

Sức khỏe và bệnh tật qua kho tàng ca dao của người Việt

Dựa vào những tham khảo trong quyển sách nghiên cứu về phong tục, tập quán Việt Nam “Ca Dao, Tục Ngữ, Tinh Hoa Dân Việt” của bác sĩ Nguyễn Xuân Quang, xin gửi đến các bạn những câu ca dao lý thú về vấn đề bệnh tật và sức khỏe trong kho tàng văn chương bình dân phong phú và đa dạng của đất nước chúng ta.

*Đèo nào cao cho bằng đèo Châu Đốc.
Gió nào độc cho bằng gió Gò Công.*

Miền Nam là đồng bằng sông Cửu Long rất bằng phẳng chỉ vùng Châu Đốc mới có núi cao nên đèo Châu Đốc được coi như cao nhất. Người Tây Phương ngày xưa cũng quan niệm như dân dã Việt Nam cho rằng bệnh sốt rét do khí độc gây ra. Malaria là kết hợp hai chữ mal:xấu, độc, aria :khí, không khí. Như vậy gió Gò Công độc nhất cho biết vùng này có bệnh sốt rét. Vùng Cần Đước ở Gò Công là nơi khét tiếng về bệnh sốt rét.

Y học ngày nay biết chính xác bệnh sốt rét do ký sinh trùng máu lan truyền bởi muỗi đốt gây ra. Nhưng ngày xưa dân dã Việt Nam và phương Tây cho bệnh sốt rét đến từ khí độc, nước độc vì bệnh này thường thấy ở những vùng có gió độc, sơn lam

chương khí, vùng ma thiêng nước độc, những vùng đầm lầy ven sông .

Ven biển. Việt Nam nằm trong vùng nhiệt đới, nóng ẩm mưa nhiều, ao đầm nhiều, duyên hải dài có nhiều vùng nước đọng bùn lầy, rừng cây rậm rạp thích ứng cho loài muỗi sinh sôi nảy nở. Bệnh sốt rét trước đây được gọi là sốt rét rừng hay sốt rét ngã nước. Gọi là sốt rét ngã nước vì dân đã tin rằng do uống nước độc bị quật ngã.

*Anh đi ba bữa anh về.
Rừng sâu nước độc chó hê ở lâu
(vợ khuyên chồng)*

*Đói vào kẻ chợ.
Đừng vào rợ mà chết*

Có nhiều chỗ nước độc đến độ:

*Trâu sút vó, chó sút lông.
Con gái chưa chồng lội qua cũng chửa*

Ở miền Bắc, vùng sông Bờ thuộc Hòa Bình, Lai Châu nước độc, khí độc nổi tiếng về bệnh sốt rét đến nỗi gái chưa chồng lội qua cũng chữa, nếu lỡ có bầu thì làm bộ ngây thơ mình bị báng nước sông Bờ

*Chém cha cái nước sông Bờ
Tưởng rằng báng nước ai ngờ báng con*

Sốt rét làm sưng to lá lách, bụng báng nước như có chứa. Ở Hòa Bình có vùng Kim Bôi, Hạ Bì khét tiếng về sốt rét:

Thương nhau thì cho ăn xôi.
Ghét nhau rũ đến Kim Bôi, Hạ Bì

Thứ đến vùng Đại Từ, Vũ Ninh:

*Những người lữ khứ lữ khứ
Không ở Đại Từ cũng ở Vũ Ninh*

Qua tên sốt rét, chúng ta biết ngay bệnh sốt rét cấp tính có hai triệu chứng là Sốt và Rét. Sốt nhiều khi rất cao, ở một vài dạng ác tính, con bệnh có thể bị hôn mê, tùy loại ký sinh trùng gây bệnh, sốt rét cách nhật là sốt cách một ngày. Còn rét thường run

cầm cập, có khi run cả giường chiếu. Mỗi lần lên cơn sốt rét là lúc ký sinh trùng làm vỡ hạt máu đỏ hồng huyết cầu khi đi tiêu ra màu đỏ, lâu ngày bị thiếu máu kinh niên cho nên mới lừ đừ, lử khử, lử khư và mặt tái xanh như tàu lá chuối :

*Mặt vàng đôi lấy mặt xanh
Hai tay hai gậy lay anh sông Bờ*

Người bệnh kinh niên kiệt sức phải chống gậy hay chống gậy đưa đám ma. Mất máu nặng cũng gây ra chứng phù thũng, mặt trông bủng beo, búng ra nước:

