

熬夜者的药膳调养

福建省龙岩市第一医院(364000) 江艳华 曹恒炎

在当今紧张的工作和生活中,有许多人经常熬夜加班,这样易使人体机能下降,产生诸多不适,中医认为,熬夜易使人体阴阳平衡失调,导致阴亏阳亢而产生口干舌燥、疲倦无力、失眠多梦、头目眩晕、食欲不振等症状。通过调理阴阳,可以使其恢复平衡。笔者在实践中发现用食疗药膳效果显著,现将几种药膳介绍如下。

1 生地鸭蛋汤

配方:生地 30 g、鸭蛋 2 个。

制作:将鸭蛋洗净(蛋壳洗净),加生地 30 g,置锅中,加适量水,隔水炖,40 min 后,蛋熟去壳,再放入药汁中炖 20 min,取出用冰糖调味,或放少许盐亦可,食蛋饮汁。

功效应用:滋阴清热,生津止渴。适用于熬夜后口燥咽干、牙龈肿痛、手足心热等症。

2 灵芝鸡汤

配方:灵芝 15 g、鸡肉 500 g。

制作:鸡肉切块,灵芝切成片状,将鸡肉、灵芝、清水、盐适量一同放入锅内,调匀后,隔水炖 2 h,即可吃肉喝汤。

功效应用:补气益血、养心补脾、安神。适用于熬夜后产生的心脾虚损、气血不足所致的失眠多梦、疲倦神疲、食欲不振等症。

3 杜仲猪腰汤

配方:杜仲 25 g、猪腰 2 个。

制作:将猪腰剖两半,剔去筋膜、腺腺,再用清水浸泡洗净,切成片状。杜仲先熬出汁,去渣后,再将猪腰片倒入,并添加酒、姜、盐适量拌匀,置锅中隔水炖 1 h,吃肉喝汤。

功效应用:滋补肝肾,强壮筋骨。适用于熬夜后肝肾虚弱所致的腰酸背痛、四肢无力等症。

4 杞菊兔子汤

配方:枸杞 50 g、菊花 20 g、兔肉 500 g。

制作:兔肉洗净,切块;菊花先煮出汁,去渣后,将兔肉、枸杞一起置菊花汁中隔水炖 2~3 h,取出食之。

功效应用:滋补肝肾,益精明目。适用于熬夜后肝肾阴虚、头目眩晕、视力减退等症。

5 沙参麦冬排骨汤

配方:沙参 30 g、麦冬 20 g、排骨 500 g。

制作:将排骨洗净,砍成寸块,加入沙参、麦冬,再加水适量,盐少许,调匀后置锅内,隔水炖 1~2 h,吃肉喝汤。

功效应用:养阴润燥,益胃生津。适用于熬夜后阴虚津亏所致的口干咽燥、舌红而干、大便干结等症。

(2000-12-20 收稿)

·其它·

利用计算机数据库技术编纂《中草药异名辞典》

广州市中医医院(510130) 林洁茹

广州中医药大学(510405) 周 华 李衍文

摘要 本文报道利用计算机及数据库技术编纂《中草药异名辞典》的编写工作,并对相关问题进行了探讨。

关键词 中草药异名词典 Access 数据库 编写

我国中草药资源丰富,具有悠久的用药传统,而中草药的异名存在并为医药家所用亦有数千年。由于药名有古今时代的差异和不同区域有不同之称谓,故一药多名或多药同名的情况颇为普遍。为了归纳整理如此浩如烟海的资料,推动中草药正名规范化,着手运用计算机数据库技术,编纂了《中药异

名辞典》一书,并藉此开发了中药异名查询系统。本词典收集了历代以至现代中草药文献中常用的 3870 种中草药的有关异名共 25280 条,读者可通过异名查找正名,也可查找某一药材所收录的所有异名并了解其出处。

目前书刊词典的编辑出版大多是由计算机完成

中药材第 24 卷第 4 期 2001 年 4 月