



# 東方藥膳

ORIENTAL MEDICATED DIET

2012年10月

广东特色药膳浅谈  
 秋风起，乌蛇肥  
 足跟痛的外治法  
 抗衰老银杏仁药膳  
 饮酒学问高 会饮能养生  
 学会一些用药知识

ISSN 1671-3591



9 771671 359124

www.dfsiw.com 东方食疗网

中文网址: 东方药膳

中国首家药膳养生保健期刊

## 药疗食补 医食同源

顾问: 杜子端 高鹤亭(日本)

郭振球 项平 周一谋 王世民 周文泉  
周衡 翁雄健 孟仲法 襄国祥 彭铭泉  
王者悦 李钟文 施杞 钱永益 叶锦先

主任: 黄惠勇

委员: 陈抗生(香港) 谢文贤(香港) 洪安峰(台湾)  
大岛正文(日本) 田中俊弘(日本) 牧岛佐代之(日本)  
安文生(韩国) 金炫龙(韩国) 翁宗周(泰国)  
黄惠勇 廖端芳 周小青 黄政德 刘昭纯  
谭达全 廖泉清 谢梦洲 贺又舜 郭建生  
葛金文 李海涛 谭兴贵 陈德兴 韦大文  
王旭东 尚云青 于雅婷 邓沂 吴鼎坤  
赵炎成 马烈光 马宗华 郭娇 连建伟  
高鹤 易蔚 聂宏 谭楨

社长: 葛金文

主编: 谭兴贵

执行主编: 谭楨

副主编: 罗萍 谢梦洲

责任编辑: 廖泉清 罗萍

外文编辑: 罗萍

美术总监: 张小英

策划总监: 王栋

发行部主任: 侯丽梅

广告部主任: 宋琦

终审: 东方旭

终校: 凌云

### 本刊声明

\* 欢迎来稿, 切勿一稿多投。所有来稿一律不退, 敬请作者自留底稿。请作者在来稿时留电话, 以便联系。

\* 来稿要求字迹清楚, 用 A4 纸打印, 医学专用词语要通俗, 处方最好注明来源, 以便查阅。

\* 来稿文责自负(对剽窃、抄袭他人的作品或侵犯他人著作权及其他权益者, 本刊概不承担任何连带责任)。

### 药膳天地 THE WORLD OF MEDICATED DIETS

- |              |     |
|--------------|-----|
| 04 薏珠子的传说与食疗 | 柴玉花 |
| 05 广东特色药膳浅谈  | 王新雨 |
| 07 灵芝食疗方集粹   | 徐玉梅 |
| 10 秋风起, 乌蛇肥  | 胡献国 |

### 临床药膳 CLINICAL MEDICATED DIETS

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| 11 补血甜品让女人在特殊日子神清气爽 | 杨美蓉 |
| 12 足跟痛的外治法          | 郭振东 |
| 13 冷饮病的热食疗          | 张泽峰 |
| 14 慢性胆囊炎药膳          | 宁在兰 |
| 15 秋治骨科疾病药膳食疗       | 白素菊 |
| 16 妇女产后常见病粥疗方       | 范瑛  |

### 药膳验方 PROVED MEDICATED DIETS

- |             |     |
|-------------|-----|
| 17 利尿频食疗方七则 | 马宝山 |
|-------------|-----|

### 美容药膳 MEDICATED DIETS FOR BEAUTY

- |             |     |
|-------------|-----|
| 18 抗衰老颜杏仁药膳 | 袁秀芬 |
|-------------|-----|

### 男女药膳 MEDICATED DIETS FOR MEN AND WOMEN

- |               |     |
|---------------|-----|
| 19 妇女性冷淡食疗灵验方 | 赵德贵 |
|---------------|-----|

### 抗衰老药膳 MEDICATED DIETS FOR AGED PEOPLES

- |             |     |
|-------------|-----|
| 21 灵芝食疗药膳方选 | 袁淑英 |
|-------------|-----|

### 时令药膳 MEDICATED DIETS IN FOUR SEASONS

- |            |     |
|------------|-----|
| 22 秋日平补芡实好 | 黄治钰 |
|------------|-----|

### 儿童药膳 MEDICATED DIETS FOR CHILDREN

- |              |     |
|--------------|-----|
| 23 小儿百日咳药膳   | 赵林德 |
| 24 小儿癫痫药膳食疗方 | 容小翔 |

### 肿瘤药膳 MEDICATED DIETS IN FOUR SEASONS

- |         |     |
|---------|-----|
| 25 肝癌药膳 | 江太发 |
|---------|-----|

## 药膳坊 FOCUS OF MEDICATED DIETS

- 养生药酒 HEALTHY TINCTURES**  
 28 常见病药酒治疗 程 鸿  
**补益靓汤 DELICIOUS TONIFYING SOUP**  
 30 益智健脑汤 安 娜  
**营养药粥 NUTRITIOUS PORRIDGES**  
 32 养生治病药粥(续) 高原红  
**保健药茶 HEALTHY HERB TEA**  
 36 肝炎、肝硬化的治疗药茶 白鸿飞