*Khi xưa anh bủng anh beo
Tay đưa chén thuốc lại đèo múi chanh
Bây giờ anh khỏe anh lành
Anh vui duyên mới anh đành phụ tôi*

Chất sắt trong hạt máu đỏ vỡ ra đọng ở da khiến cho da trở nên thâm xỉ gọi là thiết bì hay da chì. Da chì đi kèm mặt bủng đúng như câu nói "mặt bủng da chì"

Nặng hơn thì bị phù thũng. Xác các hạt máu đỏ do ký sinh trùng làm vỡ được chôn vùi ở lá lách nên lá lách được coi là nghĩa địa của hạt máu đỏ. Ở một vài dạng bệnh, làm cho lá lách rất to

khiến cho bụng trông giống cái trống như có chũa. mà dân đã gọi là bụng báng nước. Ngoài bụng ỏng, bụng báng, mặt bủng da chì, phù thũng, đôi khi người bệnh bị chân lở loét vì thiếu kém lượng máu tuần hoàn hay vì những nguyên nhân khác thêm vào như:

*Cọp dữ Mông Dương. Nước độc Hà Tu
Ra đây bụng ỏng, mặt phù chân sâu*

Hà Tu là vùng mỏ ở tỉnh Quảng Ninh. Chứng chân sâu đi kèm với bệnh sốt rét thấy ở vùng Quảng Ninh và ở nhiều nơi khác là chứng lở loét nổi tiếng vì khó trị nên mới được gọi là chứng sâu Quảng.

Vùng sinh lây Dục Mỹ ở miền Trung cũng là ổ bệnh sốt rét.

*Dục Mỹ đi dễ khó về
Đi thì người Việt, lúc về người Miên*

Sở dĩ thành đen như người Miên một phần do dãi nắng ngoài bãi tập, một phần do uống thuốc ngừa sốt rét như thuốc chloroquine là loại thuốc bất nắng (photosensible) làm cho da xám đen trở thành da chì, môi thâm xỉ như người nghiện thuốc phiện. Ở miền

Nam ngoài vùng Cần Đước tỉnh Gò Công, Cà Mau, Đồng Tháp Mười còn có nhiều vùng khác cũng khét tiếng về bệnh sốt rét:

*Nước sông Thao, không chông mà chữa
Cá Thây Khóa dù mưa cũng ngon*

Sông Thao là một nhánh nhỏ của sông Đồng Nai thuộc vùng Tân Uyên tỉnh Biên Hòa, không phải sông Thao ngoài Bắc. Nước sông này rất độc như sông Bờ ngoài Bắc,

Cá Thây Khóa trắng thịt ăn rất ngon nhưng không biết làm hay những người không hạp, ăn vào hay bị trúng độc, nôn mửa. Loại cá này cũng giống như cá cóc, cá bong bóng mà người Nhật cho đây là món ăn ngon gọi là FuGu tức Phù Ngư; con cá đụng vào phùng lên như bong bóng. Thịt ngon nhưng không biết làm đụng vỡ mật, ăn vào chết ngay.

Đồn điền cao su cũng nổi tiếng về sốt rét:

*Cao su đi dễ khó về
Khi đi mất vợ, lúc về mất con
Cao su đi dễ khó về
Khi đi trai trẻ lúc về bưng beo*

Làng Mô ở huyện Thụy Anh thuộc tỉnh Thái Bình có muối to và độc có thể đốt chết trâu bò:

*Muối làng Mô đốt chết bò làng Đáy
Rau làng Tiếu nấu nước điều cũng ngon*

Làng Tiếu ở Sen Hồ, Gia lâm, tỉnh Bắc Ninh nổi tiếng về rau ngon.

Rạch Chanh thuộc tỉnh Cà Mau nổi tiếng muối mòng, muối bay xào xào như châu châu, cào cào bay, nhiều nơi trâu bò phải nằm mùng, và con người chịu không nổi

*Đưa em cho tới Rạch Chanh
Muối mòng cắn lăm cậy anh đưa về*

Ở miền Bắc, dân dã nhận thấy rằng bệnh sốt rét khởi đầu từ tháng chín. lúc thu tàn sang đông, vào lúc mưa bão mà tháng chín, tháng mười là mùa rươi cũng là mùa mưa bão và mùa vò quít:

*Tháng chín mưa rươi
tháng mười mưa cũ*

hay

*Tháng chín ăn rươi
Tháng mười chịu bão*

Ăn rươi phải có vỏ quít:

*Trời sinh vôi, trời sinh cỏ
Trời sinh rươi, trời sinh vỏ quít*

*Tháng chín thì quít đỏ tròn
Tháng mười ngái mọc, cái con tìm về*

Khi trái quít bắt đầu đỏ tròn, khi cây ngái là một loại cây bứa dại ở trên rừng, mọc nhiều ở vùng mạn ngược bắt đầu mọc lại là lúc các người miền xuôi lên rừng, lên núi làm ăn lục đục kéo nhau trở về quê quán để nghỉ ngơi, tĩnh dưỡng tránh bệnh sốt rét nên mới nói “cái con tìm về”.

