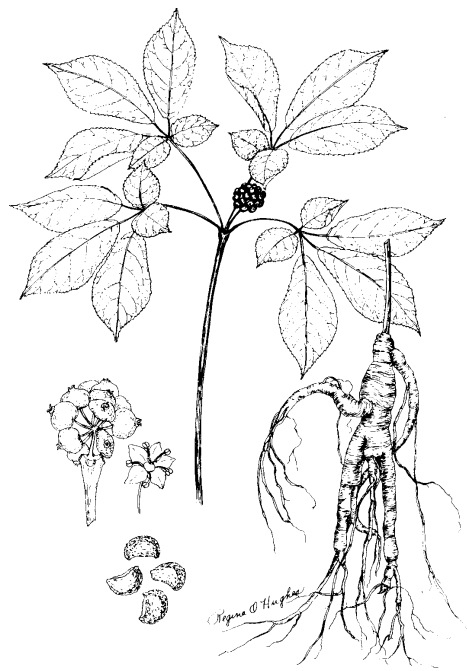


NHÂN SÂM

Nguyễn Duy Chính



Ngày xưa, có một tiểu phu sống ở ven rừng với một đứa con còn nhỏ. Mỗi ngày, khi vào rừng đốn củi, người cha để cho đứa bé một nắm cơm để ăn. Thế nhưng không hiểu vì sao, tuy ăn uống đạm bạc như vậy mà đứa trẻ rất hồng hào khỏe mạnh. Người cha mới hỏi đứa trẻ hàng ngày ăn uòng những gì thì đứa trẻ nói là cơm của nó hôm nào cũng bị khỉ trong rừng đến cướp mất. Gã tiểu phu sinh nghi, nên một hôm đứng rình thì thấy quả nhiên cơm của đứa nhỏ bị khỉ lấy đi thật. Thế nhưng một lúc sau lại có một đứa trẻ bụi bặm ở đâu không biết đến chơi với nó. Người cha liền đưa cho con một sợi chỉ đỏ và dặn con khi đứa trẻ ra về thì buộc vào tay nó. Đứa trẻ làm theo lời cha và người cha đi lần theo sợi dây thì gặp một loại cây có lá hình năm cánh, có quả màu đỏ. Ông ta đào lên được một cái củ trông giống như người. Chính cái củ này mỗi ngày hiện ra đến chơi với thằng bé và truyền cái sinh lực của nó cho đứa trẻ. Đó là truyền thuyết về củ sâm theo truyền cổ tích.

Nhân sâm là một loại củ, có vị hơi ngọt, mùi hăng hăng, một vị thuốc mà công năng của nó còn rất nhiều quan điểm trái ngược, mâu thuẫn nhau. Ở Á châu, sâm được coi là dược thảo đứng đầu trong các vị thuốc bổ (sâm nhung quý phụ). Mang một củ sâm trong túi đối với người Tàu còn có ý mang lại nhiều may mắn. Nhiều sự tích li kỳ về cây sâm được truyền tụng. Thế nhưng Tây y thì lại cho rằng chẳng qua sâm chỉ làm tăng khí lực như nhiều loại thực phẩm ta dùng hàng ngày. Nhiều khoa học gia lại nghi ngờ coi những công năng của sâm được phóng đại, một thứ ảo giác mà thôi. Cả hai bên đều có những luận cứ xác đáng để bảo vệ quan điểm của mình, và tin hay không là tùy mỗi người. Tuy nhiên, hàng ngày vẫn có hàng triệu người dùng và kỹ nghệ trồng sâm, biến chế sâm, mậu dịch liên quan đến sâm hàng năm lên hàng tỉ bạc. Do đó, dưới khía cạnh y tế hay kinh tế, sâm vẫn có một chỗ đứng quan trọng.

LỊCH SỬ

Cây nhân sâm mà người Trung Hoa sử dụng mang đầy tính chất huyền thoại bắt nguồn từ những vùng rừng núi Mãn Châu (Manchuria). Nhân sâm được tìm thấy và dùng như một loại dược vật là từ dãy núi Trường Bạch, tỉnh Cát Lâm. Ba tỉnh Cát Lâm, Liêu Ninh, Hắc Long Giang có những rừng tùng (cedar), là khu vực thích hợp cho những cây sâm mọc hoang. Thành thử, người ta vẫn gọi nơi đây là Vành Đai Sâm của nước Tàu.

Vùng này có những dãy núi cao bao quanh nên hàng ngàn năm không bị ảnh hưởng bởi dòng văn minh và sinh hoạt chính trị của trung nguyên. Chính nhờ thế mà từ ngàn xưa tới khi họ chinh phục được Trung Hoa lập ra nhà Thanh, Mãn Châu vẫn là những bộ lạc và tiểu quốc độc lập, chủng tộc riêng, văn hóa riêng. Những truyện thần kỳ về cây sâm được truyền vào nước Tàu đều có tính huyền bí, là những linh dược trên núi cao, cũng như linh chi (một loại nấm) chỉ mọc đâu đó trên núi Thái Hàng. Khi củ sâm được mang vào bán tại trung thổ, nó là một loại dược vật được coi là hết sức kỳ diệu. Người ta đặt ra những huyền thoại, khi thì cho sâm là linh khí của thổ thần, khi thì cho là kết tụ tinh hoa của trời đất. Chính vì linh thiêng như thế, và nhất là nhiều củ sâm già có hình dáng, tay chân như một con người nên được gọi là nhân sâm.

Những người đi hái sâm ở bên Tàu coi công việc của mình như một thứ nghi thức tôn giáo. Họ cho rằng cây sâm có thể biến đi nếu không gặp đúng người đúng lúc, và người hái sâm phải giữ mình cho trong sạch, coi công việc mình làm như một hành vi cứu nhân độ thế. Việc hái sâm cũng mang nhiều tính chất kỳ bí chẳng khác gì việc ngậm ngải tìm trầm ở miền Trung nước ta.

Thần thoại Trung Hoa kể rằng thần núi có thể mở một khai lộ dưới lòng đất cho cây sâm chạy trốn, hoặc biến thành vô tung, vô ảnh để kẻ tham lam không thấy được. Thần sâm cũng có thể biến thành mãnh hổ nhảy ra vô những kẻ dung phu, chỉ biết cầu lợi.

Vào thế kỷ thứ XIII, XIV người ta đi tìm sâm vào lúc trời nhá nhem tối vì tin rằng cây sâm tỏa ra một vùng hào quang. Thế nhưng người tìm sâm phải hết sức yên lặng vì chỉ một tiếng động nhỏ, cây sâm cũng khép lá và ánh sáng tắt đi. Cho nên người ta thường bắn tên vào những nơi phát quang để làm dấu và sáng hôm sau quay lại tìm sâm.

