



# 東方藥膳

ORIENTAL MEDICATED DIET

2012年06月

疏肝养肝药膳佳

益母草的传说

皮肤瘙痒症的药膳食疗

消暑药膳渡夏日

黑金名药行气又止痛

药食两用话杏仁

ISSN 1671-3591



www.dfslw.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 翁维健 孟仲法 窦国祥 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) 苏元元(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  
李宝华 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 谭楣

社长: 葛金文

主编: 谭兴贵

执行主编: 谭楣

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

★欢迎赐稿, 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

- |              |      |
|--------------|------|
| 01 明目护眼吃药膳   | 李育霖  |
| 04 疏肝养肝药膳佳   | 陆岩岩等 |
| 05 猪心的营养保健作用 | 孙溥泉等 |
| 06 益母草的传说    | 韩希贤  |

### 临床药膳 CLINICAL MEDICATED DIETS

- |                   |      |
|-------------------|------|
| 07 急性支气管炎的药粥疗法    | 胡献国  |
| 08 高脂血症不要急, 药膳显神奇 | 李典云等 |
| 10 防治冻疮 粥疗有方      | 古月   |
| 11 皮肤瘙痒症的药膳食疗     | 李红业等 |

### 药膳验方 PROVED MEDICATED DIETS

- |               |     |
|---------------|-----|
| 13 治高脂血症偏方十六款 | 马宝山 |
| 14 风湿性心脏病食疗验方 | 徐玉梅 |

### 美容药膳 MEDICATED DIETS FOR BEAUTY

- |             |     |
|-------------|-----|
| 15 增肥育壮药膳方选 | 袁秀芬 |
|-------------|-----|

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

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 17 青年男女保健的重点有哪些 | 宁在兰 |
|-----------------|-----|

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

- |             |    |
|-------------|----|
| 18 健忘安神药膳七方 | 袁梅 |
|-------------|----|

### 时令药膳 MEDICATED DIETS IN FOUR SEASONS

- |            |     |
|------------|-----|
| 20 消暑药膳渡夏日 | 李健等 |
|------------|-----|

### 药膳坊 FOCUS OF MEDICATED DIETS

#### 养生药酒 HEALTHY TINCTURES

- |               |    |
|---------------|----|
| 21 常见病胃脘痛治疗药酒 | 程鸿 |
|---------------|----|

#### 补益靓汤 DELICIOUS TONIFYING SOUP

- |           |    |
|-----------|----|
| 23 补钙壮骨靓汤 | 安娜 |
|-----------|----|

#### 营养药粥 NUTRITIOUS PORRIDGES

- |            |     |
|------------|-----|
| 26 常见病药粥疗法 | 高原红 |
|------------|-----|

# ORIENTAL MEDICATED DIET

## 保健药茶 HEALTHY HERB TEA

28 胃脘痛的治疗药茶

白鸿飞

## 养生中药 HERBS FOR HEALTH CARE

31 降低血脂夜来香

南 阳

32 抗衰老药——紫河车

叶水泉

33 趣话海马

叶文清

34 琥珀传奇

陈文贵

34 黑金名药 行气又止痛

李森霖

## 养生食物 FOODS FOR HEALTH CARE

36 药食两用话杏仁

王东等

## 药膳研究 STUDIES OF MEDICATED DIETS

39 孩子胃口不佳中药调

张 会

40 关注我国学生营养问题

树 英

## 常见病诊治 TREATMENTS OF COMMON DISEASES

43 中药消肿散外治腮腺炎

吴连芹

44 肿瘤患者化疗中的中医治则与治法

容小翔

46 帕金森氏病食疗药膳方 5 首

孔凡真

## 中医药防治 PREVENTION AND TREATMENT WITH CHINESE MEDICINE

47 肿瘤病人的气功康复

张代钊

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

50 文殊兰、石龙芮、延胡索中毒解救方

吴康衡

## 百花园 MISCELLANIES

51 牙齿要定期做“扫除”

胡 海

53 是否要“穷养儿，富养女”

吕 斌

55 哪些人不宜戴隐形眼镜

马 岱

## 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:世界药膳养生协会

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.dfsfw.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。