Ngoài bệnh sốt rét, vùng rừng núi ma thiêng nước độc còn có một loại bệnh kỳ lạ cũng do muỗi mòng gây ra như ở những nơi có mỏ vàng, có suối đá vàng thuộc vùng thượng du Bắc Việt như Tĩnh Túc, Ngân Sơn ở Cao Bằng, Thất Khê ở Lạng Sơn, Cao Phong ở Hòa Bình hay Bắc Cạn

*Bắc Cạn có suối đá vàng
Có hồ Ba Bể, có nàng áo xanh*

Bệnh quái lạ này được dân gian diễn tả qua câu ca dao

*Kể chuyện ông huyện về quê
Có hai hòn ngọc kéo lê dọc đường
Bà huyện cứ tưởng hòn vàng
Đánh trống đánh phách cả làng ra khênh*

Chúng sa đì, nói nôm na là bệnh ruột thòng (hernia) tức là chứng ruột sa vào túi đựng hòn ngọc làm cho túi ngọc chảy dài sa xuống, thường thấy ở những người chơi thể thao hay làm các nghề chuyển động đu đưa nhiều như thợ cưa xẻ gỗ

*Cò cưa kéo xẻ
Ông thợ nào khỏe
Thì về ăn cơm vua*

*Ông thợ nào thua
Thì về bú mẹ*

*Mẹ ơi, con chả lấy thợ cưa
Có hai hòn ngọc đu đưa tối ngày*

Ông huyện bị chứng sa bìu (sa túi ngọc, sa đì) lạ lùng vì hai hòn ngọc sa xuống tận mặt đất phải kéo lê dọc đường. Hai hòn ngọc của ông huyện phải nặng lắm vì bà huyện phải đánh trống cho cả làng ra khênh, nhiều khi phải kê đòn mới khiên nổi. Đây là chứng bệnh có thật ở vùng rừng núi Châu Phi, châu Mỹ, châu Á trong đó có Đông Nam Á và Đa Đảo

Ở Phi châu, người bị bệnh này có khi hòn ngọc to bằng bao gạo, nặng tới một tạ. Bệnh gây ra do một loại ký sinh trùng sống trong máu như sợi chỉ, sợi tơ nên có tên là tơ trùng máu Bệnh được gọi là bệnh tơ trùng máu FILARIASIS, như bệnh sốt rét cũng do muỗi lan truyền từ người này qua người khác. Tơ trùng có loại như WUCHERERIA BANCROFTI và BRUGIA MALAYI xâm nhập vào các mạch máu trắng hay mạch bạch huyết (lymphatic filariasis) làm tắc nghẽn các mạch máu trắng gây ra chứng phù sưng càng ngày càng lớn. Chân tay có thể phồng sưng to, da sần sùi như chân voi vì thế còn có tên là bệnh voi ELEPHANTIASIS. Tơ trùng xâm nhập vào các mạch máu trắng, túi bìu, túi ngọc lâu ngày khiến hòn ngọc sần sùi, càng ngày càng lớn mãi. Đây chính là trường hợp bệnh của ông huyện.

Canada bây giờ đã vào xuân. Tuy là xứ lạnh nhưng cũng có muỗi rất nhiều vì Canada tích trữ nước nhiều nhất thế giới nên ao hồ cũng nhiều nhất thế giới. Mùa xuân đi camping ở gần bờ sông phải đề phòng muỗi. Ở trong thành phố khi ra ngoài vườn ăn phở, barbecue cũng phải xịt thuốc đuổi muỗi. Nguyên nhân nhiều nhà có hồ bơi trong vườn là chỗ thích hợp cho muỗi sinh đẻ. Cho nên ra vườn, muốn ăn uống thoải mái phải căng mùng như ở Việt Nam. Theo kinh nghiệm rút ra từ những năm làm công quả cho chùa trong vùng rừng núi Mont-Tremblant, muỗi bắt đầu xuất hiện trước hay sau Phật Đản vài ngày cho đến Vu Lan thì hết chu kỳ sinh sống của con muỗi. Muỗi ở vùng núi Mont-Tremblant cũng chẳng hiền gì. Đốt một cái, mình rờ chỗ đốt đã thấy máu chảy. Phải bôi thuốc có thành phần hóa học chánh là cây xả vào đầu tóc, tay để muỗi không bay đến.