## 药膳研究 STUDIES OF MEDICATED DIETS

- 40 饮酒学问高 会饮能养生 陈 思  
**养生中药 HERBS FOR HEALTH CARE**  
 41 药食两用仙人掌 范士忠  
 43 人工麝香会影响男性生育能力吗? 周一海  
 44 妇科经产之要药——益母草 农训学  
**养生食物 FOODS FOR HEALTH CARE**  
 45 石榴入药的故事 邹新元

## 常见病诊治 TREATMENTS OF COMMON DISEASES

- 46 三种不同“闪腰”的治疗 李艳鸣  
 47 如何识别孩子是否患上急性中耳炎? 李一鸣  
 48 鼻咽部用药五法 陈文贵  
 49 肝癌的表现与并发症有哪些? 福如海

## 药食中毒解救 TREATMENTS OF MEDICINE AND FOOD POISONING

- 50 瓜蒂、朱砂、苦豆子中毒解救方 吴康衡

## 百花园 MISCELLANIES

- 01 学会一些用药知识 南 方  
 52 性家教,你的家庭是否需要? 林湘艳  
 54 吃发黄大米可诱发肝癌 宁南芳  
 54 老人斑药膳一则 白 云  
 55 方剂中的“君臣佐使” 章 远

# 杜病却疾 颐享天年

主管单位:湖南中医药大学  
 主办单位:湖南中医药大学  
 协办单位:世中联药膳食疗研究专业委员会  
 湖南省药膳食疗研究会

编辑出版:《东方药膳》杂志社  
 地 址:湖南长沙市韶山中路 113 号  
 邮 编:410007  
 电 话:0731-85556807、85540052  
 传 真:0731-85540052  
 网 址:www.dflsw.com  
 中文网址:东方药膳  
 信 箱:dfx0845@163.com

国际标准刊号:ISSN1671—3591  
 国内统一刊号:CN43—1461/R  
 广告许可证:4300004000033  
 国内总发行:  
 湖南省报刊发行局(邮发代号 42-148)  
 国外总发行:中国国际图书贸易总公司  
 (北京 399 信箱)

国外发行代号:M6514  
 订 阅 处:全国各地邮局  
 印 刷:长沙世纪星彩印包装有限公司  
 国内定价:4.50 元  
 国外定价:6.00 美元

### 敬告读者

从 2006 年起原《药膳食疗》杂志改为《东方药膳》杂志,其刊期、价格、邮发代号均不变。若错过本刊邮局订阅期的读者,请直接汇款至本社杂志社邮购,免收邮费,价格均为 4.50 元/期。另外本社有少量的合订本:其中 1995-1999 年每年各为 20 元/本,2000-2001 年每年各为 30 元/本,2002-2006 年每年各为 60 元/本,需要挂号请另加 3 元。若有印刷装订质量问题(请拨 13017288863)要求调换。凡在当地邮局订阅本刊者,若发生收不到杂志,请持“订单”到当地本刊的收订邮局(所)查询解决。

# Contents Number

2012·10

- |  |                  |
|--|------------------|
| The Story about Semen Coicis                                 | Chai Yuhua(04)   |
| Different Kinds of Medicated Diet Made of Glossy Ganoderma   | Xu Yumei(07)     |
| IT's Time for Garter Snake Growing                           | Hu Xianguo(10)   |
| Dessert Enriching the Blood will Make You Refreshed          | Yang Meijian(11) |
| Medicated Diets for Painful Heel                             | Guo Zhendong(12) |
| It is Necessary when You Getting in Trouble with Cool Drinks | Zhang Zefeng(13) |
| Medicated Porridges Prepared for Puerpera                    | Fanying(16)      |
| Medicated Diets for Chronic Cholecystitis                    | Ning Zailan(14)  |
| Treat the Frequent Micturition with Medicated Diets          | Ma Baoshan(17)   |
| Almond Used for Beauty                                       | Yuan Xiufen(18)  |
| Something Good for Frigidity                                 | Zhao Degui(19)   |
| Semen Euryales   | Huang Zhini(22)  |
| Medicated Diets for Whooping Cough                           | Zhao Linde(23)   |
| Medicated Diets Benefit to Cancer of the Liver               | Jiang Taifa(25)  |
| Tinctures for Common Ailment                                 | Cheng Hong(28)   |
| Delicious Soup Help You more Intelligent                     | An Na(30)        |
| Porridges Keep You in Good Health                            | Gao Yuanhong(32) |
| Drink the Herb Tea for Hepatitis and Cirrhosis               | Bai Hongfei(36)  |
| Drink in a Right Way   | Chen Si(40)      |
| Barbary Fig can be a Medication                              | Fan Shizhong(41) |
| Motherwort Used Especially for Women                         | Nong Xunxue(44)  |
| The Story about Granada                                      | Zou Xinyuan(45)  |
| Several Kinds of Local Application in Nasal Pharynx          | Chen Wengui(48)  |

注:本刊部分图片选自百度网