

ORIENTAL MEDICATED DIET



总第156期 ¥4.50元

# 東方藥膳

ORIENTAL MEDICATED DIET

2012年07月

炎夏补膳任君选  
 首陈的传说  
 脏躁的药粥疗法  
 为中暑患者择佳肴  
 便秘食疗集验方  
 食中自有“丰乳剂”

ISSN 1671-3591



9 771671 359124  
www.dflw.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 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) 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 李海清 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,本刊不承担任何连带责任)。

### 药膳天地 THE WORLD OF MEDICATED DIETS

- |                  |      |
|------------------|------|
| 04 炎夏补膳任君选       | 郭振东  |
| 05 健脾养胃,固肾养精的芡实汤 | 李育霖  |
| 06 猪肺的营养、药膳及验方   | 孙溥泉等 |
| 07 茵陈的传说         | 柴玉花  |

### 临床药膳 CLINICAL MEDICATED DIETS

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 01 治疗流行性乙脑食疗谱   | 余力  |
| 08 脏躁的药粥疗法      | 胡献国 |
| 09 类风湿性关节炎精选药酒方 | 李典云 |
| 10 灵芝药膳治疗白细胞减少  | 江太发 |
| 11 腰痛勿愁《千金》有方   | 阿城  |

### 药膳验方 PROVED MEDICATED DIETS

- |            |     |
|------------|-----|
| 12 便秘食疗验方集 | 王庭巧 |
| 14 杏仁药用四则  | 马宝山 |

### 美容药膳 MEDICATED DIETS FOR BEAUTY

- |              |     |
|--------------|-----|
| 15 食中自有“丰乳剂” | 赵德贵 |
|--------------|-----|

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

- |              |     |
|--------------|-----|
| 16 食疗调理赤白带下方 | 赵振德 |
|--------------|-----|

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

- |         |     |
|---------|-----|
| 18 长寿药膳 | 袁秀芬 |
|---------|-----|

### 时令药膳 MEDICATED DIETS IN FOUR SEASONS

- |             |     |
|-------------|-----|
| 20 为中暑患者择佳肴 | 李欣林 |
|-------------|-----|

### 药膳坊 FOCUS OF MEDICATED DIETS

#### 养生药酒 HEALTHY TINCTURES

- |                  |    |
|------------------|----|
| 21 常见病胃脘痛药酒治疗(续) | 程鸿 |
|------------------|----|

#### 补益靓汤 DELICIOUS TONIFYING SOUP

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

#### 营养药粥 NUTRITIOUS PORRIDGES

- |              |     |
|--------------|-----|
| 25 药粥养生治病(续) | 高原红 |
|--------------|-----|

# ORIENTAL MEDICATED DIET

## 保健药茶 HEALTHY HERB TEA

28 腹痛、胁痛、胃炎的治疗药茶

白鸿飞

## 药膳研究 STUDIES OF MEDICATED DIETS

31 维生素 E 的功能

孔凡真

## 养生中药 HERBS FOR HEALTH CARE

33 清热平肝菊花脑

古月

34 多功能良药仙鹤草

叶水泉

35 行血止痛五灵脂

叶庆云

36 与紫草邂逅

谭敦民

38 覆盆子药膳

李育霖

## 养生食物 FOODS FOR HEALTH CARE

39 真菌之花——竹荪

黄怀庆

## 常见病诊治 TREATMENTS OF COMMON DISEASES

40 男性也应预防的乳房疾病

吕斌

42 中医药调治儿童多动症

郭东林

43 神经性头痛的中医治疗

胡北海

44 残胃炎的辨治

容小翔

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

45 气功减轻化疗副作用

张代钊

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

49 玉珊瑚、过山龙、麦角中毒解救方

吴康衡

## 百花园 MISCELLANIES

51 小学生戴老花眼镜真能预防近视吗?

林湘艳

52 关于少女初潮的问题

湘艳

## 会 讯

55 2012'中国香港世界中联药膳食疗国际学术大会

## 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.dfslw.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(请按 1301728863 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

2012·7



- |   |                    |
|---|--------------------|
| Different Kinds of Medicated Diet Make You Stronger in Summer   | Guo Zhendong(04)   |
| Qianshi Decoction Good for Spleen , Stomach and Kidney          | Li Yulin(05)       |
| Medicated Diets Made of Pig Lung                                | Sun Puquan (06)    |
| The Story about Capillary Artemisia                             | Chai Yuhua(07)     |
| Treat the Hysteria with Porridges                               | Hu Xianguo(08)     |
| Medicated Diets for Estivo–autumnal Epidemic Encephalitis B     | Yu Li(01)          |
| Tinctures Chosen for Rheumatoid Arthritis                       | Li Dianyun(09)     |
| Treat the Leucocytopenia with Glossy Ganoderma                  | Jiang Taifa(10)    |
| Backache  | Hu Xianguo(11)     |
| Medicated Diets for Constipation                                | Wang Tingqiao(12)  |
| Almond  | Mao Baoshan(14)    |
| Something in Food Good for Breasts                              | Zhao Degui(15)     |
| Medicated Diets Especially for Leukorrhea Problem               | Zhao Zhengde(16)   |
| Medicated Diets Prepared for Longevity                          | Yuan Xiufen(18)    |
| What You should Do when Somgone Got Heatstroke?                 | Xin Lin (20)       |
| Tinctures for Stomachache                                       | Cheng Hong( 21 )   |
| Delicious Soup for the Supplement of Calcium                    | An Na( 23 )        |
| Porridges Keep You in a Good Health                             | Gao Yuanhong( 25 ) |
| Herb Tea for Abdominal and Hypochondriac Pain and Gastritis     | Bai Hongfei( 28 )  |
| Chrysanthemum Nankingense Hand.mazz.                            | Gu Yue( 33 )       |
| One Kind of Multifunctional Herb, Hairyvein Agrimony            | Ye Yongquan(34)    |
| Faeces Togopteri Promoting Blood Circulation and Arresting Pain | Ye Qingyun(35)     |
| Somgthing about Radix Lithospermi                               | Tan Dunmin(36)     |
| Medicated Diets Made of Fructus Rubi                            | Li Yulin(38)       |
| About Bamboo Fungus   | Huang Huaiqin(39)  |

注：本刊部分图片选自百度网