

# TỤC NGỮ VỀ ỒM ĐAU, CHỮA BỆNH

HOÀNG KIM NGỌC

## Tóm tắt

*Điểm lại những câu tục ngữ nói về bệnh tật, ốm đau trong kho tàng tục ngữ Việt Nam, chúng ta thấy rằng từ bao đời nay, do điều kiện sống còn khó khăn vất vả, môi trường khí hậu nóng ẩm nên nhân dân ta đã có ý thức phòng và chống lại các loại bệnh tật. Bằng kinh nghiệm của mình, người xưa đã tìm ra nhiều loại cây cỏ sẵn có, chế ra nhiều bài thuốc hữu hiệu để khắc chế những căn bệnh thông thường. Ngày nay, với những tiến bộ của y học, nhiều bệnh tật của con người đã được chữa lành, đem lại cuộc sống khoẻ mạnh cho người dân. Song, các loại bệnh thường gặp, những bài thuốc hay, những cách chữa trị, đã được đúc kết trong kho tàng tục ngữ Việt Nam vẫn mãi mãi là những kinh nghiệm quý báu của văn hoá dân tộc cần được giữ gìn và phát huy.*

Trong kho tàng tục ngữ Việt Nam, những câu nói về đau ốm tuy có số lượng không lớn lắm nhưng chứa đựng nhiều thông tin bổ ích, phản ánh khá rõ mối quan hệ giữa môi trường sống, thói quen trong sinh hoạt của con người với các loại bệnh tật.

## 1. Các loại bệnh thông thường được nói đến trong tục ngữ

Đó là những bệnh gắn liền với môi trường sống và điều kiện sinh hoạt của người dân Việt Nam. Vì môi trường khí hậu nóng ẩm, điều kiện sống còn thiếu thốn, ăn ở chưa hợp vệ sinh, làm việc vất vả nên bệnh tật phát sinh. Những câu sau đây sẽ nhắc chúng ta nhớ đến một loạt tên bệnh:

- Đau đẻ, ngứa **ghẻ**, đờn ghen
- Dai như **tổ đĩa**
- **Đái dắt** rau ngót, **đái buốt** rau sam
- Thứ nhất **đau mắt**, thứ nhì **nhức răng**
- Vô **đâu** bắt thành nhân
- **Lòi tử** mới dịt lá vông
- **Đau bụng** lấy bụng mà chườm, nhọc bằng không khỏi hoặc hương với gừng

- Hóc xương gà, sa (ngã) cành khế
- Xào xào Xuân Lai, thuốc sài Định Mỗ
- Thứ nhất phạm phòng, thứ nhì lòng lợn
- Đóm cháy ăn ra, tím la ăn vào

## 2. Nguyên nhân gây bệnh

\* Do ăn uống không điều độ, không đúng cách

- Ăn miếng ngon, chồng con giả người

- Gái đẻ ăn ngon, chồng con trả người. (Người xưa cho rằng, người phụ nữ khi sinh nở mà ăn uống không kiêng khem thì sẽ sinh bệnh hậu sản, dễ bị chết, nhưng khoa học hiện nay lại cho rằng đây là quan niệm sai).

- Phục dược bất như giảm khẩu (Dùng thuốc không bằng bớt ăn uống quá độ)

- Hoạ tuỳ khẩu xuất, bệnh tuỳ khẩu nhập (Bệnh ngoài miệng chui vào, vạ trong miệng trào ra)

- Ăn như gấu ăn trăng. (Gấu ăn trăng là hiện tượng nguyệt thực, người xưa cho là gấu ăn trăng thường đem thúng mẹt, thau chậu ra gõ để đuổi gấu, cả câu này nói về việc ăn nhanh, vội vàng, sẽ sinh bệnh).

- Thương con thì cho ăn tiết, giết con thì cho ăn gan. (Con lợn ốm thì chất độc thường tập trung ở gan, vì vậy không nên cho trẻ ăn gan của lợn có bệnh hoặc đã ôi thiu).

