

LÊ CÔNG SĨ

*Y học  
cổ truyền*

# Rượu thuốc GIA TRUYỀN



NHÀ XUẤT BẢN  
PHƯƠNG ĐÔNG

# ***RƯỢU THUỐC GIA TRUYỀN***

**LÊ CÔNG SĨ**

*Y HỌC CỔ TRUYỀN*

**RƯỢU THUỐC  
GIA TRUYỀN**

**NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG**

## LỜI NÓI ĐẦU

Rượu thuốc là một phần hợp thành quan trọng của y học cổ truyền, dùng rượu thuốc để phòng - trị bệnh đem lại hiệu quả tốt. Rượu thuốc có lịch sử từ lâu đời, trải qua các thời đại, các nhà y dược học không ngừng đúc kết và hoàn thiện, tích lũy rất nhiều phương rượu thuốc hiệu nghiệm, những nghiệm phương ấy đã trở thành một phần tất yếu trong điều trị bệnh của y học cổ truyền.

Thuốc ngâm với rượu, hai thứ có tác dụng tương tác, rượu mượn lực thuốc, thuốc mượn thể rượu, rượu dẫn thuốc đi khắp toàn thân, tăng cường hiệu quả của thuốc. Rượu thuốc vừa dễ uống, lại có tác dụng phòng trị bệnh, tăng lực, dưỡng nhan sắc, tăng tuổi thọ. Rượu thuốc điều trị được nhiều loại bệnh, đặc biệt là đối với những trường hợp bệnh mãn tính, bệnh hư nhược, uống rượu thuốc thường xuyên đem lại hiệu quả rất tốt.

Ở quyển sách này chúng tôi tuyển chọn những phương rượu thuốc hay cổ kim, trong đó có những phương rượu thuốc có giá trị được lưu truyền qua nhiều đời, sắp xếp theo từng loại bệnh để tiện tra cứu sử dụng. Nội dung trong sách được trình bày rõ ràng, dễ hiểu, dễ thực hiện. Ở cuối sách còn giới thiệu danh mục các vị thuốc thường dùng, qua đó mọi người có thể nắm được công dụng và chủ trị của từng vị thuốc. Hy vọng rằng đây sẽ là quyển sách rượu thuốc bổ ích đối với mọi gia đình.

LÊ CÔNG SĨ

# Chương 1

## CHẾ BIẾN VÀ SỬ DỤNG RƯỢU THUỐC

---

### Phần 1

#### CÁCH NGÂM RƯỢU THUỐC

##### 1. CÁCH NGÂM THƯỜNG (NGÂM NGUỘI)

Thuốc đem cắt, tán hoặc giã nhỏ, đựng vào túi vải (hoặc không đựng túi vải), ngâm với rượu. Dùng bình thủy tinh hoặc bình sành sứ để ngâm rượu là tốt. Trong thời gian ngâm mỗi ngày thường lắc đều 1 - 2 lần, ngâm 7 - 10 ngày, thậm chí mấy tháng, sau đó lọc qua để uống. Xác thuốc có thể đổ rượu vào ngâm tiếp nước khác, lúc này tác dụng của thuốc có thể giảm, thời gian ngâm nên lâu hơn. Có thể hòa chung hai rượu đó lại để uống.

##### 2. CÁCH NGÂM NÓNG

Thuốc cắt hoặc giã nhỏ, cho vào rượu ngâm nửa tiếng, sau đó đem đun cách thủy cho rượu sôi rồi hạ xuống, đậy nắp để mấy ngày hoặc mấy tháng, lọc bỏ xác lấy rượu cất uống dần.

### 3. CÁCH NGÂM NẤU

Dùng rượu nấu cho ra thuốc, thời gian nấu không nên quá lâu, bỏ xác lấy rượu để uống, uống chừng nào nấu chừng đó.

Ngâm chế rượu thuốc để uống cần chú ý những điều sau:

- (1) Thuốc dùng để ngâm rượu phải phù hợp với bệnh tình, dùng rượu bổ cũng phải căn cứ thể trạng từng người để chọn phương được thích hợp.
- (2) Mỗi lần ngâm chế rượu thuốc không nên quá nhiều, thường khoảng 5 lít là vừa. Nếu bệnh chưa lành có thể ngâm thuốc đợt khác để uống, như vậy tránh được lãng phí.
- (3) Không nên tùy tiện thay đổi hoặc gia giảm thuốc trong phương thuốc, nếu cần thiết phải hỏi ý kiến thầy thuốc.
- (4) Thuốc sử dụng phải tốt và sạch, không dùng thuốc hư mốc, kém chất lượng.
- (5) Dụng cụ dùng để ngâm chế rượu thuốc đều phải sạch sẽ, xử lý vô trùng kỹ lưỡng.
- (6) Ngâm thuốc phải dùng loại rượu ngon, chất lượng tốt. Nếu dùng rượu chất lượng kém, ngược lại có hại cho sức khỏe.

## Phần 2

# SỬ DỤNG VÀ BẢO QUẢN RƯỢU THUỐC

## 1. SỬ DỤNG RƯỢU THUỐC

Sử dụng rượu thuốc nên chú ý mấy điều sau:

- (1) Người tửu lượng yếu, khi uống rượu thuốc có thể hòa một ít nước sôi nguội vào trong rượu cho loãng bớt để uống.
- (2) Người già khi uống rượu thuốc nếu có phản ứng không tốt, như bị say, nôn ói, tim đập nhanh, huyết áp tăng cao, thì nên ngưng uống, hoặc uống theo sự chỉ dẫn của thầy thuốc.
- (3) Khi uống rượu thuốc nên cấm dùng các loại thuốc khác, nhất là thuốc Tây, để tránh bị tác dụng của rượu làm tăng độc tính của một số loại thuốc, hoặc gây nên tác dụng phụ khác.
- (4) Nếu ở những khu vực lạnh hoặc mùa lạnh, uống rượu thuốc nên tăng thêm liều lượng; ở những khu vực nóng hoặc mùa nóng, nên giảm bớt liều lượng.

## 2. BẢO QUẢN RƯỢU THUỐC

Rượu thuốc nếu bảo quản không đúng cách, không những ảnh hưởng đến hiệu quả trị liệu của rượu thuốc, mà còn khiến cho rượu thuốc biến chất không thể sử dụng. Do đó, khi ngâm chế rượu thuốc, cần chú ý mấy điều sau:

- (1) Dụng cụ dùng để đựng rượu thuốc trước hết phải rửa sạch, tráng qua nước sôi, hoặc dùng rượu cồn 70 độ khử trùng qua rồi mới dùng.
- (2) Rượu thuốc nên ngâm ở trong bình thủy tinh miệng nhỏ cổ cao, hoặc các loại hũ, vò khác có nắp đậy.
- (3) Vào mùa nắng, rượu thuốc cất giữ phải tránh ánh nắng mặt trời chiếu trực tiếp, vì ánh nắng mặt trời chiếu trực tiếp có thể phá hủy các thành phần hữu hiệu của thuốc, khiến công hiệu của thuốc giảm thấp.
- (4) Nên cất giữ rượu thuốc ở chỗ mát, nhiệt độ thay đổi không lớn. Nơi để rượu thuốc không được để chung các thứ có mùi hôi như xăng, dầu hoặc các chất độc hại khác, để tránh bị nhiễm sang rượu thuốc. Không nên để rượu thuốc gần nơi bếp lửa, đèn cây, đèn dầu.
- (5) Rượu thuốc ngâm chế, đều phải dán nhãn, ghi thành phần của thuốc và tác dụng, thời gian ngâm, thời gian sử dụng, liều dùng, để tránh lâu ngày không nhớ, nhầm lẫn với khác thuốc khác, thậm chí uống nhầm, gây nên hậu quả không tốt.



## Chương 2

# BỔ CAN ÍCH THẬN

---

Theo Đông y, can tàng huyết, chủ sơ tiết, chủ mưu lược. Bệnh về gan thường xuất hiện các triệu chứng như hoa mắt, mờ mắt, đỏ mắt, chóng mặt, hay giận giữ cáu gắt, chuột rút. Thận tàng tinh, chủ cốt sinh tủy. Thận hư sinh ra chứng ù tai, đau lưng, thị lực giảm. Thận hư không tàng được tinh, sinh ra chứng di tinh, hoạt tinh, xuất tinh sớm, tinh lạnh. Thận còn có chức năng quản lý phần nước của toàn cơ thể, cho nên các bệnh do bài tiết không điều hòa như tiểu nhiều, tiểu bí, phù thũng đều có liên quan đến thận.

Thận gồm có thận âm và thận dương. Thận âm hư sinh di tinh, đau lưng mỏi gối, ù tai, điếc tai, thị lực giảm. Thận dương hư sinh tinh lạnh, liệt dương, bàn chân lạnh.

Những phương rượu thuốc dưới đây chủ yếu có tác dụng bổ can thận, dưỡng tinh huyết, điều trị các bệnh liên quan đến can thận. Những người lớn tuổi can thận bất túc nếu sử dụng thường xuyên, giúp phục hồi chức năng can thận, mạnh gân xương, tăng thể lực.

### 1. RƯỢU THỔ TY TỬ NGƯU TẬT

- NGUYÊN LIỆU: Thổ ty tử (hạt tơ hồng) 50g, ngưi tất 50g, rượu trắng 1 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cùng ngâm rượu, đây nắp để 30 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 50ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, tráng dương, ích tinh, mạnh gân cốt.
- **CHỦ TRỊ:** Khí lực kém, đau lưng mỏi gối, di hoạt tinh. Uống lâu ngày tăng tuổi thọ.

## 2. GIA VỊ DƯỠNG SINH TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngưu tất 60g, câu kỷ tử 60g, sinh địa 60g, đỗ trọng 60g, ngũ gia bì 120g, cúc hoa 60g, bạch thược 60g, sơn thù 60g, mộc qua 30g, đương quy thân 30g, tang ký sinh 120g, quế chi 9g, long nhãn nhục 240g, rượu trắng 5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 7 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích tinh huyết, mạnh gân xương, trừ phong thấp.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận tinh huyết bất túc, kiêm phong thấp, chóng mặt hoa mắt, lưng gối đau mỏi yếu, tay chân tê mỏi.

## 3. RƯỢU CÂU KỶ LONG NHÃN

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngưu tất 90g, đỗ trọng 90g, ngũ gia bì 90g, câu kỷ tử 120g, long nhãn nhục 120g, sinh địa 120g, đương quy thân 120g, hồng hoa 30g, đại táo 500g, cam

thảo 30g, kim ngân hoa 90g, đường trắng 500g, mật ong 500g, rượu trắng 7 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt nhỏ, đựng vào túi vải, buộc kín miệng túi.

Đổ rượu trắng vào bình, hòa đường trắng, mật ong, khuấy đều, rồi bỏ túi thuốc vào bình, đậy nắp, đặt vào nồi đun cách thủy 2 tiếng, sau đó đem bình rượu ra để hơi nguội, chôn xuống dưới đất sạch, bảy ngày sau lấy lên, vớt bỏ túi thuốc, lọc qua để dùng.

• **CÁCH DÙNG:** Ngày uống một lần, mỗi lần 10ml, không được uống quá liều.

• **CÔNG HIỆU:** Tư bổ can thận, mạnh gân cốt, hoạt huyết dưỡng thần.

• **CHỦ TRỊ:** Can thận tinh huyết bất túc, lưng gối yếu mỏi, gân xương cử động khó khăn, chóng mặt mắt mờ, hồi hộp mất ngủ.

## 4. RƯỢU ĐỔ TRỌNG

• **NGUYÊN LIỆU:** Đỗ trọng 50g, tiên linh tỳ 20g, độc hoạt 25g, hoài ngư tất 25g, rượu trắng 1 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, để nơi mát và khô ráo, thường xuyên lắc đều, 14 ngày sau uống được.

• **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 10 – 20ml, trước bữa ăn 1 giờ.

• **CÔNG HIỆU:** Tư bổ can thận, mạnh gân xương, trừ thấp, tán phong hàn.

- **CHỦ TRỊ:** Chân gối yếu mỏi, gân xương yếu liệt, bụng lạnh đau, nhức mỗi khớp xương toàn thân.

## 5. RƯỢU NGUỒN TẮT THUNG DUNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngưu tất 30g, nhục thung dung 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cùng ngâm trong rượu 5 – 7 ngày.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 lần với liều lượng vừa phải.
- **CÔNG HIỆU:** Ích thận dưỡng can, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Nửa người dưới đau nhức, lưng gối đau mỏi.

## 6. RƯỢU THỰC ĐỊA

- **NGUYÊN LIỆU:** Thực địa 60g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Thực địa cắt nhỏ, ngâm trong rượu, đậy kín nắp để 7 ngày.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 lần, mỗi lần 10ml, không được uống quá liều.
- **CÔNG HIỆU:** Thư cân hoạt huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Người tê mỏi đau nhức do âm huyết bất túc, cân mạch thất dưỡng gây nên.

## 7. THUỘC DƯỢC TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Xích thước 90g, sinh địa 50g, hổ cốt (hoặc dùng xương ống chân chó thay thế) tẩm rượu sao qua 300g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên tán vụn, bỏ ngâm trong rượu bảy ngày.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày 2 – 3 lần, mỗi lần 1 ly nhỏ, uống trước bữa ăn.
- **CÔNG HIỆU:** Trừ phong thấp, mạnh gân xương, giảm đau.
- **CHÚ TRỊ:** Khớp xương ê đau, chân yếu mỏi.

## 8. RƯỢU XƯƠNG DÊ

- **NGUYÊN LIỆU:** Xương ống chân dê 1 bộ, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Xương dê đập vụn, sao qua với giấm trên lửa lớn, bỏ ngâm trong rượu 5 – 7 ngày.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 lần vào buổi tối, mỗi lần 50ml, uống xong tránh gió lạnh, thận trọng phòng sự.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận, mạnh gân xương.
- **CHÚ TRỊ:** Trừ phong thấp, lưng chân đau.

## 9. RƯỢU XƯƠNG NAI

- **NGUYÊN LIỆU:** Xương nai 100g, câu kỷ tử 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Xương nai đập vụn, câu kỷ tử giã giập, cùng ngâm rượu, dây nắp để chỗ mát và khô ráo, cách

ngày lắc đều vài lần, 14 ngày sau đem ra gạn qua đê dùm.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hư, tráng dương, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Hư lao, lưng gối yếu mỏi, tứ chi đau nhức, gân xương lạnh đau, đi lại yếu, yếu dương.

## 10. RƯỢU TỖ GIẢI

- **NGUYÊN LIỆU:** Tỳ giải 90g, phụ tử chế 60g, đỗ trọng 60g, quế tâm 60g, tang ký sinh 60g, cầu tích 60g, khương hoạt 60g, ngũ tât 90g, rượu trắng 5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, đựng vào túi vải, ngâm trong rượu, đậy nắp để 7 ngày trở lên dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày 2 lần, mỗi lần 15 – 30ml, uống trước bữa ăn.
- **CÔNG HIỆU:** Mạnh gân xương, khu phong trừ thấp.
- **CHỦ TRỊ:** Các loại đau lưng, đau dọc xuống chân, cân mạch co quắp, đi lại khó khăn.

## 11. RƯỢU ĐẬU ĐEN KÝ SINH TỤC ĐOẠN

- **NGUYÊN LIỆU:** Đậu đen 200g, tang ký sinh 200g, xuyên tục đoạn 100g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Đậu đen giã nhỏ, ngâm rượu cùng tang ký sinh và tục đoạn, 7 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 1 ly nhỏ.

