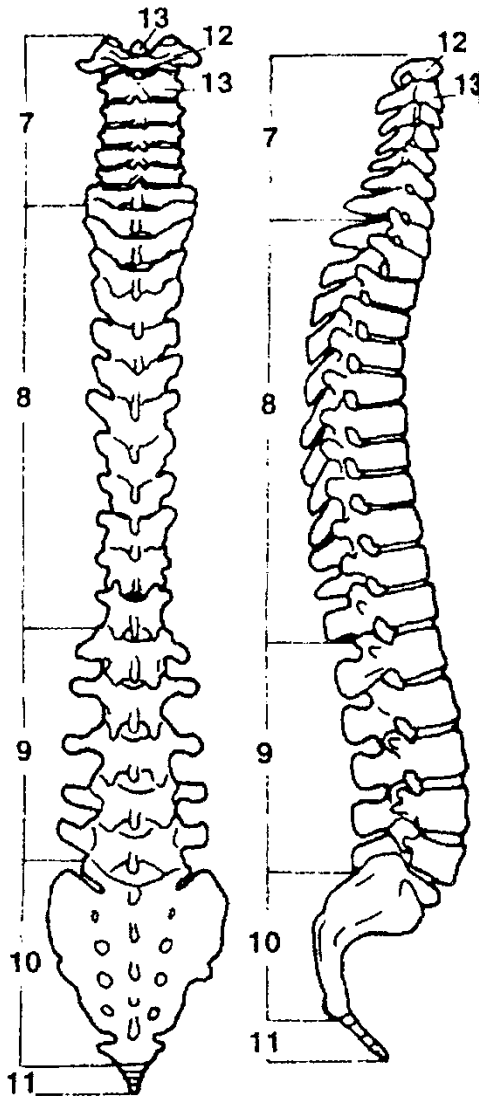
Khi trẻ lớn lên, những đường cong ở cột sống phát triển mang lại độ chắc khoẻ và dẻo dai

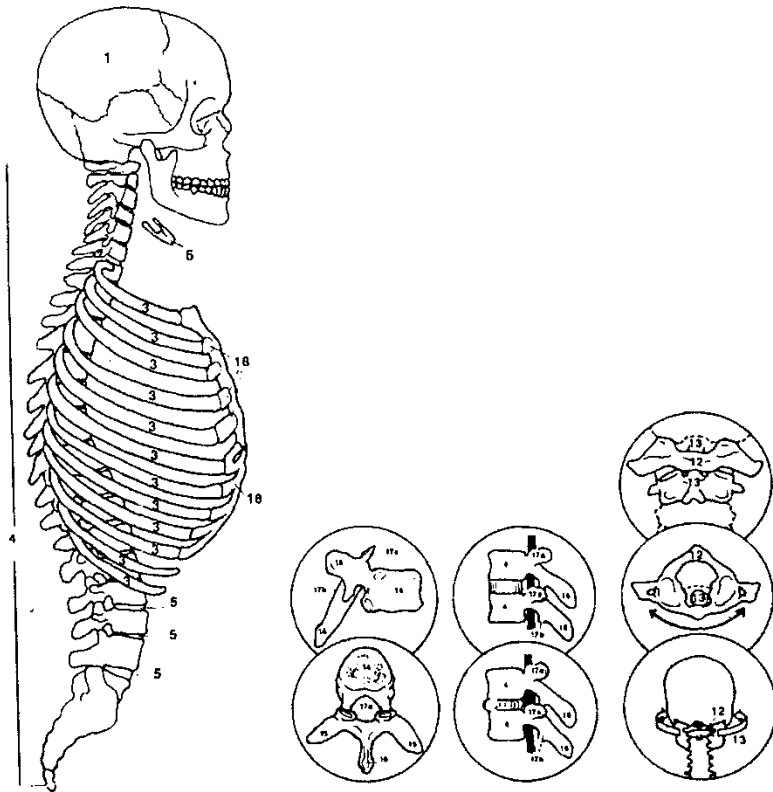
cho cột sống. Những đường cong này cùng với các đĩa đệm giữa các đốt sống bảo vệ cột sống bằng cách hấp thu những va chạm và chấn động.

Tình trạng đau hay tê được biết đến như là chấn thương dây thần kinh (thường xảy ra ở vùng lưng dưới và đôi khi ở cổ) khi đĩa đệm bị dẹp hay vỡ do tai nạn hay mang vác nặng.

- |                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| 1. Sọ            | 2. Xương ức              |
| 3. Xương sườn    | 4. Cột sống              |
| 5. Đĩa đệm       | 6. Xương móng            |
| 7. Đốt sống cổ   | 8. Đốt sống ngực         |
| 9. Đốt thắt lưng | 10. Xương cùmg           |
| 11. Xương cụt    | 12. Đốt sống đùi         |
| 13. Đốt trực     | 14. Thân đốt sống        |
| 15. Máu ngang    | 16. Máu khớp cao và thấp |
| 17. Sụn sườn     |                          |

18 • Trật đả toàn khoa





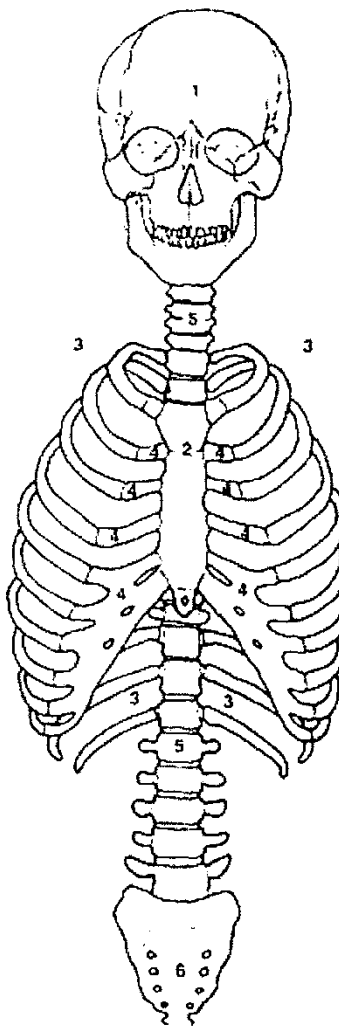


## XƯƠNG TRỰC

Xương trực gồm : sọ, cột sống, xương ức và sườn. Chức năng của chúng là giúp cơ thể đứng thẳng. Chúng cũng đóng vai trò bảo vệ các cơ quan nội tạng như tim, phổi và gan. lồng ngực là khung xương linh hoạt gồm 12 cặp xương sườn cong và mỏng. Đầu mỗi xương sườn nối với 1 hoặc 2 đốt sống. Bảy cặp xương đầu tiên, xương sườn “thật” gắn trực tiếp vào xương ức bằng một dải sụn sườn. Năm cặp còn lại, xương sườn “giả”, gồm cặp 8, 9, 10 nối với nhau và gắn vào cặp thứ 7 bằng xương sụn. Các xương sườn “lơ lửng” (cặp 11 và 12) hoàn toàn không gắn với xương ức mà gắn vào các cơ của thành bụng. Tính co giãn của xương sụn và khớp nối linh hoạt ở xương sống cho phép xương sườn khép vào hay mở ra làm tăng hay giảm kích thước của lồng ngực.

Ở trẻ em, xương ức phát triển như ba xương riêng biệt. Tuy nhiên, chúng sẽ hợp lại thành một ở người trưởng thành, khoảng 25 tuổi. Việc ấn vào phần thứ ba bên dưới của xương ức sẽ ép tim và tạo lực giúp tim hoạt động trở lại trong các trường hợp tim ngừng đập.

1. Sọ
2. Xương ức
3. Xương sườn
4. Sụn sườn
5. Đốt sống
6. Xương cùg
7. Xương cụt
8. Xương chậu
9. Ụ nhô
10. Hố ổ cối
11. Khớp mu

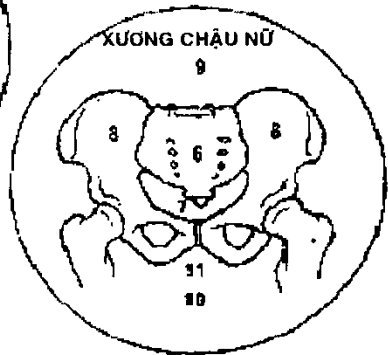
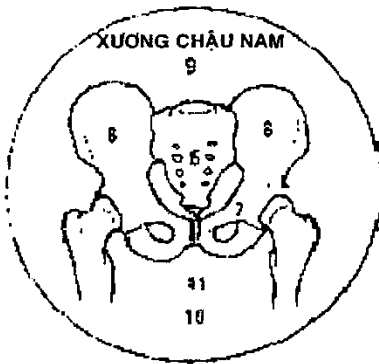


## XƯƠNG CHẬU NAM

Xương chậu nam có hình trái tim, hẹp, khoẻ và nặng hơn của nữ. Góc mu nhỏ hơn 90 độ.

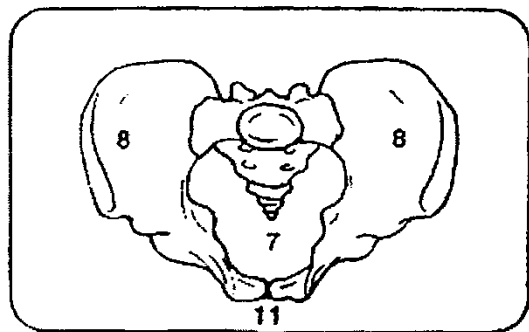
## XƯƠNG CHẬU NỮ

Xương chậu nữ rộng , nhẵn và giống hình cái chén hơn so với nam giới. Cấu tạo này thích hợp cho việc mang thai và sinh con. Xương chậu nữ cũng nhỏ và yếu hơn so với nam. Góc mu lớn hơn 90 độ.



## XƯƠNG CÙNG VÀ XƯƠNG CHẬU

Xương cùng có vai trò rất quan trọng trong việc hỗ trợ cho xương chậu vốn phải chịu áp lực nhiều hơn bất cứ phần nào khác của cơ thể.



## XƯƠNG TAY

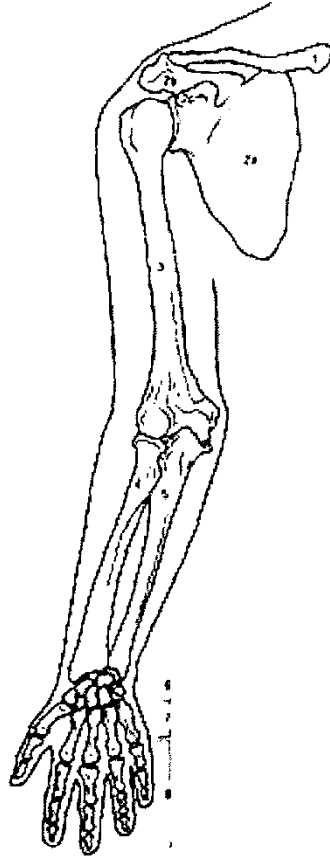
Bộ xương tay gồm một đai vai và 4 xương : xương đòn gánh, xương bả vai, mấu cùng vai và mấu xương quạ .

Dưới vai là xương cánh tay rồi đến cùi chỏ, dưới cùi chỏ là cẳng tay có hai xương nhỏ hơn : Xương phía ngoài là xương trụ (phía ngón tay út), xương phía trong là xương quay (phía ngón tay cái). Dưới xương trụ và xương quay là khớp cổ tay có 8 xương nhỏ xếp thành hai hàng gồm các xương : Thuyền,

24 • *Trật đả toàn khoa*

Nguyệt, Tháp, Đâu, Thang, Thê, Cẩ, Móc, rồi đến gan bàn tay có 5 xương và cuối cùng là 5 ngón tay có 14 xương, mỗi ngón 3 đốt xương trừ ngón cái chỉ có 2 đốt.

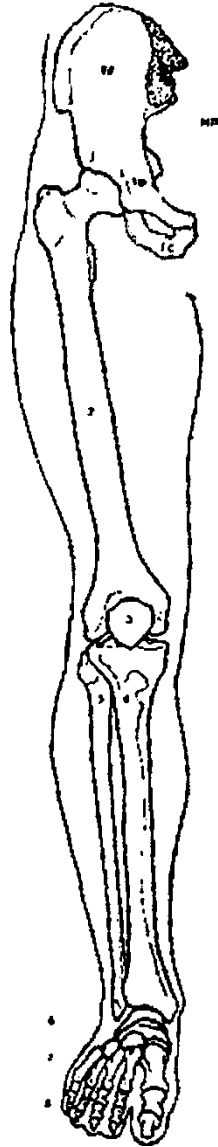
1. Xương đòn gánh
2. a. Xương bả vai  
b. Mấu cùng vai  
c. Mấu xương qu
3. Xương cánh tay
4. Xương quay
5. Xương trụ
6. Xương cổ tay
7. Xương bàn tay
8. Xương ngón tay



## XƯƠNG CHÂN

Bộ xương chân gồm có một đai hông và 3 xương : xương hông (chậu), xương háng và xương toạ.

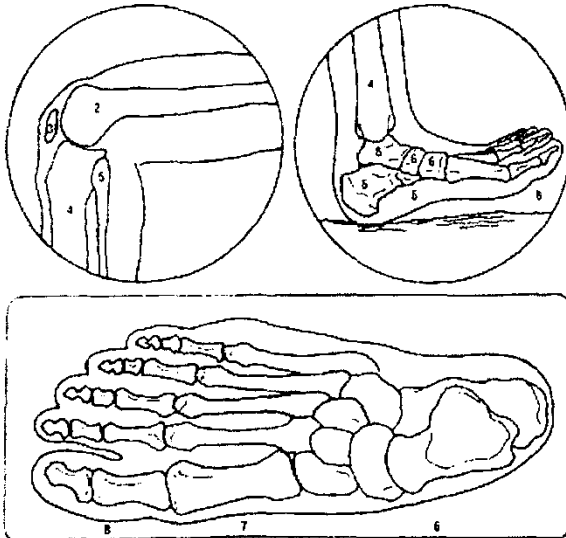
Dưới hông là xương đùi rồi đến đầu gối. Tại đầu gối có một xương nhỏ gọi là xương bánh chè, xương này giữ không cho chân quặp về đằng trước. Dưới đầu gối là cẳng chân có hai xương : xương ống lớn gọi là xương ống quyển (xương chày), xương ống nhỏ ở ngoài xương chày gọi là xương mác, xương này rất dễ bị gãy. Dưới xương ống chân là khớp mắt cá chân có 7 cái xương nhỏ gồm các xương : Gót, Sên, Ghe, Hộp, Chêm (3 cái), rồi đến gan bàn chân có 5 xương và cuối cùng là 5 ngón chân có 14 xương, mỗi ngón 3 đốt xương trừ ngón cái chỉ có 2 đốt.



26 • Trật đả toàn khoa

---

1. a. xương hông ( xương chậu)  
    b. xương háng  
    c. xương toạ
2. Xương đùi
3. Xương bánh chè
4. Xương ống quyển
5. Xương mác
6. Xương cổ chân
7. Xương bàn chân
8. Xương ngón chân



## **KHỚP XƯƠNG**

Khớp xương là chỗ các xương liên kết với nhau. Có 3 loại khớp : khớp động, khớp bán động và khớp bất động.

**1 .KHỚP ĐỘNG** là khớp cử động dễ dàng trong một phạm vi rộng lớn như khớp khuỷu tay, khớp khoeo chân, khớp vai, khớp háng..

**2 .KHỚP BÁN ĐỘNG** là khớp cử động trong một phạm vi nhỏ hẹp như khớp đốt xương sống.

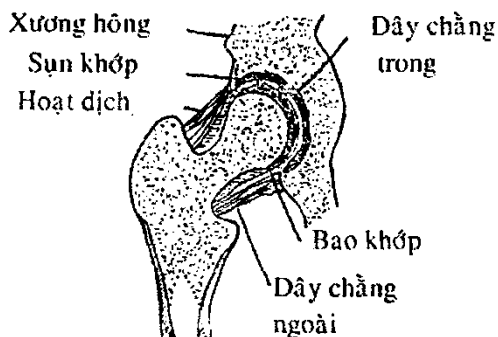
**3 .KHỚP BẤT ĐỘNG** là khớp không cử động được vì hai xương gắn liền với nhau như khớp xương mặt hay khớp với nhau bằng đường răng cưa như khớp xương sọ.