Đến thời nhà Thanh, triều đình ra lệnh cấm không cho tự do đi tìm sâm mà phải tập hợp thành từng đội, có quan quân canh gác, có đạo sĩ làm lễ tế cáo trước khi tiến vào rừng. Những người thợ chuyên môn đó được gọi là chim trĩ xanh vì họ mặc áo ngắn màu lam, chân bó xà cạp.

Vào mùa xuân, khi một đội viên tìm ra một cây sâm, y phải lấy gậy đập mạnh xuống đất, đứng yên nhìn thẳng vào cây sâm rồi kêu lên cho đồng bọn chung quanh chạy tới. Khi nghe tiếng kêu, mọi người phải ngưng việc tìm sâm mà tập hợp lại để cùng nhau cầu khẩn trời đất và sơn thần. Khi lễ chấm dứt, họ buộc một giải đỏ vào nơi cây sâm để mùa thu sẽ quay lại đào.

Mùa thu đi đào sâm lúc nào phải do các đạo sĩ xem ngày giờ tốt. Lễ vật được bày ra, hương đốt lên và quây vùng bằng những mảnh vải đỏ buộc vào thân cây chung quanh. Đào sâm phải dùng xẻng làm bằng sừng hươu vì kim loại sẽ làm tiêu hao khí lực của dược vật. Những sợi rễ nhỏ cũng không được làm đứt. Thành thử người thợ phải bới đất chung quanh, đổ nước vào cho đất thật mềm, rửa từ từ cho bao giờ tro củ ra. Khi đào xong lại tế lễ, rửa thật sạch, gói lại kèm theo tên người tìm thấy rồi chuyển giao cho quan quân canh giữ. Những củ sâm già, quý được cho ngay lên xe có binh sĩ áp tống đem về cung giao cho Ngự Y Viện bào chế.

Trước kia củ sâm là tài sản của người tìm được. Thế nhưng từ năm 1715, một đạo dụ coi sâm là tài sản quốc gia, thuộc quyền thiên tử. Tất cả phải giao lại cho quan quân chuyển về cung phân loại và định giá. Triều đình độc quyền khai thác và phân phối cho tới khi nhà Thanh bị lật đổ.

NHÂN SÂM THEO ĐÔNG Y

Theo truyền thuyết, ba vị vua khai sáng ra nước Tàu được gọi là Tam Hoàng cai trị khoảng 2500 đến 3000 năm trước Tây Lịch. Ba vị vua này cũng là thủy tổ của văn minh Trung Hoa. Vua đầu tiên là Phục Hi được coi là người đã viết nên quyển Kinh Dịch, là cuốn kinh khởi nguyên cho mọi loại học thuật. Kế đó là vua Thần Nông, cha đẻ của nông nghiệp, chăn nuôi và dược thảo. Vua thứ ba là Hoàng Đế, tạo ra lễ nhạc và y thuật.

Vua Thần Nông viết ra cuốn Bản Thảo là một loại bách khoa từ điển về dược vật. Thế nhưng bản thảo mà chúng ta được đọc ngày nay không phải do một người viết mà được thêm thắt tích tụ nhiều đời. Nhiều học giả cho rằng công trình san định chính yếu vào khoảng đời nhà Hán (202BC đến 221AD) nhưng những tài liệu có từ thời trước nữa. Đó là một công trình tổng hợp nhưng gán cho vua Thần Nông, một nhân vật huyền thoại như bất cứ một tác phẩm cổ điển nào của Trung Hoa. Trong 252 vị thuốc của Thần Nông Bản Thảo có vị Nhân Sâm. Cuốn sách này cho đến nay các tiệm thuốc bắc vẫn còn dùng.

Trong Hoàng Đế Nội Kinh, tác phẩm nói là do Hoàng Đế trước tác phân tích và phương pháp chữa trị dùng cơ sở âm dương ngũ hành nhưng nhiều người cho rằng chỉ được trước tác khoảng thế kỷ thứ III hay thứ IV trước Tây Lịch và có thể chịu ảnh hưởng của văn minh Ấn Độ của Thiên Trúc trong đó pha trộn nhiều luận điểm tương tự như tiên đạo, du già (yoga) và đôi chỗ cả tư tưởng Phật giáo.

Đào Hoàng Cảnh (452-536) khi san định lại Thần Nông Bách Thảo Kinh đã viết về nhân sâm như sau:

Nhân sâm mọc trong khe núi, được dùng để trị ngũ thương, an thần, giảm xúc động, trị hồi hộp, làm sáng mắt, thanh thần và gia tăng trí não. Dùng lâu ngày sẽ làm tăng tuổi thọ.

Tuy nhiên, nhiều học giả cho rằng căn bản thuyết âm dương, ngũ hành chưa chắc đã hoàn toàn là của Trung Hoa mà rất có thể do ảnh hưởng của văn minh Ấn Độ. Trong cuốn kinh cổ của Ấn Độ, Atharva Veda viết về nhân sâm như sau:

Nhân sâm làm nảy mầm những hạt giống mà người đàn ông gieo vào người đàn bà. Đó chính là phương pháp để sinh được những đứa con trai có sức khỏe như bò mộng. Dược vật này đem đến cho con người đầy sinh lực nên khi bị kích thích, hơi thở nóng hôi như bốc lửa ...

Chính từ cuốn sách này mà người ta cho rằng nhân sâm là một loại linh dược, một thảo mộc có năng lực cải lão hoàn đồng và đạt tới trường sinh. Một số đạo gia dùng nhân sâm trong việc luyện đan. Một nhân vật nổi tiếng là Cát Hồng đời Đông Tấn, người đời thường biết đến qua tác phẩm Bão Phác Tử nội ngoại thiên, một cuốn sách quan trọng cho những ai tìm hiểu về tiên thuật Trung Hoa. Bão Phác Tử viết khoảng thế kỷ thứ IV sau Công Nguyên, chép mọi phương pháp trường sinh, luyện đan, ăn uống, và pháp thuật. Ông viết những phép luyện thủy ngân, chu sa, chì hoá vàng cùng nhiều công thức khác. Nhân sâm được liệt kê là có tác dụng kéo dài tuổi thọ và tránh bệnh tật.