\* Do làm việc vất vả, phụ nữ dễ sinh sảy thai, rất hại người:

- Một con sa bằng ba con đẻ. (Con sa: con sảy thai hoặc đẻ non nên chết; đẻ non hoặc sảy thai hại sức khoẻ người mẹ gấp mấy lần sinh đẻ mẹ tròn con vuông).

\* Do sinh hoạt tình dục không kiêng cử

- Thứ nhất phạm phòng, thứ nhì lòng lợn. ( Theo Lê Gia trong sách *Về cội về nguồn* "phạm phòng" là phạm vào việc phòng sự tức việc vợ chồng trong phòng kín; Người mới khỏi ốm, chưa được khoẻ mạnh, cần kiêng cử cẩn thận, tránh nhất là việc phạm phòng, nhì là ăn lòng lợn, nếu không sẽ bị ốm trở lại và rất khó chữa; người đang yếu sức mà phạm phòng thì sẽ thoát mất tinh lực, lòng lợn là thứ khó tiêu, vì tính của nó thuộc "hàn", tức lạnh).

- Phục dược bách loã, bất như độc ngoạ (Uống thuốc trăm viên không bằng nằm một mình)

\* Do sinh hoạt tình dục buông thả, không chung thủy:

- Rên rĩ như đã phải tim la

- Một tiếng gọi cha, ba tiếng gọi chó. (Câu này trong cuốn *Về cội về nguồn*, quyển III, Lê Gia giải thích: người mắc bệnh lậu khi đi tiểu tiện bị đau buốt, phải rên la "Ôi cha, chặt, chặt, chặt! Đau quá!", tiếng rên giống như tiếng gọi cha và ba tiếng đánh lười gọi chó).

\* Do ăn những thứ có quá nhiều chất bổ hoặc độc nên có hại cho sức khoẻ:

- Một quả cà bằng ba thang thuốc

- Thịt gà, cá chép, ba ba; trong bấy nhiêu thứ liệu mà phải kiêng. (Ngày nay, theo quan điểm tây y thì những người đẻ không cần phải kiêng những thứ này).

### 3. Các bài thuốc thể hiện trong tục ngữ chủ yếu là thuốc nam

Thuốc nam được chế từ cây cỏ, vật nuôi có sẵn trong thiên nhiên, được sử dụng trong các gia đình Việt Nam. Những bài thuốc là kết quả sự đúc rút kinh nghiệm lâu đời của nhân dân ta.

- Một chén thuốc ta bằng ba chén thuốc Tàu

- Đái dắt rau ngót, đái buốt rau sam

- Lòì tĩ mới dịt lá vông

- Đau bụng lấy bụng mà chườm, nhược bằng không khỏi hoắc hương với gừng

- Cây sắn dây là thầy con rắn

- Bát nước giải bằng vại thuốc

- Nhiều tiền hoàng cầm, hoàng kì, ít tiền trần bì, chỉ mé

- Nhiều tiền hoàng cầm, hoàng kì, ít tiền rễ si, rễ má

- Thuốc nam đánh giặc, thuốc bắc lấy tiền. (Từ điển thành ngữ và tục ngữ Việt Nam (Nguyễn Lân) giải thích: thuốc nam công hiệu, còn thuốc bắc thì đắt tiền).

- Thuốc có **cam thảo**, nước có **lão thần** (Tục ngữ thành ngữ Việt Nam của Vũ Dung giải thích như sau: Cam thảo là cây có vị ngọt, có nhiều tác dụng chữa bệnh; lão thần tức bầy tôi già. Cam thảo là vị thuốc quý, lão thần là bầy tôi trung thành, đáng tin cậy, không thể nào thiếu được. Hoạn nạn có tôi trung, nguy khốn có thuốc quý, không phải lo lắng gì. Cuốn *Về cội về nguồn* của Lê Gia cũng lại giải thích: Cam thảo - cỏ ngọt là một vị thuốc có tính trung hoà. Trong hầu hết các thang thuốc đều có vị cam thảo để có thể trung hoà những vị thuốc có tính chất khắc phạt lẫn nhau làm biến đổi tính chất, gây nguy hại cho con bệnh. Lão thần - vị quan lớn đã nhiều tuổi, người được vua quan kính nể. Trong triều đình, vị lão thần này sẽ can gián, dung hoà khi có sự bất đồng giữa vua quan hay sự xích mích giữa các quan với nhau, (người ta gọi cam thảo là quốc lão). Ý nói: trong việc sửa trị, trị bệnh cũng như trị nước, cần có những người trung hoà để làm giảm bớt sự quá khích hoặc chống chọi nhau).