Có lần một anh bạn làm công quả chung với tôi la to kêu tôi “tôi bị con gì đốt đau quá” Tôi quay đầu lại đã thấy mặt anh ta sưng to như trái chanh. Mặt tôi bị muỗi đốt nhưng tôi không thoa pommade nên bị nám đen. Sau này tôi phải mất gần cả năm, ngày nào cũng thoa thuốc, da mặt mới lành lặn trở lại.

Tóm lại muỗi Canada cũng độc lắm. Ca dao Việt Nam về một chứng bệnh không liên quan đến muỗi nòng mà liên quan đến hạnh phúc vợ chồng.

*Con nhận xanh chấp cánh bay chuyền
Chồng em lầy bầy như Cao Biền dậy non
Sớm có chồng sao em muộn có con
Hâm duyên xấu số em còn đứng trông
Khốn nạn thay em ăn ở với chồng*

Theo Lĩnh Nam Chích Quái, Cao Biền là danh tướng nhà Đường. Đường Ý Tông phong Cao Biền làm Đô Hộ tướng quân đem quân đi đánh Nam Chiếu (Nam Chiếu là Nam Triệu, con cháu Triệu Đà) Sau được phong làm Tiết đô sứ Lĩnh Nam. Cao Biền thông hiểu thiên văn, địa lý và có pháp thuật cao. Cao Biền xây thành Đại La có sông Lô Giang chảy qua . gặp vị thần sông tên Tô Lịch nên đặt tên dòng sông là Tô Lịch Tục truyền Cao Biền có thể rắc hạt đậu thành binh để đánh giặc, Nhưng một lần vì cấp bách phải dùng các binh lính đó quá sớm, còn non nớt chưa đủ cứng cáp, còn lầy bầy: “Lò rò như cua bò đất cát.

Lầy bầy như Cao Biền dậy non” Nên đánh giặc không được bị bại trận. Vì chúng trở dậy còn non nên gọi là dậy non. Vì dậy non nên còn run lầy bầy, yếu kém, không đủ cứng cáp, không đủ sức lâm trận lâu bền. Đông Y gọi chúng dậy non là chúng tảo dấy, chúng tinh không bền. Danh từ Anh Pháp gọi chúng tảo dấy, Cao Biền dậy non là xuất tinh sớm premature ejaculation hay éjaculation précoce

*Cái cò là cái cò quăm
Mày hay đánh vợ, mày nằm với ai*

*Có đánh thì đánh sớm mai
Chớ đánh chập tối chẳng ai cho nằm*

*Cây mặ́m cò quặ́m, cây xú cò queo
Thắt lưng cho chặt mà theo anh về
Ăn cơm với cá mòi he
Lấy chồng Cậ̉m Phả đũn xe suốt đời*

Cò quặ́m là cò cong queo, không phải loại cứng Anh ngữ gọi là Stork biến âm với stiff. Cỗ ngữ quặ́m biến âm với quặ́m, khoằm nghĩa cong queo. Hòn Gay, Cậ̉m Phả là hai mỏ than lớn nhất ngoài Bắc. Cò cứng biểu tượng cho hùng tính, cường dương trong khi cò quặ́m cong queo biểu tượng cho suy dương, liệt dương. Mấy ông cò quặ́m giận cá chém thớt hay đánh vợ vào ban đêm. Nhiều khi cố ý làm như vậy để được yên thân nếu vợ không chịu ăn nằm.

Chúng Cao Biền Dậy Non mà Đông Y gọi là Tảo Dây, nếu gọi chính xác theo chữ Hán là Tảo Lộ Tảo :sớm Lộ là rỉ ra

Tảo Lao Lao là khổ, khổ sớm. Tiếng Nhật âm vận nghèo nàn, nhiều khi một âm mà chỉ nhiều nghĩa . Ở Nhật bạn bè thường giỡn chơi nhau :thằng này nó bị SORÔ Không ai hiểu SORÔ chỉ cái gì Có thể Tảo Lao là Khổ sớm hay Tảo LỘ tức là Chúng Cao Biền dậy non vì trong tiếng Nhật Tảo Lao hay Tảo Lộ đều đọc là SORÔ.

