

## 7. Say nắng

Say nắng phần nhiều phát sinh do lao động lâu hoặc đi bộ đường dài dưới ánh nắng mùa hạ. Triệu chứng chung: Đầu tiên thấy đau đầu, choáng váng, chân tay rã rời, nôn mửa, quặn bụng, tiếp đến đột nhiên té ngã, hàm răng cắn chặt, sắc mặt trắng bợt. Nếu bị say nắng mà không kịp thời cấp cứu, có thể chết. Nên kết hợp Đông, Tây y để xử trí.

**Cách chữa:** Trước hết cần phải chuyển bệnh nhân đến chỗ có bóng mát, thoáng gió, đồng thời châm cứu các huyệt: *Hợp cốc, Nội quan, Túc tam lý, Nhân trung*.

Trước hết lấy móng tay bấm mạnh *Nhân trung*, rồi châm *Hợp cốc, Nội quan, Túc tam lý*, trước dùng tả pháp, sau dùng bổ pháp lưu kim 10 đến 15 phút.

### Gia giảm:

Sốt cao gia *Khúc tri, Thập tuyên*, hoặc dùng 12 *Tĩnh huyết* chích máu.

Nếu có co rúm chân, chích ra máu ở *Ủy trung, Khúc trạch*.

Tâm phiền hồi hộp thì châm thêm *Thông lý*.

### Giải nghĩa của phương:

Phương này lấy thanh thử, tĩnh thần làm chính. *Hợp cốc* thoái nhiệt, giải biểu. *Nội quan* thanh tâm, an thần. *Túc tam lý* là huyệt chủ yếu lưu điều trung khí, thanh hòa<sup>(\*)</sup> trường, vị. *Nhân trung* khai thượng tiêu, thanh khiếu<sup>(\*\*)</sup> để thanh thần chí. *Khúc tri* tả nhiệt. *Thập tuyên, Thập nhị (12) Tĩnh huyết* đều có thể dụng tuyên khiếu khai bé, sơ dương khí để thanh thử tà<sup>(\*\*\*)</sup>. *Ủy trung, Khúc trạch* chích máu để tả nhiệt ở huyết phần. *Thông lý* ninh tâm, an thần.

(\*) Thanh hòa: Làm mát và êm.

(\*\*) Thanh khiếu: Làm mát những cửa chủ yếu tạng phủ.

(\*\*\*) Thanh thử tà: Làm mát cái tà nóng nực.