

Bài thu c gi i r u

Tác Giả: Xuân Mai

Thứ Hai, 03 Tháng 1 Năm 2011 12:09

Vào nh ng ngày l T t hay nh ng d p vui v , n u ham vui quá chén đ l m vào tình tr ng say bí t thì cu c vui ch ng nh ng s m tàn mà s c kh e cũng b nh h ng, th m chí có th d n đ n tình tr ng ng đ c r u r t nguy hi m.

Bài vi t này xin đ c gi i thi u m t s ph ng cách gi i r u đ n gi n và đ n hình đ b n đ c có th tham kh o và v n đ ng khi c n thi t.

B n pháp dùng thu c

Tr c h t, c n cho ng i say u ng m t l ng n c v a đ , ít nh t cũng b ng l ng r u u ng vào nh m pha loãng n ng đ r u trong c th và giúp cho quá trình đào th i r u đ c nhanh chóng, thu n l i. Sau đó, tùy theo đ u ki n c th mà có th dùng m t trong nh ng bài thu c sau đây:

Bài 1: Chanh t i 1 qu , v t l y n c cho u ng ho c thái m ng cho ăn luôn c qu càng t t.

Bài 2: Lá dong (dùng đ gói bánh ch ng) 100 - 200g r a th t s ch, giã nát, v t l y n c c t cho u ng.

Bài 3: V quýt ph i khô (càng đ lâu năm càng t t) 30g sao th m tán v n, m chua 2 qu b h t thái v n. Hai v đ m s c nh l a v i 360 ml n c, sau 30 phút, l c b bã l y n c cho u ng. N u có thêm m t chút n c g ng t i ho c trà thì càng hay.

Bài 4: V cam 60g, r a s ch, s y khô, tán b t, cho u ng 6g v i n c m, n u ch a công hi u thì cho u ng thêm m t vài l n n a.

Bài 5: Trà đ p 1 n m, đ u xanh 60g đ p v n, lá long não 10g. T t c đ m h m v i n c sôi trong bình kín, sau ch ng 15 phút thì dùng đ c, chia u ng vài l n.

Bài thu c gi i r u

Tác Giả: Xuân Mai

Thứ Hai, 03 Tháng 1 Năm 2011 12:09



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

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

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

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

Bài 10: V qu chanh 50g, v qu quýt 50g, hoa s n dây 25g, hoa đ u xanh 25g, nhân sâm 10g, nh c đ u kh u 10g, mu i ăn 30g. 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 - 7g pha n c u ng, m i ngày 3 n.



N c chanh có tác đ ng gi i r u.

B n pháp xoa bóp b m huyết

Bài thu c gi i r u

Tác Giả: Xuân Mai

Thứ Hai, 03 Tháng 1 Năm 2011 12:09

Tr c h t, ti n hành day b m huy t yêu nhãn t 3 - 5 phút.

V trí huy t 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, huy t n m gi a đáy l m t m m gai đ t s ng th t l ng 4 đo ngang ra 3,8 t c.

Ti p theo, ti n hành day b m huy t Thái xung t 3 - 5 phút.

V trí huy t Thái xung: ép ngón chân cái vào ngón 2, huy t 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 huy t đ i m gi a đ ng n i đ u ngón chân cái v i n p g p ngang c chân.

Cu i cùng, ti n hành xoa sát toàn b mu bàn chân. N u ng i say có th đ ng d y đ c thì cho đ ng t a vào t ng r i dùng gót chân này gi m m nh và xoa mu bàn chân kia r i ng c l i t 5 - 6 phút.

Li u pháp xoa bóp trên đây cũng có th áp đ ng cho nh ng ng i sau khi u ng r u c m th y mình m y n ng n , đau đ u chóng m t, nói năng không đ c l u loát.

V i nh ng tr ng h p do u ng quá nhi u r u đ n đ n tình tr ng ng đ c n ng, nh t thi t ph i đ a t i các c s y t đ khám và c p c u k p th i.