Hai đầu xương phủ bằng một lớp sụn khớp, ở chỗ khớp hai xương ràng buộc với nhau bởi những dây chằng kết thành một Bao khớp. Trong bao khớp có chất hoạt dịch trơn như dầu do màng hoạt dịch tiết ra. Sụn khớp và hoạt dịch làm giảm sự cọ xát, giúp cho sự cử động của hai xương được dễ dàng.

Nếu bị đánh, té mạnh dây chằng có thể bị đứt hoặc giãn ra gây trật khớp, bong gân hoặc xương có thể trật ra ngoài ổ khớp tức sai khớp.



## KHỚP XƯƠNG HÁNG



## HỆ CƠ

Cơ do các mô kết hợp lại. Cơ thể người có khoảng 700 cơ, được chia thành 3 loại :

1. Cơ xương (cơ vân) có nhiệm vụ điều khiển các cử động của xương.

2. Các cơ trơn không thể điều khiển được bao gồm các mạch máu, ruột và phổi.

3. Chỉ duy nhất một cơ tim, đó là quả tim.

Thuật ngữ hệ cơ chỉ dùng để nói đến cơ xương. Cơ xương là các thớ dài và mảnh được sắp xếp thành các bó song song nhau tạo hình cho tay, chân, thân mình, cổ và mặt. Phần to nhất của cơ gọi là bụng. Các dây chằng nối phần cuối của cơ xương vào hai xương khác nhau, chỉ một trong

số hai xương di chuyển khi cơ co lại. Phần gốc là chỗ cơ nối với xương không di chuyển. Phần gốc thường gắn thân mình hơn so với phần cơ nối với xương di chuyển.

Cơ gập các khớp tay chân vào cơ thể gọi là cơ gập.

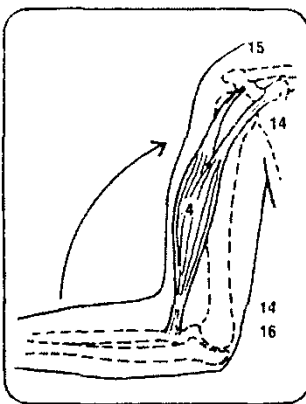
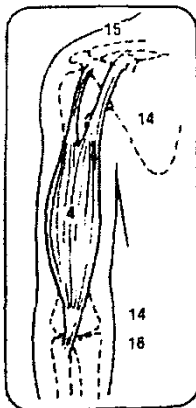
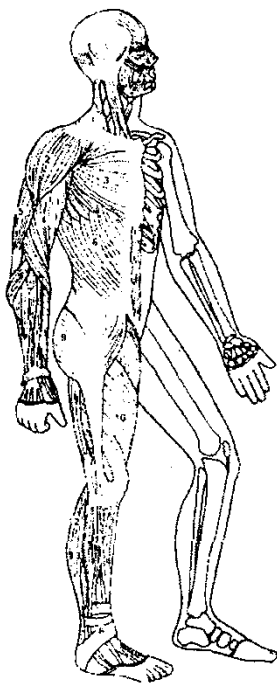
Cơ làm thẳng các khớp gọi là cơ duỗi.

Một cử động thường là sự phối hợp hoạt động của vài cơ. Cơ khởi tạo hoạt động được gọi là cơ chủ vận. Khi cơ chủ vận co lại, cơ đối vận sẽ giãn ra hay nhường chỗ cho nó. Những cơ khác như cơ hỗ trợ sẽ giúp cơ chủ vận bằng cách giảm đi những hoạt động không cần thiết hoặc giữ các chi hay khớp chắc chắn trong suốt quá trình vận động.

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 1. Cơ thang     | 2. Cơ delta          |
| 3. Cơ ngực      | 4. Bắp tay           |
| 5. Cơ tam đầu   | 6. Cơ chéo ngoài     |
| 7. Cơ duỗi      | 8. Dây chằng vòng    |
| 9. Cơ hông      | 10. Cơ bốn đầu       |
| 11. Cơ ống chân | 12. Bắp chân         |
| 13. Cơ dép      | 14. Dây chằng        |
| 15. Gốc của cơ  | 16. Chỗ dính của cơ. |

30 • Trật đả toàn khoa

---



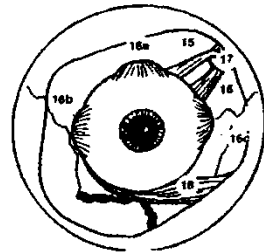
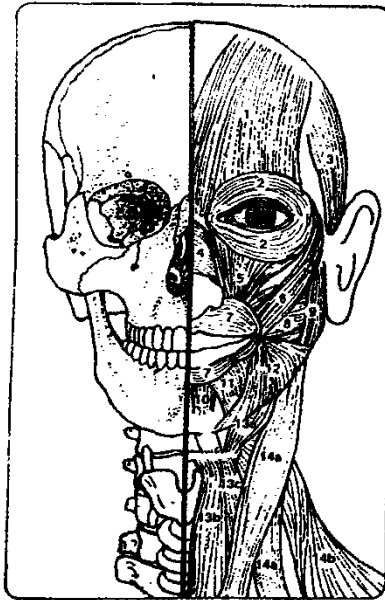
## **CƠ MẶT, ĐẦU VÀ CỔ**

Các cơ phức tạp ở đầu và cổ có khả năng xoay và chuyển động mạnh cũng như các hoạt động phối hợp nhanh diễn tả sự thay đổi cảm xúc trên khuôn mặt. Không giống đa số các cơ xương, cơ mặt và đầu không gắn với các chi. Thay vào đó, chúng bám vào các xương dẹp ở sọ hay mặt hoặc vào các mô trên đầu như môi hay da cằm. Các cơ biểu hiện cảm xúc của mặt nằm gần da (cơ bề mặt). Cơ lưỡi đóng vai trò quan trọng trong việc nhai, nuốt và đặc biệt là các hoạt động phức tạp như khi chúng ta nói chuyện. Một số cơ ở lưỡi có phần gốc và phần dính ở tại xương móng. Các cơ cổ chủ yếu bám vào xương ức và xương đòn và xa nhất là vào đốt sống thứ sáu. Cơ cổ cho phép chúng ta xoay và nghiêng đầu.

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. Cơ trên sọ       | 2. Cơ vòng mắt      |
| 3. Cơ thái dương    | 4. Cơ mũi           |
| 5. Cơ nâng môi trên | 6. Cơ gò má         |
| 7. Cơ vòng miệng    | 8. Cơ mút           |
| 9. Cơ cắn           | 10. Cơ cằm          |
| 11. Cơ hạ môi dưới  | 12. Cơ hạ góc miệng |

32 • Trật đả toàn khoa

- 13 a. Cơ giáp móng    14 a. Cơ ức đòn chũm  
b. Cơ vai móng        b. Cơ thang  
c. Cơ ức móng
15. Cơ chéo trên      16 a. Cơ thẳng trên  
b. Cơ thẳng trong  
c. Cơ thẳng bên
17. Ròng rọc         18. Cơ chéo dưới



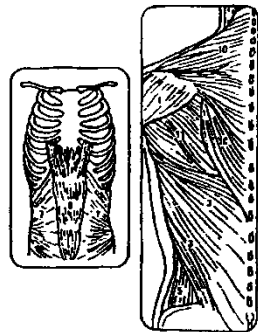
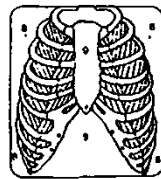
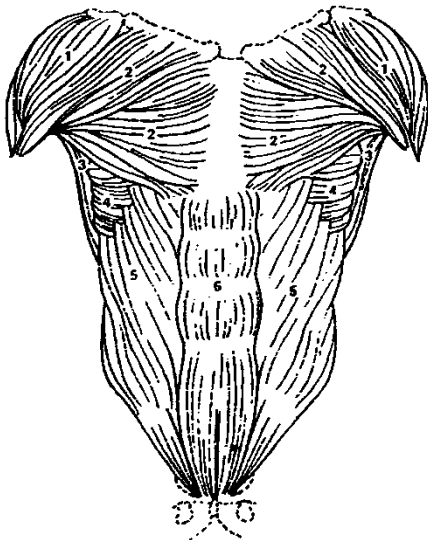
## CƠ THÂN MÌNH

Các cơ bao quanh thân mình giúp giữ cơ thể đứng thẳng. Ngoài ra chúng còn hỗ trợ trong việc thở và bảo vệ phần ruột. Cơ lưng có nhiệm vụ điều khiển thân người di chuyển ra trước và sau. Cơ lưng chủ yếu nối dọc theo đỉnh trên của hông, xương cụt, đốt sống thắt lưng, bám dọc và chéo vào xương sườn và đốt sống ở các mức khác nhau. Mặc dù đốt sống thắt lưng có thể uốn tự do theo mọi hướng nhưng sự di chuyển của các đốt sống vùng ngực và các xương sườn tương ứng lại bị hạn chế nhằm bảo đảm phổi không bị ép và có khoảng trống để mở rộng khi thở. Một mạng lưới các cơ to có nhiệm vụ giữ các bộ phận quan trọng bụng, uốn cong cột sống và hỗ trợ hô hấp. Các cơ này chạy dọc, ngang và chéo qua khoang bụng. Chẳng hạn như cơ chéo ngoài nén khoang bụng lại khi thở ra. Nếu chỉ có một cơ chéo ngoài ở một bên cơ thể, cột sống sẽ cong về một phía. Các cơ hỗ trợ việc hít thở làm tăng giảm kích thước khoang ngực, từ đó sẽ tác động đến áp lực khí trong phổi. Cơ hoành, định hình phần đáy của khoang ngực, co xuống phía dưới để tăng chiều dài và thể tích của lồng ngực. Các cặp cơ gian sườn đối mặt vào nhau được đặt vào khoang trống giữa các xương sườn. Khi hít vào, các cơ gian sườn bên ngoài nâng sườn lên và

34 • *Trật đả toàn khoa*

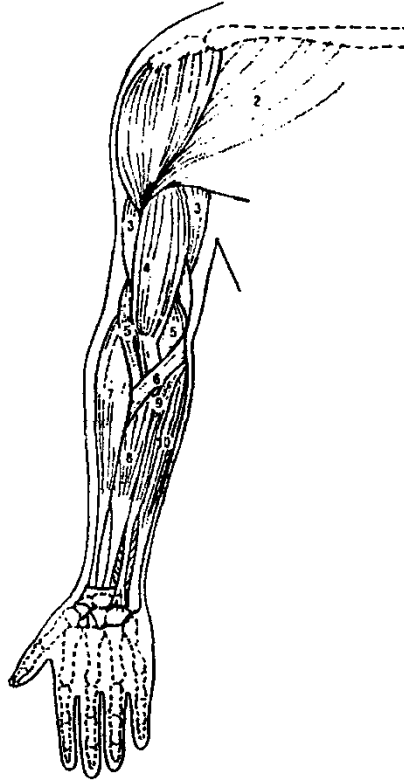
gia tăng kích thước lồng ngực. Ngược lại, các cơ gian sườn bên trong có nhiệm vụ kéo xương sườn xuống và giảm kích thước khoang ngực khi thở ra.

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. Cơ delta           | 2. Cơ ngực lớn        |
| 3. Cơ hông rộng       | 4. Cơ răng trước      |
| 5. Cơ chéo bụng ngoài | 6. Cơ thẳng bụng      |
| 7. Cơ chéo bụng trong | 8. Cơ gian sườn ngoài |
| 9. Cơ gian sườn trong | 10. Cơ thang          |
| 11. Cơ tròn lớn.      |                       |



## CƠ TAY

Một nhóm phức tạp các cơ đối nhau nâng đỡ cánh tay. Những cơ này bắt đầu từ xương vai, xương đòn, xương ức, xương sườn, đốt sống dưới và xương hông tạo nên sự gắn kết duy nhất giữa tay, vai và xương ngực. Ngoài ra, chúng còn giúp giữ xương cánh tay nằm trong hốc. Bằng việc kết hợp co và thả lỏng, cơ vai có thể xoay, căng ra và cong cánh tay ở phần vai. Hai động tác xoay: xoay ngửa và xoay úp đều do các cơ nối với xương cánh tay, các cơ bọc xung quanh xương quay và xương trụ thực hiện. Cẳng tay và xương cánh tay bên dưới là chỗ bám cho các cơ chính của khớp cổ tay, bàn tay và ngón tay. Các ngón tay được nối với





36 • *Trật đả toàn khoa*

nhau bằng những sợi gân dài đi từ cơ cẳng tay. Bạn có thể nhìn thấy các gân này trên mu bàn tay. Các cơ dưới cẳng tay giúp gập ngón tay; cơ trên giúp duỗi. Bàn tay có cơ nhỏ giúp các ngón xoè ra và thực hiện những động tác phức tạp mà chỉ có con người mới thực hiện được.

1. Cơ delta

2. Cơ ngực lớn

3. Cơ ba đầu

4. Cơ hai đầu

5. Cơ cánh tay

6. Cơ sấp tròn

7. Cơ cánh tay quay

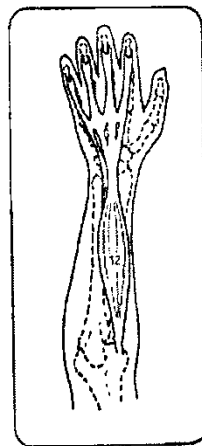
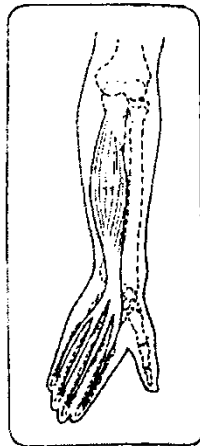
8. Cơ gập cổ tay quay

9. Cơ gan tay dài

10. Cơ gập cổ tay trụ

11. Cơ gập các ngón tay

12. Cơ duỗi các ngón tay



## CƠ CHÂN

Chân khoẻ hơn tay, tuy nhiên các cử động của chân lại bị hạn chế hơn. Phần chân bên trên di chuyển và xoay được là nhờ các cơ to bắt nguồn từ mặt trước, mặt bên và mặt sau của hông và xương cụt. Các cơ mông chủ yếu căng, xoay và nâng xương đùi. Cơ đùi di chuyển đầu gối. Bốn cơ, cơ tứ đầu đùi, hình thành phần trước của đùi, nối với sợi gân khoẻ nằm trên đầu gối. Sợi gân này gắn vào đỉnh của xương ống chân; xương bánh chè cũng được gắn vào đó. Cơ may, cơ dài nhất trên cơ thể, nối từ xương chậu đi qua cơ bốn đầu và gắn vào mặt trong của xương ống chân. Dọc xuống phía sau đùi là một nhóm các cơ, gân khoeo giúp đầu gối và hông co, duỗi. Bạn có thể cảm nhận được các dây chằng to dưới đầu gối khi ngồi xuống.

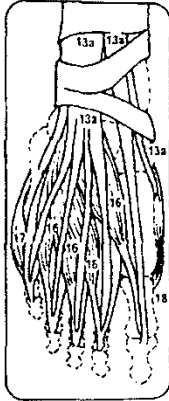
Các cơ bắp chân xoay và gập bàn chân, kéo giãn các ngón chân. Cơ chân bên dưới có các sợi gân dài ngang qua mắt cá gắn vào bàn chân và ngón chân. Mặc dù bàn chân gầy như mảnh dẻ nhưng nó vẫn đủ sức chịu được sức nặng của cơ thể. Khi bạn đi, cơ gập và xoay bàn chân hướng lên, tập trung phần lớn trọng lượng vào xương gót chân khi nó chạm đất. Hai cơ bắp chân nâng gót chân lên nhờ sợi gân và đưa bàn chân về phía trước, do đó sức nặng cơ thể được phân bổ vào đầu

38 • *Trật đả toàn khoa*

---

bàn chân và ngón chân. Bàn chân có nhiều cơ nhỏ có vai trò hỗ trợ cho các ngón chân và giữ thăng bằng cho cơ thể.