Trương Trọng Cảnh, người được xem như y tổ của Trung y coi nhân sâm là vị bổ dương. Trong cuốn Thương Hàn Luận, một cuốn sách quan trọng không kém gì Hoàng Đế nội kinh nói là sâm làm xuất hãn giảm sốt và gia tăng nội lực cho bệnh nhân.

Tới đời Tùy Đường, Thái Y viện được thành lập, tuyển những người đỗ đạt vào làm việc, là cơ quan nghiên cứu chính thức của triều đình chuyên về y học. Đây là một biến chuyển có thể coi như cách mạng vì nghề thuốc trước kia chỉ là một nghề phụ, thường là do các đạo sĩ tự tìm kiếm nên nhiều khi có phần hoang đường, nay được huấn luyện, nghiên cứu có hệ thống. Triều đình cho lập những vườn thuốc, trong đó có việc trồng sâm tại Mãn Châu, nhất là khu vực Cát Lâm.

Thời kỳ này việc giao thương đã phát đạt, hai nền văn minh Ấn-Hoa có dịp trao đổi, bổ túc. Văn minh trung nguyên coi như cực thịnh. Đạo giáo chủ trương thuần tịnh tự nhiên, không ép xác mà cũng không buông thả, nhưng tìm cách làm thăng hoa thân xác. Quan điểm đó không đi ngược với những xu hướng triết học, Khổng Lão Phật nên được nhiều người theo đuổi. Vào thế kỷ thứ VII, Tôn Tư Mạc (Sun Szu-Mo 601-682) chuyên tâm nghiên cứu y thuật, trước tác nhiều sách vở giá trị. Ông cũng là người đầu tiên nghiên cứu về phụ khoa (bệnh đàn bà) viết một bộ bảy cuốn Phụ Nhân Phương. Trong đề mục viết về phòng trung thuật, ông có kê toa dùng nhân sâm cho những cô dâu bị chứng lãnh cảm hay thẹn thùng trong đêm tân hôn.

Cuối đời Đường, tuy những ngành triết học, tôn giáo có phần suy vi nhưng bù lại kỹ thuật lại tiến bộ. Những phát kiến và cải thiện trong khoa học, toán học và y học rất đáng kể. Người nổi tiếng nhất trong thời kỳ này là Thẩm Quát (Shen Kuo), một nhà bác học tuy không chuyên về y thuật nhưng lại đóng góp rất nhiều công lao. Ông đã bổ túc và hiệu đính cho bộ Thần Nông Bách Thảo Kinh trở nên hoàn hảo hơn và đưa vào nhiều vị thuốc mà ông nghiên cứu từ những quốc gia khác.

Bộ sách về thuốc bắc qui mô và vĩ đại nhất phải kể đến Bản Thảo Cương Mục của Lý Thời Trân (Li Shi Zhen 1518-1593) đời Minh. Bộ sách chép về dược tính của hơn 2000 loại dược vật và hơn 8000 thang thuốc có phương pháp khoa học, phân loại thành động vật, thực vật, khoáng vật. Bản Thảo Cương Mục phân ra năm loại sâm, mỗi loại dùng để chữa trị một tạng

trong ngũ tạng. Nhân sâm (panax ginseng) bổ tì, sa sâm (adenophora polymorpha) bổ phế, huyền sâm hay nguyên sâm (scrophularia oldhami) bổ thận, đan sâm hay xích sâm (salvia miltiorrhiza) bổ tâm, quyền sâm hay tử sâm (polygonum bistorta) bổ can.

Từ thế kỷ thứ XVIII đến đầu thế kỷ thứ XX, nhà Thanh coi việc buôn bán sâm là một thứ quốc cấm. Như trên đã trình bày, triều đình giành toàn bộ việc khai thác và biến chế nên sâm bán ra ngoài rất ít. Và đương nhiên, càng hiếm thì giá lại càng cao, càng nhiều truyền thần kỳ bao quanh cái thứ củ mà bây giờ chúng ta thấy bán nhan nhản khắp các chợ Tàu. Và cũng vì sâm Trung Hoa không có, các thương nhân mới chuyển sang buôn bán sâm Bắc Mỹ, mở ra một kỷ nguyên mới cho kỹ nghệ thu lượm, trồng trọt và biến chế dược thảo này.

Ngoài Trung Hoa, nhiều quốc gia khác tại Á Châu cũng có sâm, đáng kể nhất là sâm Đại Hàn và sâm Nhật Bản. Ngay từ thời nhà Chu (1100-771BC) Triều Tiên đã phải thần phục Trung Hoa và coi như một phiên thuộc. Ảnh hưởng của Tàu đối với Triều Tiên cũng không khác gì đối với nước mình. Chính xuyên qua Triều Tiên mà văn minh Trung Hoa truyền sang Nhật Bản. Năm 755, một y sư tên là Kan Jin đi thuyền qua Nhật vào làm ngự y cho vua Shomo, mang theo nhiều sách từ lục địa.

Đến thế kỷ thứ XV, một cuốn sách thuốc quan trọng của Triều Tiên là Hyang-yak Kugup-bang được mang sang Nhật, trong đó dược thảo chính dùng trong các thang thuốc là nhân sâm. Nhân sâm được trồng nhiều cả miền Bắc lẫn miền Nam Hàn quốc. Vì là một nguồn lợi quan trọng, các chính phủ của hai miền đều kiểm soát chặt chẽ sản vật này. Tất cả những nông gia trồng sâm đều phải đăng ký về diện tích và số lượng cho Văn Phòng Độc Quyền Mậu Dịch để chính phủ biết rõ số lượng sản xuất hàng năm. Văn phòng này, nguyên thủy tên là Chosen, thiết lập từ thời Nhật thuộc. Bắc Hàn cũng có một văn phòng tương tự. Có nhiều hạng khác nhau cho cả Hồng Sâm lẫn Bạch Sâm từ hạng nhất (thiên), đến hạng nhì (địa), hạng ba (hảo), hạng tư (vĩ). Mỗi loại lại phân chia thành loại to, nhỏ, vụn ... Sâm trắng là loại sâm để nguyên không tói luyện, sâm đỏ (red ginseng) là sâm đã được bào chế bằng cách chưng cách thủy qua một dung dịch thuốc bắc.