Cứ mỗi lần có thiên tai như bão lụt, dịch cúm ... từ xưa, Đông và Tây không hẹn mà gặp nhau ở chỗ: nguyên nhân là do ông trời, do sao xấu. Tiếng Anh disaster gồm tiếp đầu ngữ dis chỉ không, bất, mất và aster là sao. Phương Tây đã cho rằng thiên tai là do tác dụng của sao xấu lên con người và các nhà chiêm tinh học phải làm lễ cúng sao trời, tế sao trời.

Ở Việt Nam, những vùng duyên hải bắc miền Trung nhất là vùng Thanh Nghệ Tĩnh khi mùa mưa bão tới thường hứng chịu những trận bão từ Thái Bình Dương thổi vào mang theo những trận dịch cúm rồi đi vào nội địa do đó có bài Văn Tế Ông Cúm Bà Co như sau:

*Ông Cúm Bà Co
Ông từ trong Nghệ
Ông bò ra đây
Tín chủ tôi nay
Có chút quà này
Mắm tôm, bánh đúc
Bánh dày, bánh đa
Ông xoi xong rồi
Mời ông đi xa*

Cảm cúm nghiêng nhiều về nghĩa bị nhiễm lạnh vì từ Cúm có thể biến âm từ Cầm trong rét căm căm hay Cầm trong run cầm

cập. Cúm còn hàm ý co, co ro như “ngồi co ro, cúm rúm vì lạnh” Người bị cúm đau nhức mình mẩy thường nằm co quắp cong người lại như tôm uơn, trong tư thế chống lại sự tóm bắt của bệnh cúm, của sao trời. Cúm cùng vần với Cum :bắt giữ ví dụ bị cảnh sát cum hoặc Cùm :bị xiềng giữ như cùm kẹp, cùm chân, cùm tay. Tiếng Pháp bệnh cúm Grippe cùng nghĩa với cum, cùm vì theo nghĩa đen là móng vuốt, túm, bắt, vồ bằng móng vuốt.

Vì Ông Cúm Bà Co từ trong Nghệ bò ra nên món đồ cúng phải kể đầu tiên là mặ́m tộ̀m vì vùng Thanh Nghệ Tĩnh nổi tiếng về cá mặ́m như Cao Bá Quát đã ví vãn thơ một nhóm Thi Xã với con thuyền Nghệ An “Câu vãn Thi xã, con thuyền Nghệ An” Bánh đúc chặ́m mặ́m tộ̀m là món quà chắc bụng ở thôn quê miền Bắc, nhiều bà nhiều cô nghiền đến độ

Bánh đúc bẻ ba
Mặ́m tộ̀m quệt ngược
Cửa nhà tan hoang

Bánh dày tròn trắng biểu tượng cho mặt trời lặn, mặt trăng.
Bánh đa tròn nướng nổi phồng biểu tượng cho mặt trời nóng bỏng rực sáng. Sau khi cúng xong, đem mặ́m tộ̀m rắc từ trong nhà ra tận ngoài ngõ để Ông Cúm Bà Co theo vết mặ́m tộ̀m mà đi chỗ khác.

Y học ngày nay biết rõ Cúm do ba loại siêu vi trùng (VIRUS) A, B, C gây ra nhưng kinh nghiệm dân gian vẫn đúng khi cho rằng Cúm thường đi kèm với mưa bão, mùa giá lạnh, thiên tai. Siêu vi trùng Cúm có vỏ bọc nên sống rất khỏe mùa đông . Ba loại A, B, C có kháng sinh khác nhau nên bị loại này rồi vẫn có thể bị loại khác và có tính biến di nên mỗi năm mỗi khác. Kinh nghiệm cho thấy cứ mười năm có một trận dịch Cúm khủng khiếp. Trận dịch Cúm 1918-1919 làm chết 450000 người Mỹ gây thiệt hại lớn về kinh tế”Chẳng ốm chẳng đau làm giàu mấy chốc”

Một chứng bệnh lan truyền qua đường tình dục như được diễn tả trong câu đồng dao:

*Cậu lậu quả cà
Cậu già cậu chết
Thôi nôi com nếp
Đem ra ngoài đồng
Đánh ba tiếng trống
Cậu ơi là cậu*

Bệnh lậu là bệnh “ dò, rỉ nhều ra, nhỏ giọt”Người Pháp gọi bệnh này là giọt ban mai(GOUTTES MATINALES) vì bệnh nhỏ giọt nhiều về buổi sáng sau một đêm không đi tiểu. Còn gọi là nhỏ giọt nhà binh(GOUTTES MILITAIRES) vì thường thấy trong quân đội. Bệnh nhỏ giọt chia làm hai loại : giọt đục là lậu mủ, giọt trong :lậu nhiệt. Lậu nhiệt do vi sinh vật có tên

CHLAMYDIA gây ra. Ở nữ giới xuất hiện dưới dạng huyết hư :(.