- |                           |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| 1. Cơ mông nhỏ và lớn     | 2. Cơ căng mạc đùi           |
| 3. Cơ may                 | 4. Cơ lược                   |
| 5. Cơ khép dài            | 6. Cơ thon                   |
| 7. a. Cơ rộng ngoài       | 8. Cơ thẳng đùi              |
| b. Cơ rộng trong          |                              |
| 9. Cơ bụng chân           | 10. Cơ dếp                   |
| 11. Cơ mác                | 12. Cơ gan chân              |
| 13. a. Gân                | 14. a. Cơ bán gân            |
| b. Gân gót                | b. Cơ bán màng               |
| c. Gân cơ tứ đầu          |                              |
| 15. Cơ nhị đầu đùi        | 16. Cơ đuôi các ngón<br>chân |
| 17. Cơ dạng ngón út       | 18. Cơ dạng ngón cái         |
| 19. Cơ gấp các ngón chân. |                              |



## Chương 2

### CÁCH CHỮA BONG GÂN

Bong gân là những tổn thương dây chằng do cử động quá mức của khớp làm cho khớp sưng, đau nhức nhưng vẫn cử động được.

Bất cứ khớp xương nào trong cơ thể cũng đều có thể bị bong gân nhưng thường gặp nhất là khớp cổ chân, cổ tay, khớp vai, khớp gối. Nhất là trong tập luyện thể dục thể thao và võ thuật.

*Có 3 dạng bong gân :*

1. Bong gân nhẹ : dây chằng chỉ căng dẫn chứ không đứt rách.
2. Bong gân vừa : dây chằng đứt rách một phần.
3. Bong gân nặng : nhiều dây chằng cùng bị đứt rách hoặc bao khớp bị rách hoặc một số cơ bị đứt rách.

*Lương y - Võ sư Nguyễn Tấn Xuân • 41*

---

Điều trị bong gân bằng Y học cổ truyền dùng thủ thuật là chính. Vì vậy Thầy thuốc phải dùng thuốc xoa nơi đau để huyết mạch lưu thông dễ dàng, cơ gân bớt căng thẳng rồi dùng đôi tay xoa bóp<sup>(\*)</sup>, massage<sup>(\*)</sup>, nắn sắp lại<sup>(\*)</sup> cho đúng nguyên vị rồi đắp bó thuốc, cho uống thuốc hoặc châm cứu.



- 
- \* Ấn ma pháp
  - \* Massage pháp
  - \* Thôi nã pháp

## CHÂM CỨU CHỮA BONG GÂN

Nếu chỗ bong gân bị tụ máu, sưng bầm thì ta dùng kim tam lăng (kim 3 cạnh) chích huyết 1-2 chỗ để máu ứ thoát ra giảm đau nhức. Sau đó nắn sửa gân khớp về nguyên trạng rồi châm theo phương huyết sau :

**-Huyệt A thị :** lấy điểm đau nhất của vùng đau làm huyết, huyết này có thể nằm trong đường kinh hoặc ngoài đường kinh.

**Nếu vùng đau lớn :** châm 1 kim chỗ đau nhất, 4 bên châm 4 kim xuyên vào kim giữa (dương thích).

**Nếu vùng đau nhỏ :** châm 1 kim chỗ đau nhất, 2 bên châm 2 kim xuyên vào kim giữa (tê thích).

**-Huyệt lân cận :** châm quanh huyệt A thị từ 2-4 kim.

**-Huyệt tuần kinh :** châm huyết đầu (huyệt tỉnh) nằm trên đường kinh đi qua chỗ bong gân, sai khớp.

**-Huyệt hỗ trợ :** Đại trử (chủ về xương)

Dương lăng tuyền (chủ về gân)

Ủy trung (đặc hiệu chữa bong gân, sai khớp – chích nặn máu.

**Thủ thuật :** châm tả về kim mạnh kích thích các huyết trên cho đặc khí. Châm xong dùng điều ngải hoặc 4-5 cây nhang làm một mà cứu vào huyết cho da đỏ lên để thông kinh mạch, hết sưng đau.

## CÁCH CHỮA TRẬT KHỚP

Trật khớp là hai đầu khớp xương trật ra ngoài không còn liền với nhau nên không cử động được. Có thể trật ra phía trước, trật ra phía sau, trật vào trong, trật ra ngoài. Nếu trật cả ra ngoài gọi là “toàn thoát”, nếu trật sang một bên gọi là “bán thoát”.

Chữa trật khớp có nhiều cách khác nhau nhưng không ngoài nguyên tắc :”Trật qua bên trái thì kéo về bên phải, trật vào trong thì kéo ra ngoài và ngược lại” để đưa được khớp trật ra liền lại, ăn khớp với nhau nguyên trạng thì bệnh nhân sẽ hết đau ngay.

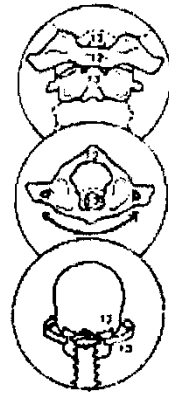
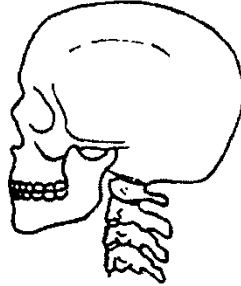
Trước khi tiến hành sửa khớp Thầy thuốc phải dùng thuốc xoa bóp xoa nhẹ nhàng nơi đau để huyết mạch lưu thông dễ dàng và cơ gân bớt căng thẳng đồng thời mần mò để biết khớp sai về phía nào rồi bắt thành linh dùng sức mạnh nhấc, kéo, đẩy cho sụp vào khớp xương. Lúc bấy giờ nghe một tiếng “cụp” là khớp đã vào rồi.

Sửa khớp không cần dùng cây bó mà chỉ dùng cao dán, bó thuốc hoặc băng treo giữ cho vững tránh không cho lay động sợ tái phát. Về sau ngay nơi cũ mà trật lại gọi là “trật khớp quen lệ”.



## CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG CỔ

Cột sống cổ có 7 đốt xương từ C1 đến C7. Đốt thứ 1 (C1) là đốt chổng nối với đầu, đốt thứ 2 (C2) là đốt trụ dùng làm trục quay của đầu. Bị chấn thương trật khớp tức



trật ở chỗ khớp xương này. Có thể trật qua bên trái hay trật qua bên phải làm cho bệnh nhân không thể nghiêng đầu qua bên đau được.

### *Cách chữa trị :*

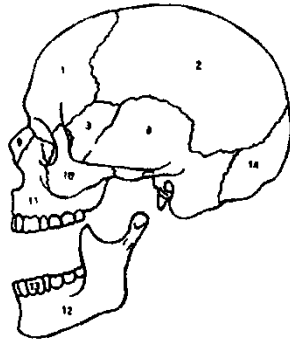
- Để bệnh nhân ngồi ghế ngay ngắn.
- Thầy thuốc đứng phía sau bệnh nhân. Đặt một tay lên đỉnh đầu bệnh nhân, tay còn lại bợ dưới hàm của bệnh nhân xoay nhẹ rồi bất thành linh kéo về phía bên đau nghe một tiếng “Cụp” là khớp đã vào rồi (H.1).



H. 1

## CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG HÀM DƯỚI

Trong 14 xương mặt chỉ có xương hàm dưới là cử động được, còn các xương khác đều gắn chặt vào nhau. Xương hàm dưới ăn khớp với xương Thái dương nên bị trật là trật ở chỗ này. Xương hàm dưới bị trật thường do 2 nguyên nhân gây ra:



### *Nguyên nhân thứ 1.*

Người bị suy nhược ngáp há hốc miệng ra quá rộng làm hàm dưới trật khớp hàm trên tức trật xuống dưới.

46 • *Trật đĩa toàn khoa*

---

*Cách chữa trị:*

- Để bệnh nhân ngồi ghế ngay ngắn. Phụ tá đứng phía sau lưng dùng hai tay giữ chặt đầu bệnh nhân không cho lay động.

- Thầy thuốc đứng phái trước bệnh nhân dùng hai ngón tay cái ấn vào trong miệng bệnh nhân hai bên khớp xương hàm dưới, 8 ngón tay còn lại nắm móc dưới hàm dưới dùng sức đẩy mạnh xuống rồi đưa lên nghe một tiếng “Cụp” là khớp đã vào rồi (H.2).



H. 2

*Nguyên nhân thứ 2.*

Do va chạm mạnh hay bị đánh làm khớp hàm dưới trật qua một bên.

*Cách chữa trị:*

- Để bệnh nhân ngồi ghế ngay ngắn. Phụ tá đứng phía sau lưng dùng hai tay giữ chặt đầu bệnh nhân không cho lay động.

- Thầy thuốc đứng phía trước bệnh nhân dùng hai tay cầm chỗ xương hàm nơi huyết Giáp Xa (tức chỗ khớp hai hàm răng) dùng sức đẩy mạnh xuống rồi đưa qua bên phải (nếu trật sang bên trái và ngược lại) nghe một tiếng “Cụp” là khớp đã vào rồi (H.3).



H. 3

## **CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG VAI (XƯƠNG CÁNH TAY)**

Khớp xương vai được tạo thành bởi xương đòn gánh, xương bả vai, mấu cùng vai và mấu xương quạ .

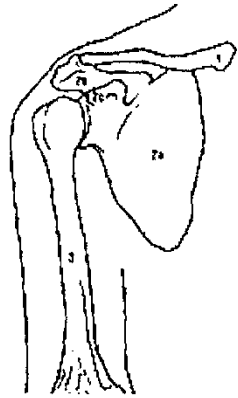
Xương cánh tay dễ bị trật bởi hốc xương vai quá nhỏ mà tiếp nhận đầu xương cánh tay quá lớn. Vì vậy khi bị va chạm mạnh hoặc bị té ngã

48 • *Trật đả toàn khoa*

dùng tay chống đỡ là bị trật khớp ngay.

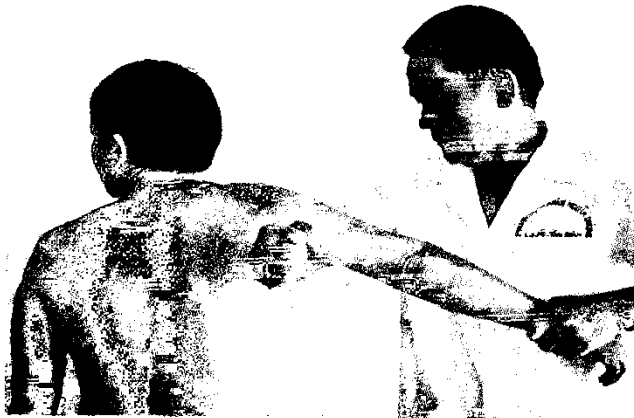
Đầu xương cánh tay có thể trật về mọi phía như trật xuống dưới, trật ra trước, trật ra sau.

a. Trật xuống dưới (đặt giả thuyết bệnh nhân bị trật khớp cánh tay phải).



*Cách chữa trị :*

- Thầy thuốc đứng đối diện cánh tay phải bệnh nhân , tay trái nắm cổ tay bệnh nhân chịu lại, tay phải dùng cẳng tay lòn vào nách bệnh nhân kéo mạnh sẽ nghe một tiếng “cụp” là khớp đã vào rồi (H.4).

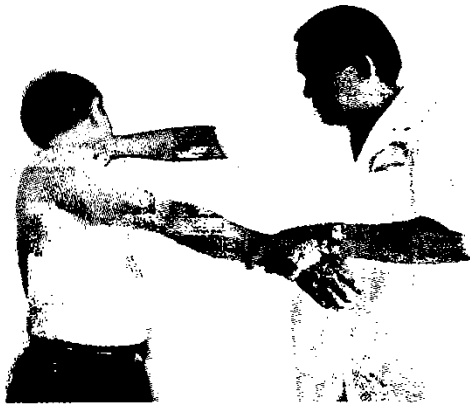


H. 4

b. Trật ra trước

*Cách chữa trị :*

- Thầy thuốc đứng phía trước bệnh nhân , tay trái nắm cổ tay phải bệnh nhân kéo về trước đồng thời tay phải nắm chỗ bả vai rồi dùng ngón cái đẩy mạnh đầu xương cánh tay sẽ nghe một tiếng “cụp” là khớp đã vào rồi (H.5).

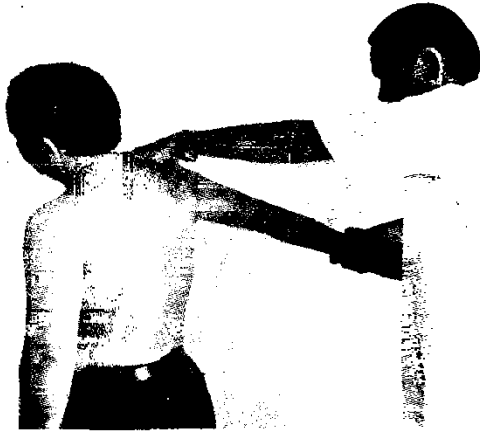


H. 5

c. Trật ra sau

*Cách chữa trị :*

- Thầy thuốc đứng phía sau bệnh nhân, tay phải nắm cổ tay phải bệnh nhân kéo về sau đồng thời tay trái nắm chỗ bả vai rồi dùng ngón cái đẩy mạnh đầu xương cánh tay sẽ nghe một tiếng “cụp” là khớp đã vào rồi (H.6).



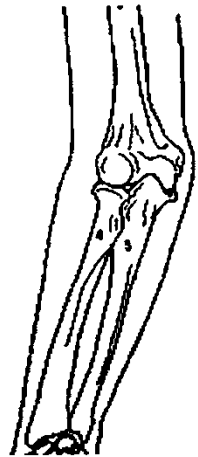
H. 6

## **CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG CÙI CHỖ (KHỚP KHUYU TAY)**

Khớp xương cùi chỏ (khớp khuỷu tay) là sự kết nối giữa xương cánh tay và xương cẳng tay. Xương cẳng tay gồm có hai xương là xương trụ và xương quay. Khi bị trật khớp thì xương cẳng tay không ngay ra được, chỗ đầu khớp cùi chỏ trật ra ngoài .

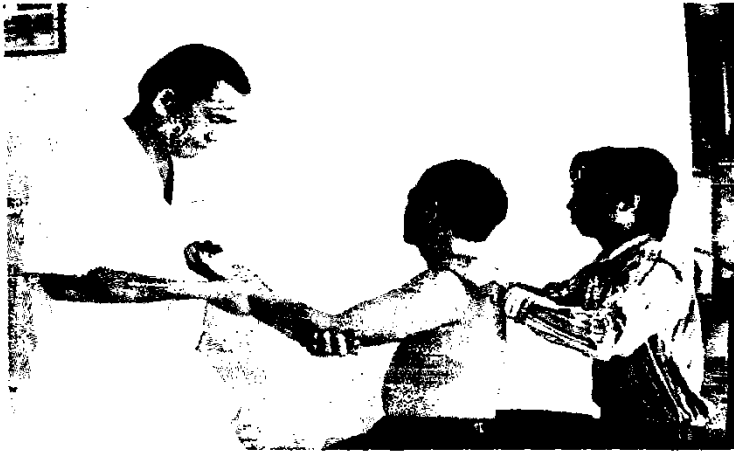
*Cách chữa trị :*

- Để bệnh nhân ngồi ghế ngay ngắn. Phụ tá đứng phía sau lưng



dùng hai tay giữ chặt hai vai bệnh nhân không cho lay động.

