

真正去掉虚高,药费过高的问题就会得到解决。

综上所述,笔者认为药品采购招标只是在价格体系和市场体系尚未健全情况下的暂时行为,一旦有了科学完善的价格体系,药品有了合理的价位也

就无需招标,再进一步有了健全的市场体系,各医疗机构都到药品市场中公开购买,价格也就变为市场行为的一部分,当然,药品招标也就没有必要了。

(2001-06-05 收稿)

·药膳·

巧用食疗补血养颜

福建省龙岩市第一医院(364000) 曹恒炎 江艳华

在我国有相当多的人存在着不同程度的贫血。贫血,中医表现为各种血虚证,如面色萎黄、口唇苍白、眩晕、失眠、月经不调等症。这既危害人的身体健康,又有碍美容。贫血,除遵医嘱口服补血养血药外,还可配合药膳来改善。若平时能常食中医补血养血之药膳,可获得显著效果。现推荐几种,以供选用。

1 当归鸡蛋汤 当归 10 g、鸡蛋 2 个、饴糖 10 g。将当归洗净置锅中熬出汁后去渣,再加入饴糖搅匀,然后打入鸡蛋,煮熟即可食用。适用于头昏、疲倦等气虚血少的血虚证。

2 红枣莲子汤 红枣(去核)15 g、莲子肉 15 g、花生 15 g。先将莲子肉、花生浸泡 1~2 小时,然后三种一同置锅内,加水适量,冰糖调味,煮熟匀可食。可益气养血、安神。适于失眠健忘,心血不足之血虚证。

3 龙眼枸杞饮 龙眼肉 15 g、枸杞 10 g。用开水冲泡代茶饮,连渣带茶均可食用。适于肝肾阴虚、气血不足的血虚证。可长期服用。

4 阿胶红糖羹 阿胶 30 g、红糖适量。将阿胶烊化后加红糖调味饮之。对血虚所致之面色萎黄、口唇苍白、眩晕等症有良效。

5 首乌汤 首乌 30 g、红枣 10 g。先将首乌熬出汁,去渣后,再放入红枣煮 20 分钟,即可取出食用。用于头晕耳鸣、失眠健忘的肝肾两虚,精亏血虚证。

6 乌鸡汤 乌鸡一只(500 g)、巴戟天 20 g、肉苁蓉 10 g。乌鸡宰杀干净后,切块,置煲中,加入巴戟天、肉苁蓉,加水适量,盐少许,隔水炖 1~2 小时,取出吃肉喝汤。对于月经不调,痛经效果显著。

7 黄精栗子羹 黄精 15 g、栗子肉 50 g、瘦肉 250 g。将瘦肉切块,置锅中,加黄精、栗子肉,再放酒、盐少许,水加适量,蒸 1 小时,取出食之。用于滋阴养血、补气健脾。

8 紫河车汤 净紫河车(胎盘)1 个、黄芪 30 g。将紫河车漂洗干净,黄芪熬出汁去渣,紫河车放入黄芪汁中,加黄酒少许,炖 1 小时,取出食之。适于气血不足所致的虚损消瘦,体倦乏力等虚证。

(2001-06-01 收稿)

小儿遗尿的食疗

广州市白云区公费医疗门诊部(510075) 林泽湖

遗尿,又称遗溺、尿床,是小儿睡中小便遗,醒后方觉的一种疾病。若是在婴儿时期,由于生理上经脉未盛、脏腑未坚、智力未全,对排尿的自控能力较差,这些遗尿不属病态范围,遗尿会随着身体的逐渐成长发育而消失。超过 3 岁以上的儿童,不能自主控制排尿,睡时经常遗尿,每晚一次或多次,则属病态。遗尿的病因主要是肾虚、脾肺气虚和肝经湿热。遗尿除需及时治疗外,还可通过饮食辅助疗法,达到治愈的目的。现介绍一些相应的饮食疗法。

1 菟丝子、芡实猪小肚汤

配方:菟丝子 10 g、芡实 10 g、猪小肚 1~2 个。

制作:将猪小肚洗净,放入菟丝子、芡实,加水适量,用武火煮沸后用文火煲 1 h,取汤调味分二次服。

功效:温补肾阳,固涩小便。

2 盐煨猪腰

配方:粗盐 500 g、新鲜猪腰 1 个。

制作:先将猪腰对边切开,去净筋膜,洗净,用油纸包裹,后将粗盐放入锅内炒热,把包裹好的猪腰埋入粗盐内,继续加热至猪腰熟透,取出,去纸食肉。

功效:温肾助阳,缩尿。