- **CÔNG HIỆU:** Trừ phong thấp, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Đau lưng chân do can thận bất túc hoặc phong thấp gây nên, phụ nữ sinh xong đau lưng chân.

## 12. RƯỢU ĐỔ TRỌNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Đỗ trọng 50g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Đỗ trọng xé nhỏ, ngâm rượu 10 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 1 – 2 ly nhỏ.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, mạnh lưng gối.
- **CHỦ TRỊ:** Thận hư đau lưng.

## 13. THIÊN KIM Ô ĐẤU TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Sinh đỗ trọng 9g, sinh xuyên ô 9g, sinh thảo ô 9g, xuyên ngư tấu 9g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên rửa sạch, cùng ngâm rượu, 7 ngày sau đem dùng.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận.
- **CHỦ TRỊ:** Thận khí hư đau lưng.

## 14. ĐỊNH PHONG TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Dương quy 60g, thiên môn 60g, mạch môn 30g, ngũ gia bì 30g, hoài ngư tấu 30g, xuyên khung 30g, thực địa 30g, sinh địa 30g, tần giao 30g, quế chi

20g, mật ong trắng 500g, đường đỏ 500g, giấm gạo 500g, rượu trắng 7,5 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt nhỏ, đựng trong túi vải.

Cho rượu vào bình cùng mật, đường, giấm, trộn đều, rồi bỏ túi thuốc vào, đậy nắp, đem đun cách thủy 2 tiếng, để cho hơi nguội, đem chôn dưới đất sạch. Qua 7 ngày sau đem bình lên, vớt túi thuốc ra, lọc qua để dùng.

• **CÁCH DÙNG:** Ngày 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml, uống lúc bụng đói. Xác thuốc phơi khô tán bột, uống kèm với rượu, mỗi lần 6 – 9g.

• **CÔNG HIỆU:** Tư can thận, bổ âm huyết, trừ phong tà, mạnh gân xương.

• **CHÚ TRỊ:** Can thận hư lưng gối yếu mỏi, chi thể tê mỏi, gân xương đau nhức.

## 15. HOÀN ĐỒNG TỬ

• **NGUYÊN LIỆU:** Sinh địa 60g, thực địa 45g, toàn dương quy 60g, xuyên tỳ giải 30g, khương hoạt 15g, độc hoạt 15g, hoài ngư tât 30g, tần giao 45g, thương truật 30g, trần bì 30g, xuyên tặc đoạn 30g, mạch môn 45g, câu kỷ tử 30g, xuyên quế bì 8g, tiểu hồi hương 15g, ô dược 15g, đơn bì 30g, mộc qua 30g, ngũ gia bì 60g, rượu trắng 4 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu, đậy nắp, đem chưng cách thủy khoảng 4 tiếng, rồi chôn dưới đất 7 ngày là dùng được.



- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Người lớn tuổi lưng gối đau mỏi, chi thể tê mỏi, khớp xương cử động không linh hoạt.

## 16. KỶ DUNG DƯỢC TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 120g, hà thủ ô 90g, nhục thung dung 40g, thần khúc 40g, mạch môn 30g, đương quy 30g, phá cố chỉ 30g, hoài ngư tất 30g, phục linh 20g, chi tử 15g, hồng hoa 15g, đường phèn 150g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa đường phèn cho tan để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận hư, đau lưng mỏi gối, chóng mặt hoa mắt, tinh thần mệt mỏi, ù tai, hay quên, ít ngủ, hay mộng mị, tự đổ mồ hôi, mồ hôi trộm.

## 17. RƯỢU KỶ CÚC

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 50g, cam cúc hoa 10g, mạch môn 30g, đỗ trọng 15g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau uống được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng can sáng mắt, bổ thận ích tinh.
- **CHỦ TRỊ:** Chóng mặt hoa mắt, đau lưng mỏi gối, di tinh, liệt dương, phế táo ho hen.

## 18. RƯỢU BA KÍCH THIÊN NGUỒN TẬT

- **NGUYÊN LIỆU:** Ba kích thiên 150g, ngưu tất 150g, địa cốt bì 100g, mạch môn 100g, thực địa 100g, phòng phong 100g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 2 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư thận trợ dương, khu phong tán hàn.
- **CHỦ TRỊ:** Ngũ lao thất thương, hư nhược, liệt dương.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Mùa hè không được dùng.

## 19. RƯỢU THỰC ĐỊA CÂU KỶ

- **NGUYÊN LIỆU:** Đại thực địa 90g, câu kỷ tử 60g, đàn hương 10g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 3 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, dưỡng tinh huyết.

• **CHỦ TRỊ:** Bệnh xong cơ thể hư nhược, tinh huyết bất túc, tinh thần mệt mỏi, đau lưng mỏi gối, liệt dương, râu tóc bạc sớm.

## 20. RƯỢU BÁT VỊ HOÀNG KỲ

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng kỳ 60g, ngũ vị tử 60g, tỳ giải 45g, phòng phong 45g, xuyên khung 45g, xuyên ngư tất 45g, độc hoạt 30g, sơn thù 30g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích thận trợ dương, ích khí hoạt huyết, khu phong trừ thấp.
- **CHỦ TRỊ:** Dương khí hư, tay chân lạnh, lưng gối đau mỏi.

## 21. THANH CUNG ĐẠI BỔ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, lộc nhung 30g, đỗ trọng 30g, thần khúc 50g, rượu trắng 600ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư thận tráng dương, kiện tỳ hòa trung.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ thận hư, mệt mỏi, kém ăn, mất ngủ, chóng mặt, hoa mắt, ù tai, hay quên, đau lưng, yếu sinh lý.

## 22. RƯỢU TRỢ DƯƠNG ÍCH THỌ

- **NGUYÊN LIỆU:** Đảng sâm 20g, thực địa 20g, câu kỷ tử 20g, sa uyển tử 15g, dâm dương hoắc 15g, đinh hương 15g, viễn chí 10g, lệ chi nhục (cơ quả vải) 10g, mộc hương 6g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, đây nắp để chỗ mát 3 ngày đêm, mở cho hơi hở nắp, dùng lửa nhỏ đun sôi 5 phút, để hơi nguội xong đây nắp, thả ngâm vào trong nước lạnh để khử độc hỏa, đem ra để 21 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận tráng dương.
- **CHỦ TRỊ:** Thận hư liệt dương, lưng gối yếu mỏi, chóng mặt hoa mắt, hồi hộp, di tinh, xuất tinh sớm, sắc mặt trắng nhợt.

## 23. RƯỢU LINH TỶ HUYẾT ĐẰNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Tiên linh tỷ 100g, kê huyết đằng 80g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 20 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư bổ thận dương, thư cân hoạt lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Thận dương hư, đau lưng mỏi gối, gân xương đau nhức.

## 24. HOÀN ĐỒNG TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Thục địa 9g, sinh địa 9g, tần giao 9g, mạch môn 9g, xuyên tỳ giải 6g, hoài ngư tất 6g, thương truật 6g, trần bì 6g, xuyên tặc đoạn 6g, câu kỷ tử 6g, đơn bì 6g, mộc qua 6g, tiểu hồi hương 3g, khương hoạt 3g, độc hoạt 3g, ô dước 3g, nhục quế 1,5g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, để 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Đại bổ nguyên khí, ích tinh bổ tủy, khu phong hoạt lạc, mạnh gân xương.
- **CHÚ TRỊ:** Can thận hư, đau lưng mỏi gối, người tẻ mỏi.

## 25. RƯỢU NGƯU TẬT TẦN GIAO

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngư tất 15g, tần giao 15g, thiên môn 15g, độc hoạt 18g, nhục quế 12g, ngũ gia bì 12g, tế tân 6g, ý dĩ 6g, phụ tử chế 6g, ba kích thiên 6g, đỗ trọng 6g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Mạnh lưng gối, trừ phong thấp.
- **CHÚ TRỊ:** Khớp xương đau nhức, di lại yếu.

## 26. RƯỢU Ý DĨ NGUU TẬT

- **NGUYÊN LIỆU:** Ý dĩ 120g, ngưu tất 70g, xích thược 45g, toan táo nhân (sao) 45g, bào khương 45g, phụ tử chế 45g, bá tử nhân 45g, thạch hộc 45g, chích cam thảo 30g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 30 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu cất dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích can thận, trừ phong thấp.
- **CHÚ TRỊ:** Cân mạch co quắp, khớp xương không thể co duỗi.

## 27. RƯỢU NGUU TẬT THẠCH HỘC

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngưu tất 40g, thạch hộc 20g, đỗ trọng 20g, đơn sâm 20g, sinh địa 20g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận mạnh xương, hoạt huyết thông lạc.
- **CHÚ TRỊ:** Thận hư đau lưng, khớp xương đau nhức.

## 28. RƯỢU MỘC QUA NGUU TẬT

- **NGUYÊN LIỆU:** Mộc qua 25g, ngưu tất 25g, rượu trắng nửa lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Trừ phong thấp, thư cân hoạt lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Khớp xương cứng, cử động khó khăn, gân xương đau nhức.

## **29. RƯỢU ĐỘC HOẠT NGUU TẬT NHỤC QUÊ**

- **NGUYÊN LIỆU:** Độc hoạt 30g, ngưu tất 30g, nhục quế 30g, phòng phong 30g, phụ tử chế 30g, hỏa ma nhân (hạt gai dầu) (sao) 50g, xuyên tiêu 50g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Trừ thấp chỉ thống, ôn kinh hoạt huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Khớp xương đau nhức, bán thân bất toại.

## **30. RƯỢU HOÀNG TINH MÔN ĐÔNG**

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng tinh 150g, bạch truật (sao) 150g, thiên môn 120g, địa cốt bì 120g, tòng diệp 200g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.

- **CÔNG HIỆU:** Bổ tinh tủy, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Gân xương yếu, đi lại yếu, lưng chân yếu mỏi.

## 31. BỔ HUYẾT TRẮNG CÔT TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Sâm dương hoặc 25g, ba kích thiên 25g, kê huyết đằng 25g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên cùng ngâm rượu, 20 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận mạnh xương, hoạt huyết, thông kinh lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Phong thấp nhức mỏi, người tê mỏi, bại liệt.

## 32. NGƯU TẬT KỶ LONG DƯỢC TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngưu tất 30g, đỗ trọng 30g, kim ngân hoa 30g, ngũ gia bì 30g, câu kỷ tử 60g, long nhãn nhục 60g, đại sinh địa 60g, đương quy 60g, đại táo 15g, hồng hoa 15g, cam thảo 15g, đường trắng 250g, mật ong 250g, rượu trắng 3,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 30 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa với đường trắng và mật ong để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư bổ can thận, mạnh gân xương, hoạt huyết dưỡng thần.



- **CHỦ TRỊ:** Can thận tinh huyết bất túc, lưng gối yếu mỏi, gân xương mỏi, chóng mặt, mờ mắt, hồi hộp, mất ngủ.

### 33. RƯỢU THẠCH HỘC SƠN ĐƯỢC

- **NGUYÊN LIỆU:** Thạch hộc 120g, sơn được (hoài sơn) 60g, thực địa 60g, sơn thù du 30g, hoài ngư tất 30g, bạch truật 30g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 3 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận, kiện tỳ, dưỡng âm.
- **CHỦ TRỊ:** Đau lưng mỏi gối, mệt mỏi, kém ăn, chóng mặt.

### 34. RƯỢU CẦU TÍCH HOÀNG KỲ

- **NGUYÊN LIỆU:** Cầu tích 30g, hoàng kỳ 30g, đơn sâm 30g, đương quy 25g, phòng phong 15g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Năm vị trên ngâm rượu 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích khí huyết, trừ phong thấp, thông kinh lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận hư, khí huyết bất túc, phong thấp nhức mỏi.

## 35. RƯỢU THỔ TY ĐỔ TRỌNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Thổ ty tử 60g, đổ trọng (sao) 30g, ngư tât 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cất hoặc giã vụn, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 15 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, mạnh lưng gối.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận hư, đau lưng mỏi gối, mệt mỏi.

## 36. RƯỢU THỦ Ô CÂU KỶ

- **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô 120g, câu kỷ tử 120g, thực địa 60g, đương quy 30g, hoàng tinh 30g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Năm vị trên ngâm rượu 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, kiện tỳ vị, ích khí huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Đau lưng mỏi gối, chóng mặt hoa mắt, kém ăn, tinh thần rũ rượi.

## 37. RƯỢU THỦ Ô ĐỊA HOÀNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Thực địa 120g, hà thủ ô 90g, ý dĩ 90g, câu kỷ tử 90g, đương quy 60g, long nhãn nhục 60g, đàn hương 10g, rượu trắng 5 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 1 – 2 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 10 – 15ml vào mỗi tối trước khi đi ngủ.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết, dưỡng tâm tỳ.
- **CHỦ TRỊ:** Đau lưng, chóng mặt, ù tai, mất ngủ, hồi hộp, kém ăn.

### 38. HOÀNG KỲ NGÂM RƯỢU PHƯƠNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng kỳ 30g, tỳ giải 30g, nhục quế 30g, phụ tử chế 30g, sơn thù du 30g, bạch linh 30g, phòng phong 45g, thạch hộc 60g, đỗ trọng (sao) 60g, nhục thung dung 60g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ôn kinh tán hàn, sơ phong thẩm thấp.
- **CHỦ TRỊ:** Hư lao hai gối lạnh.

### 39. RƯỢU TÂN GIAO NGƯU TẬT

- **NGUYÊN LIỆU:** Tân giao 15g, ngưu tất 15g, thiên môn 15g, độc hoạt 18g, ngũ gia bì 12g, nhục quế 12g, tế tân 3g, ý dĩ 6g, phụ tử chế 6g, ba kích thiên 6g, đỗ trọng 6g, rượu trắng 1,5 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 30 ngày sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận, mạnh lưng gối, trừ phong thấp.
- **CHỦ TRỊ:** Khớp xương đau nhức, đi lại yếu.

## 40. RƯỢU Ý DĨ NHÂN NGUJU TẬT

- **NGUYÊN LIỆU:** Ý dĩ 120g, ngưu tất 70g, xích thược 45g, toan táo nhân (sao) 45g, bào khương 45g, phụ tử chế 45g, bá tử nhân 45g, thạch hộc 45g, chích cam thảo 30g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 30 ngày sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, trừ thấp tý, lợi khớp xương.
- **CHỦ TRỊ:** Khớp xương đau, không thể co duỗi.

## 41. RƯỢU NGUJU TẬT THẠCH HỘC

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngưu tất 40g, thạch hộc 20g, đỗ trọng 20g, đờn sâm 20g, sinh địa 20g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên ngâm rượu 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận mạnh xương, hoạt huyết thông lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Thận hư đau lưng, khớp xương đau nhức.