- Thầy thuốc đứng phía trước mặt bệnh nhân, tay phải nắm cổ tay bệnh nhân, tay trái ấn đẩy chỗ khớp cùi chỏ rồi cùng lúc hai tay kéo thẳng cánh tay bệnh nhân ra nghe một tiếng “cụp” là khớp đã vào rồi (H.7).



H. 7

## CHỮA TẬT KHỚP XƯƠNG CỔ TAY

Khớp xương cổ tay được tạo thành bởi 8 xương nhỏ xếp thành hai hàng gồm các xương : Thuyền, Nguyệt, Tháp, Đậu, Thang, Thê, Cỏ, Móc khá phức tạp nên rất dễ bị trật khớp. Không riêng gì khi bị té ngã dùng tay chống đỡ bị trật khớp mà cả khi nâng vật gì nặng sai tư thế cũng bị trật khớp.

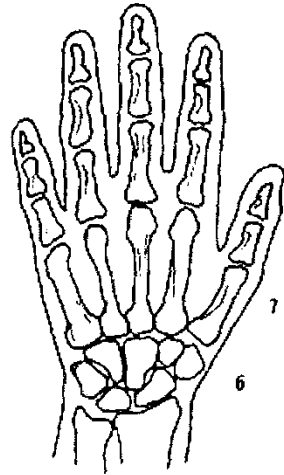


52 • *Trật đả toàn khoa*

*Cách chữa trị :*

- Để bệnh nhân ngồi ghế ngay ngắn, tư thế thoải mái.

- Thầy thuốc đứng phía trước mặt bệnh nhân, tay trái nắm cẳng tay bệnh nhân, tay phải nắm bàn tay bệnh nhân lắc nhẹ khớp cổ tay qua trái, qua phải, lên trên, xuống dưới sẽ nghe tiếng kêu “rắc rắc”. Sau đó dùng lực vừa kéo, vừa nắn, vừa đẩy đến khi không còn nghe nghe tiếng “rắc” nào nữa, tức là khớp đã ổn định rồi (H. 8).



H. 8

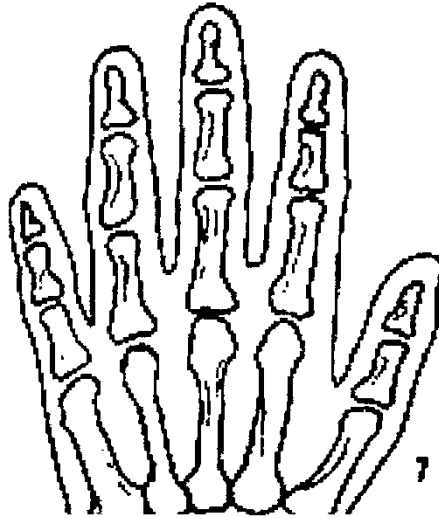
## CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG NGÓN TAY

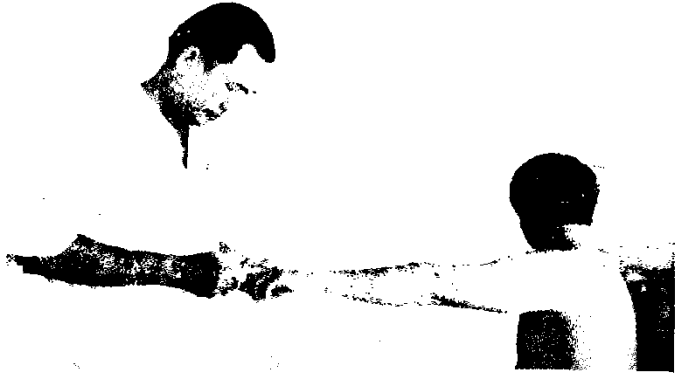
Do tai nạn giao thông hay do va chạm mạnh làm khớp ngón tay bị trật, không co duỗi được gây đau đớn khó chịu.

*Cách chữa trị :*

- Để bệnh nhân ngồi ghế ngay ngắn, tư thế thoải mái, mắt nhìn về hướng khác.

- Thầy thuốc đứng phía trước mặt bệnh nhân, tay trái nắm ngón tay bị thương (ngón cái trên, 4 ngón kia dưới) nắm chặt chỗ đốt bị trật. Tay phải dùng hai ngón cái và trở kèm ngay giữa ngón tay ấy rồi dùng sức co vào, kéo ra mạnh làm cho đốt ngón tay sụp vào ăn khớp (H. 9).

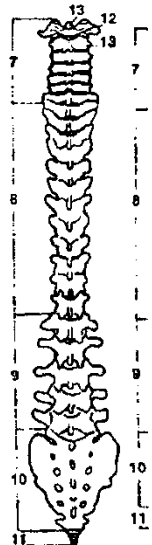




H. 9

## CHỮA TRỆT ĐỐT XƯƠNG SỐNG

Xương sống là trụ cột của thân thể được cấu tạo bởi 33 đốt chồng lên nhau, đốt nọ cách đốt kia một đĩa đệm. Khi bị va chạm mạnh hay mang vác nặng hoặc trở mình quá đột ngột, sai tư thế làm đĩa đệm trượt ra, xương sống sẽ cong qua bên trái nếu đĩa đệm trượt qua bên phải và ngược lại. Vùng thắt lưng từ L1 đến L5 là dễ bị cup, trẹo nhất.

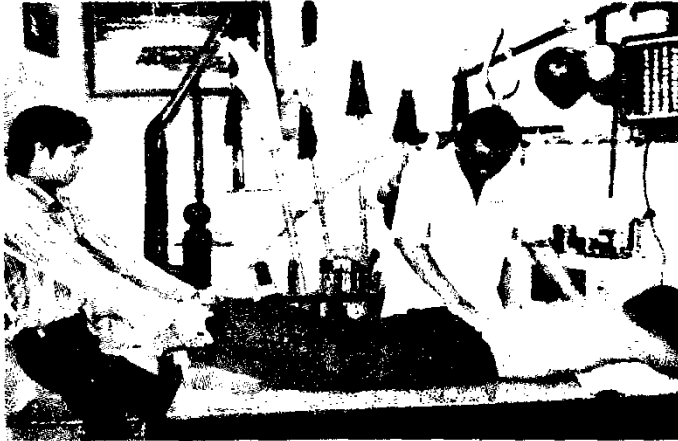


*Cách chữa trị :*

- Để bệnh nhân nằm sấp, hai tay

nắm chặt đầu giường. Phụ tá nắm hai chân bệnh nhân kéo mạnh ra.

- Thầy thuốc cùng lúc đó dùng ngón tay cái ấn mạnh đĩa đệm vào. Phải phối hợp nhịp nhàng để làm từ 3 - 5 lần thì mới có kết quả (H.10).



H. 10

## CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG HÔNG

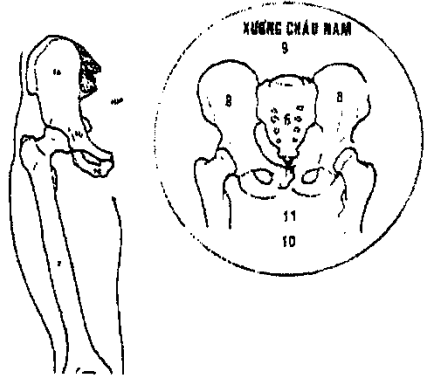
*(Đặt giả thuyết bệnh nhân bị trật khớp hông phải)*

Khớp xương hông được tạo thành bởi xương hông (chậu), xương háng và xương toạ. Đầu xương đùi được gắn kết vào chỗ này. Khi bị tai nạn trật khớp là trật ở chỗ này.

*Cách chữa trị :*

- Để bệnh nhân nằm ngửa, hai tay nắm chặt đầu giường.

- Thấy thuốc dùng tay trái ấn tại đầu khớp xương đùi, tay phải nắm chặt tại dưới khuỷu đầu gối, dùng thế nâng lên cho khớp xương đùi nằm ngay trong lòng bàn tay trái. Tay phải đẩy ống chân lên đến sườn ngực dưới vú rồi kéo ngay ra, đồng thời ấn bàn tay trái mạnh chỗ khớp cho sụp vào, cùng một lúc tay phải cũng thừa thế nhẹ đẩy tới cho ăn khớp liền lại (H. 11).



H. 11

## CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG ĐẦU GỐI (XƯƠNG BÁNH CHÈ)

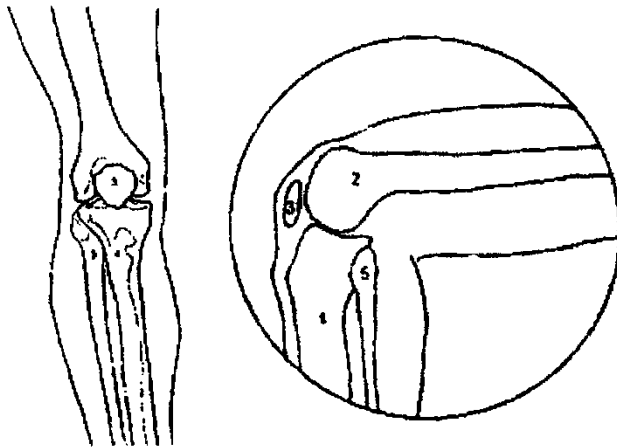
Xương bánh chè có gân Tứ đầu đùi bao liên với hai đầu xương đùi và xương ống chân. Nếu bị trật khớp thì cơ gân ấy bị thúc ép làm cho xương bánh chè trật ra ngoài nên không cử động được.

*Cách chữa trị :*

*(Đặt giả thuyết bệnh nhân bị trật khớp gối phải)*

- Để bệnh nhân nằm ngửa, hai tay nắm chặt đầu giường.

- Thầy thuốc dùng tay trái nắm xương bánh chè, tay phải nắm chặt cổ chân bệnh nhân từ từ đẩy chân lên rồi kéo mạnh lại xuống sẽ nghe một tiếng “cụp” là khớp đã vào rồi (H. 12).

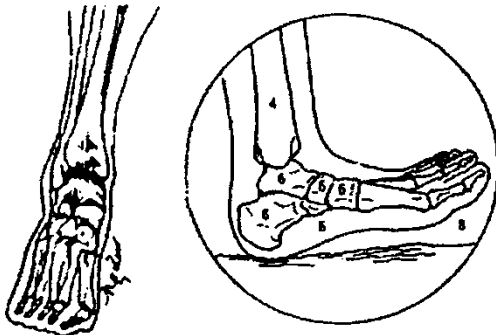




H.12

## CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG CỔ CHÂN

Khớp cổ chân cũng như khớp cổ tay rất phức tạp bởi được tạo thành với rất nhiều xương. Khớp cổ chân được tạo thành bởi 7 cái xương nhỏ gồm các xương : Gót, Sên, Ghe, Hộp, Chêm (3 cái).



Nên khi chạy, nhảy sai tư thế là bị trật khớp ngay; nhất là phụ nữ đi guốc cao gót bị trượt chân, bị vấp ngã là bị trật khớp liền.

*Cách chữa trị :*

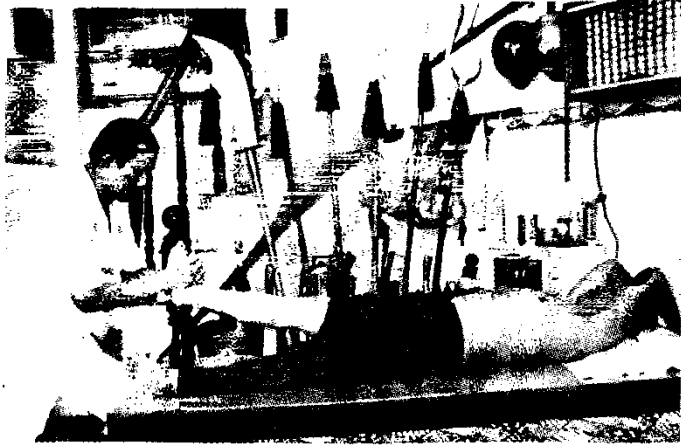
- Để bệnh nhân nằm ngửa, hai tay nắm chặt đầu giường.

- Thầy thuốc đứng phía dưới chân, tay trái nắm cổ chân bệnh nhân giữ chặt, tay phải nắm bàn chân bệnh nhân lắc nhẹ khớp cổ chân qua trái, qua phải, lên trên, xuống dưới sẽ nghe tiếng kêu “rắc rắc”. Sau đó dùng lực vừa kéo, vừa nắn, vừa đẩy đến khi không còn nghe nghe tiếng “rắc” nào nữa, tức là khớp đã ổn định rồi (H. 13a – 13b).



H. 13a

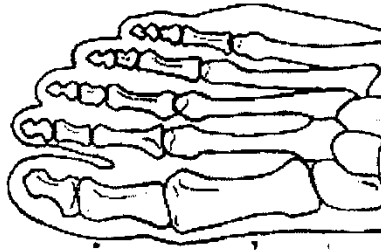




H. 13b

## CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG NGÓN CHÂN

Do va chạm mạnh làm khớp ngón chân bị trật, gây đau đớn khó chịu, đi lại khó khăn.



### *Cách chữa trị :*

- Để bệnh nhân ngồi ghế ngay ngắn, chân đau gát gót chân lên thành ghế để đưa các ngón chân ra ngoài.

- Thầy thuốc ngồi ghế đối diện bệnh nhân, tay trái nắm ngón chân bị thương (ngón cái trên, 4 ngón kia dưới) nắm chặt chỗ đốt bị trật. Tay phải dùng hai ngón cái và trở kèm ngay giữa ngón chân ấy rồi dùng sức co vào, kéo ra mạnh làm cho đốt ngón chân sụp vào ăn khớp (H. 14).



H. 14

## **Chương 3**

### **CÁCH CHỮA GÃY XƯƠNG**

Gãy xương là xương bị đứt đoạn, gãy lìa, có khi bị giập nát ... do tai nạn giao thông hay tai nạn lao động gây ra. Ở người già bị loãng xương chỉ một cái té nhẹ cũng có thể làm cho gãy xương hoặc nứt xương.

Các trường hợp gãy xương đơn giản, gãy kín, ít di lệch có thể nắn, sửa lại về tư thế sinh lý rồi bó thuốc y học cổ truyền.

Nguyên tắc trị gãy xương bằng phương pháp y học cổ truyền là kết hợp giữa động và tĩnh (cố định tại chỗ, vận động sớm) thuốc đắp tại chỗ và thuốc uống toàn thân nâng cao thể trạng tăng lưu thông khí huyết, thúc đẩy liền xương sớm.

*Chú ý về nắn, sửa và cố định :*

**Nắn, sửa :** Tuỳ theo vị trí xương gãy, vận dụng các thao tác ấn, nắn, kéo để hồi phục vị trí sinh lý của xương.

**Cố định :** Dùng nẹp tre hay nẹp gỗ, đối với trẻ em có thể dùng mo cau, cố định tại chỗ không quá hai khớp, mỗi tuần bỏ lại một lần. Khi cố định cần xem màu sắc da có bị loét tại chỗ không, có bị di lệch không.

**Chống chỉ định :** Phương pháp chữa gãy xương của y học cổ truyền tuy có ưu điểm là : điều trị toàn diện, chi phí ít tốn kém, bệnh nhân thoải mái hơn, thời gian liền xương và bất động ngắn nhưng có những chống chỉ định cần lưu ý là :

**Gãy xương hở**

**Đứt mạch máu**

**Gãy xương khớp**

**Mất đoạn xương**

**Giập nát xương.**

Các trường hợp trên đây nên đưa đến bệnh viện tây y là tốt nhất.

## **NHỮNG BÀI THUỐC CHỮA TRẬT ĐẢ**

Trật đả là những tổn thương do bị vấp ngã, bị đánh đập, bị rơi từ trên cao xuống hay bị va chạm mạnh gây ra. Nếu bị bong gân, sai khớp hoặc bị gãy xương thì phải nắn sửa lại nguyên trạng rồi mới tiến hành dùng thuốc.