NHÂN SÂM TẠI ÂU MỸ

Dược tính và những dật sự của nhân sâm được truyền qua Âu Châu từ thời trung cổ. Ngay từ trước khi Marco Polo kể lại những chuyện ông mắt thấy tai nghe ở triều đình nhà Nguyên vào cuối thế kỷ thứ XIII thì việc buôn bán, trao đổi sản phẩm giữa Trung Hoa và Âu Châu đã thịnh hành. Tuy nhiên, phải đến năm 1497, khi đường biển đi từ Ấn Độ sang Trung Hoa được Vasco de Gama khai thông thì việc giao thương mới thuận lợi. Những phái đoàn truyền giáo là thành phần đi tiên phong. Trong số các giáo sĩ, một số đông cũng là những khoa học gia, y gia muốn mang văn minh Âu Tây làm phương tiện mở đường cho việc kết thân với vua quan và dân chúng bản xứ. Họ qua các nước Á Đông dạy về toán học, thiên văn học, hàng hải, giải phẫu, cơ thể học là những ngành kỹ thuật mới phát triển trong thời Trung Cổ. Nhiều người đã được phong quan tước và giữ những chức vụ của triều đình. Họ cũng bỏ công nghiên cứu về Trung y cũng như tìm hiểu dược thảo của người Tàu như thế nào. Cây nhân sâm được nói đến như một loại dược thảo kỳ diệu của vùng Mãn Châu.

Đầu thế kỷ thứ XVII, trong tác phẩm Đế quốc Trung Hoa của Alvaro Semedo (Rome, 1643) và Người Mông Cổ chinh phục Trung Hoa của Martinus Martini đã có nhắc đến nhân sâm. Tuy nhiên, hai tác giả này không nhìn thấy những giá trị thương mại của củ sâm mà chỉ coi như một đặc sản của vùng Viễn Đông mà thôi.

Phải đến khi linh mục P re Jartous, một giáo sĩ gi ng Jesuit ở Trung Hoa, mô tả loại cây này một cách khoa học, có nghiên cứu, thì các thương nhân mới nghĩ đến việc buôn bán món hàng này. Khi bài viết nhan đề “*Mô Tả Về Các Loại Nhân Sâm Mọc Hoang*” của ông xuất hiện trên tạp chí Triết học của Hiệp Hội Hoàng Gia Luân Đôn năm 1714, trong đó có vẽ hình chi tiết những cây sâm mà người Tàu đi tìm ở vùng núi Trường Bạch, thì người Âu Châu mới nhận ra rằng không phải chỉ bên Tàu mới có giống cây huyền bí này mà ở Bắc Mỹ cũng có rất nhiều dã sâm, mọc khắp nơi trong rừng núi. Đó chính là thời kỳ người ta bắt đầu khai thác sâm Âu Mỹ, ta thường gọi là sâm Hoa Kỳ.

Khi bài viết của linh mục Jartous tới tay một linh mục người Pháp khác là cha Francois Lafiteau (1681-1746), lúc đó đang ở Montreal, Canada, ông này mới đem hình vẽ đem hỏi một nhóm con chiên tân tông của ông gốc người da đỏ Mohawk. Những người da đỏ này nhận ra ngay loại cây và dẫn ông đến một vùng gần đó có vô số các cây mọc hoang giống như cây trong hình. Linh mục Lafiteau liền đào một số củ gửi về cho những thảo mộc gia gi ng Jesuit ở bên Pháp để họ thử nghiệm. Những củ này được xác nhận là thuộc họ sâm (aralicaeae) và được xếp loại là *Panax Quinquefolium* (lá năm cánh), tức là sâm Bắc Mỹ. Người ta liền mang một mớ sâm Bắc Mỹ sang Trung Hoa để bán thử. Khi đến Bắc Kinh, các tiệm thuốc bắc coi là loại hảo hạng, bán với giá tương đương cân lượng tính bằng vàng. Thế là một đ n mười, mười đ n trăm và cuộc đ  xô đi đào sâm năm 1715 (Ginseng Rush) bắt đầu.

Ngay khi những thương nhân người Pháp ở Canada nhận được những tin tức là vùng Bắc Mỹ cũng có nhiều sâm mọc hoang, họ liền tìm cách thương lượng với đám thợ săn và dân da đỏ để mua bán loại củ quý giá này. Họ cũng yêu cầu chính phủ Pháp ký những thương ước để xuất cảng món hàng sang Trung Hoa. Đến năm 1715 thì công ty Pháp Tây Ấn (West Indies) được giao cho vai trò độc quyền khai thác sâm ở Bắc Mỹ. Thế nhưng cái quyền đó chỉ có trên giấy tờ vì đám di dân mạnh ai nấy đào, không đếm xỉa gì đến đạo luật đó cả. Trong nhật ký viết năm 1715, Peter Kalm đã viết:

... những thương nhân ở Quebec và Montreal nhận được những đơn đặt hàng qua các đại diện từ bên Pháp. Những người da đỏ thì đi sục sạo khắp nơi để tìm nhân sâm đem về bán lại cho những con buôn ở Montreal.

Đến năm 1752, mỗi năm người Pháp ở Canada xuất cảng nhân sâm lên đến nửa triệu franc một năm, và ngày càng gia tăng. Giá sâm ở Canada đã lên đến 5 đô la một pound nhưng phẩm chất thì ngày càng đi xuống vì cả người đi đào lẫn người đi buôn đều chỉ muốn kiếm lời cho mau. Người ta đào sâm chưa đủ ngày tháng, chẳng thềm phơi mà đem sấy trên lửa, trong lò cho mau khô. Khi người Tàu thấy sâm Bắc Mỹ cháy sém cả rễ, họ không mua nữa nên mậu dịch về sâm từ một triệu franc tụt xuống còn có 33,000 franc năm 1759. Cái vấn đề thứ hai là dã sâm gần như tuyệt chủng vì người ta bắt kể già non, họ đều nhổ hết không kịp cho sâm ra hoa, nảy mầm. Thành ra người Canada đã có một câu ngạn ngữ là “*tuột dốc như sâm*” (C’est tombe comme le ginseng).

Lúc ấy nước Mỹ còn là những vùng thuộc địa nhưng cư dân cũng tham gia phong trào đào sâm. Từ năm 1744 đến năm 1766, m i dịch về sâm gia tăng mau lẹ ở các vùng thuộc địa phía đông Hoa Kỳ. Chính George Washington trong một chuyến về thăm quê ở Virginia đã ghi trong nhật ký:

Tôi đã thấy nhiều đoàn la (lừa lai ngựa) chất đầy sâm đi về hướng đông để đến Forbes-Braddock.

Không những đám người di cư chuyên qua trao đổi sâm với thổ dân da đỏ mà ngay cả nhiều viên chức chính quyền, công nhân đào kênh cũng bỏ nghề đi kiếm m i lợi m i này.

