

Có những triếu chúng rất rõ ràng cho thấy bệnh nhân. Đũa qua bát cơm một triếu chúng như nào cả cả thì để bát bệnh cho chính bệnh.

## Triếu chúng 1: Rùng mình, tay chân lạnh

“Rùng mình” là cảm giác sợ hãi và sợ gió thổi. “Chi lạnh” là cảm giác lạnh bằng, thậm chí lạnh đến khắp đầu gối và khuỷu tay. Cảm giác rùng mình thì chỉ nhìn lạnh thông thường kèm theo các triếu chúng biểu hiện bệnh như lạnh, đau gối đau nhức mỏi, tinh thần mệt mỏi, chán ăn, buồn ngủ, ít nói, mất ngủ...

## Triếu chúng 2: “Chuyên ẩm” quá độ

Đông y cho rằng bệnh nhân chướng ẩm. Bệnh nhân hóa ra thì đờm và bệnh âm, có tác động bởi đờm giết hại cho các phế quản. Bệnh âm và bệnh đờm thì đờm trệ, đờm ẩm và chướng ẩm lẫn nhau trong cả thể để duy trì sự cân bằng sinh lý cho cả thể. Nếu sự cân bằng này bị phá vỡ hoặc mất bên bệnh âm hoặc bệnh đờm bị suy yếu thì sẽ phát sinh ra bệnh tật, nam giới sẽ có các triếu chúng như xuất tinh sớm, liệt dương, mất ngủ và các bệnh về tinh dịch.

## Triếu chúng 3: Chóng mặt hoa mắt, mất ngủ, gặp ác mộng nhiều

Thận là một trong những cơ quan ngũ tạng quan trọng của cơ thể, bảo vệ chúng và làm sạch các độc phẩm nội tạng khác. Nếu các bệnh phẩm khác bệnh lâu ngày không khỏi thì sẽ dần làm tổn thương đến thận. Rối loạn nội tiết tố mãn tính như viêm gan mãn tính, bệnh mạch vành, hen suyễn, viêm phế quản, cao huyết áp... thường đi kèm với triệu chứng thận hư.

### ☐☐☐ **Triệu chứng 4: Hen suyễn**

Thận có chức năng “nạp khí”. Do thận hư không thể nạp khí nên sẽ dần dần khiến thận hư, thận ra nội tiết tố ít, làm cho bệnh cảm thấy khó thở. Trong trường hợp nguy hiểm, cùng với triệu chứng hen suyễn còn có thể xuất hiện triệu chứng ra mồ hôi lạnh.

### **Triệu chứng 5: Đau lưng**

Đau lưng - vốn dĩ một yếu tố là thận, có thể phân làm nội tạng và lao động mệt mỏi sinh bệnh. Thận nội tạng thông thường là chức năng có thể chuyển yếu tố bệnh sinh, bệnh lâu ngày có thể yếu tố hoặc mệt mỏi quá mức gây ra. Ngược lại bệnh thì khó khom lưng hoặc đau lưng, ngược lại nội tạng thì có triệu chứng bàn chân gót chân đau nhức, phần lưng kể từ... Lao động sinh bệnh là chức năng gánh vác quá nặng hoặc trong thời gian dài làm việc mệt mỏi thận hư (dùng máy tính, lái xe...), ngược lại sẽ làm tổn thương thận khí, dần dần thận hư tình không đỡ.

### ☐☐☐☐☐☐ **Triệu chứng 6: Tiểu tiện u vùi đêm**

Thông thường số lần đi tiểu vào ban đêm trên 2 lần hoặc số lần ngấc tiều quá  $\frac{1}{4}$  số vậi cậ ngày; tiều đêm 1 lần/tiều ng, lậ ng nậ c tiều gậ n hoặ vậ t quá lậ ng nậ c tiều ban ngày... thì đó là “tiều niệu vậ đêm”. Ban ngày tiều tiển bình thậ ng, chậ có ban đêm đi tiều niệu chính là đặ đặ m cậ a triều chậ ng thậ n khí hậ yậ u gây ra.

### Triều chậ ng 7: Chóng mậ t tai ù

Rậ t niệu ngậ i đã trậ i qua cậ m giác chóng mậ t, hoa mậ t, trậ i xoay đặ t chuyể n, buể n nôn... vậ n không đặ chậ u mậ t chút nào. Đặ ng thậ i nhậ ng ngậ i bậ hoa mậ t chóng mậ t thậ ng kềm theo cậ m giác ù tai, gây chậ ng ngậ i đặ n thính giác, thậ i gian dài nhậ thậ sậ làm cho tai đặ c. Nguyên nhân gây ra chóng mậ t ù tai đa phậ n là có liên quan đặ n thậ n.

Trong đông y nói “ Thậ n chậ a tinh sinh tậ y, tậ y tích tậ lậ i cho não”, vì vậ y thậ n hậ có thậ đặ n đặ n tậ y không đặ , não mậ t dinh đặ ng, xuậ t hiể n hoa mậ t, chóng mậ t, tai ù.

### Triều chậ ng 8: Táo bón

Ngậ i táo bón thậ ng do đặ i tiển gậ p khó khẩ n nên gây ra các triều chậ ng nhậ lậ mông rậ t, nậ t và trĩ, ñ nh hậ ng đặ n công vậ c, sinh hoặ t. Mặ c dù táo bón là do chậ c năng truyể n đặ n cậ a đặ ng ruậ t thậ t thậ ng, nhậ ng cậ i nguể n sâu xa là do thậ n hậ gây nên, bậ i vì sậ truyể n đặ n đặ i tiển bậ t buể c thông qua sậ kích hoặ t và bậ i bậ cậ a thậ n khí mậ i có thậ phát huy đặ c tác đặ ng thông thậ ng cậ a nó.

### Triều chậ ng 9: Lậ ng mậ i chân đau

Th i gian dài c th “c ng đ ” ng i trên tàu xe không chuy n đ ng, lái xe đi ra ngoài tinh th n c ng th ng, th i gian dài s h ình thành ng ng khí t máu và cu i cùng đ n đ n th n h .

▣ **Nh ng ng i đ b h th n:**

1. Nh ng ng i th ng xuyên hút thu c, u ng r u.
2. Nh ng ng i có cu c s ng sinh ho t và ăn u ng th ng ngày không đúng quy lu t.
3. Ng i làm vi c b n r n, tinh th n c ng th ng.
4. Ng i thích u ng trà đ c.
5. Ng i làm vi c bên máy tính th i gian dài.
6. Ng i b nh đang trong th i k h i ph c.
7. Ng i hay ng i lâu trong th i gian dài.
8. Ng i hay làm “chuy n y” quá th ng xuyên.
9. Ng i hay u ng thu c tráng đ ng.
10. Ng i già.