### **1. KINH NGHIỆM DÂN GIAN**

#### ***a. THUỐC RỬA***

Lá Trầu không tươi 40g, đun sôi với 2 lít nước trong 15 phút. Để nguội cho Phèn phi vào lọc để rửa vết thương.

#### ***b. THUỐC UỐNG***

Giấm nấu với gừng già, gạo rang, đậu rang và cải bẹ xanh lấy nước uống.

Nấm mèo chưng rượu, ăn

Lá sen khô đốt tồn tính, tán bột uống với đồng tiện

Đậu đen sao đen tồn tính, giã nát ngâm với rượu, uống.

#### ***c. THUỐC ĐẮP***

Nghệ giã nát đắp lên vết thương

Ngò tàu giã nát đắp lên vết thương.

## 2. NHỮNG BÀI THUỐC NAM

### a. THUỐC UỐNG

#### Bài 1 :

Rễ nhàu	16g	Rễ ô môi	12g
Ngải xanh	08g	Ngải vàng	08g
Cam thảo đất	12g	Củ sả già	12g
Ké đầu ngựa	12g	Cỏ mần trầu	08g
Rễ tranh	12g	Cỏ mực	12g
Muồng hoè	12g	Rau má	12g
Ngải cứu	04g	Gừng tươi	3 lát.

**Cách dùng:** Sắc 3 chén nước còn 8 phân hoà với một tý rượu, uống.

#### Bài 2 :

Lá móng tay	10g	Ngải cứu	12g
Huyết giác	12g	Nghệ	10g
Tô mộc	10g		

**Cách dùng:** Sắc 2 chén nước còn 5 phân. Uống thuốc còn ấm, trước bữa ăn.

#### Bài 3 :

Rễ nhàu	32g	Rễ ô môi	32g
Ngải xanh	16g	Ngải vàng	16g
Vỏ quýt	12g	Vỏ quế	12g

**Cách dùng:** Tất cả tán dập ngâm với 2 lít rượu sau 7 ngày thì dùng được. Mỗi lần uống 1 ly nhỏ.

**b. THUỐC ĐÁP**

**Bài 1 :**

Rau trai tía	12g	Rễ đu đủ	12g
Dây đau xương	12g	Tiêu hột	12g
Tỏi sống	1 tép	Phèn chua	04g
Hành hương	1 tép	Giấm thanh	1 ly.

**Cách dùng:** Tất cả tán dập, đắp bó vào chỗ sưng bầm, bong gân, sai khớp.

**Bài 2 :**

Lá Mỏ quạ, lá Bông bong tươi, lá Ban (Nọc sởi) liều bằng nhau, rửa sạch, giã nát (bỏ gân, lá) đắp trực tiếp hoặc qua một miếng gạc mỏng, băng lại. 2 – 3 ngày thay băng 1 lần, hoặc nấu thành cao đặc dùng.

**c. THUỐC XOA**

Nghệ già	30g	Thiên niên kiện	20g
Địa liên	20g	Ô đầu	40g
Huyết giác	40g	Đại hồi	12g
Quế chi	12g	Long não	12g

**Cách dùng:** Tất cả tán dập ngâm với 2 lít rượu sau 7 ngày thì dùng được. Dùng xoa nơi đau nhức, sưng, bầm.

### 3. NHỮNG BÀI THUỐC BẮC

#### a. THUỐC CẤP CỨU

##### THÔNG QUAN TÁN

Tạo giác	20g	Bạch chỉ	12g
Tế tân	12g	Xạ hương	02g
Thiêm tô	02g	Băng phiến	02g

**Cách chế:** Trừ Xạ hương, Thiêm tô, Băng phiến ra, còn 3 vị kia cho vào chảo sành sao khô, tán mịn rồi cả 6 vị trộn đều, cho vào keo dầy nút kín phòng khi hữu sự có dùng.

**Cách dùng:** Dùng bột thuốc này thổi vào lỗ mũi người bị trúng đòn bất tỉnh nhân sự cho tỉnh lại. Kể cả người bị trúng gió bất tỉnh nhân sự dùng phương này cũng rất hay.

##### SÂM PHỤ HỒI DƯƠNG

Nhân sâm	20g	Phụ tử	08g
Cần khương	04g	Chích thảo	06g
Đại táo	3 quả		

**Cách dùng:** Đổ 2 chén nước sắc còn 7 phân cho uống khi thuốc còn ấm.

#### b. THUỐC TÊ

##### CHÍNH CỐT MA DƯỢC

Sanh xuyên ô	20g	Sanh thảo ô	20g
Thiêm tô	40g	Sanh bán hạ	20g



Sanh nam tinh 20g Hồ tiêu 40g

**Cách dùng:** 6 vị thuốc trên phơi khô, tán mịn, hoà rượu xào nóng xoa chỗ bị thương gây tê để sửa khớp hay nắn tiếp xương khỏi đau nhức.

**c. THUỐC UỐNG**

**THANG 13 VỊ TỔNG QUÁT**

**THÔNG TRỊ CÁC BỆNH ĐẢ THƯƠNG**

Xuyên khung	16g	Qui vĩ	16g
Huyền hồ	12g	Mộc hương	12g
Thanh bì	12g	Ô dước	12g
Đào nhân	12g	Viễn chí	12g
Tam lăng	08g	Bông truật	12g
Cốt toái bổ	12g	Xích thực	12g
Tô mộc	12g		

**Cách gia giảm :**

- Bị bí đại tiện gia : Sanh quân 12g.
- Bị bí tiểu tiện gia : Xa tiền tử 16g.
- Bị cứng miệng, cứng hàm gia :

Hậu phác 12g, Sa nhân 12g.

**Cách dùng:** Đổ 2 chén nước, sắc lấy nửa chén, đem rượu lâu năm pha thêm mà uống cho mau dẫn thuốc.

**THẬP TOÀN TRẬT ĐẢ THANG**

Quy vĩ	20g	Xích thực	12g
Binh lang	12g	Tam lăng	12g
Nga truật	12g	Nhũ hương	12g

Một dược	12g	Tục đoạn	16g
Lưu ký nô	16g	Cốt toái bổ	16g

**Cách gia giảm :**

- Bị thương tại đầu gia : Cao bổn 12g, Khương hoạt 12g.

- Bị thương bên đầu não gia : Phòng phong 08g, Xuyên khung 12g.

- Bị thương trước trán gia : Thăng ma 12g, Bạch chỉ 12g.

- Bị thương hai mắt gia : Tật lê 12g, Cúc hoa 08g.

- Bị thương yết hầu gia : Xạ can 08g, Tử kinh bì 12g.

- Bị thương bộ phận cánh tay gia : Quế chi 12g, Ngũ gia bì 12g.

- Bị thương vùng trước ngực gia : Chỉ xác 12g, Xương bồ 12g.

- Bị thương phía hông bên trái gia : Long đởm thảo 08g, Thanh bì 12g.

- Bị thương phía hông bên phải gia : Sài hồ 12g, Hạnh nhân 12g.

- Bị thương bộ phận sau lưng gia : Cấu tích 12g, Uy linh tiên 12g.

- Bị thương bộ phận eo lưng gia : Đỗ trọng 12g, Phá cố chỉ 12g.

- Bị thương vùng bụng dưới gia : Tiểu hồi hương 12g, Đại phúc bì 12g.

- Bị thương vùng Thận gia : Cốt toái bổ 12g, Trâm hương 12g.

- Bị thương bộ phận chân gia : Ngưu tất 12g, Mộc qua 12g.

- Bị thương hòn dái gia : Kiết cánh 12g, Xuyên luyện 12g.

- Bị thương vùng giang môn gia : Mộc hương 12g, Mộc thông 12g.

- Toàn thân thọ thương gia : Độc hoạt 12g, Tang ký sinh 12g.

- Bị thương răng cắn chặt gia : Tạo giác 12g, Tế tân 08g.

**Cách dùng:** Sắc uống ngày 1 thang.

**Lần 1 :** Đổ 3 chén nước sắc còn 1 chén (10 phân).

**Lần 2 :** Đổ 2,5 chén nước sắc còn 7 phân

**Lần 3 :** Đổ 2 chén nước sắc còn 5 phân

Sắc lần nào, uống lần đó. Uống thuốc còn ấm, trước lúc ăn cơm từ 30 – 60 phút.

**Kiêng kỵ :** Đàn bà có thai không được dùng.

### **ĐẠI THẦN HIỆU HOẠT LẠC ĐƠN**

Bạch hoa xà	20g	Ô tiêu xà	20g
(sao rượu)		(sao rượu)	
Thảo đậu khấu	20g	Hà thủ ô	20g
Một dược (ché)	10g	Nhũ hương (ché)	10g
Thiên trúc huỳnh	10g	Hắc phụ tử	10g

Bạch đậu khấu	10g	Cốt toái bồ	10g
Bạch phục linh	10g	Bạch truật (sao)	10g
Uy linh tiên	20g	Lưỡng đầu tiên	20g
Ma hoàng	20g	Phòng phong	20g
Chích thảo	20g	Quan quế	20g
Khương hoạt	20g	Huyền sâm	20g
Thiên ma	20g	Hoắc hương	20g
Bạch chỉ	20g	Hoàng liên	20g
Hoàng kỳ	20g	Thục địa	20g
Đại hoàng	20g	Châu sa	20g
Tế tân	10g	Xích thực	10g
Cương tàm	10g	Qui bản	10g
Đinh hương	10g	Hổ cốt	10g
Ô dước	10g	Thanh bì	10g
Đương quy	10g	Trâm hương	10g
Toàn yết	25g	Cát căn	25g
Huyết kiệt	12g	Tê giác	12g
Xạ hương	08g	Địa long	08g
Tòng hương	08g	Xuyên khung	20g
Ngưu hoàng	04g	Phiến nảo	04g

**Cách chế** : Tất cả các vị tán mịn, hòa mật làm hoàn. Mỗi hoàn nặng 8g.

**Cách dùng** : Ngày uống 3 lần, mỗi lần uống 2 hoàn với rượu. Bệnh phía trên uống trước bữa ăn, bệnh phía dưới uống sau bữa ăn.

**Công dụng:** Trị tất cả các chứng Trật đả thương và cũng trị các chứng phong thấp tê, khẩu nhân oa tà, bán thân bất toại đi đứng không vững, tay chân đau nhức, gân cốt co giật.

### HƯỜN HỒN TRẬT ĐẢ HOÀN

Cao ly sâm	20g	Ngưu hoàng	08g
Hùng đởm	08g	Trân châu	08g
Xạ hương	04g	Hổ phách	20g
Điền thất sao	12g	Lộc giác giao	20g
Đình hương	12g	Băng phiến	04g
Huyết kiệt	20g	Sơn dương huyết	20g
Hùng hoàng	08g	Nhũ hương	08g
Một dược	08g	Mộc hương	04g
Toàn quy	40g	Tô mộc	12g
Hương phụ	08g	Tục đoạn	12g
Cốt toái bổ	16g	Đỗ trọng	16g
Huyền bá	12g	Đơn sâm	12g
Ký nô	16g.		

**Cách chế:** Tất cả các vị tán mịn (các vị Ngưu hoàng, Hùng đởm, Trân châu, Xạ hương, Băng phiến để hoàn sau), hòa mật làm hoàn. Mỗi hoàn nặng 8g.

**Cách dùng:** Mỗi lần uống 1 – 2 hoàn với nước tiểu hoặc rượu hay nước tùy chứng.

**Công dụng:** Trị tất cả các chứng Trật đả

thương nguy hiểm tính mạng. Uống vào làm cho hườn hồn tỉnh lại, cải tử hồi sinh.

### TRẬT ĐÁ HOÀN

Nhũ hương	20g	Một dược	20g
Xuyên sơn giáp	16g	Xuyên khung	16g
Xuyên diên thất	16g	Huyết kiệt	16g
Nga truật	16g	Tam lăng	16g
Quy vĩ	20g	Bạch chỉ	16g
Hùng đởm	08g	Nhiên đồng	08g
Hổ phách	12g	Thổ miết trùng	12g
Tục đoạn	16g	Cốt toái bổ	12g
Trạch lan	12g	Hương phụ	16g
Phòng phong	12g	Hồng hoa	12g
Qué chi	16g	Lương cương	16g
Ô dước	12g	Khương hoạt	12g
Ma hoàng	12g	Sinh địa	16g

**Cách chế:** Tất cả tán bột mịn, nấu mật làm hoàn, mỗi hoàn nặng 8g.

**Cách dùng:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần uống 2 hoàn trước bữa ăn.

### TRẬT ĐÁ TỬU

Đương quy	20g	Xuyên khung	20g
Hà thủ ô	16g	Sinh địa	16g
Hồng hoa	12g	Qué chi	12g
Hoàng kỳ	16g	Bạch chỉ	12g

Đỗ trọng	12g	Ô dước	12g
Ngũ gia bì	12g	Đậu khấu	08g
Tục đoạn	16g	Tẩu mã thai	12g
Bạch thược	12g	Độc hoạt	12g
Mộc hương	12g	Chi tử	08g
Trần bì	12g	Cẩm xạ lặc	12g
Ký nô	08g	Nhiên đồng	08g
Cốt toái bổ	12g	Chế xuyên ô	12g
Danh dị	08g	Ngưu tất	12g

**Cách dùng:** Tất cả tán dập ngâm với 4 lít rượu sau 7 ngày thì dùng được, mỗi lần uống 1 ly nhỏ. Dùng xoa ngoài cũng rất tốt.

### **CỐT CHIẾT NỘI PHỤC PHƯƠNG**

**(Thuốc uống trong trị gãy xương)**

Cốt toái bổ	12g	Xuyên tục đoạn	12g
Xuyên gia bì	12g	Hải đồng bì	08g
Đương quy	16g	Tam thất	04g
Nhũ hương	04g	Một dước	04g
Huyết kiệt	04g	Tự nhiên đồng	04g

**Cách dùng:** Dùng 2 lít rượu sắc thuốc còn 2 chén uống nhiều lần. Rượu ngon càng tốt.

**Công dụng:** Phương này làm thông huyết và giúp sanh chất xương.

**d. THUỐC ĐÁP**

**CỐT CHIẾT NGOẠI SÁT PHƯƠNG**

(Thuốc tán bó gãy xương)

Sanh mã tiên	12g	Đinh hương	04g
Sanh thảo ô	08g	Xích thược	04g
Long não	04g	Một dược	08g
Quế khâu	08g	Nhũ hương	08g
Băng phiến	04g	Tế tân	08g
Cam toại	08g	Đại hoàng	08g
Sanh xuyên ô	08g	Sanh nam tinh	08g
Cam thảo	08g		

**Cách dùng:** Các vị tán mịn hòa giấm hay rượu xào ấm.

**Công dụng:** Phương này làm thông huyết và giúp sanh chất xương. 24 giờ thay băng 1 lần.

**TRẬT ĐẢ CAO**

Tam lăng	20g	Nga truật	20g
Hồng hoa	20g	Quy vĩ	20g
Xuyên điền thất	20g	Sanh quân	40g
Huyết kiệt	20g	Khương hoàng	04g
Hương phụ	20g	Tô mộc	20g.

**Cách dùng:** Tất cả tán bột mịn, dùng dầu mè 200g, sáp ong 40g. Nấu cho đều để nguội đóng lại thành cao dùng dán vết thương.



## HAI BÀI THUỐC VỖ CỦA MÔN PHÁI

### XUÂN NGHĨA ĐƯỜNG Y-VỖ ĐẠO

#### TRẬT ĐẢ TỬU “XUÂN NGHĨA ĐƯỜNG”

Nhũ hương	20g	Một dược	20g
Lô hội	20g	Can khương	20g
Đại hồi	20g	Đinh hương	20g
Quế nhục	20g	Thiên niên kiện	20g
Quy vĩ	20g	Xuyên khung	20g
Huyết kiệt	20g	Huyết giác	20g
Đậu khấu	16g	Địa liên	16g
Đại hoàng	12g	Long não	12g

**Cách chế:** Tất cả tán bột mịn, ngâm với 2 lít rượu sau 7 ngày thì dùng được.

**Cách dùng:**

- Nước thuốc dùng xoa nơi đau.
- Xác thuốc dùng bó chấn thương.
- Người luyện võ xoa thuốc này mỗi ngày cho chân tay cứng rắn.