Chuyến tàu đầu tiên của nước Mỹ chở sâm sang Trung Hoa bán là Empress of China khởi hành từ cảng New York ngày 22 tháng 2 năm 1784 đi Quảng Đông. Vị thuyền trưởng Major A. Samuels đã khôn ngoan dùng sâm như một loại hóa tệ, thay vì đem vàng đi mua hàng của người Tàu như những thương thuyền khác. Vì thế chuyến hàng này người Mỹ lời tới trên 300 phần trăm và từ đó họ càng nô nức đi tìm sâm. Đến năm 1841, mỗi năm người Mỹ bán sang Trung Hoa đến 640,000 pounds sâm đã chế biến.

Thế nhưng cũng như ở Canada, nguồn dã sâm ở Hoa Kỳ không phải là vô tận. Năm 1858, Mỹ chỉ bán ra có 366,053 pounds sâm khô, giá 52 cent một pound. Giá sâm tăng lên đến \$4.71 một pound năm 1897. Đến thời kỳ này thì sâm hoang gần như đã cạn. Cũng như bên Canada, người ta ham tiền nên không chừa cây non cho mùa tới mà hái không kể tuổi. Những rừng danh mộc¹ (hardwood) bát ngàn trước đây là nơi sâm có thể mọc hoang nay bị khai thác chẳng còn bao nhiêu. Từ 400,000 dặm vuông ở đầu thế kỷ nay chỉ còn chưa đầy 4000 dặm vuông. Khu vực miền tây bắc Hoa Kỳ phía Thái Bình Dương cũng sa sút. Những nhân công người Tàu khi tìm thấy sâm hoang ở các vùng bắc California, Washington, Oregon cũng đi lùng gặt gao. Kỹ nghệ tìm sâm ở Bắc Mỹ kể như chấm dứt khi bước qua thế kỷ thứ XX.

SÂM HOA KỲ

Như trên đã trình bày, cái thời người ta tìm thấy cây sâm mọc hoang ở Bắc Mỹ là lúc mà những khu rừng hoang còn khắp nơi. Thuở khai phá của những đoàn người di cư lập quốc, nghề đào sâm truyền đời nọ sang đời kia. Thế nhưng đến đầu thế kỷ này thì rừng hoang chẳng còn mấy và những người đi tìm sâm cũng chỉ là một nghề tay trái, kiếm thêm tiền phụ trội chứ không mấy ai sống hẳn bằng nghề đi đào sâm. Mùa sâm từ tháng 8 đến tháng 11, người ta mới vào rừng, may ra được tí bông ngoài nào chẳng.

Người ta tìm ra có ba vùng trên Bắc Mỹ có cây sâm mọc hoang mà ta thường gọi là sâm Hoa Kỳ, nguyên nghĩa là cây vạn năng lá năm cánh (panax quinquefolius). Cây sâm chỉ mọc trong những rừng danh mộc (hardwood) trong những vùng bắc, đông bắc và tây bắc nước Mỹ giáp ranh với Canada. Ở Canada, nay chỉ còn thỉnh thoảng tìm thấy ở Ontario và Quebec. Một trăm năm trước, những tiểu bang có nhiều dã sâm nhất của Mỹ là West Virginia, Kentucky, và Tennessee nhưng nay chỉ còn là một thời vang bóng. Sâm Hoa Kỳ (Panax quinquefolius) hay nói chung sâm vùng Bắc Mỹ có tính mát hơn sâm Cao Ly hay sâm Tàu (Panax ginseng) và cũng quân bình âm dương hơn. Albert Y. Leung, một nhà nghiên cứu dược phẩm thiên nhiên ở Hoa Kỳ phân biệt giữa sâm Hoa Kỳ và sâm Á châu trong tác phẩm Dược phẩm Trung quốc (1984) như sau:

Hai loại sâm có hay công năng khác nhau trong Trung y. Sâm Hoa Kỳ được coi như có tính mát, hoặc có khi coi là lạnh (hàn) gần như đối nghịch với sâm Á châu có tính ấm hay nóng. Dùng sâm Hoa Kỳ vào mùa hè nhằm giải nhiệt. Khi em gái tôi bị sốt, bà tôi cho uống sâm để giải nhiệt và hạ hỏa. Thành ra dùng sâm phải nắm vững dược tính của nó nếu không sẽ chẳng có công hiệu gì.

¹ Hardwood không phải là một loại cây mà chỉ chung những loại danh mộc, gỗ cứng và bền chắc như cẩm lai, sồi, lim, sến ...

Ngoài củ sâm, một số bộ phận khác của cây sâm cũng có dược tính. Lá sâm, tức nhân sâm diệp, tên thuốc là ginseng folium cum caule, bổ phổi và tì vị. Phần cây tiếp giáp với củ (nhân sâm la) cũng được dùng làm thuốc.

KỸ NGHỆ TRỒNG SÂM HIỆN NAY

Ngay từ đầu thế kỷ thứ XVIII, ở Bắc Mỹ người ta đã tìm cách lấy giống sâm mọc hoang về trồng một cách có qui củ. Thế nhưng phải đến năm 1895, George Stanton mới công bố kết quả thành công trên một tờ báo tại New York. Cũng năm đó, bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ xuất bản một đặc san về cách trồng sâm. Năm 1897, ông Stanton lại viết thêm một bài khác, nhấn mạnh vào yếu tố sâm phải trồng nơi có bóng râm và tiết lộ ông đã thu hoạch được 106 pounds sâm khô trồng trong vườn, trị giá trên 500 dollar một pound (giá bán ở Bắc Kinh). Thế là nhiều người đổ xô vào kỹ nghệ trồng sâm để mong làm giàu bằng cách sản xuất qui mô loại dược thảo này.