# Chương 3

## BỔ KHÍ DƯỠNG HUYẾT

---

*Rượu thuốc bổ khí huyết gồm có hai loại chính bổ khí và bổ huyết. Rượu thuốc bổ khí dùng cho người khí hư, bị bệnh lâu ngày cơ thể hư nhược, người già suy nhược, thường có các triệu chứng mệt mỏi, tiếng nói yếu ớt, lưỡi nói, chóng mặt, hoa mắt, sắc mặt trắng nhợt, tự đổ mồ hôi, đại tiện lỏng.*

*Rượu thuốc bổ huyết dùng cho người huyết hư, tiên thiên bất túc, hoặc tỳ vị hư, khí huyết hóa sinh không đủ, hoặc bị các bệnh thiếu máu, xuất huyết cấp mạn tính, hoặc lo nghĩ quá độ, hao tổn âm huyết, thường có các triệu chứng chóng mặt xoay vòng, hoa mắt, hồi hộp, mất ngủ, sắc mặt nhợt nhạt, môi tái nhợt, móng tay trắng nhợt, tay chân tê mỏi, phụ nữ kinh xuống ít, nhạt màu, kinh đến trễ, thậm chí bế kinh.*

*Đông y cho rằng “khí là soái của huyết, huyết là mẹ của khí”, khí và huyết liên quan mật thiết với nhau, do đó thuốc bổ khí và bổ huyết thường phối hợp sử dụng.*

### 1. RƯỢU SƠN DƯỢC

- **NGUYÊN LIỆU:** Sơn dược (hoài sơn) 200g, sơn thù du 60g, ngũ vị tử 20g, nhân sâm 20g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt vụn, ngâm với rượu 15 ngày.

- **CÁCH DÙNG:** Uống ngày 2 lần sáng và tối, mỗi lần 15 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích tinh tủy, kiện tỳ vị, bổ can thận, tăng sức đề kháng.
- **CHỦ TRỊ:** Thể chất hư nhược, chóng mặt hoa mắt, hồi hộp, mất ngủ, hay mộng mị, di tinh, xuất tinh sớm, đổ mồ hôi trộm, ăn ít, mệt mỏi, đau lưng ù tai, hay mắc chứng ngoại cảm.

## 2. KHƯỐC LÃO TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Cam cúc hoa 60g, mạch môn 60g, câu kỷ tử 60g, bạch truật 60g, thạch xương bồ 60g, viễn chí 60g, bạch linh 70g, thực địa 60g, nhân sâm 30g, nhục quế 25g, hà thủ ô 50g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mạch môn rút bỏ tim sấy khô, viễn chí rút bỏ tim, bạch linh bỏ vỏ đen.  
Toàn bộ thuốc trên giã vụn, bỏ ngâm trong rượu, mùa xuân hè thì để 5 ngày, mùa thu đông thì để 7 ngày uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày 3 lần, mỗi lần 20ml, uống trước bữa ăn.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ ngũ tạng, ích tinh tủy, đen râu tóc, mượt da, chống lão hóa.
- **CHỦ TRỊ:** Tinh huyết bất túc, cơ thể suy nhược, sắc mặt không tươi, lông tóc xơ rơ.

### 3. THỦ Ô DIỄN THỌ TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô 200g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hà thủ ô cắt nhỏ, ngâm rượu, để nơi mát và khô ráo, mỗi ngày lắc đều vài lần, qua 10 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml. Vừa uống vừa châm thêm rượu, cho đến khi vị nhạt thì thôi.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can, ích thận, dưỡng huyết, uống lâu ngày tăng tuổi thọ.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận âm hư, râu tóc bạc sớm, huyết hư chóng mặt, lưng gối yếu mỏi, gân xương đau nhức, phụ nữ khí hư (xuống huyết trắng).

### 4. DIỄN LINH TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 240g, long nhãn nhục 120g, đương quy 60g, bạch truật (sao) 30g, đậu đen hạt to 350g, rượu trắng 4 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt lát hoặc giã vụn, đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu, 7 ngày trở lên dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ âm dưỡng huyết, bổ tỳ trừ thấp.
- **CHỦ TRỊ:** Tinh huyết bất túc, tỳ hư thấp trọng, sắc mặt vàng héo, chóng mặt hồi hộp, mất ngủ, hay mộng mi, thị lực không rõ, ăn ít, người nặng mỏi, khớp xương cử động không tiện.

## 5. THẦN TIÊN DIÊN THỌ TỬU

• **NGUYÊN LIỆU:** Sinh địa 15g, thực địa 15g, thiên môn 15g, mạch môn 15g, đương quy 15g, ngũ tấu 15g, đỗ trọng 15g, tiểu hồi hương 15g, ba kích thiên 15g, xuyên khung 15g, bạch thược 15g, phục linh 15g, hoàng bá 15g, câu kỷ tử 15g, nhục thung dung 15g, thạch xương bồ 8g, bá tử nhân 8g, phá cố chỉ 15g, tri mẫu 15g, sa nhân 10g, bạch truật 10g, viển chí 10g, nhân sâm 10g, mộc hương 6g, rượu trắng 4,5 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Toàn bộ thuốc trên cắt hoặc giã vụn, đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu, dùng lửa nhỏ đun khoảng 2 tiếng, để nguội bớt, rồi chôn bình rượu xuống đất, 5 ngày sau đem lên, để chỗ mát và khô ráo, qua 7 ngày nữa mở nắp vớt bỏ túi thuốc, lọc qua để dùng.

• **CÁCH DÙNG:** Uống ấm, ngày 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.

• **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, dưỡng can thận, điều hòa tỳ vị, ích tinh thần, mượt da, sáng tai mắt, kiện thân ích thọ.

• **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, can thận hư, tinh thần mệt mỏi, lưng gối yếu mỏi, hai chân vô lực, yếu dương, di tinh, ngủ hay mộng寐, hay tỉnh giấc, hồi hộp, hay quên, mắt mờ ù tai, suy lão sớm.

## 6. DƯỠNG SINH TỬU

• **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy thân 30g, cúc hoa 30g, long nhãn nhục 240g, câu kỷ tử 120g, rượu trắng 3 lít.



- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt vụn, đựng vào túi vải, treo ngâm trong rượu 1 tháng trở lên là dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Uống ấm, ngày 1 – 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bồi bổ cơ thể, dưỡng sinh, phòng bệnh.
- **CHỦ TRỊ:** Huyết hư tinh suy, sắc mặt không tươi, chóng mặt hoa mắt, mất ngủ, hay mộng mị, hồi hộp, hay quên.

## 7. RƯỢU BỔ TINH ÍCH LÃO

- **NGUYÊN LIỆU:** Thục địa 100g, đương quy 100g, xuyên khung 50g, đỗ trọng 50g, phục linh 50g, thạch hộc 100g, hoàng tinh 150g, hà thủ ô 100g, kim anh tử 50g, câu kỷ tử 100g, rượu ngon 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Toàn bộ thuốc trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 14 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hư, ích tinh huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Hư lao tổn thương, tinh huyết bất túc, hình thể gầy yếu, sắc mặt nhợt nhạt, ăn uống giảm, thận hư yếu dương, lưng gối yếu mỏi.

## 8. TRƯỜNG SINH TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 18g, phục thần 18g, sinh địa 18g, thục địa 18g, sơn thù 18g, ngư tấ 18g, viễn chí 18g, ngũ gia bì 18g, thạch xương bồ 18g, địa cốt bì 18g, rượu trắng 2 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 2 tuần sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư bổ can thận, ích tinh bổ huyết, dưỡng tâm an thần, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Thể chất hư nhược, can thận bất túc lưng gối yếu mỏi, hồi hộp, hay quên, râu tóc bạc sớm.

## 9. DIÊN THỌ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng tinh 80g, thiên môn 60g, thương truật 80g, tùng điệp (lá thông) 100g, câu kỷ tử 100g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, nửa tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư dưỡng phế thận, bổ tinh ích tủy.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể gầy yếu, râu tóc bạc sớm, chóng mặt, hoa mắt, ù tai, lưng gối yếu mỏi, tinh thần ủ rũ.

## 10. RƯỢU ĐƯƠNG QUY

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 120g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Đương quy cắt lát mỏng, ngâm vào rượu, thường xuyên lắc đều, 10 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ huyết hoạt huyết, điều kinh chỉ thống.

- **CHỦ TRỊ:** Thiếu máu, chóng mặt xoay, táo bón, kinh nguyệt không đều, kế kinh, đau bụng kinh, sinh xong ứ trệ đau bụng.

- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Những người ăn xong đầy bụng, kém ăn, đại tiện lỏng kiêng dùng.

## 11. BỔ HUYẾT THUẬN KHÍ DƯỢC TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Thiên môn 120g, mạch môn 120g, sinh địa 240g, thực địa 240g, nhân sâm 60g, bạch linh 60g, câu kỷ tử 60g, sa nhân 20g, mộc hương 15g, trầm hương 10g, rượu trắng 9 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu 7 ngày, sau đó đặt lên lửa đun 1 tiếng, để nguội là dùng được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần sáng và tối, mỗi lần 30 – 50ml.

- **CÔNG HIỆU:** Bổ ngũ tạng, ích khí huyết.

- **CHỦ TRỊ:** Các chứng hư, khí huyết hư, râu tóc bạc sớm.

## 12. THIÊN KHẨU NHẬT BÔI TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 24g, thực địa 15g, câu kỷ tử 15g, dâm dương hoắc 9g, viễn chí 9g, mẫu đinh hương 9g, trầm hương 3g, sa uyển tật lê 9g, lệ chi nhục (cơ quả vải) 7 quả, rượu trắng 1 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên bỏ ngâm trong rượu 3 ngày, sau đó đặt bình rượu vào nồi chưng cách thủy 3 tiếng, để nguội là dùng được. Nếu không chưng cách

thủy thì phải ngâm đến 15 ngày mới dùng, trong thời gian này cách mỗi ngày lắc đều một lần.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 lần, mỗi lần 10ml. Uống đến khi rượu trong bình còn một nửa, có thể châm thêm rượu, uống lượng lại châm cho đến khi rượu nhạt thì thôi.
- **CÔNG HIỆU:** Ích tinh dương huyết, an thần ích khí, đen tóc sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Người già cơ thể hư nhược, can thận bất túc, khí huyết hư suy, lưng gối yếu mỏi, tinh thần ủ rũ, hay quên, thị lực giảm, yếu dương.

### 13. ĐẠI BỔ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Bá tử nhân 60g, hà thủ ô 60g, nhục thung dung 60g, ngư tất 60g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Bốn vị trên cắt vụn, cùng ngâm rượu, mùa xuân hè thì ngâm 10 ngày, thu đông thì 20 ngày.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 – 2 ly nhỏ.
- **CÔNG HIỆU VÀ CHỦ TRỊ:** Ích khí huyết, bổ ngũ tạng, đẹp nhan sắc, tăng tuổi thọ.

### 14. RƯỢU LONG NHÂN BỔ HUYẾT

- **NGUYÊN LIỆU:** Long nhân nhục 250g, hà thủ ô chế 250g, kê huyết đằng 250g, rượu gạo 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hà thủ ô và kê huyết đằng cắt lát, long nhân nhục giã vụn, cùng ngâm rượu, để chỗ mát, mỗi ngày lắc đều vài lần, 14 ngày sau lọc qua để dùng.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm dưỡng huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư, sắc mặt không tươi, chóng mặt hồi hộp, mất ngủ, tứ chi vô lực, râu tóc bạc sớm.

## 15. RƯỢU THỰC ĐỊA

- **NGUYÊN LIỆU:** Thực địa 120g, câu kỷ tử 60g, đàn hương 2g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt vụn, đựng vào túi vải, thả ngâm trong rượu, để chỗ mát và khô ráo, mỗi ngày lắc đều vài lần, 14 ngày sau vớt bỏ túi thuốc là dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần sáng và tối, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng tinh huyết, bổ can thận.
- **CHỦ TRỊ:** Bệnh xong cơ thể hư nhược, khí huyết bất túc, tinh thần mệt mỏi, đau lưng mỏi gối, yếu dương, râu tóc bạc sớm.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Những người tỳ hư khí trệ, đàm nhiều và đại tiện lỏng không nên dùng.

## 16. RƯỢU TANG TÁO KỶ NHÂN

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 30g, long nhân nhục 30g, tang thầm (quả dâu tằm chín) 30g, đại táo 30g, rượu trắng 1 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên giã nhỏ, đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu, để nơi mát và khô ráo, mỗi ngày lắc đều vài lần, 14 ngày sau thấy rượu chuyển thành màu đỏ là được, vớt bỏ túi thuốc.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm bổ huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Âm huyết hư chóng mặt hoa mắt, hồi hộp, tứ chi vô lực, sắc mặt không tươi, mất ngủ, hay mộng mị.

## 17. RƯỢU NẬU THỦ Ô

- **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô 120g, mè hạt 60g, đương quy 60g, sinh địa 80g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hà thủ ô, đương quy và sinh địa cắt vụn, mè hạt giã nhuyễn, cùng đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu, dùng lửa nhỏ đun sôi một lát, đợi nguội xong đậy nắp, để nơi mát và khô ráo, 7 ngày sau vớt bỏ túi thuốc, gạn qua để dùng.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, dưỡng tinh huyết, thanh nhiệt, sinh tân dịch, đen râu tóc, tăng tuổi thọ.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận bất túc, âm hư huyết khô, lưng gối đau mỏi, râu tóc bạc sớm.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Nếu cảm thấy đắng, có thể hòa một ít đường phèn. Những người đại tiện lỏng kiêng dùng.

## 18. TANG LONG DƯỢC TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Tang thắm (quả dâu tằm chín) 60g, long nhãn nhục 60g, rượu nấu 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cùng ngâm rượu, cách ngày lắc đều vài lần, 14 ngày sau đem dùng.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm dưỡng huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Tâm tỳ bất túc, âm huyết hư, hồi hộp, mất ngủ, cơ thể hư nhược, chóng mặt ù tai.

## 19. RƯỢU CÂU KỶ NHÂN SÂM

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 35g, nhân sâm 2g, thực địa 10g, đường phèn 40g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên cắt vụn, đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu, để chỗ mát và khô ráo, mỗi ngày lắc đều vài lần, 14 ngày sau hòa nước đường phèn vào, lắc đều, để lắng rồi uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm bổ huyết, đen râu tóc, mạnh lưng gối, tăng thị lực, hoạt huyết thông kinh, thanh nhiệt, sinh tân dịch.
- **CHỦ TRỊ:** Hư nhược thiếu máu, suy nhược thần kinh, chóng mặt hoa mắt, mất ngủ, mệt mỏi, ăn ít, đổ mồ hôi trộm, đau lưng mỏi gối.

## 20. RƯỢU NHÂN SÂM

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, rượu trắng 500ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Nhân sâm cắt lát mỏng, ngâm vào rượu, 20 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ trung ích khí.
- **CHỦ TRỊ:** Khí hư, mệt mỏi, hụt hơi, lưỡi nói, tiếng nói yếu ớt, bệnh lâu khí hư, hồi hộp, đổ mồ hôi, kém ăn, hay cảm mạo.

## 21. RƯỢU SONG SÂM

- **NGUYÊN LIỆU:** Đảng sâm 40g, nhân sâm 15g, rượu trắng 500ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt lát nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 20 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí, kiện tỳ.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ vị hư nhược, kém ăn, mệt mỏi, phế hư khí suyễn, thiếu máu mãn tính, bệnh máu trắng. Người già cơ thể hư nhược có thể uống rượu thuốc này thường xuyên.

## 22. RƯỢU NHÂN SÂM PHỤC LINH

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, sinh địa 30g, bạch linh 30g, bạch truật 30g, bạch thược 30g, đương quy 30g,



thần khúc 30g, xuyên khung 15g, long nhãn nhục 120g, đường phèn 250g, rượu trắng 2 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 20 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa đường phèn vào cho tan để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 10 – 20ml, hoặc uống với liều lượng vừa phải, uống lúc nào tùy ý.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, kiện tỳ dương vị.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư, tỳ vị hư nhược, cơ thể gầy ốm, sắc mặt nhợt nhạt.