## TRẬT ĐẢ HOÀN “XUÂN NGHĨA ĐƯỜNG”

Đảng sâm	16g	Đương quy	16g
Hoàng kỳ	12g	Hoài sơn	12g
Bạch truật	12g	Bạch thược	12g
Xuyên khung	12g	Đan sâm	12g
Cẩu tích	12g	Ba kích	12g
Cốt toái bổ	12g	Tục đoạn	12g
Thiên niên kiện	12g	Ngưu tất	12g
Quế chi	08g	Tế tân	04g

**Cách chế:** Tất cả tán bột mịn, nấu mật làm hoàn, mỗi hoàn nặng 8g.

**Cách dùng:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần uống 2 hoàn trước bữa ăn.

Bệnh nặng, sắc uống ngày 1 thang như sau :

**Lần 1:** Đổ 3 chén nước sắc còn 1 chén (10 phân).

**Lần 2:** Đổ 2,5 chén nước sắc còn 7 phân

**Lần 3:** Đổ 2 chén nước sắc còn 5 phân

Sắc lần nào, uống lần đó. Uống thuốc còn ấm, trước lúc ăn cơm từ 30 – 60 phút.

## NHỮNG BÀI THUỐC RƯỢU

Thuốc rượu có một số ưu điểm hơn thuốc sắc vì :

Rượu hay cồn là một dung môi hữu cơ có tính hòa tan tốt hơn nước.

Có thể bảo quản lâu hơn nhờ tính sát trùng của cồn.

Với các hoạt chất dễ bị phân huỷ bởi nhiệt độ cao thì không thể dùng cách sắc mà phải ngâm với rượu.

Rượu còn có tính dẫn thuốc, tức là giúp cho sự hấp thu, chuyển hóa và phân phối thuốc trong cơ thể nhanh hơn.

### CÂN CỐT ĐẠI BỔ DƯỢC TỬ

Đỗ trọng	12g	Thục địa	20g
Câu kỷ tử	12g	Sa sâm	12g
Cam thảo	12g	Phục linh	12g
Xuyên khung	12g	Đương quy	12g
Bạch truật	12g	Bạch thược	12g
Ngưu tất	08g	Khuông hoạt	08g
Phòng phong	08g	Độc hoạt	08g
Tần giao	08g	Tục đoạn	08g
Trần bì	08g	Đại hồi	04g
Nhục quế	04g	Táo nhân (sao)	04g
Đại táo	05 quả.		

**Cách dùng:** Ngâm với 03 lít rượu trắng sau 07 ngày thì dùng được. Mỗi lần uống 01 ly nhỏ.

**Công dụng:** Bổ gân cốt, ăn ngon, ngủ khoẻ, sáng khoái tinh thần, hằng say hoạt động.

### BỔ DƯỠNG NGŨ TẠNG THẦN DƯỢC TỬU

Sa sâm	12g	Đương qui	12g
Bạch truật	12g	Câu kỷ tử	12g
Đỗ trọng	12g	Xuyên khung	12g
Thục địa	12g	Bạch thược	12g
Phục linh	12g	Cam thảo	12g
Tục đoạn	12g	Phòng phong	08g
Độc hoạt	12g	Trần bì	08g
Ngưu tất	12g	Tần giao	08g
Khương hoạt	08g	Đại hồi	04g
Nhục quế	04g	Táo nhân (sao)	08g
Đại táo	05 quả.		

**Cách dùng:** Ngâm với 03 lít rượu trắng sau 07 ngày thì dùng được. Mỗi lần uống 01 ly nhỏ.

**Công dụng:** Bồi bổ ngũ tạng.

### BỔ THẬN THÁNH DƯỢC TỬU

Lão thục địa	16g	Phòng đảng sâm	20g
Đại dương qui	12g	Chánh hoài sơn	12g
Xuyên tần giao	12g	Cam cao kỷ	12g
Tiểu hồi hương	12g	Chích hoàng kỳ	12g

Chích cam thảo	12g	Xuyên ngư tất	12g
Bạch truật	12g	Đỗ trọng	12g
Tục đoạn	12g	Sa nhân (sao)	08g

**Cách dùng:** Ngâm với 03 lít rượu trắng sau 07 ngày thì dùng được. Mỗi lần uống 01 ly nhỏ.

**Công dụng:** Bổ thận.

### BỔ TỖ THẦN DƯỢC TỬ

Đỗ trọng (sao)	12g	Phục linh	12g
Tục đoạn	12g	Xuyên khung	12g
Hổ cốt cao	12g	Phá cố chỉ	12g
Tang ký sinh	12g	Độc hoạt	12g
Mộc qua	12g	Phòng đảng sâm	20g
Hoàng tinh	12g	Thục địa	20g
Ngưu tất	12g	Bạch truật (sao)	12g
Nhục quế	08g	Cao ly sâm	08g
Đại qui	40g	Câu kỷ tử	12g
Chích thảo	08g	Đại táo	05 quả

**Cách dùng:** Ngâm với 03 lít rượu trắng sau 07 ngày thì dùng được. Mỗi lần uống 01 ly nhỏ.

**Công dụng:** Bổ tỳ.

### CƯỜNG DƯƠNG ĐẠI BỔ DƯỢC TỬ

Đại qui	20g	Câu kỷ tử	32g
Bắc hoàng kỳ	32g	Hổ cốt cao	32g
Nhân nhục	32g	Đảng sâm	32g
Viễn chí	24g	Phục linh	20g

Tục đoạn	20g	Hoài sơn	20g
Chích thảo	20g	Ngưu tất	16g
Xuyên khung	16g	Đỗ trọng	20g
Nhục quế	12g	Tân giao	12g
Mộc qua	12g	Hà thủ ô	20g
Nhục thung dung	32g	Bá chiến thiêng	32g
Lão thực địa	24g	Dâm dương hoắc	24g
Bạch thực (sao)	20g	Bạch truật (sao)	20g
Nhất chí nhơn	16g	Phá cố chỉ	16g
Ngũ gia bì	12g	Dương khởi thạch	20g

**Cách dùng:** Ngâm với 05 lít rượu trắng sau 07 ngày thì dùng được. Mỗi lần uống 01 ly nhỏ.

**Công dụng:** Cường dương đại bổ.

### PHONG BẠI DƯỢC TỬ

Lô hội	40g	Nhục quế	20g
Một dược	20g	Trầm hương	20g
Nhũ hương	20g	Uất kim	20g
Chái móng	12g	Ngưu tất	12g
Hầu cốt	12g	Tô mộc	12g
Hồng hoa	06g		

**Cách dùng:** 11 vị tán nhỏ bỏ vào một cái chai hoặc hũ, rồi đổ vào 01 lít rượu trắng, đậy nắp kỹ, chưng cách thủy trong nửa ngày rồi đem để vào một nơi kín đáo. Đúng 24 giờ sau sẽ uống.

**Công dụng:** Trị trúng phong, tay chân nhức mỏi đi không được.

## YÊU CỐT THỐNG DƯỢC TỬU

Phòng đảng sâm	40g	Câu kỷ tử	40g
Thực địa	40g	Hoàng kỳ	20g
Nguyên ngọc	20g	Dâm dương hoắc	20g
Nhục thung dung	40g	Đỗ trọng (sao)	40g
Chánh hoàng tinh	40g	Đại táo	10 quả

**Cách dùng:** Ngâm với 02 lít rượu trắng sau 07 ngày thì dùng được. Mỗi lần uống 01 ly nhỏ.

**Công dụng:** Trị đau lưng, nhức mỏi.

## NHẤT DẠ NGŨ GIAO

Nhục thung dung	12g	Táo nhân	08g
Xuyên quy	20g	Cốt toái bổ	08g
Cam cúc hoa	12g	Xuyên ngư tất	08g
Nhân sâm	20g	Chích kỳ	08g
Sinh địa	12g	Thạch hộc	12g
Xuyên khung	12g	Xuyên tục đoạn	08g
Xuyên đỗ trọng	12g	Quảng bì	08g
Cam kỷ tử	20g	Đại đảng sâm	10g
Thực địa	20g	Đan sâm	12g
Đại táo	10 quả	Đường phèn	3 lượng

**Cách ngâm:** 19 vị thuốc trên ngâm với 3 lít rượu nếp ngon trong suốt 5 ngày đêm. Ngày thứ 6 nấu nửa lít nước với 3 lượng đường phèn cho tan ra, để nguội rồi đổ vào keo trên trộn đều, ngâm tiếp đến ngày thứ 10 thì dùng được.

**Cách dùng:** Ngày uống 4 lần, mỗi lần 1 ly nhỏ trước 3 bữa ăn và tối trước khi đi ngủ. Uống liên tục đến lúc hết rượu.

**Công dụng:**

- Bổ thận, tráng dương.
- Sinh tinh, cường lực.

**NHẤT DẠ LỤC GIAO SANH NGŨ TỬ**

Thục địa	40g	Đào nhân	40g
Sa sâm	30g	Bạch truật	24g
Đương quy	24g	Phòng phong	24g
Bạch thược	24g	Trần bì	24g
Xuyên khung	24g	Cam thảo	24g
Phục linh	24g	Tần giao	16g
Mộc qua	16g	Kỷ tử	16g
Thương truật	16g	Độc hoạt	16g
Khuông hoạt	16g	Bắc đỗ trọng	16g
Đại hồi	12g	Nhục quế	12g
Đại táo	10 quả	Đường phèn	3 lạng

**Cách ngâm:** 22 vị thuốc trên ngâm với 5 lít rượu nếp ngon trong suốt 7 ngày đêm. Ngày thứ 8 nấu nửa lít nước với 3 lạng đường phèn cho tan ra, để nguội rồi đổ vào keo trên trộn đều, ngâm tiếp đến ngày thứ 14 thì dùng được.

**Cách dùng:** Ngày uống 4 lần, mỗi lần 1 ly nhỏ trước 3 bữa ăn và tối trước khi đi ngủ. Uống liên tục đến lúc hết rượu.



- Đại bổ thận, bồi bổ thần kinh, gia tăng khí huyết.

**Công dụng:**

- Tăng cường sinh lực, mạnh gân cốt.
- Tăng thêm tuổi thọ.

**CHU CÔNG BÁCH TUẾ DƯỢC TỬ**

Phục thần	24g	Sinh địa	10g
Đương quy	10g	Xuyên khung	08g
Thục địa	08g	Phòng phong	08g
Cao quy bản	08g	Phòng đởng sâm	08g
Bắc mạch môn	08g	Bạch truật	08g
Câu kỷ tử	08g	Chích kỳ	08g
Trần bì	08g	Táo nhục	08g
Khương hoạt	06g	Bắc ngũ vị	06g
Nhục quế	04g	Đại táo	6 quả
Đường phèn	2 lạng		

**Cách ngâm:** 18 vị thuốc trên ngâm với 3 lít rượu nếp ngon trong suốt 5 ngày đêm. Ngày thứ 6 nấu nửa lít nước với 3 lạng đường phèn cho tan ra, để nguội rồi đổ vào keo trên trộn đều, ngâm tiếp đến ngày thứ 10 thì dùng được.

**Cách dùng:** Ngày uống 4 lần, mỗi lần 1 ly nhỏ trước 3 bữa ăn và tối trước khi đi ngủ. Uống liên tục đến lúc hết rượu.

**Công dụng:** Đại bổ khí huyết.

## CẤP CỨU VÕ ĐÀI <sup>(\*)</sup>

Trên võ đài hay thảm đấu có 3 chấn thương rất thường gặp mà nếu trọng tài y tế (TT) cấp cứu không hiệu quả trong vòng một phút thì bắt buộc phải ngưng trận đấu hoặc giả cũng chấn thương ấy mà lặp đi lặp lại 3 lần trong một hiệp hoặc 4 lần trong một trận cũng phải cho ngưng trận đấu.

Sau nhiều năm làm TT áp dụng rất hiệu quả nên tôi mạnh dạn giới thiệu đến độc giả của nguyệt san “Thế giới văn học & võ thuật” 3 trường hợp cấp cứu võ đài sau đây :

### 1. CHẢY MÁU MŨI

- TT hướng dẫn Vận động viên nạn nhân - (VĐV) ngược mặt lên trời, há miệng ra thở (không thở bằng mũi). TT lấy bông lau khô máu rồi vê một miếng bông khác nhét vào lỗ mũi bị chảy máu, miếng bông còn ló đầu ra ngoài một tý để dễ lấy ra.

Thông thường chỉ chảy máu một bên mũi nhưng nếu chảy cả hai bên thì nhét mỗi bên một miếng bông gòn.

-TT dùng hai ngón cái hoặc hai ngón trỏ cùng lúc bấm vào huyết Thượng tinh và huyết Phong phủ từ 10-15 giây, mỗi tay bấm một huyết máu

(\*)Trích nguyệt san “ Thế giới văn học & võ thuật” số 20 năm 2007, phát hành tại Hoa Kỳ (Đặc San xuân Đinh Hợi).

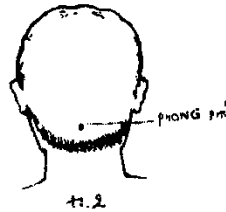
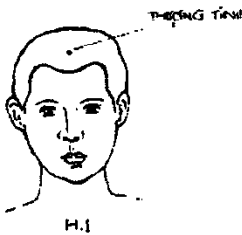
sẽ cầm chảy tức thì; bởi đây là hai huyết đặc trị chảy máu mũi.

Huyết Thượng tinh ở trên đường chính giữa đầu, phía sau chân tóc trán 1 thốn .(H.1)

Huyết Phong phủ ở chỗ lõm giữa gáy, trên chân tóc 1 thốn, giữa khe xương chẩm và đốt sống cổ 1.(H.2)

Thốn tức đồng thân thốn hay còn gọi là tấc là cách định huyết dựa vào ngón tay của bệnh nhân mà Đông y sử dụng.

Lấy bề rộng đốt đầu của ngón tay cái làm 1 thốn.(H.3)



## 2. CHẤN THƯƠNG HẠ BỘ (TINH HOÀN)

Thường xảy ra với 3 mức độ : nhẹ, vừa và nặng.

a. Nhẹ : VĐV bị đau đớn

- TT hướng dẫn VĐV nhún chân nhảy lên cao rồi rơi xuống sàn dài hay thảm đấu bằng hai gót chân 1 hoặc 2 lần là xong.

b. Vừa: VĐV bị choáng

- TT đứng phía sau dùng hai tay xốc nách phụ đỡ VĐV nhảy lên rồi rơi xuống bằng hai gót chân. Nếu VĐV không thể đứng được thì cho ngồi, hai chân duỗi thẳng về phía trước. TT đứng phía sau dùng hai tay xốc nách nâng VĐV lên khỏi mặt đất chừng 20-30cm rồi thả rơi xuống nhưng vẫn còn ôm nhẹ để VĐV khỏi ngã. Làm như vậy một vài lần có hiệu quả.

**c. Nặng:** VĐV bất tỉnh

- TT dùng ngón tay cái bắm các huyết : Nhân trung, Bách hội, Hợp cốc cho VĐV tỉnh lại. Lúc này sẽ có người đến phụ tháo gỡ nón bảo hiểm, bọc răng, găng, giáp (tùy môn võ), nới lỏng lưng quần.