Đến đầu thế kỷ XX, nông trại trồng sâm mọc lên như nấm. Thế nhưng hạt giống lúc đó rất hiếm và người ta thường đi mua những cây non mà thợ săn đào được đem về trồng cho đủ ngày tháng và giá cả cây non tăng vọt lên. Năm 1902, Charles M. Goodspeed ở Skaneateles, New York xuất bản một nguyệt san lấy tên là Special Crops chuyên về trồng sâm và các loại cây hiếm khác. Đến cuối năm 1902, trên toàn nước Mỹ đã có khoảng 25 mẫu sâm trồng, trong số đó có năm mẫu đã đủ trưởng thành để thu hoạch. Thế nhưng chỉ vài năm sau, hoặc vì bón không đúng cách, hoặc vì các loại bệnh tật, nên sâm Hoa Kỳ mất mùa mấy năm liền khiến nhiều nông gia tiêu tan sự nghiệp. Trường đại học Cornell và bộ Nông Nghiệp phải nhảy vào nghiên cứu những phương pháp cứu vãn kỹ nghệ này. Nhờ thế, năm 1910, nông gia Hoa Kỳ đã đạt được mức sản xuất 154,000 pounds, trị giá trên một triệu mỹ kim. Sau thế chiến thứ nhất, giá sâm đã tương đối ổn định (\$12 sâm loại tốt, \$9 sâm trung bình và \$3 sâm xấu một pound). Thời thế chiến thứ hai, người Nhật kiểm soát toàn bộ mậu dịch về sâm, lại ép dân Đại Hàn trồng sâm với giá rẻ mạt nên sâm Mỹ gần như hoàn toàn phá sản. Sau khi Mao Trạch Đông thống nhất Hoa lục, giá sâm đã ổn định trở lại và sâm Mỹ bán vào Trung Hoa qua ngã Hongkong cố định \$8 một pound. Cuộc chiến Triều Tiên cũng làm cho giá sâm tăng lên vì một phần lớn vườn sâm Đại Hàn bị phá hủy.

Kỹ nghệ trồng và sản xuất sâm hiện nay ngày càng thịnh vượng vì không kể người Á châu, chính người Âu Mỹ cũng coi sâm là một loại dược thảo giá trị và khuynh hướng phòng bệnh, gia tăng hệ thống đề kháng của y khoa phòng ngừa khiến cho nhân loại ngày càng ưa chuộng những loại thảo mộc hơn là dùng thuốc. Việc sản xuất nhân sâm ở Canada gia tăng 325% từ năm 1990 đến 1994. Tính về lượng họ chỉ kém Trung Hoa. Hầu hết những người trồng sâm ở Canada và Hoa Kỳ đều bán lại cho một hai hãng lớn và do những con buôn ở Hongkong phân phối đi khắp nơi, tiêu thụ nhiều nhất ở Á châu và Đông Nam Á. Số lượng tiêu thụ ở Bắc Mỹ cũng gia tăng nhiều vì cư dân gốc Á ngày một nhiều. Trồng sâm nay cũng là một loại nông phẩm mà người ta xem là có nhiều lợi tức. Một mẫu sâm thu về \$92,600 một năm, trong khi trồng kiwi là nông phẩm đứng hàng thứ hai chỉ thu được \$18,500. Tiền lời trồng sâm khoảng 60% tiền vốn. Theo tờ Wall Street Journal, công ty trồng và buôn sâm lớn nhất thế giới, Chai Na Ta corporation, năm 1994 đã thu hoạch 483,000 pound sâm và bán ra hơn 19 triệu dollar.

Sâm Bắc Mỹ thường được chia làm ba loại. Loại thứ nhất là sâm hoang nghĩa là tìm thấy mọc trong rừng không do người trồng mà do sinh sản tự nhiên. Loại sâm hoang phải từ 10 năm trở lên mới gọi là tốt. Sâm hoang thường nhỏ và xấu xí hơn loại người trồng nhưng lại được giới sành điệu ưa chuộng hơn vì cho rằng mọc tự nhiên thường là giống khỏe mạnh, chịu đựng dai dẳng và phải vượt qua được những thử thách của trời đất. Loại thứ hai do người trồng nhưng trồng ngay tại những vùng người ta kiếm thấy sâm mọc hoang, không bón xới để cho phẩm chất được

gắn với sâm thiên nhiên. Loại thứ ba hoàn toàn do người trồng theo phương pháp canh tác đã được các nông gia nghiên cứu. Sâm loại này chiếm đa số trên thị trường, trồng với số lượng lớn và không được coi trọng như hai loại sâm trên. Người ta cũng bảo rằng loại sâm này có tính âm hơn các loại khác.

Hiện nay, Bắc Mỹ sản xuất 1/5 tổng số sâm trên toàn thế giới, 4/5 còn lại trồng ở Á châu, nhiều nhất là Trung Hoa, Liên Xô, Đại Hàn và Nhật Bản. Tuy nhiên, trong khi khuynh hướng trồng sâm ở Bắc Mỹ đi lên thì nhiều nơi, vốn dĩ nổi tiếng về sâm như Đại Hàn, lại giảm. Nghề trồng sâm không còn được giới trẻ chú trọng vì hiện nay con cái nông dân học lên cao thường định cư tại thành thị hơn là quay trở lại quê cũ tiếp tục cái nghề của cha ông. Và lại ở Đại Hàn, tuy một mẫu sâm bán ra được khoảng \$198,000 nhưng phải mất 17 năm mới thu hoạch một lần. Thành thử, tính đồ đồng cũng không được mấy. Cây đã khó trồng, lắm bệnh, lại mất nhiều công và nếu đất đó dùng để xây nhà có thể đem lại nhiều lợi tức hơn.

CÁC LOẠI SÂM

Cùng họ Panax, có nhiều loại sâm khác nhau được dùng trong Đông y, mỗi loại có công năng khác nhau. Một loại người ta gọi là Panax pseudo-ginseng hay Panax notoginseng thường dùng dưới cái tên Điền Thất Nhân Sâm (tien chi ginseng). Tên thường dùng gọi là củ tam thất (san-chi), mọc nhiều ở vùng tây nam nước Tàu. Loại sâm này được bán dưới dạng sống hay đã chế luyện. Tam thất có vị ngọt, hơi đắng, tính ấm tác dụng vào can và vị kinh dùng trong bệnh trĩ, hay đau nhức, làm giảm sưng. Theo Trung y, đau nhức là do huyết trệ, máu huyết không đem đủ chất bổ dưỡng và không thải được chất độc một cách trọn vẹn.

Loại thứ hai là Panax japonicum, hay sâm Nhật Bản người Tàu gọi là Sâm Đông Dương, còn gọi là trúc tiết nhân sâm. Tên Nhật là Tikusetunizin. Sâm Nhật Bản thường dùng để thay thế khi không có nhân sâm, vị đắng, có tác dụng bổ tì vị.

Panax majoris, thường gọi là Châu sâm (Pearl ginseng) hay Châu Nhi Sâm (Chu Erh Shen) được mô tả trong Bản Thảo Cương Mục, có vị đắng, tính hàn, tác dụng vào can và vị kinh dùng để bổ khí, giải phế nhiệt, bớt ho suyễn. Loại này không mạnh như nhân sâm.

