



東方藥膳

Oriental Medicated Diet

中文网址: 东方药膳
www.dfslw.com

2014年07月

◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎

清凉霍香肴美味解暑菜
 防暑止渴麦米茶
 薏苡仁的神奇功效
 蒲公英入馐药食皆宜
 脑肿瘤的种类及治疗
 高血压患者如何安然度夏



中国首家药膳养生保健期刊



东方药膳

药疗食补 医食同源
杜病却疾 颐享天年

社长 周小青
主编 谭兴贵
副主编 谭楣 罗萍
 谢梦洲 蒋俊和
责任编辑 廖泉清 罗萍
外文编辑 罗萍
美术总监 张小英
平面设计 易冰 洪婷
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

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 0731-8555-6807 8554-0052
传真 0731-8554-0052
网址 www.dfslw.com
中文网址 东方药膳
邮箱 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 6.00 元
国外定价 6.00 美元

目录 2014.07

(月刊总 180 期 每月 1 日出版)

药膳天地 THE WORLD OF MEDICATED DIETS

- 04 清凉藿香肴 美味解暑菜 赵德贵
06 中药传奇故事集萃 昌月英

临床药膳 CLINICAL MEDICATED DIETS

■常见病药膳 Medicated Diets For Common Ailment

- 01 老人腰痛食疗方 李子云
07 耳病药膳 江太发
11 调治老年脱肛食疗谱 余力
12 枸杞叶炒猪心 补心养肝又安神 吴翠秀
13 巧治痲子 马宝山

■药膳单验方 Proved Medicated Diets

- 14 治病小验方 周一海

■美容药膳 Medicated Diets For Beauty

- 15 瘦身减肥食疗药膳方 赵振德

■男女药膳 Medicated Diets For Men And Women

- 17 中年男性胖瘦食疗各不同 张会
18 妊娠贫血的食疗 于丽萍

抗衰药膳 Medicated Diets For Aged Peoples

- 19 养生祛老食谱方 赵欣贵

■肿瘤药膳 Medicated Diets For Tumour

- 21 治食道癌中药方 赵宝贵

■儿童药膳 Medicated Diets For Children

- 23 小儿遗尿药膳方(续) 江银发

药膳坊 FOCUS OF MEDICATED DIETS

■时令药膳 Medicated Diets In Four Seasons

- 25 防暑止渴麦米茶 严永和

■家庭药膳 Medicated Diets Made At Home

- 26 家常药膳 陈剑馨

■养生药酒 Healthy Tinctures

- 28 风湿性与类风湿性关节炎的药酒治疗 程鸿

■补益靓汤 Delicious Tonifying Soup

- 31 益智健脑靓汤 安娜

- 营养药粥** Nutritious Porridges
- 34 产后常见病的药粥 高原红
- 保健药茶** Healthy Herb Tea
- 38 糖尿病并发症的药茶治疗 白鸿飞
- 美味菜肴** Superb Cuisines
- 43 药食两用西瓜皮 郭旭光

药膳研究 Studies Of Medicated Diets

- 药膳方研究** Studies On Medicated Diets Prescription
- 44 小议酒的药用价值 徐成文
- 养生中药** Herbs For Health Care
- 46 薏苡仁的神奇功效 农训学
- 48 延胡索的传说与食疗方 李玉红
- 49 药食兼优木槿花 邢湘臣
- 51 化痰桔梗能降脂 周玲等
- 养生食物** Foods For Health Care
- 52 蒲公英入馐 药食皆宜 赵国禄

常见病诊治 Treatments Of Common Diseases

- 53 溃疡病的自然疗法 郭振东
- 54 腹泻巧选中成药 宁在兰
- 55 坐浴疗法治阴痒方三则 潘东曙
- 56 弄清偏头痛的因与果再施治 冯晓婷
- 57 子宫肌瘤的防治措施 容小翔
- 中医药防治** Preventive Treatments With Chinese Medicine
- 58 脑肿瘤的种类及治疗 福如海

药食中毒解救 Treatments Of Medicine And Food Poisoning

- 59 金牛七、茺蔚子、莪术的中毒解救方 吴康衡

■常用中药辨识 Identification Of Chinese Medicine

- 60 当归真假辨 凌云志

百花园 Miscellanies

- 62 合理煎煮中药汤剂 圣晶
- 63 高血压患者如何安然度夏 胡汉平
- 64 警惕:这些药物会影响体检结果 周北海
- 67 孩子长高的六大因素 寿南山
- 68 人体也会“生锈” 徐高荷
- 69 饮食帮您对抗电脑辐射 郭旭林
- 70 孩子突然抽搐的护理 王素丹
- 71 世界中联药膳食疗研究专业委员会学术年会会议通知