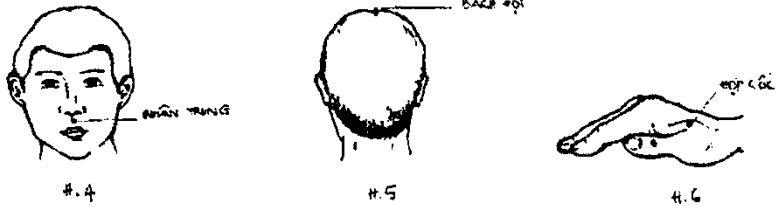
- TT hướng dẫn VĐV nằm ngửa, tay trái nắm cẳng chân kéo thẳng ra, tay phải dùng đầu xương cổ tay trong (Long trảo) đánh mạnh vào gót chân VĐV 1-3 cái rồi cũng làm như vậy cho chân bên kia. Trường hợp này thì trận đấu khó có thể tiếp tục vì sẽ quá 1 phút cho cấp cứu.

Huyết Nhân trung ở điểm nối 1/3 trên với 2/3 dưới của rãnh môi trên (rãnh Nhân trung). (H.4)

Huyết Bách hội ở giao điểm của đường nối hai đỉnh vành tai và đường dọc qua giữa đầu. (H.5)

Huyết Hợp cốc ở chỗ lõm giữa bờ phía xương quay của xương bàn tay 2. Khép ngón tay cái vào

ngón trỏ, trên đỉnh của mô cơ vùng hồ khẩu ấn vào có cảm giác tê tức là đúng huyết. (H.6)



### 3. TRẬT KHỚP CẢNH TAY

Nguyên tắc của sửa khớp là : trật khớp xuống dưới thì phải kéo lên trên, trật khớp ra trước thì phải kéo ra sau và trật khớp ra sau thì phải kéo ra trước để khớp trở về nguyên trạng. Khớp cánh tay thường trật xuống dưới, trật ra trước và trật ra sau.

e. Trật xuống dưới (đặt giả thuyết VĐV bị trật khớp cánh tay phải)

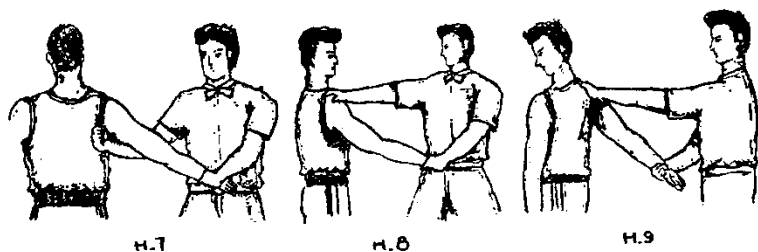
- TT đứng đối diện cánh tay phải VĐV , tay trái nắm cổ tay VĐV chịu lại, tay phải dùng cẳng tay lòn vào nách VĐV kéo mạnh sẽ nghe một tiếng “cụp” là khớp đã vào rồi.(H.7)

f. Trật ra trước

- TT đứng phía trước VĐV , tay trái nắm cổ tay phải VĐV kéo về trước đồng thời tay phải nắm chỗ bả vai rồi dùng ngón cái đẩy mạnh đầu xương cánh tay sẽ nghe một tiếng “cụp” là khớp đã vào rồi.(H.8)

g. Trật ra sau

- TT đứng phía sau VĐV, tay phải nắm cổ tay phải VĐV kéo về sau đồng thời tay trái nắm chỗ bả vai rồi dùng ngón cái đẩy mạnh đầu xương cánh tay sẽ nghe một tiếng “cụp” là khớp đã vào rồi.(H.9)



## HUYỆT ĐẠO TRONG VÕ THUẬT

Trong võ thuật có 108 huyết quan trọng, trong 108 huyết quan trọng này có 72 huyết lúc phạm phải không đưa tới chết người. 36 huyết còn lại lúc phạm phải có thể nguy hiểm đến tính mạng, gọi là Tử huyết.

**36 Tử huyết này được phân chia như sau :**

- 9 HUYỆT Ở ĐẦU
- 14 HUYỆT Ở NGỰC, BỤNG
- 8 HUYỆT Ở LƯNG, THẮT LƯNG
- 5 HUYỆT Ở TAY CHÂN

•

## 9 HUYỆT Ở ĐẦU

**1. Bách hội** (Đốc 20 - huyết hội với kinh dương)

*Vị trí:* Khe lõm ở giao điểm của đường nối hai đỉnh vành tai và đường dọc qua giữa đầu (gấp 2 vành tai về phía trước).

**2. Thần đình** (Đốc 24 - huyết hội với kinh Bàng quang)

*Vị trí:* Trên mí tóc trước 0,5 thốn.

**3. Thái dương** (Ngoài kinh 4)

*Vị trí:* Chỗ lõm sau điểm giữa đường nối đuôi mày và đuôi mắt 1 thốn.

**4. Nhĩ môn** (Tam tiêu 23)

*Vị trí:* Ở ngang phía trước rãnh trên bình tai, chỗ đầu trên chân bình tai.

**5. Tinh minh** (Bàng quang 1 - huyết hội với kinh Tiểu trường, Vị, các mạch Dương kiêu và Âm kiêu)

*Vị trí:* Ở phía trong và trên khoé mắt trong 0,1 thốn, gần bờ trong hố mắt.

**6. Nhân trung** (Đốc 26 - huyết hội với các kinh Vị và Đại trường)

*Vị trí:* Ở điểm nối 1/3 trên với 2/3 dưới của rãnh dưới mũi.

**7. Á môn** (Đốc 15 - huyết hội với mạch Dương duy)

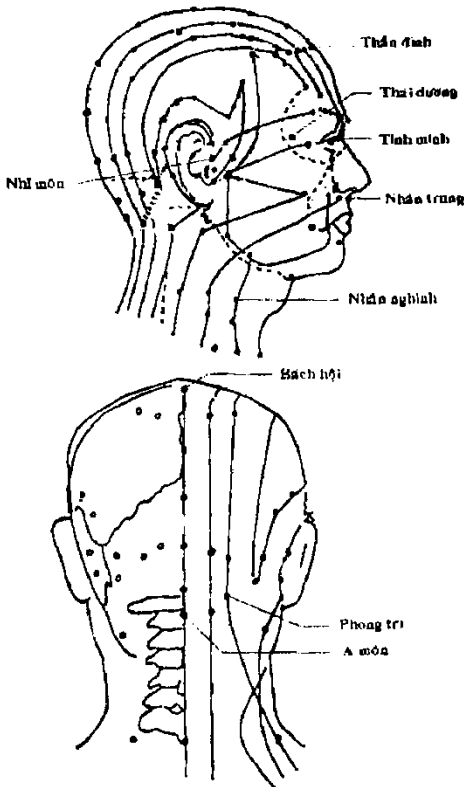
*Vị trí:* Chỗ lõm dưới mõm gai đốt sống cổ 1.

**8. Phong trì (Điểm 20 - huyết hội với kinh Tam tiêu và mạch Dương duy)**

*Vị trí:* Ở góc lõm do bờ ngoài cơ thang và bờ trong cơ ức đòn chũm bám vào đáy hộp sọ tạo nên.

**9. Nhân nghinh (Vị 9 - huyết hội với kinh Đởm)**

*Vị trí:* Phía ngoài yết hầu 1,5 thốn, sờ thấy mạch đập.





## 14 HUYỆT Ở NGỰC, BỤNG

**1. Đản trung** (Nhâm 17 - huyết mộ của Tâm bào, huyết hội của khí, huyết hội với các kinh Tiểu trường, Tam tiêu, Tỳ và Thận)

*Vị trí:* Ở điểm gặp nhau của đường dọc giữa xương ức với đường ngang qua 2 núm vú (nam) hoặc đường ngang qua bờ trên khớp ức sườn 5 (nữ).

**2. Cửu vĩ** (Nhâm 15 - huyết lạc với mạch Đốc)

*Vị trí:* Thẳng trên rốn 7 thốn.

**3. Cự khuyết** (Nhâm 14 - huyết mộ của Tâm)

*Vị trí:* Thẳng trên rốn 6 thốn.

**4. Thân khuyết** (Nhâm 8)

*Vị trí:* Chính giữa lỗ rốn.

**5. Khí hải** (Nhâm 6)

*Vị trí:* Dưới rốn 1,5 thốn, trên đường dọc giữa bụng.

**6. Quan nguyên** (Nhâm 4 - huyết mộ của Tiểu trường, huyết hội với các kinh Can, Tỳ, Thận)

*Vị trí:* Dưới rốn 3 thốn, trên đường dọc giữa bụng.

**7. Trung cực** (Nhâm 3 - huyết mộ của Bàng quang, huyết hội với các kinh Can, Tỳ, Thận)

*Vị trí:* Dưới rốn 4 thốn, trên đường dọc giữa bụng.

**8. Khúc cốt** (Nhâm 2 - huyết hội với kinh Can)

*Vị trí:* Ở chính giữa bờ trên xương mu.

**9. Ứng song (Vị 16)**

*Vị trí:* Ở trên bờ xương sườn 4, thẳng từ núm vú lên.

**10. Nhũ trung (Vị 17)**

*Vị trí:* Ở chính giữa đầu núm vú.

**11. Nhũ căn (Vị 18)**

*Vị trí:* Ở chỗ lõm dưới Nhũ trung 1,6 thốn.

**12. Kỳ môn (Can 14 - huyết mộ của Can, huyết hội với kinh Tỳ và mạch Âm duy)**

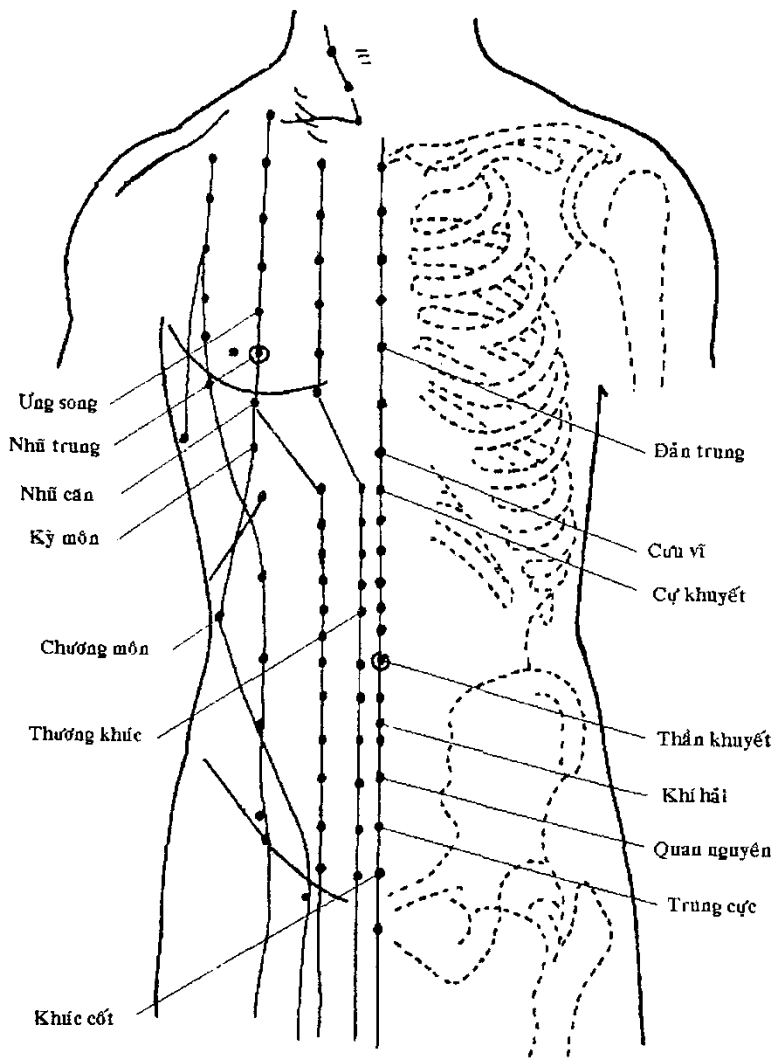
*Vị trí:* Trên đường dọc qua núm vú, bờ trên xương sườn 7.

**13. Chương môn (Can 13 - huyết mộ của Tỳ, huyết hội của Tạng, huyết hội với kinh Đởm)**

*Vị trí:* Ở dưới đầu tự do của xương sườn cụt 11.

**14. Thương khúc (Thận 17 - huyết hội với mạch Xung)**

*Vị trí:* Trên rốn 2 thốn ( huyết Hạ quản) đo ngang ra 0,5 thốn.



## 8 HUYỆT Ở LƯNG, THẮT LƯNG

### 1. Phế du (Bàng quang 13)

*Vị trí:* Bờ dưới mõm gai đốt sống lưng 3 đo ra 1,5 thốn.

2. Quyết âm du (Bàng quang 14 - huyết bối du của Tâm bào lạc)

*Vị trí:* Bờ dưới mõm gai đốt sống lưng 4 đo ra 1,5 thốn.

3. Tâm du (bàng quang 15 - huyết bối du của Tâm)

*Vị trí:* Bờ dưới mõm gai đốt sống lưng 5 đo ra 1,5 thốn.

4. Thận du (bàng quang 23 - huyết bối du của Thận)

*Vị trí:* Bờ dưới mõm gai đốt thắt lưng 2 đo ra 1,5 thốn

### 5. Mệnh môn (Đốc 4)

*Vị trí:* Chỗ lõm dưới mõm gai đốt sống thắt lưng 2.

### 6. Chí thất (Bàng quang 52)

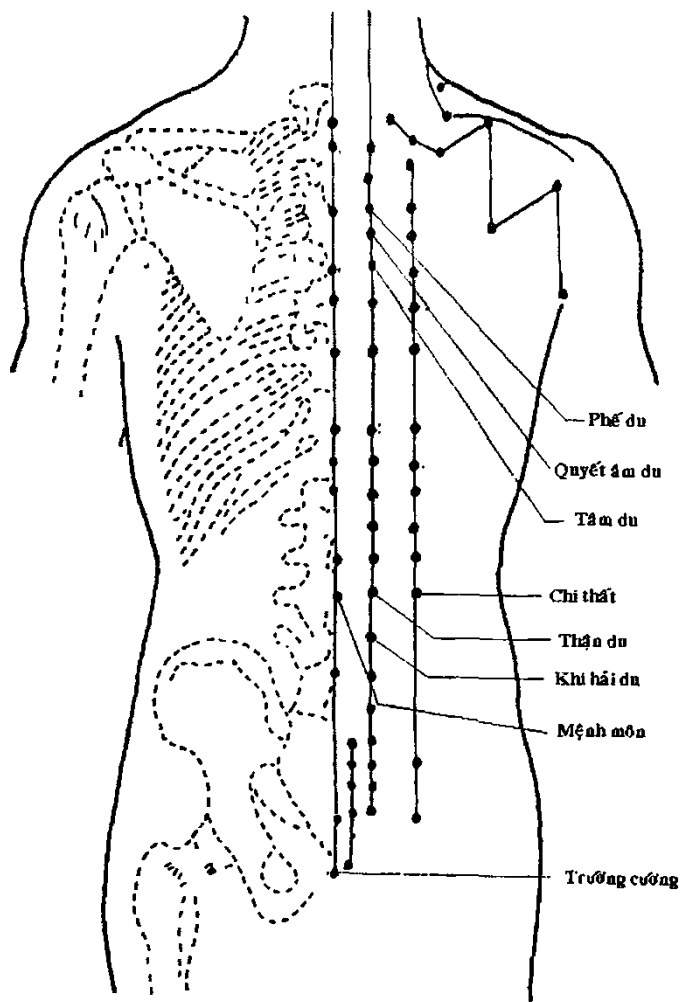
*Vị trí:* Từ bờ dưới mõm gai đốt sống thắt lưng 2 ngang ra 3 thốn.

### 7. Khí hải du (Bàng quang 24)

*Vị trí:* Từ bờ dưới mõm gai đốt sống thắt lưng 3 ngang ra 1,5 thốn.

**8. Trường cường** (Đốc 1 - huyết lạc với mạch Nhâm, huyết hội với các kinh Thận và Đờm)

*Vị trí:* Chỗ lõm giữa xương cụt và hậu môn.



## 5 HUYỆT Ở TAY CHÂN

**1. Kiên tinh** (Điểm 21 - huyết hội với các kinh Tam tiêu, Vị và mạch Dương duy)

*Vị trí:* Ở điểm gặp nhau của đường thẳng qua núm vú với đường ngang nối huyết Đại chùy với điểm cao nhất của đầu ngoài xương đòn.