## 23. BÁCH ÍCH TRƯỜNG XUÂN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Đảng sâm 90g, sinh địa 90g, phục linh 90g, bạch truật 60g, bạch thực 60g, đương quy 60g, thần khúc 60g, xuyên khung 30g, long nhãn nhục 240g, đường phèn 500g, rượu trắng 4 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 20 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa đường phèn vào.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml, hoặc tùy theo tửu lượng mỗi người để uống.
- **CÔNG HIỆU:** Kiện tỳ ích khí, bổ tinh huyết, thông kinh lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, tâm tỳ hư, mệt mỏi, ăn ít, đầy bụng, ngủ không ngon, sắc mặt nhợt nhạt; khí huyết hư, cân mạch thất dưỡng, chi thể vận động khó khăn.

## 24. RƯỢU TRƯỜNG SINH

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 60g, câu kỷ tử 60g, hoài sơn 60g, ngũ vị tử 60g, thiên môn 60g, mạch môn 60g, sinh địa 60g, thực địa 60g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, đun cách thủy nửa tiếng, rồi đem chôn dưới đất 7 ngày, lấy lên để thêm 14 ngày, lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm ích khí.
- **CHỦ TRỊ:** Khí âm hư, tứ chi vô lực, hay mệt mỏi, đau lưng mỏi gối, tâm phiền, miệng khô, chóng mặt, hồi hộp, hay mộng寐, râu tóc bạc sớm.

## 25. TRƯỜNG XUÂN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Chích hoàng kỳ 9g, nhân sâm 9g, bạch truật 9g, bạch linh 9g, đương quy 9g, xuyên khung 9g, bán hạ chế 9g, thực địa 9g, nhục quế 9g, quất hồng 9g, nam tinh chế 9g, thanh bì 9g, tân lang 9g, thương truật 9g, đinh hương 9g, mộc hương 9g, trầm hương 9g, bạch đậu khấu 9g, hoắc hương 9g, mộc qua 9g, ngũ vị tử 9g, thạch hộc 9g, đỗ trọng 9g, ý dĩ 9g, tỳ bà diệp 9g, thần khúc (sao) 9g, tang bạch bì (tẩm mật sao) 9g, mạch nha (sao) 9g, chích cam thảo 9g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 20 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu cất dùng dần.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 10 – 20ml vào mỗi sáng sớm.
- **CÔNG HIỆU:** Ích khí dưỡng huyết, lý khí hóa đàm, kiện tỳ hòa vị.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, đàm thấp, ăn uống không tiêu, kém ăn, đầy bụng, tức ngực, đàm nhiều, hụt hơi, mệt mỏi, sắc mặt nhợt nhạt.

## 26. RƯỢU SÂM QUỀ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 15g, nhục quế 3g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 14 – 21 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hư ích khí, ôn thông kinh mạch.
- **CHỦ TRỊ:** Trung khí bất túc, tay chân tê mỏi, tinh thần rũ rượi.

## 27. RƯỢU LONG NHÃN

- **NGUYÊN LIỆU:** Long nhãn nhục 200g, rượu trắng 600ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Long nhãn nhục ngâm rượu, 15 – 20 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tâm huyết, ích khí huyết, an thần ích trí.

• **CHÚ TRỊ:** Lo nghĩ quá độ, lao tổn tâm tỳ, mất ngủ, hồi hộp, hay quên, mệt mỏi, ăn ít. Khí huyết bất túc, cơ thể suy nhược.

## 28. NHÂN SÂM BÁCH TUỀ TỬU

• **NGUYÊN LIỆU:** Hồng sâm 10g, hồng hoa 10g, chích cam thảo 10g, mạch môn 30g, thực địa 30g, ngọc trúc 45g, hà thủ ô 45g, đường mía 120g, rượu trắng 1,5 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Bảy vị thuốc trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, để một tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa với đường mía để uống.

• **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.

• **CÔNG HIỆU:** Bổ dưỡng khí huyết, đen râu tóc, an thần, sinh tân dịch.

• **CHÚ TRỊ:** Chóng mặt, hoa mắt, ù tai, hay quên, hồi hộp, mất ngủ, hay mộng mi, hụt hơi, tự đổ mồ hôi, sắc mặt trắng nhợt.

## 29. RƯỢU QUY NHÂN KỶ CÚC

• **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 30g, long nhân nhục 240g, câu kỷ tử 120g, cam cúc hoa 60g, rượu trắng 2 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Bốn vị trên cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau uống được.

• **CÁCH DÙNG:** Uống liều lượng vừa phải.

• **CÔNG HIỆU:** Bổ tâm thận, hòa khí huyết, ích tinh tủy, mạnh gân xương, tráng tinh thần.

- **CHỦ TRỊ:** Âm huyết bất túc, mệt mỏi, hoa mắt, ù tai, mất ngủ, đau lưng mỏi gối.

### 30. QUY LONG TIÊN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Dương quy 60g, long nhãn nhục 60g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 20 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Uống liều lượng vừa phải.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng khí hoạt huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Chứng huyết hư.

### 31. DƯỠNG THẦN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Long nhãn nhục 150g, đại thực địa 45g, câu kỷ tử 30g, bạch linh 30g, hoài sơn 30g, dương quy 30g, liên nhục 30g, ý dĩ 15g, toan táo nhân 15g, mạch môn 15g, xuyên tặc đoạn 15g, mộc hương 10g, đại hồi hương 10g, đinh hương 3g, rượu trắng 5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã vụn, cùng ngâm rượu, đậy nắp, đun cách thủy 1 tiếng, đem ra để 30 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml, hoặc uống với liều lượng vừa phải, không được uống say.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tâm tỳ, ích tinh huyết, an thần.
- **CHỦ TRỊ:** Tâm tỳ hư, khí huyết hư, tinh huyết bất túc, hồi hộp, mất ngủ, thần chí bất an.

## 32. CHU CÔNG BÁCH TUỀ TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng kỳ 60g, phục thân 60g, đương quy 36g, sinh địa 36g, thực địa 36g, nhục quế 18g, đảng sâm 30g, bạch truật 30g, phục linh 30g, trần bì 30g, sơn thù 30g, câu kỷ tử 30g, xuyên khung 30g, phòng phong 30g, cao quy bản 30g, ngũ vị tử 24g, khương hoạt 24g, hồng táo 500g, đường phèn 1000g, rượu trắng 6 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên (trừ cao quy bản) cắt hoặc giã nhỏ, ngâm vào rượu cùng cao quy bản đã nấu tan, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa với đường phèn để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ huyết ích khí, kiện tỳ ích thận.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư, tứ chi vô lực, ăn ít, gầy ốm, chóng mặt xam xoàng, râu tóc bạc sớm, sắc mặt nhợt nhạt.

## 33. RƯỢU QUY KỶ

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 30g, hoàng kỳ 30g, kê huyết đằng 30g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 20 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích khí, dưỡng huyết, hoạt huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Các chứng huyết hư.

## 34. RƯỢU BỔ TINH ÍCH CHÍ

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 150g, thực địa 120g, xuyên khung 45g, đỗ trọng 45g, bạch linh 45g, cam thảo 30g, kim anh tử 30g, dâm dương hoắc 30g, kim thạch斛 90g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 20 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích thận hoạt huyết, bổ tinh dương lão.
- **CHỦ TRỊ:** Hư lao, tinh huyết bất túc, cơ thể gầy ốm, ăn ít, thận dương hư, đau lưng mỗi gối.

## 35. RƯỢU SÂM KỶ ĐỊA

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 15g, câu kỷ tử 120g, thực địa 150g, đường phèn 200g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 20 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Đại bổ nguyên khí, dưỡng can sáng mắt, an thần.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể hư nhược, ăn ít, mệt mỏi, hồi hộp, hay quên, nhức đầu chóng mặt, đau lưng mỗi gối, liệt dương.

## 36. RƯỢU NGŨ GIA CỐT BÌ

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngũ gia bì 50g, địa cốt bì 50g, đường đỏ 120g, rượu gạo 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị thuốc trên cho vào đồ đựng, đổ rượu vào, nấu cho rượu cạn còn một nửa, cho đường đỏ vào, nấu sôi thêm một tí, hạ xuống lọc lấy rượu, để nguội cất vào bình dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 20 – 50ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hư, hóa nhiệt, trừ thấp, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Hư lao, cơ thể hư nhược.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Trong thời gian uống rượu thuốc kiêng phòng sự.

## 37. RƯỢU CÂU KỶ LONG NHÂN

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 200g, long nhân nhục 300g, đường mía 300g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba thứ trên cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ huyết, an thần, sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Huyết hư, cơ thể hư nhược, tinh thần ủ rũ.

## 38. KỶ LONG ĐẠI DƯỢC TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngưu tất 60g, đỗ trọng 60g, ngũ gia bì 60g, kim ngân hoa 60g, câu kỷ tử 120g, đại sinh địa 120g,



đương quy 120g, hồng hoa 30g, cam thảo 30g, long nhân nhục 150g, đại táo 500g, đường trắng 500g, mật ong 500g, rượu trắng 10 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt nhỏ, ngâm rượu cùng mật ong và đường trắng, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, hoạt huyết dưỡng thần, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận tinh huyết bất túc, lưng gối yếu mỗi, gân xương yếu, hồi hộp, mất ngủ, chóng mặt, mờ mắt.

### 39. KỶ DUNG DƯỢC TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 150g, hà thủ ô 150g, nhục thung dung 60g, ngư tất 60g, phục linh 60g, đương quy 60g, thần khúc 60g, phá cố chỉ 90g, hồng hoa 30g, mạch môn 30g, chi tử 15g, rượu trắng 5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, dưỡng huyết sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận hư, chóng mặt hoa mắt, đau lưng mỏi gối.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Người cao huyết áp kiêng dùng.

## 40. RƯỢU SÂM NHUNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, câu kỷ tử 30g, lộc nhung 15g, phòng phong 3g, miết giáp 3g, tỳ giải 3g, khương hoạt 3g, xuyên ngư tất 3g, độc hoạt 3g, đỗ trọng 3g, bạch truật 3g, ngọc trúc 3g, dương quy 6g, tần giao 6g, hồng hoa 6g, đinh hương 2g, đường phèn 120g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa đường phèn vào cho tan để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ôn dương ích khí, dưỡng âm hòa huyết, khu phong trừ thấp.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư, đau lưng mỏi gối, tứ chi vô lực.

## 41. RƯỢU ĐỊA HOÀNG CÂU KỶ

- **NGUYÊN LIỆU:** Đại thực địa 240g, câu kỷ tử 120g, trầm hương 6g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tinh huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Nam nữ tinh huyết bất túc.

## 42. RƯỢU SÂM MỸ

- **NGUYÊN LIỆU:** Sâm Mỹ 30g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Sâm Mỹ cắt lát mỏng, ngâm vào rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ phế âm, thanh hư hỏa, dưỡng huyết ích khí, sinh tinh, trừ phiền.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư, tứ chi vô lực.

## 43. RƯỢU KÊ HUYẾT ĐẰNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Kê huyết đằng 250g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Kê huyết đằng cắt nhỏ, ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 20 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ huyết hoạt huyết, thư cân hoạt lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Huyết hư, tứ chi tê mỏi.

## 44. RƯỢU HÀ THỦ Ô

- **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô 250g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hà thủ ô cắt lát, ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết.

- **CHỦ TRỊ:** Âm hư huyết khô, râu tóc bạc sớm, gân xương yếu, mất ngủ.

## 45. RƯỢU BỔ KHÍ DƯỠNG HUYẾT

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, đương quy 30g, xuyên khung 30g, phá cố chỉ 30g, sinh địa 30g, thực địa 30g, thiên môn 30g, mạch môn 30g, bạch thược 30g, phục linh 30g, bá tử nhân 30g, sa nhân 30g, thạch xương bồ 30g, viễn chí 30g, mộc hương 15g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, dưỡng tâm thận, kiện tỳ vị.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, tâm tỳ hư, hồi hộp, hay quên, chóng mặt hoa mắt.

## 46. RƯỢU NHÂN SÂM GỪNG MẬT

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, gừng già 80g, mật ong 120g, rượu gạo 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Nhân sâm và gừng cắt lát mỏng, cùng ngâm rượu, đậy nắp đun cách thủy 2 tiếng, đem ra để 3 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa mật ong để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 20 – 50ml.
- **CÔNG HIỆU:** Đại bổ khí huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư, mệt mỏi.

## 47. RƯỢU SÂM NHUNG BỔ HUYẾT

- **NGUYÊN LIỆU:** Đảng sâm 240g, thực địa 240g, hoàng kỳ 240g, nhân sâm 16g, lộc nhung 16g, bột tam thất 8g, bạch truật 160g, bạch thược 160g, đương quy 160g, xuyên khung 80g, nhục quế 80g, chích cam thảo 80g, rượu trắng 16 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thỉnh thoảng lắc đều, 3 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu. Cũng có thể theo tỷ lệ trên để giảm bớt liều lượng thuốc và rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tráng thận dương, ích tinh huyết, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Tâm thận dương hư, khí huyết hư, sống lưng ê đau, tinh thần mệt mỏi, chóng mặt ù tai, đổ mồ hôi trộm, di tinh, tử cung hư hàn, băng lậu, bạch đới.

## 48. NGHI NAM TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 60g, phục thần 60g, câu kỷ tử 60g, xuyên ngư tát 60g, đỗ trọng 60g, long nhãn nhục 60g, hạch đào nhục 60g, nho khô 60g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết, mạnh gân xương, an tâm thần.

- **CHỦ TRỊ:** Can thận hư, tinh huyết bất túc, kinh nguyệt không đều, kết hôn xong không có con.

## 49. RƯỢU SÂM QUẾ DƯỠNG VINH

- **NGUYÊN LIỆU:** Đảng sâm 50g, nhục quế 15g, thần khúc 15g, đường mía 150g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị thuốc trên ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa đường vào cho tan để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ trung ích khí, tán hàn chỉ thống.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư, lưng gối lạnh đau.

## 50. RƯỢU ĐẢNG SÂM

- **NGUYÊN LIỆU:** Đảng sâm 60g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Đảng sâm cắt lát, ngâm rượu 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ trung ích khí, dưỡng huyết, sinh tân dịch.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ hư đại tiện lỏng, tay chân lạnh, tứ chi vô lực, kém ăn; phế hư khí suyễn, thở gấp, tiếng nói yếu ớt, lưỡi nói; huyết hư chóng mặt xam xoàng, hồi hộp, miệng khát.

## 51. RƯỢU LỘC NHUNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Lộc nhung (cắt lát) 15g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Lộc nhung ngâm rượu 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tráng nguyên dương, bổ khí huyết, ích tinh tủy, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể hư nhược, gầy ốm, tinh thần mệt mỏi; can thận hư chóng mặt hoa mắt, điếc tai, đau lưng mỏi gối.

## 52. NGŨ TRẠO TIÊN TINH THẦN DƯỢC TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 40g, sinh địa khô 40g, câu kỷ tử 40g, dâm dương hoắc 30g, sa uyển tật lê 30g, mẫu đỉnh hương 30g, trầm hương 3g, viễn chí 3g, lệ chi hạch (hạt vãi) 7 hạt, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 2 tháng sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hư tổn.
- **CHỦ TRỊ:** Người lớn tuổi can thận bất túc, khí huyết hư, không thể làm việc lâu.

