



東方藥膳

Oriental Medicated Diet

中文网址: 东方药膳
www.dfslw.com

2014年08月

◎ 秋季食疗防燥护阴
◎ 腰痛分型食疗治
◎ 健脑益智药膳八款
◎ 西瓜翠衣是良药
◎ 乙肝药膳食疗调理方
◎ 仙人掌的药用



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 2014.08

(月刊总 181 期 每月 1 日出版)

药膳天地 THE WORLD OF MEDICATED DIETS

- | | |
|---------------|-----|
| 04 药膳史话 | 余塔山 |
| 05 秋季食疗, 防燥护阴 | 邓泽行 |
| 07 一身都是宝的肥猪药膳 | 容小翔 |

临床药膳 CLINICAL MEDICATED DIETS

■常见病药膳 Medicated Diets For Common Ailment

- | | |
|-----------------|------|
| 01 盛夏说荷 | 徐美云 |
| 08 贫血的食疗药膳及家庭护理 | 李红业等 |
| 09 腰痛分型食疗治 | 陆明华 |
| 11 肝硬化腹水食疗谱 | 王廷兆 |
| 14 高血压药茶疗法 | 常红军 |

■药膳单验方 Proved Medicated Diets

- | | |
|------------|-----|
| 15 治糖尿病验方 | 昌月英 |
| 16 治中耳炎小验方 | 周一海 |

■美容药膳 Medicated Diets For Beauty

- | | |
|-------------|-----|
| 17 美发宜食粥 | 陈雪寒 |
| 18 脱发症药膳调理方 | 江银海 |

■男女药膳 Medicated Diets For Men And Women

- | | |
|--------------|-----|
| 20 性功能减退的粥疗方 | 徐必海 |
| 21 产妇保健重膳食 | 容小兴 |

■抗衰药膳 Medicated Diets For Aged Peoples

- | | |
|--------------|-----|
| 22 长寿老人常吃的食物 | 江河清 |
|--------------|-----|

■肿瘤药膳 Medicated Diets For Tumour

- | | |
|----------|-----|
| 24 胃癌药膳方 | 江林华 |
|----------|-----|

■儿童药膳 Medicated Diets For Children

- | | |
|-------------|-----|
| 26 健脑益智药膳八款 | 赵锡安 |
|-------------|-----|

药膳坊 FOCUS OF MEDICATED DIETS

■时令药膳 Medicated Diets In Four Seasons

- | | |
|--------------|-----|
| 28 甜品药膳 13 款 | 孔凡真 |
|--------------|-----|

■家庭药膳 Medicated Diets Made At Home

- | | |
|------------|-----|
| 32 美味良药陈皮肴 | 袁秀芬 |
| 34 健脾补肾山药粥 | 陈文贵 |

■养生药酒 Healthy Tinctures

- | | |
|------------------------|-----|
| 35 风湿性与类风湿性关节炎的药酒治疗(续) | 程 鸿 |
|------------------------|-----|

■补益靓汤 Delicious Tonifying Soup

- 37 益智健脑靓汤 安娜

■营养药粥 Nutritious Porridges

- 40 保健疗疾药粥 高原红

■保健药茶 Healthy Herb Tea

- 43 心悸、心律失常、动脉硬化的药茶治疗 白鸿飞

■美味菜肴 Superb Cuisines

- 46 西瓜翠衣是良药 严永和

药膳研究 Studies Of Medicated Diets

■药膳方研究 Studies On Medicated Diets Prescription

- 47 乙肝药膳食疗调理方 江南北

■养生中药 Herbs For Health Care

- 50 鸡冠花的药用 邢湘臣
51 健胃沙棘可化痰 周玲
52 补肝益肾五味子 李玉红

■养生食物 Foods For Health Care

- 53 仙人掌的药用 严和平

常见病诊治 Treatments Of Common Diseases

- 54 儿子患了多动症,该如何对症施治呢? 周欣发
57 心脏病的自我诊断 王素丹
58 咳嗽治疗应因人而异 林湘艳
59 认识“五更泻” 张秋臻

■中医药防治 Preventive Treatments With Chinese Medicine

- 61 中医因病制宜、因人制宜讲“忌口” 孔林兵

药食中毒解救 Treatments Of Medicine And Food Poisoning

- 63 昆明山海棠、肿节风、狗爪豆的中毒解救方 吴康衡

■常用中药辨识 Identification Of Chinese Medicine

- 65 酸枣仁真假辨 凌云志

百花园 Miscellanies

- 66 笑语欢歌抗癌魔 路青
67 男人的多面性 福如海
68 孩子吃鱼肝油宜吃到几岁 王增
69 行为处方:让病人不药而愈 徐丽雅
70 静坐不动等于每天抽包香烟 谢亚云
71 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征可导致高血压发展 吕斌

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 李海清

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

Lotus in Summer	Xu Meiyun(01)
Story about Chinese Medicated Diet	Yu Tashan(04)
What should Eat in Autumn	Deng Zexing(05)
Medicated Diet Made from Pig	Rong Xiaoxiang(07)
Dietotherapy and Residential Care of Anemia	Li Hongye, Tang Lingguang(08)
Treat Backache with Different kinds of Medicated Diet	Lu Minghua(09)
Take it for Cirrhosis Ascites	Wang Tingzhao(11)
Herb Tea Benefit to Hypertension	Chang Hongjun(14)
Proved Medicated Diet against Diabetes	Chang Yueying(15)
Porridge Help You more Beautiful	Chen Xuehan(17)
All of it Prepared for Sexual Function	Xu Bihai(20)
Tell You the Secret of Longevity	Jiang Heqing(22)
Take it for Gastric Cancer	Jiang Linhua(24)
Something Strengthen Your Intelligence	Zhao Xian(26)
Different Kinds of Medicated Diet Dessert	Kong Fanzhen(28)
Cook Delicious Food with Dried Tangerine Peel	Yuan Xiufen(32)
Tinctures for Arthritis	Cheng Hong(35)
Delicious Soup Make You more Intelligent	An Na(37)
Porridge Keep You in Good Condition	Gao Yuanhong(40)
Treat the Angiocardiopathy with Porridge	Bai Hongfei(43)
Exocarpium Citrulli Can be an Medication	Yan Yonghe(46)
Cockscomb	Xiong Xiangchen(50)
Cactus	Yan Heping(53)



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

年价
¥72元

月价
¥6.0元

订
阅
代
号 **42-148**

国际刊号: ISSN 1671-3591 国内刊号: CN43-1461/R



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。