

## Những cách giải rượu đơn giản

T&#225;c Gi&#7843;: Bs. Hoàng Thanh

Th&#7913; N&#259;m, 15 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 07:22

---

*Chanh tươi 1 quả, vắt lấy nước cho uống hoặc thái mỏng cho ăn luôn cả quả càng tốt*



Khi có người say rượu, chúng ta cần tìm cách đỡ đỡ họ nhanh chóng tránh trở nên thái bình thường và đề phòng các biến chứng

Đây đây là một số phương pháp đơn giản để bạn đọc vận dụng:

### **Dùng thuốc**

Trước hết, cần cho người say uống một lượng nước ít nhất cũng bằng lượng rượu uống vào để pha loãng nồng độ rượu trong cơ thể và giúp cho quá trình đào thải rượu được nhanh chóng và thuận lợi. Sau đó, tùy theo điều kiện cơ thể để dùng một trong những bài thuốc sau đây:

**Bài 1:** Chanh tươi 1 quả, vắt lấy nước cho uống hoặc thái mỏng cho ăn luôn cả quả càng tốt.

**Bài 2:** Lá dong (hay để c dùng để gói bánh chưng) 100 – 200 g rửa sạch, giã nát vắt lấy nước cho uống.

**Bài 3:** Vài quýt phơi khô (lưu ý để càng lâu năm càng tốt) 30 g sao thơm tán vụn, mận chua 2 quả bỏ hạt thái vụn. Hai vài đem sắc như là với 360 ml nước, sau 30 phút lọc bỏ bã lấy nước cho uống. Nếu có thêm một chút nước gừng tươi hoặc trà thì càng hay.

**Bài 4:** Vài cam 60 g, rửa sạch, sấy khô, tán bột, cho uống 6 g với nước ấm, nếu chưa công hiệu thì cho uống thêm một vài lần nữa.

## Những cách giải rượu đầu tiên

T&#225;c Gi&#7843;: Bs. Hoàng Thanh

Th&#7913; N&#259;m, 15 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 07:22

---

**Bài 5:** Trà diệp 1 nắm, đậu xanh 60 g đậu p v n, lá long não 10 g. Tất cả đem hầm v i n c sôi trong bình kín, sau ch ng 15 phút thì dùng đ c, chia u ng vài l n.

**Bài 6:** Trà búp 5 g, qu t khô (có th dùng m t qu t ho c qu t t i) 16 g thái v n. Hai th đem hầm v i n c sôi, u ng đ c.

**Bài 7:** Trà búp 9 g, cà r t t i 60 g, v bí xanh 15 g. Ba v s c u ng.

**Bài 8:** Qu cau t i b v xanh và h t 50 g, cam th o 12 g (n a đ s ng, n a sao mu i). Tất cả đem hầm v i n c sôi trong bình kín, sau ch ng 20 phút thì dùng đ c, chia u ng vài l n.

**Bài 9:** Hoa s n dây (n u không có thì dùng c s n dây thay th ) 10 g, s c u ng. Cũng có th hầm cùng trà búp 5 g, đậu xanh 10 g v i n c sôi, chia u ng vài l n.

**Bài 10:** V qu chanh 50 g, v qu quýt 50 g, hoa s n dây 25 g, hoa đậu xanh 25 g, nhân sâm 10 g, nh c đậu kh u 10 g, mu i ăn 30 g. Các v s y khô, nghi n thành b t, đ ng trong bình kín đ dùng đ n. Khi say r u, l y 5 – 7 g pha n c u ng, m i ngày 3 l n.

## Xoa bóp b m huyết

Tr c h t, day b m huyết yêu nhãn t 3 - 5 phút. V trí huyết yêu nhãn: gi cao tay ng i b say và nghiêng mình đi m t chút, ch l m hai bên th t l ng (t ng ng v i đ t s ng th t l ng 4) hi n rõ, huyết n m gi a đáy l m t m m gai đ t s ng th t l ng th 4 đo ngang ra 3, 8 t c. Ti p theo, day b m huyết thái xung t 3 - 5 phút.

V trí huyết thái xung: ép ngón chân cái vào ngón th hai, huyết n m mu bàn chân, đo t đ u k hai ngón chân lên 2 t c. Cũng có th xác đ nh b ng cách l y huyết t đi m gi a đ ng n i đ u ngón chân cái v i n p g p ngang c chân.

## Những cách giảm rượu đã uống

T&#225;c Gi&#7843;: Bs. Hoàng Thanh

Th&#7913; N&#259;m, 15 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 07:22

---

Cuối cùng: xoa sát toàn bộ mu bàn chân. Nếu uống rượu say có thể dùng dấm trắng thì cho dùng tã vào tay rồi dùng gót chân này giã mạnh và xoa mu bàn chân kia rồi làm ngược lại 5 - 6 phút.

Liều pháp xoa bóp trên đây cũng có thể áp dụng cho những người sau khi uống rượu cảm thấy mình mệt mỏi, đau đầu chóng mặt, nói năng không được lưu loát.

Các biện pháp giảm rượu đã nêu đều khá đơn giản, dễ làm, tuy nhiên với trường hợp quá say đến mức ngất xỉu thì nhất thiết phải đưa tới cơ sở y tế để cấp cứu kịp thời.