## 53. ĐẠI BỔ DƯỢC TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Đảng sâm 30g, hoàng kỳ 30g, hoài sơn 30g, bạch truật 30g, đương quy 30g, phục linh 30g, đỗ trọng 30g, bạch thược 24g, cam thảo 15g, xuyên khung 15g, hoàng tinh 100g, đường mía 500g, rượu trắng 3,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu cùng đường mía, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 2 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu cất dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư, mệt mỏi.

## 54. RƯỢU SÂM NHUNG TAM THẬT

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, lộc nhung 30g, phục linh 30g, hoài ngư tất 30g, bột tam thất 60g, câu kỷ tử 60g, bạch truật (sao) 40g, ngũ vị tử 40g, nhục thung dung 40g, phá cố chỉ 40g, mạch môn 40g, ba kích thiên 40g, đường mía 100g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** 12 vị thuốc trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa đường mía để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích khí bổ huyết, dưỡng tâm an thần.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, bệnh xong hư nhược, di tinh, liệt dương, mất ngủ, hay quên.



- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Người bị cao huyết áp và cảm sốt kiêng dùng, phụ nữ có thai dùng thận trọng.

## 55. RƯỢU TRƯỜNG SINH TỬ BỔ

- **NGUYÊN LIỆU:** Đảng sâm 30g, ngọc trúc 30g, nữ trinh tử 30g, hoàng kỳ 60g, trần bì 20g, thực địa 150g, đường mía 150g, mật ong 200g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị thuốc trên cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu, hòa với mật ong và đường mía cho tan để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm bổ huyết, ích khí tăng trí.
- **CHỦ TRỊ:** Huyết hư, chóng mặt xam xoàng, môi và móng tay nhợt nhạt, mệt mỏi, hồi hộp, ít ngủ, hay quên.

## 56. NGỰ LONG TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, lộc nhung 20g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt lát nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí ích huyết, hoạt lạc trừ thấp, tráng dương.
- **CHỦ TRỊ:** Chứng hư tổn, mệt mỏi, mất ngủ, hay quên, lưng chân yếu mỏi.

## 57. THẬP TIÊN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 40g, đương quy 50g, xuyên khung 50g, bạch thược 50g, thực địa 50g, hoàng kỳ 50g, nhân sâm 50g, bạch truật 50g, phục linh 50g, chích cam thảo 50g, sinh khương 100g, hồng táo 50 quả, rượu trắng 3,5 lit.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể hư nhược, khí huyết bất túc.

## 58. NHÂN SÂM THẬT VỊ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 40g, đương quy 25g, long nhãn nhục 20g, sinh địa 20g, toan táo nhân 10g, viển chí 15g, đường phèn 40g, rượu trắng 1,5 lit.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị thuốc trên ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu. Đường phèn hòa một ít nước, dùng lửa nhỏ nấu cho tan, nhân lúc đường phèn đang nóng hòa vào trong rượu thuốc.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, an tâm thần.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư, người mệt mỏi, kém ăn, mất ngủ, hay quên, hồi hộp không yên.

## 59. RƯỢU HOÀNG KỶ HỒNG HOA

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng kỳ 15g, đảng sâm 15g, ngọc trúc 15g, câu kỷ tử 15g, hồng hoa 9g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí kiện tỳ, hòa huyết ích thận.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, tay chân yếu mỏi, tinh thần mệt mỏi.

## 60. RƯỢU DƯỠNG VINH

- **NGUYÊN LIỆU:** Bạch linh 50g, cam cúc hoa 50g, thạch xương bồ 50g, thiên môn 50g, bạch truật 50g, hoàng tinh 50g, sinh địa 50g, nhân sâm 30g, nhục quế 30g, ngư tấu 30g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tỳ thận, ích khí huyết, dưỡng vinh nhuận da.
- **CHỦ TRỊ:** Thể chất hư nhược, người mệt mỏi, tiêu tụy.

## 61. CỬU TIẾN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 24g, dương quy 30g, xuyên khung 30g, bạch thược 30g, thực địa 30g, nhân sâm 30g,

bạch truật 30g, bạch linh 30g, chích cam thảo 30g, đại táo 10 quả, sinh khương 60g, rượu trắng 3,5 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Đại bổ khí huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, cơ thể hư nhược.

## 62. RƯỢU NHỊ SÂM THẠCH HỘC NGƯU TẤT

- **NGUYÊN LIỆU:** Thạch hộc 120g, đơn sâm 90g, nhân sâm 90g, ngưu tất 90g, xuyên khung 60g, đỗ trọng 60g, phòng phong 60g, bạch truật 60g, nhục quế 60g, ngũ vị tử 60g, bạch linh 60g, trần bì 60g, hoàng kỳ 60g, hoài sơn 60g, đương quy 60g, bào khương 60g, chích cam thảo 30g, rượu trắng 7 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 2 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Kiện tỳ bổ thận, ích khí ấm vị, hoạt huyết thông lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Hư lao, bụng lạnh, biếng ăn, gân xương đau nhức, chân yếu mỏi.

## 63. RƯỢU HOÀNG KỶ BỔ HƯ

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng kỳ 60g, ngũ vị tử 60g, tỳ giải 45g, phòng phong 45g, xuyên khung 45g, xuyên ngư tất 45g, độc hoạt 30g, sơn thù du 30g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 30 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hư tả thực, hoạt huyết trừ phong, ôn kinh chỉ thống.
- **CHỦ TRỊ:** Hư lao, tay chân quyết lạnh, lưng gối đau mỏi.

## 64. THỌ NHĨ KHANG TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, phục linh 20g, bạch truật (sao) 36g, hoàng kỳ (sao mật) 60g, linh chi 60g, hoàng tinh chế 60g, hà thủ ô chế 100g, ngũ vị tử 15g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 10 ngày sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Đại bổ khí huyết, kiện tỳ ích thận, dưỡng tâm an thần.
- **CHỦ TRỊ:** Người già cơ thể hư nhược, khí huyết bất túc, thiếu máu.

## 65. RƯỢU NHÂN SÂM CÂU KỶ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 20g, câu kỷ tử 350g, thực địa 100g, đường phèn 400g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị thuốc trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 15 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu. Đường phèn đổ một ít nước nấu cho tan, nhân lúc nóng lọc qua rồi hòa vào trong rượu thuốc để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm bổ huyết, đen râu tóc, mạnh lưng chân, hoạt huyết thông lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Các chứng thiếu máu, dinh dưỡng kém, suy nhược thần kinh, chóng mặt, hoa mắt, mất ngủ, mệt mỏi, ăn ít, đổ mồ hôi trộm, đau lưng mỏi gối.

## 66. RƯỢU DÂU TẦM NHÃN CÂU KỶ

- **NGUYÊN LIỆU:** Quả dâu tằm chín (tang thâm) 60g, long nhãn nhục 60g, câu kỷ tử 60g, hồng táo 60g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Bốn vị trên giã nhuyễn, đựng trong túi vải, ngâm vào rượu, mỗi ngày lắc đều 1 lần, 14 ngày sau lọc lấy rượu uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm bổ huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Thiếu máu, chóng mặt, hoa mắt, hồi hộp, mệt mỏi, đau lưng mỏi gối, suy nhược thần kinh.

## Chương 4

# PHÒNG CHỐNG SUY LÃO

---

*Rượu thuốc phòng chống suy lão chủ yếu là bổ chính khí, bổ hư. Loại rượu thuốc này có tác dụng tăng cường thể chất, nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể, trì hoãn quá trình suy lão, tăng tuổi thọ, dành cho những người hư nhược, chính khí hư tổn. Đối với những người cơ thể khỏe mạnh, chức năng tạng phủ hoạt động bình thường thì không nên sử dụng tùy tiện, nếu không sẽ có tác dụng ngược lại, ảnh hưởng đến sức khỏe.*

### 1. RƯỢU ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

- **NGUYÊN LIỆU:** Đông trùng hạ thảo 40g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Đông trùng hạ thảo già vụn, ngâm rượu, để chỗ mát và khô ráo, thường xuyên lắc đều, 7 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần sáng, trưa, tối, lúc bụng đói, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tỳ ích thận, tăng khí lực, chỉ khái, hóa đàm, định suyễn.
- **CHÚ TRỊ:** Bệnh xong cơ thể hư nhược, tinh thần mệt mỏi, đổ mồ hôi, ăn ít, di tinh, yếu dương, lưng gối yếu mỏi, mất ngủ, hay mộng mị, ho hen.

## 2. NHÂN SÂM DƯỢC TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 100g, mạch môn 150g, ngũ vị tử 100g, đương quy 100g, thực địa 100g, dâm dương hoắc 150g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên bỏ ngâm rượu 7 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần sau bữa ăn, mỗi lần 5 – 10ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích khí dưỡng huyết, ôn thận bổ tinh.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư nhược hoặc thận hư, chóng mặt, hoa mắt, hồi hộp, mất ngủ, hay mộng mị, lưng gối yếu mỏi.

## 3. RƯỢU HUYẾT NAI

- **NGUYÊN LIỆU:** Huyết nai tươi 250g, rượu trắng 800ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Huyết nai tươi hòa ngâm với rượu, khuấy đều, để một ngày sau dùng vải gạc lọc qua, cất dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Uống ấm, ngày 2 lần sáng và tối, mỗi lần 10 – 20ml, không được uống say.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hư, lý huyết, trừ hàn, chỉ thống.
- **CHỦ TRỊ:** Thận hư, yếu dương, bụng lạnh đau, phụ nữ tử cung lạnh không thụ thai, huyết trắng nhiều, người già hay hồi hộp, mất ngủ, đau lưng.



## 4. NHÂN SÂM TỬ PHƯƠNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Nhân sâm bỏ ngâm trong rượu để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Uống ngày 2 lần sáng và tối, lúc bụng đói, mỗi lần 10 – 15ml. Uống hết rượu có thể ăn xác nhân sâm.
- **CÔNG HIỆU:** Bồi bổ nguyên khí, bổ tỳ ích phế, an thần ích trí, ôn thông khí huyết.
- **CHÚ TRỊ:** Những người bệnh lâu ngày khí hư, nguyên khí bất túc, lao thương hư tổn, người mệt mỏi, hụt hơi, yếu sức, ăn ít, tự đổ mồ hôi, sắc mặt trắng nhợt, họng khô miệng khát, tiểu nhiều, đại tiện lỏng, nhức đầu chóng mặt, tâm thần bất an, mất ngủ, hay mộng mị, hồi hộp hay quên đều dùng thích hợp. Người thuộc dương khí bất túc cũng có thể dùng.

## 5. TRƯỜNG SINH CỒ BẢN TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 60g, câu kỷ tử 60g, sơn dược 60g, ngũ vị tử 60g, thiên môn 60g, mạch môn 60g, sinh địa 60g, thực địa 60g, rượu trắng 5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu, đặt bình rượu vào nồi đun cách thủy khoảng nửa tiếng, rồi đem bình rượu chôn xuống đất vài ngày, sau đó đem lên để 3 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Kiện tỳ ích khí, tư âm bổ thận.

- **CHỦ TRỊ:** Khí âm lưỡng hư, tứ chi vô lực, hay mệt mỏi, lưng chân yếu mỏi, tâm phiền, miệng khô, hồi hộp, hay mộng寐, chóng mặt hoa mắt, râu tóc bạc sớm.

## 6. DƯƠNG XUÂN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 15g, bạch truật 15g, thực địa 15g, đương quy thân 9g, thiên môn 9g, câu kỷ tử 9g, bá tử nhân 7g, viễn chí 7g, rượu 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt vụn, đựng vào túi vải, bỏ ngâm rượu 10 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Kiện tỳ hòa vị, an thần định chí, bổ khí dưỡng âm.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ vị hư hoặc khí huyết hư, kém ăn, chóng mặt hoa mắt, hồi hộp, ngủ không ngon, da khô táo, sắc mặt không tươi.

## 7. RƯỢU NGŨ GIA BÌ

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngũ gia bì 600g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ngũ gia bì cắt nhỏ, ngâm rượu 10 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, liều lượng vừa phải, không được uống say.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ trung ích tinh, trừ phong thấp, mạnh gân xương.

- **CHỦ TRỊ:** Các chứng hư, khí huyết hư, đau sống lưng, phong thấp nhức mỏi, yếu dương, tiểu ra không hết, phụ nữ sinh xong hư nhược. Thường xuyên uống rượu thuốc này giúp khỏe người, tăng tuổi thọ.

## 8. XUÂN THỌ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Thiên môn (bỏ tim) 60g, mạch môn (bỏ tim) 60g, liên nhục (bỏ tim) 60g, hồng táo (bỏ hạt) 60g, sinh địa 60g, thực địa 60g, sơn dược 60g, rượu trắng 3 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều một lần, nửa tháng sau dùng được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần sáng và tối, mỗi lần 30ml.

- **CÔNG HIỆU:** Tư thận dương tâm, kiện tỳ hòa vị.

- **CHỦ TRỊ:** Người lớn tuổi can thận âm hư, tâm huyết bất túc, tỳ vị hư nhược, tinh thần ủ rũ, chóng mặt hoa mắt, đầu nặng đau, nhìn vật không rõ, hồi hộp, mất ngủ, hay mộng mị, hay quên, kém ăn, miệng nhạt, đổ mồ hôi trộm, tiêu khát, táo bón, râu tóc bạc sớm.

## 9. NGUY QUỐC CÔNG HỒNG NHAN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Liên nhục (bỏ tim) 60g, tỳ tử nhân 60g, hạch đào nhân 60g, bạch quả nhục 60g, long nhãn nhục 60g, rượu trắng 3 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên giã vụn, ngâm rượu 15 ngày sau uống được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, liều lượng thích hợp, không được uống say.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm tráng dương.
- **CHỦ TRỊ:** Đàn ông thận hư hoặc tâm tỳ hư, cơ thể gầy yếu, hồi hộp, kém ăn, hay mệt, lâu ngày không có con.

## 10. RƯỢU NHÂN SÂM CÂU KỶ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 6g, câu kỷ tử 100g, thực địa 30g, đường phèn 100g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị thuốc trên ngâm rượu 15 ngày. Sau đó dùng một ít nước nấu đường phèn cho tan, hòa đều với rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích khí bổ huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Bệnh xong cơ thể hư nhược, tinh thần rũ rượi, sắc mặt không tươi, thiếu máu, mệt mỏi, suy nhược thần kinh.

## 11. RƯỢU SÂM NHO

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 20g, nho 100g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Nhân sâm cắt nhỏ, nho tươi vắt lấy nước. Hòa đều nước nho với rượu, rồi cho nhân sâm vào, đậy nắp, để chỗ mát, thường xuyên lắc đều, 7 ngày sau đem uống.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần lúc bụng đói, mỗi lần 10 – 20ml. Uống hết rượu, ăn cả xác nhân sâm.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí kiện tỳ, dưỡng tâm an thần.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, tỳ thận hư, cơ thể hư nhược, lưng gối yếu mỏi, kém ăn, hồi hộp, đổ mồ hôi trộm, ho khan.

## 12. RƯỢU SÂM KỶ

- **NGUYÊN LIỆU:** Đảng sâm 30g, hoàng kỳ 30g, sơn dược 15g, bạch truật 15g, phục linh 15g, bạch biển đậu 15g, hồng táo 15g, chích cam thảo 10g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 20 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí, kiện tỳ, dưỡng huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Khí hư vô lực, biếng ăn, mặt vàng, cơ teo, huyết hư người xanh xao.

## 13. RƯỢU NHÂN SÂM NGŨ VỊ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 10g, đảng sâm 20g, ngũ vị tử 30g, rượu trắng 1,5 lít .
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, 21 ngày sau đem dùng.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí an thần, liễm phế chỉ khái.