Bệnh này là đại họa cho thanh thiếu niên. Nếu không chữa trị đúng cách ở đàn ông sẽ làm sưng tiểu dịch hoàn nói nôm na là hai hòn ngọc, hai quả cà như “cậu lậu quả cà”. Bệnh lậu có triệu chứng đi tiểu gắt, tiểu rát, tiểu dắt và khi lan đến hòn ngọc làm đau nhức:

*Em ơi anh bị nhức đầu
Hay đi đái dắt, lại đau ngọc hành
Thuốc gì mà nuốt với chanh
Thì em đi lấy cho anh một liều*

Lậu quả cà nếu không chữa trị kịp thời bằng thuốc trụ sinh sẽ đưa tới hậu quả bị tắc nghẹt ống dẫn tinh gây ra chứng hiếm muộn. , không có con và khi chết được các cháu đem ra chôn ngoài đồng. như bài đồng dao đã hát ở trên. Bệnh lậu ở phái nữ lan đến hai ống dẫn trứng làm tắc nghẹt ống dẫn trứng cũng gây ra chứng hiếm muộn. Các trẻ em sơ sinh của bà mẹ mắc bệnh có thể bị mù mắt vì chứng đau mắt cấp tính do bệnh lậu gây ra.

Ngày nay y học có phương pháp thử thai bằng máu hay bằng nước tiểu Dân gian Việt Nam cũng có cách để biết xem phụ nữ có bầu hay không

*Thâm đông thì mưa
Thâm dưa thì khú
Thâm vú thì chữa
Thâm cửa thì già*

Thâm đông là khi cơn mưa kéo đến, nếu hướng đông mây đen che kín thâm kịt chắc chắn sẽ có mưa:

*Cơn đàng nam vừa làm vừa chơi
Cơn đàng đông vừa trông vừa chạy
Cơn đàng bắc, đổ thóc ra phơi
Cơn đàng tây, vừa cấy vừa ăn*

Khi muối dưa cải chua, dưa chua ngon thường có màu vàng sươm, cứng giòn, nếu dưa thâm đen, sũng mềm, dưa bị khú. Bộ ngực phái nữ phản ánh đời sống tình dục, sự sinh sản của phái nữ. Bình thường xung quanh núm vú có quầng nhiều hạt nhỏ, khi đến tuổi dậy thì các hạt nhỏ này nổi to như đầu hạt gạo gọi là gai gạo. Đây là lúc con gái có hoạt tình (SEXUALLY ACTIVE)

*Nuôi con phải biết tính con
Hễ vú gai gạo thì L...chớp đông*

Chớp đàng đông nhay nháy báo hiệu mưa to, gió lớn, giông bão. Quàng vú thường màu hồng hay nâu. Khi có thai vì sự thay đổi kích thích tố, bộ ngực phái nữ thay đổi theo để sữa soạn tạo sữa nuôi con nên quàng vú thường thâm đen. Vì thế thâm vú thì chữa. Cặp vợ chồng mới cưới ra ở riêng, ngưỡng cửa lúc đó màu gỗ còn mới. Sống tới già, da môi tóc bạc ngưỡng cửa thâm đen. Vì thế thâm cửa thì già.

Dấu hiệu sớm nhất báo cho người phụ nữ có bầu là mất kinh và đầu vú thâm đen. Khoảng ba tháng sau, có triệu chứng ốm nghén vì đây là thời kỳ có sự thay đổi về kích thích tố lên tới mức cao nhất.

Nghén là tiếng cổ Việt. Theo qui luật biến âm ngh = k thí dụ nghệt mũi = kẹt mũi, đen nghịt = đen kịt cao nghều = cao kều thì nghén = kén mà kén là cái bọc, cái bao con nhộng. Như vậy có thai giống như cái bầu, cái kén bên trong có thai nhi như con nhộng nằm trong cái kén chờ ngày sinh nở.

”Dù ai buôn bán trăm nghề. Gặp ngày nghén nước, cũng về tay không” Nghén nước là lúc nước đang thai nghén để đẻ ra con nước kế tiếp khác, tức là lúc nước cạn nhất. Đường thủy là phương tiện giao thông buôn bán duy nhất của tổ tiên chúng ta nên gặp nước cạn, buôn bán ngành nghề nào cũng về không.