**2. Thái uyên** (Phế 9 - huyết nguyên, huyết du, huyết hội của mạch)

*Vị trí:* Trên lằn chỉ cổ tay, chỗ lõm ở bờ ngoài động mạch quay.

**3. Túc tam lý** (Vị 36 - huyết hợp)

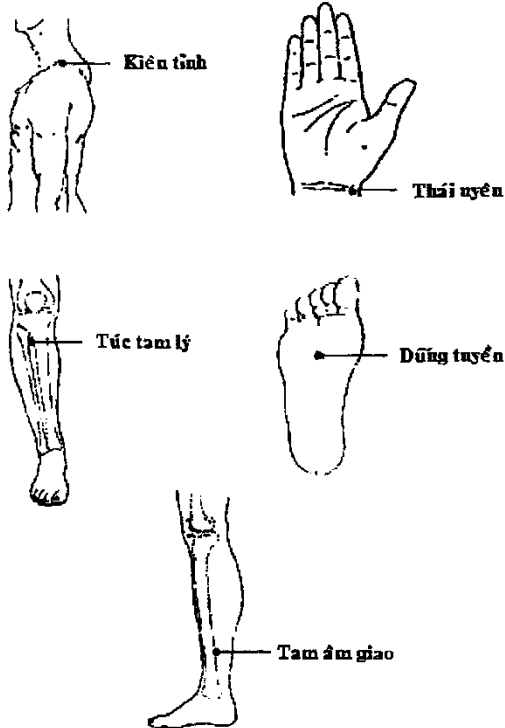
*Vị trí:* Ở dưới chỗ lõm xương bánh chè 3 thốn, cách mào xương chày một khoát ngón tay.

**4. Tam âm giao** (Tỳ 6 - huyết hội của 3 kinh Tỳ, Can, Thận)

*Vị trí:* Ở trên mắt cá chân trong 3 thốn, chỗ lõm dưới xương.

**5. Dũng tuyền** (Thận 1 - huyết tỉnh)

*Vị trí:* Chỗ lõm giữa 2 khối cơ gan chân trong và gan chân ngoài.



## **ĐIỂM HUYỆT – GIẢI HUYỆT**

Điểm huyết là dùng tay, có khi dùng cả chân để tấn công vào huyết đạo của đối phương gây bế tắc kinh mạch, làm cho khí huyết bị trở ngại lưu thông, cơ thể xuất hiện các hiện tượng bệnh lý như :

- Ứ huyết sưng tấy, thương gân động cốt.

- Chóng mặt, hoa mắt, ù tai, nôn ra máu, tán khí, kích ngất chết giất.

Giải huyết là khai thông huyết đạo để khí huyết lưu thông đều hoà, con người trở lại trạng thái sinh lý bình thường. Có hai cách giải huyết :

1. Thủ thuật: dùng tay xoa bóp, day ấn huyết.
2. Dược thuật: dùng thuốc xoa, thuốc uống.

## **22 PHƯƠNG HUYỆT**

### **ĐIỀU TRỊ CÁC CHỨNG BỆNH SAU :**

#### **1. CHÓNG MẶT**

- Phong long, Thiên trụ, Nội quan, Hành gian.

#### **2. CHOÁNG**

- Cửu Quan nguyên, Khí hải

#### **3. BẤT TỈNH NHÂN SỰ**

- Nhân trung, Bách hội, Hợp cốc, Đại đôn, Trung xung.

#### **4. MIỆNG TRÀO BỌT MÉP**

- Cự khuyết, Túc tam lý, Trung tà.

#### **5. THỞ GẤP MUỐN CHẾT**

- Đản trung, Phế du, Thần môn.



## **6. TOÀN THÂN THẮNG ĐỒ**

- Hợp cốc, Khúc trì, Dũng tuyên, Dương lăng tuyên, Thừa sơn.

## **7. TOÀN THÂN LIỆT RŨ**

- Bách hội, Phong phủ, Túc tam lý, Dương lăng tuyên, Phong thị, Hoàn khiêu.

## **8. HOA MÁT LÃO ĐẢO, CHẾT NGẮT**

- Nhân trung, Bách hội, Hợp cốc, Dũng tuyên, Thập tuyên, Mục song.

## **9. CHẢY MÁU MŨI KHÔNG CÂM**

- Hợp cốc, Thượng tinh, Phong môn, Bách lao, Dũng tuyên.

## **10. NÔN RA MÁU DO NỘI THƯƠNG**

- Ngự tế, Xích trạch, Gian sứ, Thái uyên, Nội lao cung, Khúc tuyên, Nhiên cốc, Thái khô, Phế du, Can du, Tỳ du.

## **11. HO RA MÁU**

- Ngự tế, Cự cốt, Xích trạch.

## **12. CHẢY MÁU ĐƯỜNG TIÊU HOÁ**

- Công tôn, Nội quan, Túc tam lý, Nội đình.

## **13. TỔN THƯƠNG KINH MẠCH Ở NÃO**

- Thượng tinh, Bách hội, Phong trì, Đầu duy.

#### 14. MẤT TIẾNG

- Thiếu thương, Tiền đình, Đản trung, Nhân trung, Á môn, Hợp cốc.

#### 15. BẾ KHÍ Ờ TAI

- Hợp cốc, Đản trung, Thính cung, Thính hội, Ế phong.

#### 16. BÍ TIỂU TIỆN

- Trung cực, Âm lăng tuyền, Tam âm giao.

#### 17. BÍ ĐẠI TIỆN

- Thiên khu, Chi câu, Đại hoành.

#### 18. MỒ HÔI NHIỀU

- Hợp cốc, Phục lưu.

#### 19. LIỆT CHI TRÊN

- Kiên ngung, Khúc trì, Hợp cốc.

#### 20. LIỆT CHI DƯỚI

- Phong thị, Âm thị, Dương lăng tuyền.

#### 21. TÊ TOÀN THÂN

- Hợp cốc, Nội quan.

#### 22. THỞ NGÁP CÁ SẮP CHẾT

- Cứu Thần khuyết, Bách hội, Quan nguyên.

## PHỤ LỤC

NHÂN NGÀY THẦY THUỐC VIỆT NAM 27.2

THÂM LẶNG

### **BÁC SĨ THỂ THAO (\*)**

HÀ HUY TƯỜNG

Một cường quốc thể thao phải là một nước có nền y học thể thao phát triển tân tiến. Thể thao Việt Nam (TTVN) đang bước những bước đi mạnh mẽ vươn tầm ra bình diện quốc tế. Trong đó, vai trò của bác sĩ thể thao ngày càng trở nên quan trọng. Nhân ngày Thầy Thuốc Việt Nam 27.2, hãy dành những lời cảm ơn và lời chúc tốt đẹp nhất đến với họ – những con người thầm lặng sau mỗi chiến công của TTVN.

### **NGHIỆP VÕ VÀ NGHỀ Y**

... Tại TP.HCM..... có Võ sư - Lương y Nguyễn Tấn Xuân, Chủ nhiệm Võ đường Xuân Nghĩa Đường ở

Quận Gò Vấp, đồng thời cũng là Trưởng bộ môn quyền Anh Quận Gò Vấp kiêm Trọng Tài Y Tế môn quyền Anh của TP.HCM.. Không chỉ giỏi võ, bốc thuốc hay, mà Võ sư Tấn Xuân còn là nhà thơ kiêm nhạc sĩ nghiệp dư. Ông có nhiều tác phẩm y học (Đông y – Châm cứu giản yếu ca) và tập thơ “Những quãng đường đời” rất hay được NXB Văn Nghệ ấn hành vào năm 2004. Và sắp tới, ông sẽ phát hành tập sách võ thuật Giáo trình Xuân Nghĩa Đường Y-Võ đạo và Trật đả khoa.



*Thân tặng Bạc sĩ thể thao*

Những môn sinh vừa theo học võ, vừa theo học y chuyên khoa Trật đả: Nguyễn Minh Hoàng, Nguyễn Văn Dương, Nguyễn Văn Sự (từ trái qua). LY - VS Xuân ngồi giữa.

## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- 1. TRẦN VĂN KỲ**  
Ngoại khoa đông y. NXB Y Học, 2002.
- 2. MARGARET MATT - Nhân Văn biên dịch**  
Tìm hiểu cơ thể con người  
NXB TRẺ, 2006.
- 3. NGUYỄN HỮU HÁCH**  
Châm cứu thực hành. NXB Y Học, 1981  
Từ điển huyệt vị châm cứu. NXB Thuận Hoá,  
1997.
- 4. LÊ QUÝ NGƯỜU**  
Từ điển huyệt vị châm cứu. NXB Thuận Hoá,  
1997.
- 5. TREVOR WESTON, MD, MRCGP**  
**KHƯƠNG TẤN PHÁT** biên dịch  
Giải phẫu học. NXB TP.HCM, 2000.
- 6. THƯỢNG TRÚC**  
Trật đả cốt khoa. NXB Đồng Tháp, 1993
- 7. NAM ANH**  
Điểm huyệt chân truyền đồ giải.  
NXB Long An, 1990.
- 8. NGUYỄN PHU**  
Sổ tay 540 bài thuốc Đông y. NXB Nghĩa  
Bình, 1998

# Mục Lục

LỜI NÓI ĐẦU.....	5
<b>CHƯƠNG I</b>	
CÁC HỆ CƠ QUAN TRONG CƠ THỂ NGƯỜI.....	7
HỆ XƯƠNG.....	9
PHÂN LOẠI XƯƠNG : CÓ 4 LOẠI XƯƠNG.....	9
BỘ XƯƠNG NGƯỜI.....	11
206 XƯƠNG ĐƯỢC PHÂN BỐ NHƯ SAU :.....	12
SỐ.....	13
XƯƠNG MÓNG.....	15
CỘT SỐNG.....	16
XƯƠNG TRỤC.....	20
XƯƠNG CHẬU NAM.....	22
XƯƠNG CHẬU NỮ.....	22
XƯƠNG CÙNG VÀ XƯƠNG CHẬU.....	23
XƯƠNG TAY.....	23
XƯƠNG CHÂN.....	25
KHỚP XƯƠNG.....	27
HỆ CƠ.....	28
CƠ MẶT, ĐẦU VÀ CỔ.....	31
CƠ THÂN MÌNH.....	33
CƠ TAY.....	35
CƠ CHÂN.....	37
<b>CHƯƠNG II</b>	
CÁCH CHỮA BONG GÂN.....	40
CHÂM CỨU CHỮA BONG GÂN.....	42

CÁCH CHỮA TRẬT KHỚP .....	43
CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG CỔ .....	44
CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG HÀM DƯỚI.....	45
CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG VAI.....	47
(XƯƠNG CÁNH TAY).....	47
CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG CÙI CHỖ.....	50
(KHỚP KHUYU TAY) .....	50
CHỮA TẬT KHỚP XƯƠNG CỔ TAY .....	51
CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG NGÓN TAY .....	53
CHỮA TREO ĐỐT XƯƠNG SỐNG .....	54
CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG HÔNG .....	55
CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG ĐẦU GỐI.....	57
(XƯƠNG BÁNH CHÈ) .....	57
CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG CỔ CHÂN .....	58
CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG NGÓN CHÂN.....	60

### CHƯƠNG III

CÁCH CHỮA GÃY XƯƠNG .....	62
NHỮNG BÀI THUỐC CHỮA TRẬT ĐẢ .....	64
TRẬT ĐẢ TỬU.....	76
“XUÂN NGHĨA ĐƯỜNG” .....	76
TRẬT ĐẢ HOÀN .....	77
“XUÂN NGHĨA ĐƯỜNG” .....	77
NHỮNG BÀI THUỐC RƯỢU.....	78
CẤP CỨU VÕ ĐÀI .....	85
HUYỆT ĐẠO TRONG VÕ THUẬT .....	89
ĐIỂM HUYỆT – GIẢI HUYỆT .....	98
22 PHƯƠNG HUYỆT .....	99
THÂM LẠNG BÁC SĨ THỂ THAO .....	102
TÀI LIỆU THAM KHẢO .....	104

CÁCH CHỮA TRẬT KHỚP .....	43
CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG CỔ .....	44
CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG HÀM DƯỚI.....	45
CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG VAI.....	47
(XƯƠNG CẢNH TAY).....	47
CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG CÙI CHỖ.....	50
(KHỚP KHUYU TAY) .....	50
CHỮA TẬT KHỚP XƯƠNG CỔ TAY .....	51
CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG NGÓN TAY .....	53
CHỮA TREO ĐỐT XƯƠNG SỐNG .....	54
CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG HÔNG .....	55
CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG ĐẦU GỐI.....	57
(XƯƠNG BÁNH CHÈ) .....	57
CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG CỔ CHÂN .....	58
CHỮA TRẬT KHỚP XƯƠNG NGÓN CHÂN.....	60

### CHƯƠNG III

CÁCH CHỮA GẦY XƯƠNG .....	62
NHỮNG BÀI THUỐC CHỮA TRẬT ĐẢ .....	64
TRẬT ĐẢ TỬU.....	76
"XUÂN NGHĨA ĐƯỜNG" .....	76
TRẬT ĐẢ HOÀN .....	77
"XUÂN NGHĨA ĐƯỜNG" .....	77
NHỮNG BÀI THUỐC RƯỢU.....	78
CẤP CỨU VÔ ĐÀI .....	85
HUYỆT ĐẠO TRONG VÔ THUẬT.....	89
ĐIỂM HUYỆT - GIẢI HUYỆT.....	98
22 PHƯƠNG HUYỆT .....	99
THẨM LẶNG BÁC SĨ THỂ THAO .....	102
TÀI LIỆU THAM KHẢO .....	104



Đã xuất bản :

• **NHỮNG QUẢNG ĐƯỜNG ĐỜI.**

NXB Văn Nghệ 2004.

(Thơ & Nhạc)

• **ĐÔNG Y-CHÂM CỨU GIẢN YẾU CA.**

NXB Văn Nghệ 2005.

(Y học cổ truyền)

• **ĐƯỜNG XUÂN QUYÊN.**

NXB Tổng Hợp Đồng Nai, 2008.

(Võ thuật cổ truyền)

• **NHỮNG BÀI THUỐC HAY**

Sắp xuất bản :

• **VÕ TAY KHÔNG CHỐNG HUNG KHÍ**

(Võ thuật cổ truyền)

• **VÕ TỰ DO.**

(Võ thuật cổ truyền)

• **ĐÔNG Y.**

(Lĩnh vực : Y học cổ truyền)

• **MỘT CHÚT LÃNG MẠN.**

(Thơ)

# TRẬT ĐẢ TOÀN KHOA

Lương y - Võ Sư

NGUYỄN TẤN XUÂN

---

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG


240 Trần Phú - Tp. Đà Nẵng

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc : NGUYỄN HỮU CHIẾN

Tổng biên tập : NGUYỄN ĐỨC HÙNG  
Biên tập : HUỖNH YÊN TRÂM MY  
Trình bày : BỬU LỘC  
Bìa : TUẤN HÀO

Thực hiện liên kết:

	<b>CÔNG TY VĂN HÓA HƯỚNG TRANG</b>
	<b>Nhà Sách QUANG MINH</b>
416 Nguyễn Thị Minh Khai - Phường 3 - Quận 3 - TP. Hồ Chí Minh	
ĐT: (84.8) 8322386 - 8340990 * Fax: (84.8) 8342457 - 8340990	
Email: quangminhbooks@hcm.vnn.vn	
<a href="http://www.quangminhbooks.com">http://www.quangminhbooks.com</a>	

---

In 1.000 cuốn, khổ 13x19cm, tại Công Ty In Liên Tương. GPXB số: 21-2008/CXB/51-126/ĐaN và QĐXB số : 291/QĐ-ĐaN, ngày 04-06-2008. In xong và nộp lưu chiểu Quý IV - 2008.