

Giới thiệu sách mới:

Cây thuốc, vị thuốc chữa bệnh, thực dưỡng nâng cao sức khỏe cộng đồng

Trần Văn Bản (sinh năm 1950) – tác giả của cuốn sách “Cây thuốc, vị thuốc chữa bệnh, thực dưỡng nâng cao sức khỏe cộng đồng”, có quê quán tại tỉnh Thái Bình, ông là người có nhiều công trình nghiên cứu và thực nghiệm đã cống hiến cho ngành Đông y Việt Nam nói riêng, sự phát triển của đất nước nói chung.



Người đời biết đến và tôn kính Bác sĩ Trần Văn Bản, vì ông là một Thầy thuốc Nhân dân, Bác sĩ Chuyên khoa cấp 1 Y học cổ truyền, Chủ tịch Trung ương Hội Đông y Việt Nam. Bên cạnh đó, ông còn giữ nhiều chức vụ trong bộ máy chính trị của nhà nước Việt Nam: Ủy viên Ủy ban Trung ương Mặt trận Tổ quốc Việt Nam, Phó Chủ tịch Hội nghị sĩ về sức khỏe Quốc hội, Ủy viên Ủy ban về các vấn đề xã hội của Quốc hội; Đại biểu HĐND tỉnh Thái Bình, Đại biểu Quốc hội Việt Nam khóa XII, XIII, thuộc đoàn đại biểu tỉnh Bình Định. Hiện tại, ông làm việc tại Trung ương Hội Đông y Việt Nam, tại số 19 Tông Đản, Hoàn Kiếm, Hà Nội.

Sinh ra trong gia đình nhiều đời làm nghề Đông y, đặc biệt có bố làm nghề y, nên ngay từ khi 12-13 tuổi, Bác sĩ Bản đã được học những sách cổ văn Đông y. Vào đại học Y, ông đã được trang bị thêm về kiến thức y học hiện đại như giải phẫu, sinh lý, sinh lý bệnh... là nền tảng vững chắc để ông giải mã những vướng mắc triết lý sâu xa của Đông y. Nhờ đó, ông đã áp dụng linh hoạt kiến thức để chẩn đoán và điều trị. Ông có nhiều công trình nghiên cứu cũng như thực nghiệm chữa và điều trị bệnh cho nhiều bệnh nhân như: giúp một người bạn "tháo" lồng ruột thành công chỉ nhờ uống thuốc Đông y; tìm ra câu trả lời cho thắc mắc vì sao Đông y lại bắt mạch ở tay, tìm ra cơ chế kháng khuẩn của bài thuốc có chứa nghệ vàng, hoàng liên, núc nác,... đồng thời ông còn là tác giả của 4 đề tài nghiên cứu khoa học có giá trị cao.

Ông được Nhà nước tôn vinh và có uy tín trong nghề, bởi sự trong sáng với nghề, sự nỗ lực của bản thân trong học hỏi, nghiên cứu. Dù đã thuộc hàng trăm vị thuốc, đọc nhiều sách kinh điển như: Nhân thân phú, Thái tổ thông huyền phú, Tính dược phú, Nội kinh, Nạn kinh... nhưng ông vẫn không ngừng nghiên cứu và đã biên soạn 9 cuốn

sách chuyên về Đông y như: Thương hàn luận; Mạch chẩn YHCT; Bệnh học Nội khoa Đông y, Phương tễ học; Bệnh học Ngoại khoa Đông y; Chẩn đoán học Đông y; Các vị thuốc thay thế mật gấu và các sản phẩm từ gấu,... và còn nhiều sách khác do chính ông nghiên cứu và biên soạn.

Theo Chủ tịch Trung ương Hội Đông y Việt Nam, thì nước ta có trên 5000 cây thuốc có tác dụng phòng bệnh, chữa bệnh, nâng cao thể trạng, phát triển chiều cao, trí tuệ, làm đẹp và tăng tuổi thọ, chúng ta cần tận dụng những lợi thế mà thiên nhiên đã ban tặng. Vì vậy, nhằm giúp bạn đọc hiểu biết thêm về những vấn đề có liên quan đến mọi người trong cuộc sống hàng ngày, từ đó có cách sống thích hợp với môi trường theo chiều hướng tích cực, ăn uống, rèn luyện vừa đủ hợp lý và mong muốn tất cả mọi người đều khỏe mạnh, cường tráng, xinh đẹp và tăng tuổi thọ, Thư viện tỉnh Đồng Nai trân trọng giới thiệu đến bạn đọc cuốn sách “Cây thuốc, vị thuốc chữa bệnh, thực dưỡng nâng cao sức khỏe cộng đồng” của Thầy thuốc Nhân dân, Bác sĩ Chuyên khoa Y học Cổ truyền Trần Văn Bản.

“Cây thuốc, vị thuốc chữa bệnh, thực dưỡng nâng cao sức khỏe cộng đồng” là một trong nhiều cuốn sách mà ông viết cho ngành Đông y Việt Nam. Đi sâu nghiên cứu nội dung cuốn sách, chúng ta sẽ hiểu thêm được nhiều kiến thức về y học cổ truyền hay nói cách khác là ngành Đông y của Việt Nam. Với 351 trang, khổ vừa vặn, in đẹp mắt, cuốn sách sẽ cung cấp cho chúng ta 04 nội dung quan trọng:

Phần thứ nhất: Một số học thuyết của Đông y;

Phần thứ hai: Điều kiện tự nhiên liên quan đến con người;

Phần thứ ba: Bài thuốc Nam chữa bệnh thường gặp tại cộng đồng;

Phần thứ tư: đi sâu vào vấn đề Thực dưỡng.