Triệu chứng ốm nghén thường thấy là hay nôn ọe, ói mửa buổi sáng nên Âu Mỹ gọi là morning sickness. Hôi cơm tanh cá chỉ người có thai sợ hải mùi cá tanh vì hay nôn ọe khi ngửi mùi này

nhưng lại thích ăn vặt, ăn của lạ nhất là của chua mà dân gian gọi là ăn dở:

“Gái dở thềm của chua”

*“Học hành ba chữ lem nhem.
Thấy gái thì thềm như chừa thềm chua”*

*“Em như táo rụng sân đình,
Anh như gái dở đi tìm của chua”*

Có nhiều lý do giải thích tại sao có thai thềm của chua.

- Thứ nhất vì nôn mửa mất nhiều chất chua nên phải ăn chua bù lại.
- Thứ hai nôn mửa làm mất nhiều chất điện giải(ELECTROLYTES) dẫn tới chứng kiềm biến dưỡng(Metabolic Alkalosis) nên phải ăn chua bù lại. .
- Thứ ba lượng đường trong máu thường gia tăng cho nên cơ thể giới hạn việc ăn ngọt để tránh tiểu đường khi mang thai.

Pica là chim ác là magpie có tật ăn tạp, bạ gì ăn nấy nên Tây Y gọi chứng ăn vặt lạ là PICA. Có bầu thường dễ bị thiếu máu nên phải uống sinh tố và chất sắt để làm ra máu. Bà bầu thích ăn đất

sét vì trong sét có sắt, thiếu chất vôi thì thích ăn vữa ở bức vách vì trong vữa có vôi. Điều này cũng thấy trẻ em bị chứng cam tích. Cam: miệng bị lở, Tích: bụng ỏng da chì. Cam tích do thiếu dinh dưỡng và do sán lãi gây ra. Nguy hiểm nhất là có thai lần đầu chữa con so: ”Một con so lo bằng mười con dạ”, “Chữa con so làm lo lảng giềng”.

Hư thai còn nguy hiểm hơn ba bốn lần sinh con bình thường vì hư thai có nhiều biến chứng như băng huyết, nhiễm trùng :”Một con sa bằng ba con đẻ” Vì chữa đẻ là chuyện gian nan nên đàn bà từ lúc có thai cho đến lúc sanh xong phải kiêng khem, kiêng cử. Các bà đẻ thường nằm bếp lửa, ăn thịt rim mặn. ăn đậu phụng chung nước mắm. Sở dĩ sau khi sanh đẻ nằm bếp lửa vì khi sanh trung bình mất đi nửa lít máu, chưa kể bị làm băng tức băng huyết, lượng máu bị mất còn nhiều hơn.

Vì thiếu máu nên chịu lạnh không nổi, tay chân tê cóng cần có lò lửa để sưởi ấm, phải ăn mặn để uống nước thật nhiều giúp cho lượng máu và huyết áp tăng cao, giống như y học ngày nay cho truyền nước biển tức truyền nước mặn có muối. Lượng máu gia tăng khiến đỏ da thắm thịt:” Ăn mặn uống nước đỏ da. Nằm đất nằm cát cho ma nó hờn”

Nếu chỉ uống nước thường thì thận sẽ thải ngay ra ngoài lượng nước dư thừa, phải có muối, thận mới giữ nước lại. Khi đi nắng hay chơi thể thao, uống nước chanh muối tốt hơn uống ly nước lã. ”Một cốc nước giải bằng một vại thuốc” Các bà đẻ thường dùng nước tiểu cậu bé còn đồng trinh để tránh bệnh lan truyền

bằng đường tình dục. Nước tiểu lấy buổi sáng sớm vì nước tiểu ban đêm rất đậm đặc. Hai quả thận có thể làm đậm đặc nước tiểu về đêm để khỏi phải trở dậy đi tiểu ban đêm.

Nước giải là chất cơ thể bài tiết thải bỏ đi. Nước tiểu có chất cặn bã chính là urea nên khi uống vào, cơ thể không chờ gì nữa tổng xuất ra ngoài lập tức, kéo theo nước ra ngoài cơ thể nên là chất lợi tiểu thẩm thấu(OSMOTIC DIURETIC). Do đó uống nước tiểu là uống chất urea, uống thuốc lợi tiểu giúp cho không bị phù thũng sau khi sanh vì các bà đẻ thường nằm cũ nên thiếu vận động dễ gây chứng sưng tĩnh mạch. đôi khi ăn quá mặn dễ sanh phù thũng.