- **CHỦ TRỊ:** Phế hư ho hen, hụt hơi, mệt mỏi, đổ mồ hôi, tiếng nói yếu ớt.

## 14. TAM THÁNH TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 20g, sơn dược 30g, bạch truật 30g, rượu trắng 800ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 10 ngày, thường xuyên lắc đều.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Đại bổ nguyên khí, kiện tỳ vị.
- **CHỦ TRỊ:** Bệnh lâu ngày cơ thể hư nhược, tỳ vị hư nhược, người mệt mỏi, sắc mặt vàng héo.

## 15. RƯỢU HOÀNG TINH BẠCH TRUẬT ÍCH KHÍ

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng tinh 60g, bạch truật 60g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 1 tháng trở lên dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Kiện tỳ ích khí, mạnh gân cốt.
- **CHỦ TRỊ:** Bệnh xong cơ thể hư nhược, tỳ vị hư nhược, kém ăn, gân xương yếu.

## 16. RƯỢU HOÀNG KỲ

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng kỳ 30g, đảng sâm 20g, ngọc trúc 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, thỉnh thoảng lắc đều, 10 ngày trở lên dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí dưỡng âm.
- **CHÚ TRỊ:** Nguyên khí bất túc, cơ thể hư nhược, tỳ vị khí hư, miệng khát, hoặc trung khí hạ hãm, sa nội tạng.

## 17. CỒ BẢN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, câu kỷ tử 30g, thiên môn 30g, mạch môn 30g, sinh địa 30g, thực địa 30g, rượu trắng 4 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt vụn, bỏ ngâm trong rượu, nửa tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần lúc bụng đói, mỗi lần 15 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ ngũ tạng, ích âm huyết, đẹp nhan sắc.
- **CHÚ TRỊ:** Thể chất hư nhược hoặc khí huyết hư, chóng mặt hoa mắt, hồi hộp, mất ngủ, hay mộng mị, hay quên, sắc mặt không tươi, suy lão sớm.

## 18. RƯỢU THẬP TOÀN ĐẠI BỔ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 12g, bạch truật 20g, phục linh 30g, xuyên khung 20g, đương quy 30g, thực địa 30g, bạch thược 30g, hoàng kỳ 60g, nhục quế 20g, sinh khương (gừng tươi) 12g, đại táo (bỏ hạt) 20g, chích cam thảo 6g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu nửa tháng, mỗi ngày lắc đều một lần.
- **CÁCH DÙNG:** Uống ngày 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, trợ dương.
- **CHÚ TRÍ:** Thể chất hư nhược, hư lao ho hen, di tinh, mất máu, phụ nữ băng lậu, kinh nguyệt không đều.

## 19. RƯỢU BÁT TRÂN

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 90g, xuyên khung 30g, bạch thược 60g, sinh địa 120g, nhân sâm 30g, bạch truật (sao) 90g, bạch linh 60g, chích cam thảo 48g, ngũ gia bì 240g, đại táo (bỏ hạt) 120g, hạch đào nhục 120g, rượu nếp 10 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu, đây nắp đem chưng cách thủy 3 tiếng, lấy ra để 21 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 – 40ml.
- **CÔNG HIỆU:** Điều hòa khí huyết, dưỡng tạng phủ, bổ tỳ vị, tráng tinh thần, trừ mệt mỏi.



- **CHỦ TRỊ:** Bệnh lâu ngày cơ thể hư nhược, các chứng hư, lao tổn.

## 20. RƯỢU NHÂN SÂM TAM THẤT

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 6g, tam thất 18g, đương quy 60g, xuyên khung 18g, cam thảo 12g, ngũ vị tử 24g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu nửa tháng.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, dưỡng tâm an thần.
- **CHỦ TRỊ:** Bệnh lâu ngày hư nhược, mất ngủ, hay mộng mị, biếng ăn, mệt mỏi.

## 21. HỐI XUÂN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, lệ chi nhục (cơm quả vải) 1000g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Nhân sâm cắt lát mỏng, lệ chi bỏ hạt, cùng ngâm rượu, 3 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ nguyên khí, ích tinh thần.
- **CHỦ TRỊ:** Thể chất hư nhược, tinh thần mệt mỏi.

## 22. RƯỢU TOÀN ĐƯƠNG QUY

- **NGUYÊN LIỆU:** Toàn đương quy 150g, thực địa 120g, xuyên khung 45g, đỗ trọng 45g, kim thạch hộc 90g, kim anh tử

30g, dâm dương hoắc 30g, bạch linh 45g, cam thảo 30g, rượu trắng 1,5 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu 1 – 2 tuần sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần lúc bụng đói, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích tinh huyết, bổ hư tổn.
- **CHỦ TRỊ:** Hư lao tổn thương, tinh huyết bất túc, cơ thể gầy yếu, thận hư liệt dương, lưng gối yếu mỏi, chóng mặt ù tai.

## 23. RƯỢU BỔ TINH ÍCH LÃO

- **NGUYÊN LIỆU:** Thục địa 120g, toàn dương quy 150g, xuyên khung 45g, đỗ trọng 45g, bạch linh 45g, cam thảo 30g, kim anh tử 30g, dâm dương hoắc 30g, kim thạch斛 90g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Toàn bộ thuốc trên cùng ngâm rượu, nửa tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần lúc bụng đói, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hư tổn, ích tinh huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Hư lao tổn thương, tinh huyết bất túc, cơ thể gầy yếu, sắc mặt nhợt nhạt, ăn ít, thận hư liệt dương, lưng gối yếu mỏi.

## 24. TỬ BỔ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô 30g, bá tử nhân 30g, nhục thung dung 30g, ngưu tất 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Bốn vị trên cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 21 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, dưỡng nhan sắc, đen tóc.
- **CHÚ TRỊ:** Khí huyết bất túc, mệt mỏi, hồi hộp, suy lão sớm.

## 25. RƯỢU NHÂN SÂM ĐẠI BỔ

- **NGUYÊN LIỆU:** Long nhân nhục 20g, toan táo nhân 20g, nhân sâm 20g, viễn chí 20g, đương quy 20g, sinh địa 20g, đường phèn 100g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt hoặc giã nhỏ, đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu, 3 tuần sau vớt bỏ túi thuốc, để cho lắng cặn. Đường phèn hòa một ít nước nấu cho tan, hòa chung với rượu để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, an tâm thần.
- **CHÚ TRỊ:** Khí huyết hư, mệt mỏi, sắc mặt nhợt nhạt, biếng ăn, hồi hộp, hay quên, mất ngủ, hay mộng mị.

## 26. RƯỢU GIA VỊ BÁT TRÂN

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 10g, đương quy 25g, bạch truật 25g, bạch thược 20g, phục linh 12g, chích cam thảo 10g,

ngũ gia bì 60g, xuyên khung 10g, sinh địa 30g, hồng táo 30g, hồ đào nhục 30g, rượu nếp 5 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu, sau đó đem đun cách thủy 1 tiếng, rồi đem chôn dưới đất 5 ngày, lấy lên để thêm 21 ngày nữa dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Uống ấm, ngày 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, dưỡng ngũ tạng, kiện tỳ hòa vị.
- **CHÚ TRỊ:** Khí huyết bất túc, tỳ vị hư nhược, ăn ít, mệt mỏi, hai chân yếu mỏi, phụ nữ kinh nguyệt không đều, băng lậu.

## 27. RƯỢU BÁT TRÂN

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 20g, xuyên khung 10g, bạch thược 20g, hồng táo 30g, ngũ gia bì 30g, hồ đào nhục 30g, chích cam thảo 10g, rượu nếp 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt vụn, đựng trong túi vải, bỏ ngâm rượu, đem đun cách thủy 1 tiếng, sau đó đem chôn dưới đất 5 ngày, rồi lấy lên để 21 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết.
- **CHÚ TRỊ:** Cơ thể mệt mỏi, ăn ít, sắc mặt nhợt nhạt, phụ nữ kinh nguyệt xuống ít, loãng, lưng gối yếu mỏi.

## 28. RƯỢU BỔ SÂM KỶ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 20g, câu kỷ tử 350g, thực địa 100g, đường phèn 400g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Nhân sâm thấm vải ướt cho mềm, cắt lát; câu kỷ tử nhặt bỏ tạp chất; thực địa cắt nhỏ. Ba vị trên cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 lần, nửa tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu. Đường phèn hòa một ít nước nấu cho tan, dùng vải gạc lọc qua rồi hòa vào trong rượu để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Đại bổ nguyên khí, dưỡng can sáng mắt, an thần.
- **CHÚ TRỊ:** Lao thương hư tổn, ăn ít, mệt mỏi, hồi hộp, hay quên, chóng mặt nhức đầu, liệt dương, đau lưng mỏi gối.

## 29. TRƯỜNG XUÂN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Chích hoàng kỳ 9g, nhân sâm 9g, ngũ vị tử 9g, bạch truật 9g, phục linh 9g, sinh địa 9g, bạch thược 9g, đương quy 9g, xuyên khung 9g, tang bạch bì (tẩm mật sao qua) 9g, bán hạ chế 9g, quất lạc (xơ quýt) 9g, nam tinh chế 9g, hậu phác (tẩm gừng sao) 9g, thanh bì 9g, tân lang 9g, tỳ bà diệp 9g, quan quế 9g, thảo quả nhân 9g, sa nhân 9g, thương truật 9g, bạch đậu khấu 9g, hoắc hương 9g, ý di 9g, đinh hương 9g, mộc hương 9g, trầm hương 9g, thạch hộc 9g, mộc qua 9g, đỗ trọng 9g, thần khúc 9g, mạch nha (sao) 9g, chích cam thảo 9g, rượu trắng 2 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Toàn bộ thuốc trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 20 ngày sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 20ml vào mỗi sáng sớm.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí sinh huyết, kiện tỳ hòa vị, hành khí tiêu đàm.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, kém ăn, mệt mỏi, hụt hơi, tức ngực, đàm nhiều, đầy bụng, sứt mặt nhợt nhạt.

### 30. THẦN TIÊN DIÊN THỌ TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Sinh địa 6g, thực địa 6g, thiên môn 6g, mạch môn 6g, câu kỷ 6g, dương quy 6g, ngưu tất 6g, tiểu hồi hương 6g, ba kích thiên 6g, nhục thung dung 6g, phá cố chỉ 3g, mộc hương 1,5g, sa nhân 3g, xuyên khung 6g, bạch thược 6g, nhân sâm 5g, bạch truật 3g, phục linh 6g, viễn chí 3g, thạch xương bồ 6g, bá tử nhân 6g, tri mẫu 6g, hoàng bá 9g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên đựng vào túi vải, bỏ ngâm trong rượu, đậy nắp, đun cách thủy 1 tiếng rưỡi, sau đó đem chôn dưới đất 3 ngày cho hết hơi hỏa, đem lên dùng.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, liều lượng thích hợp.
- **CÔNG HIỆU VÀ CHỦ TRỊ:** Bổ khí huyết, trợ âm dương, bổ can thận, dưỡng tâm an thần, tăng tuổi thọ.

## 31. BÁCH TUÊ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng kỳ (tấm mật sao) 10g, đương quy 6g, phục thần 10g, đảng sâm 5g, mạch môn 5g, phục linh 5g, bạch truật 5g, sinh địa 6g, nhục quế 3g, ngũ vị tử 4g, sơn thù du 5g, xuyên khung 5g, cao quy bản 5g, phòng phong 5g, câu kỷ tử 5g, trần bì 5g, khương hoạt 4g, hồng táo 30g, đường phèn 30g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cùng ngâm trong rượu, đun nắp, đun cách thủy 1 tiếng, nếu đem chôn dưới đất 7 ngày thì càng tốt. Để 7 ngày là dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, liều lượng vừa phải.
- **CÔNG HIỆU VÀ CHỦ TRỊ:** Kiện tỳ ích khí, dưỡng huyết thông mạch, rõ tai sáng mắt, đen râu tóc, tăng tuổi thọ.

## 32. XUÂN THỌ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Thiên môn 60g, mạch môn 60g, thực địa 60g, sinh địa 60g, hoài sơn 60g, liên nhục 60g, hồng táo 60g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, đặt vào nồi đun cách thủy 2 tiếng, lấy ra để 7 ngày sau lọc qua để uống. Xác thuốc có thể chế thành tễ viên, mỗi viên 6g.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 30 – 60ml, uống kèm 2 viên thuốc tễ.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận kiện tỳ, dưỡng âm sinh tân dịch.
- **CHỦ TRỊ:** Âm hư, tỳ hư, lưng đau mỏi, suy lão sớm, râu tóc bạc sớm, thần chí bất an, ăn ít.

### 33. RƯỢU HOÀNG TINH

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng tinh 150g, thương truật 150g, hoài sơn 150g, địa cốt bì 200g, tùng điệp 300g, thiên môn 100g, hạnh nhân 60g, rượu trắng 5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, 30 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu cất dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư dưỡng phế thận, bổ tinh ích tủy.
- **CHỦ TRỊ:** Suy lão sớm, râu tóc bạc sớm.

### 34. THẢO HOÀN ĐƠN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Thạch xương bồ 30g, phá cố chỉ 30g, thực địa 30g, viễn chí 30g, địa cốt bì 30g, ngũ tặc 30g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Lý khí hoạt huyết, an thần ích trí, rõ tai sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Người lớn tuổi ngũ tạng bất túc, tinh thần không ổn định, ù tai điếc tai, ngủ ít, hay mộng寐, kém ăn.



## 35. DIÊN THỌ CỬU TIÊN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 60g, bạch truật (sao) 60g, phục linh 60g, chích cam thảo 60g, đương quy 60g, xuyên khung 60g, thực địa 60g, bạch thược (sao) 60g, sinh khương (gừng tươi) 60g, câu kỷ tử 250g, đại táo (bỏ hạt) 30 quả, rượu trắng 4 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, đun cách thủy cho nổi bóng cá, hạ xuống để 14 – 21 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu cất uống dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, ích can thận, cải lão hoàn đồng.
- **CHỦ TRỊ:** Các chứng hư nhược, suy lão sớm.

## 36. THẦN TIÊN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Đại sinh địa 30g, đương quy 30g, cúc hoa 30g, ngưu tất 15g, đường đỏ 300g, giấm lâu năm 300ml, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị thuốc trên cắt nhỏ, ngâm rượu cùng đường đỏ và giấm, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ích tinh huyết, rõ tai mắt, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Các chứng hư nhược, âm huyết bất túc.

## 37. RƯỢU TAM VỊ ĐỒ TRỌNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Đồ trọng 60g, đơn sâm 60g, xuyên khung 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, mạnh gân xương, hoạt huyết thông lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Gân xương đau nhức, sống lưng ê đau, chân yếu mỏi,

## 38. RƯỢU XƯƠNG NAI CÂU KỶ

- **NGUYÊN LIỆU:** Xương nai 100g, câu kỷ tử 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Xương nai đập vụn, câu kỷ tử giã giập, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hư, tráng dương, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể hư nhược gầy ốm, tứ chi đau nhức, đi lại yếu, gân xương lạnh đau.

## 39. BỔ THẬN DIÊN THỌ TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Thục địa 100g, đương quy 100g, thạch斛 100g, thổ ty tử 120g, xuyên khung 40g, đồ trọng 50g, trạch tả 45g, dâm dương hoắc 30g, rượu trắng 2,5 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết, thông mạch.
- **CHỦ TRỊ:** Huyết hư, cơ thể gầy ốm, suy lão sớm, đau lưng mỏi gối.