Có những câu tục ngữ ngày nay không còn đúng nữa, chẳng hạn như câu: *Xương **gà**, **dachó***. Xương của gà, chim nếu có bị gãy thì cũng rất mau lành. Da của loài thú như loài chó nếu có bị rách cũng mau lành. Do đó có người tin một cách thiếu căn cứ là bó một con gà vào chỗ xương gãy của người thì chỗ ấy sẽ mau liền.

#### **4. Lời khuyên cho những người bị ốm đau bệnh tật**

\* Ăn nhiều rau xanh, chữa bệnh kịp thời:

- *Cơm phải rau, đau phải thuốc*

- *Ăn không rau, đau không thuốc*

- *Giàu khó đều phải ăn rau, ốm đau đều phải uống thuốc*

- *Ăn cơm đúng bữa, bệnh chữa kịp thời*

- *Cứu bệnh như cứu hoả*

- *Thuốc tra, ma cúng* (phải chạy chữa, xoay xở đủ cách)

\* Dùng thuốc đúng liều lượng

- *Cờ ba cuộc, cơm ba bát, thuốc ba thang*. (Tục ngữ Việt Nam chọn lọc của Vương Trung Hiếu giải thích: Cờ ba cuộc mới phân rõ được thua, cơm ba bát mới đủ no, thuốc ba thang mới đủ liều chữa bệnh, mới thấy rõ tác dụng).

\* Luôn hi vọng, lạc quan sẽ có thuốc chữa khỏi bệnh:

- *Non cao cũng có đường trèo; những bệnh hiểm nghèo có thuốc thần tiên*

\* Không nên tiếc tiền chữa bệnh, bởi thân thể con người mới là vốn quý

- *Trúng bệnh vi diệu* (Thuốc chẳng luận đắt rẻ, chữa được bệnh là thuốc hay)

- *Ôm tiếc thân, lành tiếc của.*

\* Sinh hoạt tình dục điều độ, đúng thời điểm:

- *Lợn nước nái, gái cửa buồng.* (Động vật thường chỉ chịu đực theo từng thời kì, lợn nước nái là lợn nái tới thời kì chịu đực, khi đó nó mới phát dục. Gái cửa buồng: gái đẻ sau thời kì kiêng cử nằm trong buồng kín, nay đã ra tới cửa buồng (đi lại trong nhà) và cũng đến lúc có thể sinh hoạt tình dục).

- *Con biết lấy thì bố biết bỏ.* (Người vợ đang ở cũ, người chồng nên kiêng cho vợ khoảng 7 tháng mới được ngủ chung, quan hệ tình dục).

Nhiều câu tục ngữ đã nói đến sức khỏe cũng như việc sinh nở của người phụ nữ, điều đó chứng tỏ rằng từ xưa phụ nữ đã được quan tâm, chú ý một cách đúng mức, bởi họ có vai trò đặc biệt quan trọng trong đời sống gia đình cũng như trong cộng đồng.

