

Mọi đất Xuân v, miền Trung, nhiều nhà có thói quen ngâm sấm rấm u thuốc để mị chúc nhau. Nhà thì ngâm: rấm u bách nh, rấm u cúc hoa, rấm u nho, rấm u dâu... Riêng gia đình tôi thng gi i thi u b n bè nhng lo i rấm u thuốc để c s n: rấm u thuốc để ng sâm, rấm u t a dng, rấm u hà th ô. Để c bi t, là bài thuốc truy n thng mà th y tôi (GS.TS. Đ T t L i) ch d y nhi u năm để c b n bè a thích m i khi Xuân v. Bài thuốc này có tác dng b toàn thân, b tinh khí. Theo Đông y quan ni m: ng i (nhân), tr i (thiên) và đ t (đ a) là m t kh i thng nh t và do đó là 3 y u t (tài) c a vũ tr. Nay đi g p 3 y u t đó trong m t thang thuốc g i: “rấm u tam tài”.

### **Thành ph n g m có 3 v thuốc sau đây:**

1. Nhân sâm: sâm Cao Ly (Panax ginseng). Nhân sâm có tác dng b năm tng: tâm, can, t, ph, th n... Nhân sâm v ng t, h i đng, tính ôn, vào 2 kinh t và ph. Có tác dng đ i b nguyên khí, ích huy t sinh tân, đ nh th n, ích trí. Dùng ch a ph h sinh ho suy n, t h sinh t t t, v h sinh nôn m a, b nh lâu ngày khí h, s h i, tiêu khát.



Nhân sâm.

đông (Asteraceae) và nhân sâm (Asteraceae) là hai loại dược liệu quý giá, được sử dụng rộng rãi trong y học cổ truyền và hiện đại.



Thiên môn đông.

Thiên môn đông (Asplenium platyneuron) là một loài thực vật có mạch, được sử dụng rộng rãi trong y học cổ truyền và hiện đại.



Đông y dùng củ làm thuốc chữa đau bụng, tiêu chảy, nôn mửa, sốt, đau đầu, nhức mắt, đau răng, đau khớp, đau cơ, đau thần kinh, đau dây thần kinh, đau cơ, đau khớp, đau răng, đau mắt, đau đầu, nhức mắt, đau răng, đau khớp, đau cơ, đau thần kinh, đau dây thần kinh.