## 40. KỶ ĐỊA HỒNG SÂM TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 80g, thực địa 80g, hồng sâm 15g, phục linh 20g, hà thủ ô 50g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Nấm vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết, bổ ngũ tạng.
- **CHỦ TRỊ:** Suy lão sớm, hoa mắt, ù tai.

## 41. TAM TIÊN DIÊN THỌ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Long nhân nhục 250g, quế hoa 100g, đường trắng 200g, rượu trắng 3,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba thứ trên cùng ngâm rượu, mỗi ngày lắc đều 1 – 2 lần, 3 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ hư.
- **CHỦ TRỊ:** Suy lão sớm.

## 42. VẠN THỌ DƯỢC TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Hồng táo 500g, đương quy 30g, ngũ gia bì 15g, trần bì 15g, phục thần 15g, ngư tấ 15g, mạch môn 15g, thạch xương bồ 15g, xuyên uấ kim 15g, hồng hoa 10g, rượu trắng 3,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, an thần định chí, chống suy lão.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận bất túc, thần chí bất an, tinh thần mệt mỏi, suy lão sớm.

## 43. CÚC HOA DIÊN THỌ TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Cúc hoa 150g, sinh địa 300g, câu kỷ tử 300g, rượu trắng 4 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên ngâm rượu, thường xuyên lắc đều, 1 tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tinh tủy, mạnh gân xương, ích thọ.
- **CHỦ TRỊ:** Gân xương yếu, thận hư suy sớm.

# Chương 5

## DƯỠNG TÂM AN THẦN

---

Tinh thần, ý thức và hoạt động tư duy của con người là thuộc chức năng sinh lý của đại não, tức là phản ứng của đại não đối với sự vật bên ngoài. Nhưng theo Đông y, những hoạt động sinh lý ấy thuộc ở ngũ tạng, chủ yếu là tạng tâm, "tâm chủ thần chí". Nếu chức năng tạng tâm bình thường thì tinh thần sáng suốt, thần chí tỉnh táo, tư duy mãi tiếp. Nếu chức năng tạng tâm không bình thường, sẽ xuất hiện bệnh biến về tư duy ý thức tinh thần, biểu hiện các triệu chứng như mất ngủ, hay mộng mị, thần chí bất an, người bứt rứt, hay quên, tinh thần ủ rũ, phản ứng chậm chạp, nặng thì thần chí hôn mê, bất tỉnh nhân sự.

Hoạt động thần chí là do tạng tâm làm chủ, mà huyết là cơ sở vật chất, nếu huyết hư, huyết ú, hoặc tâm thận bất giao, sẽ xuất hiện các chứng trên.

Điều trị bệnh này, chủ yếu dùng các loại thuốc bổ huyết hoạt huyết, dưỡng tâm an thần. Chỉ cần kiên trì sử dụng, sẽ đem lại hiệu quả tốt.

### 1. RƯỢU BỔ TÂM

• **NGUYÊN LIỆU:** Mạch môn 60g, bá tử nhân 30g, bạch linh 30g, đương quy 30g, long nhãn nhục 30g, sinh địa 45g, rượu trắng 3 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, 7 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng tam an thần.
- **CHỦ TRỊ:** Tâm phiền, hồi hộp, tinh thần mệt mỏi, mất ngủ, hay quên do âm huyết bất túc, tâm thần thất dưỡng.

## 2. RƯỢU DÂU TẦM LONG NHÂN

- **NGUYÊN LIỆU:** Quả dâu tằm chín (tang thâm) 120g, long nhân nhục 120g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cùng ngâm rượu 10 ngày trở lên dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Uống hằng ngày với liều lượng vừa phải.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng tâm an thần, bổ tỳ ích khí, ôn thông huyết mạch.
- **CHỦ TRỊ:** Tâm tỳ bất túc, âm huyết hư, hồi hộp, mất ngủ, mệt mỏi, mất mồ, ù tai. Dùng thường xuyên có thể bồi bổ cơ thể.

## 3. RƯỢU DƯỠNG THẦN

- **NGUYÊN LIỆU:** Đại thực địa 90g, câu kỷ tử 60g, bạch linh 60g, sơn dược 60g, đương quy thân 60g, ý dĩ 30g, mộc hương 15g, toan táo nhân 30g, tục đoạn 30g, mạch môn 30g, đinh hương 6g, liên nhục 60g, đại hồi hương 15g, long nhân nhục 250g, rượu trắng 5 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Toàn bộ thuốc trên giã hoặc cắt nhỏ, đựng trong túi vải, bỏ ngâm rượu, đậy nắp, đun cách thủy cho thuốc thấm nở, lấy ra để 7 ngày sau dùng được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15ml.

- **CÔNG HIỆU:** An thần định chí, kiện tỳ khí, ích tinh khí.

- **CHỦ TRỊ:** Thần chí bất an, hồi hộp, mất ngủ do tâm tỳ hư, tinh huyết bất túc.

## 4. NHÂN SÂM THẬT VỊ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 40g, long nhãn nhục 20g, đương quy 25g, toan táo nhân 10g, viễn chí 15g, sinh địa 20g, đường phèn 40g, rượu trắng 1,5 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên (trừ đường phèn) cắt hoặc giã vụn, đựng vào túi vải, bỏ ngâm rượu, để chỗ mát và khô ráo, cách ngày lắc đều vài lần, 14 ngày sau vớt bỏ túi thuốc, dùng vải gạc lọc qua, đựng vào bình sạch. Đường phèn hòa một ít nước dùng lửa nhỏ nấu cho tan, nhân lúc nóng dùng vải gạc lọc qua rồi hòa vào trong rượu là được.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.

- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, an tâm thần.

- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết hư, mệt mỏi, sắc mặt không tươi, kém ăn, hồi hộp không yên, mất ngủ, hay quên, hư phiền chóng mặt.

## 5. PHÙ SUY NGŨ VỊ TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngũ vị tử 20g, bá tử nhân 20g, long nhãn nhục 30g, đảng sâm 30g, đơn sâm 20g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã vụn, đựng vào túi vải, bỏ ngâm rượu, để chỗ mát, thường xuyên lắc đều, nửa tháng sau vớt bỏ túi thuốc, để lắng cặn, chiết đựng vào bình dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, bổ phế thận, an tâm thần.
- **CHÚ TRỊ:** Tỳ phế thận bất túc, người mệt mỏi, hụt hơi, lưỡi nói, kém ăn, tứ chi vô lực, hồi hộp, lo lắng không yên, mất ngủ, hay quên.

## 6. RƯỢU THUỐC DƯỠNG TÂM

- **NGUYÊN LIỆU:** Phục linh 30g, bá tử nhân (khử dầu) 30g, đương quy 30g, mạch môn 60g, sinh địa 45g, toan táo nhân 15g, long nhãn nhục 60g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Bảy vị trên cùng ngâm rượu nửa tháng trở lên, trong thời gian ngâm có thể đun lửa 2 – 3 lần để cho ra thuốc.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng tâm an thần.
- **CHÚ TRỊ:** Hồi hộp, mất ngủ, hay mộng mị, ngủ hay tỉnh giấc, mệt mỏi, sắc mặt không tươi, người bứt rứt khó chịu.



## 7. RƯỢU BỔ KHÍ DƯỠNG HUYẾT

- **NGUYÊN LIỆU:** Phá cố chỉ 30g, thực địa 30g, sinh địa 30g, thiên môn 30g, mạch môn 30g, nhân sâm 30g, đương quy 30g, xuyên khung 30g, bạch thược 30g, phục linh 30g, bá tử nhân 30g, sa nhân 30g, thạch xương bồ 30g, viễn chí 30g, mộc hương 15g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã vụn, đựng vào túi vải, bỏ ngâm rượu, đặt lên lửa đun chín cho ra thuốc, vớt bỏ túi thuốc, để nguội cất dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Uống ấm, ngày 10 – 20ml, uống lúc nào tùy ý.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tâm huyết, dưỡng can thận, kiện tỳ vị.
- **CHỦ TRỊ:** Khí huyết bất túc, tỳ vị hư, hồi hộp, mất ngủ, hay mộng mị, hay quên, chóng mặt hoa mắt, tinh thần ủ rũ.

## 8. RƯỢU HẠT SEN

- **NGUYÊN LIỆU:** Hạt sen (liên nhục) 50g, rượu trắng nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hạt sen bỏ vỏ và tim, rửa sạch, giã nhỏ, ngâm rượu, cách ngày lắc đều 1 lần, 15 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng tâm bổ tỳ, ích thận sáp tinh.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ hư ỉa lỏng, kém ăn; thận hư, tâm thận bất giao, di tinh, tiểu nhiều; ngoài ra còn trị chứng hư phiền mất ngủ, hồi hộp.

## 9. RƯỢU LINH CHI

- **NGUYÊN LIỆU:** Linh chi 30g, rượu nửa lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Linh chi cắt vụn, ngâm rượu 5 – 7 ngày.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10ml.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng huyết, an thần, ích tinh.
- **CHỦ TRỊ:** Suy nhược thần kinh, mất ngủ, hay mộng mị, tiêu hóa kém, ho hen, khí suyễn, viêm phế quản mãn tính ở người già.

## 10. RƯỢU AN THẦN

- **NGUYÊN LIỆU:** Long nhãn nhục 250g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Long nhãn nhục ngâm rượu 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, ích tâm tỳ, an tâm thần.
- **CHỦ TRỊ:** Gây yếu, mất ngủ, hồi hộp, hay quên.

## 11. RƯỢU ĐỊNH CHÍ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 30g, viển chí 40g, thạch xương bồ 40g, phục linh 25g, bá tử nhân 20g, châu sa (tán bột) 10g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Năm vị thuốc đầu (trừ châu sa) tán nhỏ, đựng vào túi vải, ngâm trong rượu, thỉnh thoảng lắc đều, 10 ngày sau vớt bỏ túi thuốc, hòa bột châu sa vào rượu, khuấy đều, lắng bỏ cặn, cất rượu dùng dần.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tâm tỳ, an thần định chí, sáng mắt.
- **CHỦ TRỊ:** Mệt mỏi, hồi hộp, hay quên.

## 12. RƯỢU NHÂN SÂM NGŨ VỊ TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 150g, sinh sái sâm 45g, ngũ vị tử 200g, rượu trắng 5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ngũ vị tử già vụn, đựng vào túi vải, sinh sái sâm cắt lát mỏng, hai thứ cùng ngâm rượu, 7 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu, chia rượu đựng thành 10 bình, mỗi bình rượu như vậy bỏ vào 15g nhân sâm, đậy nắp cất uống dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí cường tâm, cầm hồ hồi.
- **CHỦ TRỊ:** Hư lao mệt mỏi, hồi hộp, hụt hơi, mồ hôi nhiều, chóng mặt, hay quên.

## 13. RƯỢU ĐỊA HOÀNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Thục địa 240g, câu kỷ tử 120g, hà thủ ô chế 120g, ý dĩ 120g, đương quy 90g, bạch đàn hương 9g (hoặc bột trầm hương 3g), long nhãn nhục 90g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc già nhỏ, ngâm rượu 10 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 20ml vào mỗi tối trước khi đi ngủ, không nên uống nhiều.

- **CÔNG HIỆU:** Lý khí an thần, tư âm dưỡng huyết.
- **CHÚ TRỊ:** Huyết hư, mất ngủ, hồi hộp, mệt mỏi.

## 14. TRẮNG THÂN TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Hoàng tinh 100g, hà thủ ô 50g, câu kỷ tử 50g, toan táo nhân 50g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, đựng trong túi vải, ngâm vào rượu, thỉnh thoảng lắc đều, 60 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, kiện tỳ vị, dưỡng âm huyết.
- **CHÚ TRỊ:** Cơ thể suy nhược, mệt mỏi, đau lưng mỏi gối, chóng mặt, mất ngủ, kém ăn.

## 15. RƯỢU DÂU TẦM NHÃN SEN

- **NGUYÊN LIỆU:** Quả dâu tằm tươi (tang thâm) 60g, long nhãn nhục 60g, hạt sen (liên nhục) 45g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hạt sen giã nhỏ, ngâm rượu cùng hai vị kia, 10 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm, dưỡng huyết, an thần.
- **CHÚ TRỊ:** Cơ thể hư nhược, mệt mỏi, hồi hộp, mất ngủ, hoa mắt, ù tai.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Người đại tiện lỏng không được dùng.

## 16. RƯỢU DƯỠNG HUYẾT AN THẦN

- **NGUYÊN LIỆU:** Đơn sâm 50g, toan táo nhân 50g, ngũ vị tử 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên giã nhỏ, ngâm rượu 10 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Uống liều lượng vừa phải.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng huyết, an thần.
- **CHỦ TRỊ:** Hồi hộp, mất ngủ, hay mộng mị.

## 17. RƯỢU NHÂN SÂM TAM THẤT

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 2g, tam thất 6g, xuyên khung 6g, đương quy 20g, hoàng kỳ 20g, ngũ gia bì 12g, bạch truật 12g, cam thảo 4g, ngũ vị tử 8g, phục linh 8g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 15 ngày sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ khí huyết, dưỡng tâm an thần.
- **CHỦ TRỊ:** Lao nhọc quá độ, bệnh lâu ngày cơ thể hư nhược, mất ngủ, hay mộng mị, kém ăn, mệt mỏi.

## 18. RƯỢU NHÂN SÂM VIỄN CHÍ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 16g, đương quy 10g, viễn chí 6g, long nhãn nhục 8g, toan táo nhân 4g, đường phèn 20g, rượu trắng 600ml.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 14 ngày sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Dưỡng khí huyết, an tâm thần.
- **CHÚ TRỊ:** Mệt mỏi, kém ăn, vàng đầu, mất ngủ, hay quên.

# Chương 6

## BỔ THẬN CỐ TINH

---

*Thận tàng tinh, tức thận có tác dụng tàng giữ tinh khí. Nếu thận hư không giữ được tinh khí, sẽ xuất hiện các chứng di tinh, hoạt tinh, xuất tinh sớm, liệt dương, chóng mặt ù tai, đau lưng mỏi gối.*

*Thông thường, đàn ông 55 tuổi, đàn bà 49 tuổi trở đi chức năng tạng thận bắt đầu dần dần suy yếu, thận tinh hư suy, tinh dịch suy giảm, cơ thể có các biểu hiện lão hóa. Lúc này nếu dùng các loại thuốc bổ dưỡng, bổ thận tinh, sẽ giúp phục hồi chức năng tạng phủ, cải thiện khả năng sinh lý, trì hoãn quá trình lão hóa.*

### 1. RƯỢU BA KÍCH THIÊN

- **NGUYÊN LIỆU:** Ba kích thiên 60g, ngũ tặc 60g, sinh địa 40g, địa cốt bì 40g, mạch môn 40g, phòng phong 40g, hoàng kỳ 20g, nhục thung dung 20g, ngũ vị tử 20g, cam thảo 6g, rượu trắng 3 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 15 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 10 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận ích tinh.
- **CHỦ TRỊ:** Cơ thể hư nhược, di tinh, liệt dương, đau lưng mỏi gối.