Ở hai phần đầu, Bác sĩ Bản giới thiệu những nội dung cơ bản đại cương, quy luật cơ bản, ứng dụng trong y học của học thuyết âm dương, ngũ hành, tạng tượng và mối quan hệ giữa học thuyết âm dương, ngũ hành; những điều kiện tự nhiên Thiên nhân hợp nhất, ảnh hưởng của khí hậu biến hóa, thổ nghi đối với cơ thể con người, cơ năng thích ứng, ý nghĩa thực tiễn của sự thích nghi của cơ thể con người với hoàn cảnh tự nhiên; nguyên nhân gây bệnh có liên quan đến yếu tố ngoại nhân – lục dâm, dịch lệ, nội nhân – thất tình, bất nội ngoại nhân.

Phần ba của cuốn sách tập trung giới thiệu 15 bài thuốc nam chữa bệnh thường gặp tại cộng đồng như: Bài thuốc nam chữa ngoại cảm, chữa viêm vị quản thống, chữa kiên tý thống, chữa yêu thống; chữa tọa đôn phong, hạc tất phong (đau đầu gối), khâu nhân oa tà (liệt thần kinh), rối loạn kinh nguyệt, thống kinh, táo bón, hen suyễn, khí huyết hư,...

238 trang viết cuối cùng được thể hiện trong phần 4 của cuốn sách có nội dung là Thực dưỡng. Ở phần này, Bác sĩ Trần Văn Bản đã tập trung trình bày cụ thể, dễ hiểu về Nhu cầu bổ sung dinh dưỡng trong cơ thể; nguyên tắc bổ sung dinh dưỡng bằng dược vật – thực phẩm; phương pháp bổ sung dinh dưỡng bằng dược vật – thực phẩm trong ăn uống; bài dược thiện của Tôn Tư Mạc (bao gồm 15 thang thuốc bổ dưỡng khí huyết, an thần, cơ thể suy nhược...); một số thực phẩm có tác dụng phòng bệnh, chữa bệnh và bổ dưỡng (bao gồm các loại ngũ cốc và đậu; rau củ, quả; hoa quả; thịt, trứng, sữa; cua, cá, tôm; rau, nấm...), tất cả những loại thực phẩm này nếu sử dụng đúng cách thì sẽ có nhiều tác dụng như: khai vị, khoan trường, bổ sung dưỡng chất, hạ ích tiêu, giải dược độc, chữa bệnh cao huyết áp, xơ cứng mạch máu; mất ngủ, suy nhược cơ thể, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể cho người lớn và trẻ em; và các bài thuốc dược thiện, món ăn dưỡng sinh; món ăn dược thiện cũng được Bác sĩ Trần Văn Bản nghiên cứu bài bản và hướng dẫn sử dụng một cách dễ dàng,

Thông qua, cuốn sách “Cây thuốc, vị thuốc chữa bệnh, thực dưỡng nâng cao sức khỏe cộng đồng”, Thư viện tỉnh Đồng Nai muốn gửi gắm đến đông đảo quý bạn đọc thông điệp về sức khỏe: hãy biết cách bảo vệ bản thân để có sức khỏe tốt, mỗi người cần có nhận thức đúng đắn những vấn đề liên quan giữa con người với môi trường sống, xã hội, chế độ ăn uống, luyện tập, loại bỏ thói quen không tốt, cần thực hiện một cách nghiêm túc, cơ bản, thường xuyên, liên tục mới có sức khỏe dồi dào và trường thọ. Đặc biệt, nhất là vào thời điểm này khi dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do vi rút Sars Covid -2 (tên mới của Covid-19) đang diễn biến hết sức phức tạp, nguy cơ lây lan và gây nguy hiểm đến tính mạng con người đang là mối lo ngại cho tất cả chúng ta về tốc độ lây lan, con đường truyền nhiễm, nguy cơ lây bệnh, những con số nhiễm bệnh, nghi nhiễm, cách ly người bệnh luôn được tổ chức Who, Chính phủ Việt Nam, Bộ Y tế Việt Nam và cơ quan báo chí truyền thông đăng tải tuyên truyền. Vì vậy, việc tìm đọc cuốn sách “Cây thuốc, vị thuốc chữa bệnh, thực dưỡng nâng cao sức khỏe cộng đồng” và trang bị cho mình những kiến thức bổ ích để bảo vệ sức khỏe, giúp tăng cường sức đề kháng cho bản thân, gia đình và cộng đồng từ những thang thuốc, vị thuốc có ở quanh ta, rất dễ thực hiện mà ta vô tình không biết đến là việc làm vô cùng bổ ích và ý nghĩa. Sách hiện được bổ sung và sẵn sàng phục vụ tại Thư viện tỉnh Đồng Nai.

Kính mời quý bạn đọc tìm hiểu tham khảo, nghiên cứu và ứng dụng kiến thức từ sách vào cuộc sống hàng ngày.

Đinh Nhài