Một số dược thảo khác, tuy không thuộc họ sâm (panax) nhưng cũng được gọi là sâm và dùng với những dược năng tương tự. Đảng Sâm (dang shen), là một loại dây leo được trồng tại vùng Thượng Đảng, củ có hình dáng giống củ sâm, chỉ mới dùng làm thuốc từ đời Thanh. Đảng sâm có tính ấm, làm tăng sức đề kháng của cơ thể và tăng cường bộ phận tiêu hóa và lợi phế. Vì tương đối rẻ tiền, người ta hay dùng đảng sâm trong việc nấu ăn để bổ khí và ít kích thích hơn nhân sâm. Nhiều người hay dùng đảng sâm thay nhân sâm vì trẻ già đều dùng được, nhiều cũng không có hại.

Một loại củ khác vẫn thường được mệnh danh là sâm Tây Bá Lợi Á (Siberian ginseng) tuy không trực tiếp thuộc loại sâm (Panax) nhưng thuộc vào một gia đình nhà sâm, tức họ Araliaceae. Tên thuốc của cây này là Eleutherococcus senticosus. Hồi thập niên 1950, một bác sĩ người Nga tên là I.I. Brekhman đã gia công tìm kiếm một loại dược vật có thể thay thế cho vị sâm Á châu (Panax ginseng) vì sâm giá cao và lại bị lệ thuộc vào Trung Quốc. Brekhman tìm ra loại cây eleuthero, một cây mọc nhiều trong vùng rừng hoang phía đông nước Nga. Sau hai mươi năm tìm tòi, ông đã khám phá ra những dược năng của loại cây này có tác dụng làm giảm căng thẳng, tăng cường sinh lực và điều hoà những bộ phận của cơ thể, làm chậm sự lão hóa của các tế bào. Vì tính chất phổ thông, lại dễ trồng, sâm Tây Bá Lợi Á được dùng để thay thế nhân sâm trong nhiều trường hợp. Sâm Tây Bá Lợi Á được đông y coi là dùng để bổ khí, tăng cường tì vị và thận, và an thần.

Thái tử sâm hay hải nhi sâm (*pseudostellaria heterophylla*) là một loại củ dùng để bổ khí mặc dù không họ hàng gì với nhân sâm. Những người hay bị mệt, thiếu khí lực thường là vì bộ phận tiêu hóa không tốt, không làm đủ cơ năng biến dưỡng chất bổ dùng thái tử sâm để bồi bổ nguyên khí gia tăng huyết dịch và làm cho cơ thể mạnh lên.

Theo Nguyễn Văn Minh trong Dược Tính Chỉ Nam, Việt Nam ta cũng có sâm gọi là Bồ Chính sâm giống ở các vùng núi ven biển tỉnh Quảng Ngãi. Ngoài ra còn một số sâm mọc hoang tại nhiều tỉnh khác như Ninh Bình, Thanh Hóa, Nghệ An, Bình Thuận. Sâm Việt Nam cũng rất tốt nhưng không được trồng tỉa có phương pháp mà chỉ đào những cây mọc hoang nên ngày càng hiếm.

Giáo Sư Phạm Hoàng Hộ trong Cây Cỏ Việt Nam cũng ghi nhận các loại sâm hai lần chẻ (*panax bipinnatifidus*), sâm Nhật Bản (*panax japonica*) và loại sâm giả (*panax pseudoginseng*) mọc tại các vùng núi cao và cao nguyên nước ta.

CÁC TÍNH NĂNG CỦA NHÂN SÂM

Dược tính của nhân sâm là nhờ một số hóa chất có tên là ginsenosides (nhân sâm tinh). Hiện nay các dược học gia vẫn tiếp tục nghiên cứu về vai trò của các hóa chất này. Tuy nhiên người ta cũng biết được một số công năng của một số là kích thích trung khu não bộ, và một số khác lại có nhiệm vụ trấn áp cho não bộ khỏi hưng phấn. Sau đây là một số tính năng đã được kiểm nghiệm:

Chống bệnh tật: Nhân sâm có tác dụng của một loại thuốc bổ, có công dụng chữa trị một số bệnh tật như giảm bớt phiền não, bực bội, phóng xạ và làm gia tăng sức đề kháng chung của cơ thể. Tuy các khoa học gia Âu Mỹ còn chưa công nhận những giá trị này một cách tuyệt đối nhưng cũng xác định một số công năng. Tiến sĩ Norman R. Farnsworth, giáo sư nghiên cứu của đại học Dược Illinois đã viết trong tạp chí Nghiên cứu về Kinh Tế và Dược Thảo về nhân sâm:

- chống lại sự mệt mỏi mà không có caffeine và làm tăng sức khỏe. Các lực sĩ Trung Hoa, Đại Hàn và Liên Xô thường dùng nhân sâm để gia tăng khí lực trong khi tập luyện và trước khi trình diễn. Một số lực sĩ Âu Mỹ cũng bắt đầu dùng loại dược vật này.
- Chống lại những tàn phá của cơ thể do thương tật và xúc động gây ra.
- Ngăn ngừa sự hủy hoại những hormone của các tuyến nội tiết.
- Gia tăng trí nhớ.

Kích thích hệ thống miễn nhiễm: Nhân sâm kích thích hệ thống chống bệnh tật khi được thí nghiệm trên cơ thể con người cũng như các loài vật. Nó làm tăng lượng bạch huyết cầu và tiêu diệt những vi sinh vật gây ra bệnh tật. Nhân sâm cũng làm gia tăng việc sản xuất chất interferon, một loại hóa chất do chính cơ thể con người tạo ra để chống lại các vi trùng, vi khuẩn. Trong một thí nghiệm, các nhà bác học Nga đã cho 4000 công nhân uống 4 miligram sâm mỗi ngày. Tỷ lệ đau ốm, nghỉ của những người này về các bệnh cảm, cúm, đau cổ, nghẹt mũi giảm rõ rệt so với các công nhân không dùng thuốc. Các phi hành gia Liên Xô cũng dùng nhân sâm để gia tăng sức khỏe khi được đưa lên không gian.

Giảm lượng cholesterol trong máu: Các khoa học gia Mỹ cho biết dùng nhân sâm sẽ giảm bớt lượng cholesterol xấu và làm tăng lượng cholesterol tốt (high-density lipoproteins, hay HDLs). Nhân sâm cũng có tác dụng làm dẫn nở các động mạch khiến máu ít bị tắc nghẽn và do đó tỉ lệ đau tim bớt đi.

Tiểu đường: Nhân sâm cũng làm giảm lượng đường trong máu nhưng chưa có những thí nghiệm phối hợp việc dùng nhân sâm trong việc trị bệnh tiểu đường nên không biết rõ nhân sâm có tác dụng gì đi ngược với phương pháp chữa trị chuyên môn hay không.