## 2. TIÊN LINH TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Tiên linh tỳ 60g, kim anh tử 60g, ngưu tất 15g, đương quy 30g, xuyên khung 15g, ba kích thiên 15g, thổ ty tử 30g, tiểu hồi hương 15g, phá cố chỉ 30g, nhục quế 8g, đỗ trọng 15g, trầm hương 8g, rượu trắng 4,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Tiểu hồi hương và phá cố chỉ sao vàng, bỏ ngâm rượu cùng những vị khác, đậy nắp, đun cách thủy 3 tiếng, sau đó đem chôn dưới đất 3 ngày rồi đem lên dùng.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 – 30ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tráng dương cố tinh, mạnh gân xương, bổ tinh ích tủy.
- **CHỦ TRỊ:** Hai chân lạnh, sợ lạnh, mệt mỏi, di tinh, xuất tinh sớm, liệt dương.

## 3. RƯỢU ĐỊA HOÀNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Thục địa 250g, trầm hương 5g, câu kỷ tử 120g, rượu trắng 3,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Thục địa phơi khô, ngâm trong rượu cùng trầm hương và câu kỷ tử, 10 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 15 – 30ml vào buổi tối trước khi đi ngủ.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Can thận âm hư hoặc tinh huyết bất túc, chóng mặt, hoa mắt, mờ mắt, hay chảy nước mắt, lưng



gối yếu mỗi, điếc tai, ù tai, mất ngủ, hay mộng mị, râu tóc bạc sớm.

## 4. KIẾN DƯƠNG TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Dương quy 9g, câu kỷ tử 9g, phá cố chỉ 9g, rượu trắng 1000g.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên cắt hoặc giã vụn, đựng vào túi vải, bỏ ngâm rượu, đậy nắp đun cách thủy nửa tiếng, lấy ra để 24 tiếng sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận tráng dương, bổ tinh huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Thận dương suy, tinh huyết bất túc, đau lưng, di tinh, chóng mặt, thị lực giảm.

## 5. RƯỢU CHIM CÚT

- **NGUYÊN LIỆU:** Chim cút 1 con, thổ ty tử 15g, nhục thung dung 15g, rượu trắng hoặc rượu gạo 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Chim cút nhổ lông làm thịt, bỏ nội tạng, ngâm rượu cùng thổ ty tử và nhục thung dung, ngâm 15 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận ích tinh, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Đàn ông thận hư hoạt tinh, xuất tinh sớm, liệt dương.

## 6. RƯỢU LỘC GIÁC GIAO

- **NGUYÊN LIỆU:** Lộc giác giao (cao gác nai, còn gọi là cao ban long) 80g, rượu trắng 800ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Lộc giác giao cắt vụn, cho vào đồ đựng, đổ một ít rượu cho vừa ngập, dùng lửa nhỏ đun sôi, vừa nấu vừa rót thêm rượu vào và khuấy cho cao tan hoàn toàn (cao rượu lấy được khoảng 500ml), để nguội, cất dùng dần.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 15 – 20ml vào buổi tối trước khi đi ngủ. Uống hết xong làm đợt khác uống tiếp.
- **CÔNG HIỆU:** Ôn bổ tinh huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Tinh huyết bất túc, lưng gối yếu mỏi; thận khí bất túc, di tinh, hoạt tinh; chứng hư hàn ho ra máu, tử cung hư lạnh.

## 7. RƯỢU LỘC NHUNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Lộc nhung 10g, sơn dược 30g, rượu trắng 500ml.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cắt vụn, ngâm rượu 7 ngày trở lên dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 15 - 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận dương, ích tinh huyết, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Hư lao, tinh suy và tinh huyết hư, yếu sinh lý, di tinh, xuất tinh sớm, liệt dương, lưng gối yếu mỏi,

chóng mặt, ù tai, tiểu nhiều; phụ nữ tử cung lạnh không thụ thai, băng lậu, các chứng thiếu máu.

## 8. NHỊ ĐÔNG NHỊ ĐỊA TỬU

• **NGUYÊN LIỆU:** Thiên môn đông 60g, mạch môn đông 60g, sinh địa 60g, thực địa 60g, thổ ty tử 120g, nhục thung dung 120g, sơn dược 60g, ngưu tất 60g, đỗ trọng 60g, ba kích thiên 60g, câu kỷ tử 60g, sơn thù 60g, nhân sâm 60g, bạch linh 60g, ngũ vị tử 60g, mộc hương 60g, bá tử nhân 60g, phúc bồn tử 45g, xa tiền tử 45g, địa cốt bì 45g, thạch xương bồ 30g, xuyên tiêu 30g, viển chí 30g, trạch tả 30g, rượu trắng 3 lít.

• **CÁCH CHẾ BIẾN:** Đỗ trọng tẩm nước gừng sao, ba kích thiên rút bỏ tim.

Toàn bộ thuốc trên cắt hoặc giã nhỏ, cùng ngâm rượu, qua 7 – 12 ngày sau dùng được.

• **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10ml. Uống rượu lung thì châm thêm rượu, đến khi thuốc nhạt thì thôi.

• **CÔNG HIỆU:** Tư bổ can thận, điền tinh ích tủy, ích khí dưỡng huyết.

• **CHỦ TRỊ:** Các chứng do can thận bất túc, khí huyết hư gây nên.

## 9. RƯỢU THỦ Ô

• **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô chế 40g, sinh địa 40g, rượu trắng 1 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên cùng ngâm rượu 15 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, ích tinh huyết, hạ mỡ máu.
- **CHỦ TRỊ:** Chóng mặt, hoa mắt, hồi hộp, hay quên, lưng gối yếu mỏi, di tinh, râu tóc bạc sớm, suy nhược thần kinh, bệnh xong cơ thể hư nhược. Người không bệnh uống rượu này cũng có ích cho sức khỏe.

## 10. RƯỢU THUNG DUNG

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhục thung dung 60g, nhục đậu khấu 30g, sơn thù 30g, châu sa 10g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Châu sa tán mịn. Các vị còn lại cắt hoặc giã nhỏ, đựng trong túi vải, bỏ ngâm rượu, gia bột châu sa vào, khuấy đều, đậy nắp, để chỗ mát và khô ráo, mỗi ngày lắc đều vài lần, 7 ngày sau đem dùng.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần lúc bụng đói, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ôn bổ tỳ thận, dưỡng tinh huyết, an thần.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ thận hư đau lưng, di tinh, kém ăn, đại tiện lỏng, tâm thần bất an.

## 11. RƯỢU CỒ TINH

- **NGUYÊN LIỆU:** Câu kỷ tử 120g, thực địa 90g, đương quy 60g, rượu trắng 1 lít.

- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt nhỏ, cùng ngâm rượu, đập nắp đun cách thủy 1 tiếng, sau đó đem chôn dưới đất 7 ngày, lấy lên để chỗ mát, 21 ngày sau dùng được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Tư âm, bổ thận, hoạt huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Đàn ông liệt dương, không có con.

## 12. RƯỢU BỔ THẬN KIỆN TỖ

- **NGUYÊN LIỆU:** Bạch truật (sao hạ thổ) 30g, thanh bì 30g, sinh địa 30g, hậu phác (tẩm gừng sao) 30g, đỗ trọng (tẩm gừng sao) 30g, phá cố chỉ (sao qua) 30g, trần bì 30g, xuyên tiêu 30g, ba kích 30g, bạch linh 30g, tiểu hồi hương 30g, nhục thung dung 30g, thanh diêm 15g, đậu đen (rang thơm) 60g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 1 tháng sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận kiện tỳ.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ thận hư, đàn ông liệt dương, đàn bà kinh nguyệt không đều, xích bạch đới.

## 13. TAM THẠCH TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Bạch thạch anh 150g, dương khởi thạch 90g, tử thạch 120g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên giã nhỏ, cùng ngâm rượu, 30 ngày sau lọc qua để uống.

- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận khí, bổ hư tổn.
- **CHỦ TRỊ:** Tinh thần rù rượi, mệt mỏi, xuất tinh sớm, liệt dương, tâm thần bất an, hồi hộp, mất ngủ.

## 14. LỤC THẦN TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 60g, bạch linh 60g, mạch môn 60g, sinh địa 150g, câu kỷ tử 150g, hạnh nhân 80g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu nửa tháng sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 – 25ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tinh tủy, ích khí huyết, kiện tỳ vị.
- **CHỦ TRỊ:** Di tinh, đau lưng mỏi gối, chóng mặt, mệt mỏi, táo bón, người tiểu tụy.

## 15. RƯỢU THỦ Ô QUY ĐỊA

- **NGUYÊN LIỆU:** Hà thủ ô 50g, đương quy 25g, mè đen 25g, sinh địa 35g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, đựng trong túi vải, ngâm vào rượu, dùng lửa nhỏ đun cách thủy sôi 15 phút, đem ra để nguội, đậy nắp để 10 ngày sau lọc bỏ xác lấy rượu.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ can thận, dưỡng tinh huyết, thanh nhiệt, sinh tân dịch, đen tóc.

- **CHỦ TRỊ:** Âm hư huyết khô, đau lưng mỏi gối, di tinh, phụ nữ bạch đới, râu tóc bạc sớm.

## 16. BA KÍCH NHỊ TỬ TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Ba kích thiên 50g, thổ ty tử 50g, phúc bồn tử 50g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Ba vị trên giã vụn, đựng trong túi vải, ngâm vào rượu, đun cách thủy sôi 5 phút, để nguội xong đập nắp để 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận sáp tinh.
- **CHỦ TRỊ:** Tinh dịch không bình thường, hoạt tinh, tiểu nhiều, lưng gối lạnh đau.
- **NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý:** Người âm hư hỏa vượng không được dùng.

## 17. TRẮNG NGUYÊN BỔ THÂN TỬ

- **NGUYÊN LIỆU:** Sinh địa khô 80g, câu kỷ tử 80g, nhục thung dung 80g, sơn thù du 40g, hoài sơn 40g, thổ ty tử 40g, nữ trinh tử 40g, xuyên tặc đoạn (sao muối) 40g, cấu tích 10g, bạch thực 20g, đường mía 700g, rượu trắng 5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị thuốc trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu cùng đường mía, 15 ngày sau lọc qua để uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.

- **CÔNG HIỆU:** Tư âm trợ dương, bổ thận ích tinh.
- **CHỦ TRỊ:** Thận tinh bất túc, di tinh, xuất tinh sớm, liệt dương, phụ nữ bạch đới, kinh nguyệt xuống ít.

## 18. SÂM HOÀI THẬT VỊ TỬU

- **NGUYÊN LIỆU:** Nhân sâm 40g, hoài sơn 40g, sơn thù 30g, sơn tra 30g, ngũ vị tử 30g, bạch truật 50g, sinh khương 20g, rượu trắng 2,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, đựng vào túi vải, ngâm trong rượu, dùng lửa nhỏ đun cách thủy sôi 5 phút xong để nguội, để 3 ngày sau vớt bỏ túi thuốc cất rượu dùng dần. Cũng có thể dùng rượu trắng ngâm thuốc 21 ngày sau rót uống.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ tỳ ích thận, hòa huyết mạch.
- **CHỦ TRỊ:** Tỳ vị hư nhược, kém ăn; thận hư di tinh, xuất tinh sớm, hai chân lạnh.

## 19. RƯỢU NGƯU TẮT NHỤC QUÊ

- **NGUYÊN LIỆU:** Ngưu tất 30g, tần giao 30g, xuyên khung 30g, phòng phong 30g, nhục quế 30g, độc hoạt 30g, đơn sâm 30g, phục linh 30g, đỗ trọng 25g, phụ tử chế 25g, thạch hộc 25g, can khương 25g, mạch môn 25g, địa cốt bì 25g, ngũ gia bì 40g, ý dĩ 15g, hỏa ma nhân 10g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 10 ngày sau uống được.



- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 3 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Ôn thận tráng dương, kiện tỳ hòa vị, khu phong trừ thấp, ôn kinh thông lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Đau lưng mỏi gối, di hoạt tinh, liệt dương, tay chân lạnh, khớp xương đau nhức, bụng lạnh đau.

## 20. RƯỢU LỘC NHUNG CÂU KỶ

- **NGUYÊN LIỆU:** Lộc nhung 2g, câu kỷ tử 60g, hồng sâm 10g, hải mã (cá ngựa) 3g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc tán nhỏ, ngâm rượu 30 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 20ml vào mỗi tối trước khi đi ngủ.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận dương, ích tinh huyết, mạnh gân xương.
- **CHỦ TRỊ:** Liệt dương, tinh thần mệt mỏi, lưng gối yếu mỏi.

## 21. RƯỢU BỔ TINH ÍCH CHÍ

- **NGUYÊN LIỆU:** Thục địa 120g, toàn dương quy 150g, xuyên khung 45g, đỗ trọng 45g, bạch linh 45g, cam thảo 30g, kim anh tử 30g, dâm dương hoắc 30g, kim thạch斛 90g, rượu trắng 1,2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 15 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.

- **CÔNG HIỆU:** Tư âm tráng dương, hoạt huyết thông lạc.
- **CHỦ TRỊ:** Thận hư liệt dương, đau lưng mỏi gối, gầy ốm, kém ăn.

## 22. RƯỢU ĐIỂN TINH BỔ THẬN

- **NGUYÊN LIỆU:** Đương quy 60g, bạch thược 60g, thực địa 60g, đảng sâm 60g, bạch truật 60g, xuyên khung 60g, phục linh 60g, hoàng kỳ 60g, cam thảo 30g, nhục quế 30g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 7 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận ích tinh, ích khí dưỡng huyết.
- **CHỦ TRỊ:** Liệt dương, người già huyết hư ù tai, chóng mặt, mệt mỏi.

## 23. RƯỢU TẮC KÈ THỔ TY

- **NGUYÊN LIỆU:** Tắc kè 1 cặp, thổ ty tử 30g, tiên linh tỳ 30g, long cốt 20g, kim anh tử 20g, trầm hương 3g, rượu trắng 2 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Tắc kè chặt bỏ đầu, chân và nội tạng, cắt nhỏ, ngâm rượu cùng với mấy vị thuốc còn lại, thường xuyên lắc đều, 20 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận, tráng dương, cố tinh.

- **CHỦ TRỊ:** Di tinh, xuất tinh sớm, liệt dương, đau lưng mỗi gối, tinh thần mệt mỏi.

## 24. RƯỢU HẠT HẸ

- **NGUYÊN LIỆU:** Hạt hẹ 120g, ích trí nhân 30g, rượu trắng 1 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Hai vị trên giã vụn, đựng vào túi vải, ngâm trong rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, 10 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận, trợ dương, cố tinh.
- **CHỦ TRỊ:** Xuất tinh sớm, liệt dương, lưng gối lạnh đau.

## 25. RƯỢU BA KÍCH THỰC ĐỊA

- **NGUYÊN LIỆU:** Ba kích thiên (bỏ tim) 60g, cam cúc hoa 60g, thực địa 45g, câu kỷ tử 30g, xuyên tiêu 30g, phụ tử chế 20g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Những vị trên cắt nhỏ, ngâm rượu 10 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận tráng dương.
- **CHỦ TRỊ:** Thận dương hư, xuất tinh sớm, liệt dương, đau lưng mỗi gối.

## 26. RƯỢU SA UYỂN LIÊN TU

- **NGUYÊN LIỆU:** Sa uyển tử 90g, liên tu (tua sen) 30g, long cốt 30g, khiếm thực 20g, rượu trắng 1,5 lít.
- **CÁCH CHẾ BIẾN:** Mấy vị trên cắt hoặc giã nhỏ, ngâm rượu 14 ngày sau uống được.
- **CÁCH DÙNG:** Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 – 15ml.
- **CÔNG HIỆU:** Bổ thận dưỡng can, cố tinh.
- **CHỮ TRỊ:** Di tinh, xuất tinh sớm, đau lưng mỏi gối.