



# 東方藥膳

ORIENTAL MEDICATED DIET

2012年09月

天然保健食品——淡菜  
又到重阳话菊时  
老年人尿多尿频食疗方  
痔疮药膳有佳方  
防治秋燥咳嗽食疗方  
百日咳药膳

ISSN 1671-3591



www.dflw.com 东方食膳  
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 龚国祥 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 郭妍 连建伟

高鹤 易蔚 聂宏 谭楠

社长: 葛金文

主编: 谭兴贵

执行主编: 谭楠

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 鸡鸭牛猪美膳助你身强体壮 容小翔

04 猪胃的营养药膳及验方 孙溥泉等

05 天然保健食品——淡菜 赵德贵

### 临床药膳 CLINICAL MEDICATED DIETS

07 骨关节病食疗谱 王庭巧

10 儿童脓疱疮食疗方 余力

11 老年人尿多尿频食疗方 范瑛

### 药膳验方 PROVED MEDICATED DIETS

12 蜂蜜药膳 100 例(续 1) 柴玉花

15 防治秋燥咳嗽食疗方 严永和

### 美容药膳 MEDICATED DIETS FOR BEAUTY

16 痔疮药膳有佳方 赵欣贵

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

18 乳腺增生食疗集验方 徐玉梅

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

20 请君多食苓, 寿高体又壮 南方

### 时令药膳 MEDICATED DIETS IN FOUR SEASONS

21 秋治感冒食疗饮 10 款 白素菊

22 又到重阳话菊时 石柱国

### 儿童药膳 MEDICATED DIETS FOR CHILDREN

24 百日咳药膳 江太发

### 肿瘤药膳 MEDICATED DIETS IN FOUR SEASONS

26 化疗后胃肠反应与体弱的调养 福如海

### 药膳坊 FOCUS OF MEDICATED DIETS

养生药酒 HEALTHY TINCTURES

27 常见病噎膈、黄疸的药酒治疗 程鸿

## 补益靓汤 DELICIOUS TONIFYING SOUP

- 29 益智健脑汤 安娜  
营养药粥 NUTRITIOUS PORRIDGES  
31 急性性肾炎的药粥疗法 高原红  
保健药茶 HEALTHY HERB TEA  
34 黄疸的治疗药茶 白鸿飞

## 药膳研究 STUDIES OF MEDICATED DIETS

### 养生中药 HERBS FOR HEALTH CARE

- 37 慈禧太后的长寿补药——茯苓 欧阳军  
40 凉血止血说地榆 胡献国  
41 通便奇功话牵牛 李育霖  
养生食物 FOODS FOR HEALTH CARE  
42 食药兼宜话荸荠 罗卫东

## 常见病诊治 TREATMENTS OF COMMON DISEASES

- 44 紫菜的药用 邢湘臣  
45 茵陈蒿能治哪些病 宁在兰  
46 精湛中药方速消“夏皮病” 郭振东  
48 夏秋儿童乙脑食疗 徐成文

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

- 49 白芷、两面针、苦杏仁中毒解救方 吴康衡

## 百花园 MISCELLANIES

- 51 青少年性发育三期与性梦 方雪  
52 警惕药物导致的聋哑症 吕斌  
53 因病而异选睡姿 解玉明  
54 宝宝的智力正常吗? 周虹

## 会讯

- 55 2012年中国香港世界中联第三届药膳食疗国际学术大会纪要

# 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.dfsllw.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13017288963)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



2012·9

This Kind of Things Make You Stronger	Rong Xiaoxiang(01)
Medicated Diets Made of Pig Stomach	Sun Puquan, Sun Jianhui (04)
Dried Mussels, One Kind of Natural Health Food	Zhao Degui(05)
Different Kinds of Medicated Diet Good for Osteoarthropathy	Wang Tingqiao(07)
What Should Eat When You Got the Urinary Problems	Fan Ying(10)
Medicated Diets for Crusted Tetter	Yu Li(10)
All Sorts of Medicated Diets Made of Honey	Chai Yuhua(12)
Medicated Diets for Cough in Autumn	Yan Yonghe(15)
Medicated Diets Benifit to Piles	Zhao Degui(16)
Experiential Effective Recipe for Hyperplasia of Mammary Glands	Xu Yumei(18)
Poria Cocos Make You Stronger	Rong Xiaoxiang(20)
Different Kinds of Herb Tea Prepared for Cold in Autumn	Bai Suju(21)
Talking about Chrysanthemum when the Double Ninth Festival Is Comming	Shi Zhuguo(22)
Medicated Diets Used Especially for Whooping Cough	Jiang Taifa(24)
Talking Something about Recuperation after Chemotherapy	Rong Xiaoxiang(26)
Tinctures for Jaundice and Achalasia of Cardia	Cheng Hong(27)
Delicious Soup Help You more Intelligent	An Na(29)
Porridges for Nephritis	Gao Yuanhong(31)
Treat the Jaundice with Herb Tea	Bai Hongfei(34)
Poria Cocos, which Keep Empress Dowager CiXi in Longevity	Ou Yangjun(37)
Garden Burnet, Cooling Blood and Used as a Hemostatic	Hu Xianguo(40)
Eleocharis Tuberosa	Luo Weidong(42)
Nori , One Kind of Herb as well	Xiong Xiangchen(44)
Artemisia Capillaris Thunb , What can be Used for?	Ning Zailan(45)
Medicated Diets for Epidemic Encephalitis B	Xu Chengwen(48)

注：本刊部分图片选自百度网