Bảo vệ gan: Những người bị suy gan vì dùng ma túy, uống rượu, hay bị các chất độc khác nếu dùng sâm có thể giải được phần nào chất độc tích tụ trong lá gan. Thí nghiệm cho thấy một số người lớn tuổi bị sơ gan vì nghiện rượu cũng bớt.

Quang tuyến và phóng xạ: Những tế bào bị ảnh hưởng của chữa trị bằng quang tuyến và phóng xạ cũng ít bị hủy hoại hơn nếu bệnh nhân dùng sâm.

Ung thư: Các nhà nghiên cứu Trung Hoa cho biết bệnh nhân ung thư dạ dày có thể kéo dài cuộc sống thêm được đến 4 năm nếu dùng sâm. Khoa học gia Liên Xô thì tuyên bố nhân sâm làm nhỏ bớt những bướu và nốt độc.

Chống lão hóa: Ở Á châu, người ta thường dùng sâm khi tuổi đã lớn để cho thân thể kiên cường, làm chậm tuổi già. Sâm cũng giúp cho ăn ngon miệng hơn và làm tăng sự hấp thụ chất bổ dưỡng và sự suy nhược mà người già thường mắc phải.

Gia tăng tính dục: Người Trung Hoa cũng tin rằng sâm giúp cho nam giới tăng cường khả năng tình dục, là một loại thuốc kích dâm nhẹ. Những nghiên cứu của Liên Xô cho thấy tinh trùng có nhiều hơn trong tinh dịch khi thí nghiệm trên bò mộng. Tuy nhiên đối với con người thì chưa có những kết quả rõ rệt.

Một điều chắc chắn là sâm là một loại dược thảo có nhiều tính năng tốt cho sức khỏe nhưng ảnh hưởng thế nào còn tùy vào nhiều yếu tố khác. Một trong những vấn đề là trên thị trường có rất nhiều loại giả mạo, hoặc những dược phẩm đã bào chế có nhưng rất ít sâm, không đủ để có tác dụng gì và sự công hiệu có khi chỉ do ảnh hưởng tâm lý của người dùng. Trong một nghiên cứu của Hoa Kỳ, trong 54 loại dược phẩm có trộn sâm hiện đang bày bán trên thị trường, hơn 60% chẳng có giá trị gì vì số lượng sâm trong đó quá ít. Đáng kể là 25% trong số dược phẩm đó hoàn toàn chẳng có tí sâm nào cả. Tuy những nhà sản xuất đã phản đối kết quả này, nhưng những kiểm nghiệm đã xác nhận đó là thực. Một trong những lập lờ quan trọng là người ta sử dụng một loại dược vật có tên là hồng sâm Hoa Kỳ hay sâm sa mạc mà cách đây độ hai chục năm rất thịnh hành. Các nhà dược thảo đã phi bác cái mỹ hiệu sâm sa mạc vì sâm là một loại cây thích bóng râm, ưa ẩm thấp (shade-loving, moisture-demanding plant) không thể nào mọc trên những vùng đất khô cằn. Loại cây đó chỉ có tác dụng nhuận tràng nhẹ mà thôi. Từ đầu thập niên 1980, loại sâm này không còn thấy xuất hiện trên các quầy hàng của Mỹ.

Vấn đề thứ hai là ngoài số lượng, củ sâm phải có độ già cỡ nào mới dùng được. Thông thường sâm phải đủ 6 năm trở lên mới trưởng thành. Hiện nay, nhiều hãng đang rao bán một loại phân bón có tên là Sonic Bloom, nói là sâm bón loại hóa chất này thì chỉ hai năm là bằng sâm trồng theo lối cổ điển năm, sáu năm. Nhiều người cũng hoài nghi lối đi tắt này. Lối bào chế cũng quan trọng không kém vì khi bào chế người ta có thể pha trộn nhiều loại sâm xấu mà không ai phát giác. Thành thử, những nhà chuyên môn cho rằng không gì chắc ăn bằng mua sâm nguyên củ, loại đã già vì đó là phương cách giản dị nhất để biết củ sâm như thế nào. Người Tàu thường thêm thắt nhiều dật sự li kỳ như sâm phải có chân, tay như một dáng người, không được đứt các rễ con ... mới thực quý. Điều đó đúng tới mức độ nào chưa ai chứng minh.

Hiện nay sâm ngoài việc dùng làm thuốc còn được chế biến thành trà gói, nước uống, gia vị dùng trong nấu ăn, kẹo ngọt, ướp vào trà vân vân. Vì quá thông dụng nên không còn được coi là quý báu như trước nữa. Gần như tiệm bách hóa và thảo dược nào tại California cũng có bán những sản phẩm có dùng sâm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. “Công Dụng Của Sâm”, (không đề tác giả). Nhật báo Người Việt, số 1199, April 7, 1988 trang B1,3
2. “Nhân Sâm: món quà kỳ diệu của thiên nhiên” (không đề tác giả). Tuần báo Mới, số 430, Jan 8, 1997
3. “Number Of Ginseng Growers Withering”. Los Angeles Times: March 25, 1997
4. Castleman, M. *The Healing Herbs*, Bantam Books, 1995
5. Hobbs, C. *The Ginsengs – A User’s Guide*, Botanica Press, 1996
6. Hsu, Hong-Yen. *Oriental Materia Medica, A Concise Guide*. Keats Publishing, Inc., 1986
7. Lucas, Richard. *Secrets of the Chinese Herbalists*. New York: Parker Publishing Company, Inc., 1987
8. Lý, Xuân Mai. *Trung Thảo Dược Đại Bách Khoa*. Mãn Đình Phương xuất bản, 1991
9. Nguyễn Văn Minh. *Dược Tính Chi Nam*, quyển 3, Xuân Thu (không đề năm)
10. Osterman, C. “Ginseng Makes a Great Tonic for Economy”. LA Times, Dec. 7, 1994
11. Reid, D. *Chinese Herbal Medicine*. Boston: Shambala, 1993
12. Tài liệu Internet
13. Turner, C. “Canada Discovers A Root to Wealth”. Los Angeles Times, Oct 7, 1995 trang D1,8
14. Veninga, L. *The Ginseng Book*. Big Tree Press 1973
15. Vu, Đại Quang. *Ảnh hưởng Trung Quốc đích 100 cá nhân vật*. Đài Bắc: Thần Tinh, 1994
16. Williams T. *The Complete Illustrated Guide to Chinese Medicine*. New York: Barnes & Nobles Books, 1996