顾问

杜子端 高鹤亭(日本)
项平 周一谋 王世民 周文泉
周衡 翁维健 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) 谢文贤(香港)
洪安峰(台湾) 大岛正文(日本) 田中俊弘(日本)
安文生(韩国) 翁宗周(泰国) 黄惠勇
廖端芳 周小青 何清湖 彭清华 谭达全
刘昭纯 廖泉清 谢梦洲 葛金文 李海涛
谭兴贵 陈德兴 韦大文 王旭东 尚云青
邓沂 赵炎成 马烈光 马宗华 郭娇
高鹤 易蔚 聂宏 谭楣 蒋俊和

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)。

★本刊所摘部分图文来自网络,作者姓名及地址不详,请相关作者与本刊编辑部联系,以便奉寄稿酬。

敬告读者

从2006年起原《药膳食疗》杂志改为《东方药膳》杂志,2013年改为大16开,72版面,其刊期、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,价格为6.0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

Relieving Summer-heat with Medicated Diet	Zhao Degui(04)
The Legend of Herb You might Interested	Chang Yueying(06)
Dietotherapy of Backache Happened in the Aged	Li Ziyun(01)
Treat the Ears Problem with Medicated Diet	Jiang Taifa(07)
What should Eat when Suffering from Senile Proctoptosis	Yu Li(11)
Medicated Diet Made of Wolfberry Leaf	Wu Cuixiu(12)
Use it for Heat Rash	Ma Baoshan(13)
Medicated Diet Make Your Slim	Zhao Zhende(15)
Choose Different Food for a Middle age Man	Zhang Hui(17)
Take it if You Got the Anemia during Pregnancy	Yu Liping(18)
Something Benefit to Esophagus Cancer	Zhao Baogui(21)
Medicated Diet for Infantile Enuresis	Jiang Yinfa(23)
Drink it in Summer Time	Yan Yonghe(25)
Do it at Your Home	Chen Jianxin(26)
Tinctures for Arthritis	Cheng Hong(28)
Delicious Soup Make You more Intelligent	An Na(31)
Treat all of the Postpartum Problems with Porridge	Gao Yuanhong(34)
Herb Tea for Diabetes Complication	Bai Hongfei(38)
Make Good Use of Watermelon Peel	Guo Xuguang(43)
Medical value of Alcohol	Xu Chenwen(44)
Magical Coix	Nong Xunxue(46)
Something about Rhizoma Corydalis	Li Yuhong(48)
Flos Hibisci	Xiong Xiangchen(49)



现代家庭的 健康生活宝典

欢迎订阅 (月刊) 全国各地邮局均可订阅

2014年
每期超值: **¥6.5元**
年 价: **¥78元**

邮发代号 **42-206**

《东方食疗与保健》杂志热忱倡导人们科学饮食, 健康生活及传授中医食疗知识, 并提供各种疾病患者、亚健康人群及爱美与欲求健康长寿者适合自己的食疗、食养与养生保健方法。此刊内容丰富, 涉及面广、通俗易懂、易做, 真可谓是不可多得的健康宝典。有她陪伴身边, 您将终身拥有健康与美丽。

地址: 湖南长沙市韶山中路113号 (邮编: 410007)
电话: 0731-8554 0052
深圳联络处: 深圳市汉马文化传媒有限公司
电话: 0755-8240 8508 8240 3708
www.dfslw.com 中文网址: 东方食疗网



东方药膳
ORIENTAL MEDICATED DIET

健康长寿 人生的追求

《东方药膳》杂志从2013年起改为大16开, 版面增至72版
欢迎订阅(月刊) 全国各地邮局均可订阅

2014年

月价 **¥6.0元**
年价 **¥72元**

订 阅 代 号 **42-148**

地址: 长沙市韶山中路113号 (邮编: 410007)
电话: 0731-8554 0052
中文网址: 东方食疗网 www.dfslw.com



《东方药膳》杂志从2013年起改为大16开, 版面增至72版。它集科学性、知识性、趣味性、实用性为一体, 熔历代医疗饮食防病治疗经验及特色药膳制作文章于一炉, 内容丰富、图文并茂、切合实际、雅俗共赏, 一册在手, 将给您带来饮食文化的享受和健康的保证。