Theo dân dã việc chần gói phải kiêng cử trong ba tháng sau khi sanh để giúp các bà mẹ bình phục về thân xác, tránh các chấn thương, bệnh tật ”Ba tháng mười ngày hết tuần chay gái đẻ” Ba tháng thì đứa con cũng đã biết lẫy:

*”Ba tháng biết lẫy
Bảy tháng biết bò
Chín tháng lò dò biết đi”*

Ba tháng hết tuần chay gái đẻ, con biết lẫy thì bố biết bò:

”Con biết lẫy thì bố biết bò”

“xin quì hai gói chớ hai tay”

Sinh con đẻ cái là chủ đích của hôn nhân nên thường phải chọn vợ chọn chồng sao cho có được giống tốt như:

“Mạch trong nước chảy ra trong.

Thế nào đi nữa con dòng vẫn hơn”

hay:

“Chim có tổ, người có tông”

“Nước đục đánh phèn lại trong. Thế nào đi nữa con dòng vẫn hơn”

hay:

”Lấy vợ xem tông.

Lấy chồng xem giống”

*“Mua heo chọn nái,
lấy gái chọn dòng.*

*Mua trâu xem nái,
lấy vợ xem nòi”*

Lấy vợ phải xem dòng vì:

*“Mẹ đàn lại đẻ con đàn.
Gạo chiêm dù già mấy lần cũng chiêm”*

Người đàn bà có chồng phải có con:

*“Có chồng mà chẳng có con
Khác nào hoa nở trên non một mình”*

*“Gái có con như bò hòn thêm rể
Gái không con như bè nghẽ trôi sông”*

Cây bò hòn ít rể hay bị đổ nghiêng ngã có thêm rể đứng vững chắc hơn. Bè nghẽ là bè rau ngổ.

*“Những người thắt đáy lưng ong
Vừa khéo chiều chồng, vừa dễ nuôi con*

*Những người béo trực béo tròn
Ăn quà nhem nhẻm đánh con cả ngày”*

Muốn nuôi con phải có bộ ngực tốt:

*“Đàn ông không râu vô nghị
Đàn bà không vú lấy gì nuôi con”*

“Lớn vú bụ con”

Có trường hợp không chồng mà chữa vì đi ngoài phong tục lễ giáo nên chịu nhiều đắng cay trăm bề:

*“Không chồng mà chữa mới ngoan
Có chồng mà chữa thế gian sự thường”*

Hồ Xuân Hương:

“Những kẻ không mà có mới ngoan”

Nhiều bà khôn ba năm đại một giờ bị tay Sở Khanh lường gạt:

*“Chàng ơi chẳng thấy chàng sang
Bây giờ chữ liễu nét ngang mắt rồi”*

Chữ liễu có thêm nét ngang là Tử có nghĩa là con. Hồ Xuân Hương cũng có câu *”Phận liễu sao đành nẩy nét ngang”*. Bởi thế các cô gái mới lớn lên thường được khuyên:

*”Chớ nghe quân tử ì òn
Mà rồi có lúc ẵm con một mình”*

Có trường hợp phải bỏ nhà cửa xóm làng trốn đi xa

*“Sênh sênh lớn giữa lớn ra
Mẹ ơi con chả ở nhà được đâu
Ở nhà làng bắt mát trâu
Cho nên con phải đâm đầu ra đi”*

Vì có thể bị xóm làng phạt vạ, bắt nộp cheo. Có trường hợp may mắn hơn có chữa mà lấy được chồng:

*“Nói ra sợ chị em cười
Lấy chồng tháng chín, tháng mười có con”*

Nhiều bà chữa hoang bị bêu riếu đổ lị ra:

”Có chữa thì đẽ, Có ghẻ đâu mà sợ gãi”

Tóm lại phòng bệnh hơn chữa bệnh. Ca dao là kho tàng văn chương bình dân phong phú dạy cho chúng ta nhiều hiểu biết rất thực tiễn về bệnh tật và trong Ngụ Tiều Vấn Đáp cụ Đồ Chiểu có mấy lời khuyên

*“Ngày nay ăn ở khác bề
Rượu dầm trong bụng, sắc kê bên thân
No say rồi lửa dục hừng
Đốt trong khí huyết tinh thân còn chi
Chịu đau lấy chứng nan y
Bốn năm mười tuổi chết đi uổng đời”*

LÊ PHẠM TRUNG DUNG / TRƯỜNG LES-LAURIERS