\* Chữa bệnh phải dùng thuốc chứ không chữa theo cách mê tín

- *Ôm đau chạy chữa thuốc thang; Đùng đi xem bói mua vàng cúng ma*

\* Ăn ở sạch sẽ với cuộc sống đạm bạc, vui vẻ, hoà hợp với tự nhiên để giữ gìn sức khoẻ

- *Nhà sạch thì mát, bát sạch thì ngon cơm*

- *Nắng tắm, nắng mát*

- *Thà vô sự mà ăn cơm hẩm còn hơn đau bệnh mà uống sâm nhung*

- *Nắng vàng là thang thuốc bổ.* (Câu tục ngữ này đến bây giờ vẫn còn nguyên giá trị. Y học hiện đại cũng cho rằng nắng vàng ban mai có nhiều vi ta min D, vì vậy các bác sĩ thường khuyên các bà mẹ cho con phơi nắng vào buổi sáng).

\* Phải biết cách dùng thuốc, tìm đúng thuốc và chịu khó uống không ngại thuốc đắng:

- *Lấy độc trị độc*

- *Lương dược khổ khẩu*

- Thuốc đắng dã tật

- Thuốc không hay bằng thang

- Đậu xanh, đu đủ, của chua, có tính già thuốc chó cho uống cùng

- Dụng được như dụng binh. (Dùng thuốc cũng giống như điều khiển quân lính. Nếu dùng đúng thì hiệu quả tốt, dùng sai thì tác hại lớn).

Tuy biết rằng "Trời có khi nắng khi mưa, người có khi khoẻ, khi ốm" nhưng chúng ta phải sống theo phương châm phòng bệnh hơn chữa bệnh, vì khi đau ốm thì "Từ gót chỉ chân, đau đâu khôn đấy".

Có sức khoẻ là có tất cả, bởi vì tục ngữ đã từng đúc kết: *Không ốm không đau làm giàu mấy chốc, Sống lâu sức khoẻ, mọi vẻ mọi hay*. Sức khoẻ là chìa khoá của hạnh phúc. Người chồng cần rèn luyện sức khoẻ, đừng để ốm yếu khiến cho người vợ phải phản ứng một cách kiên quyết, dứt khoát: "*Đây đây như gái rẫy chồng ốm*"; đừng để người vợ phải than: "*Chồng em như cột đình xiêu, Như cây gỗ mục còn yêu nổi gì*".

Điểm lại những câu tục ngữ nói về bệnh tật, ốm đau trong kho tàng tục ngữ Việt Nam, chúng ta thấy từ bao đời nay, do điều kiện sống còn khó khăn vất vả, môi trường khí hậu nóng ẩm nên nhân dân ta đã có ý thức phòng và chống lại các loại bệnh tật. Bằng kinh nghiệm của mình, người xưa đã tìm ra nhiều loại cây cỏ sẵn có, chế ra nhiều bài thuốc hữu hiệu để khắc chế những căn bệnh thông thường. Ngày nay, với những tiến bộ của y học, nhiều bệnh tật của con người đã được chữa lành, đem lại cuộc sống khoẻ mạnh cho người dân. Song, các loại bệnh thường gặp, những bài thuốc hay, những cách chữa trị, đã được đúc kết trong kho tàng tục ngữ Việt Nam vẫn mãi mãi là những kinh nghiệm quý báu của văn hoá dân tộc cần được giữ gìn và phát huy.

H.K.N

### **Tài liệu tham khảo**

1. Lan Hương (tuyển chọn), *Ca dao Việt Nam về tình cảm gia đình* NXB Văn hoá thông tin, 2005.

2. Lan Hương (tuyển chọn), *Ca dao Việt Nam về tình yêu đôi lứa*, NXB Văn hoá thông tin, 2005.

3. Hoàng Văn Hành (chủ biên), *Kể chuyện thành ngữ tục ngữ*, NXB Khoa học xã hội, Hà Nội, 1997.

4. Nguyễn Xuân Kính, Nguyễn Thuý Loan, Phan Lan Hương, Nguyễn Luân, *Những câu tục ngữ nói về ốm đau, chữa bệnh*, Tạp chí Nguồn sáng dân gian, Số 4, 2002.

5. Vũ Dung, Vũ Thuý Anh, Vũ Quang Hào, *Từ điển thành ngữ và tục ngữ Việt Nam*, Nxb Văn hoá, 1995.