

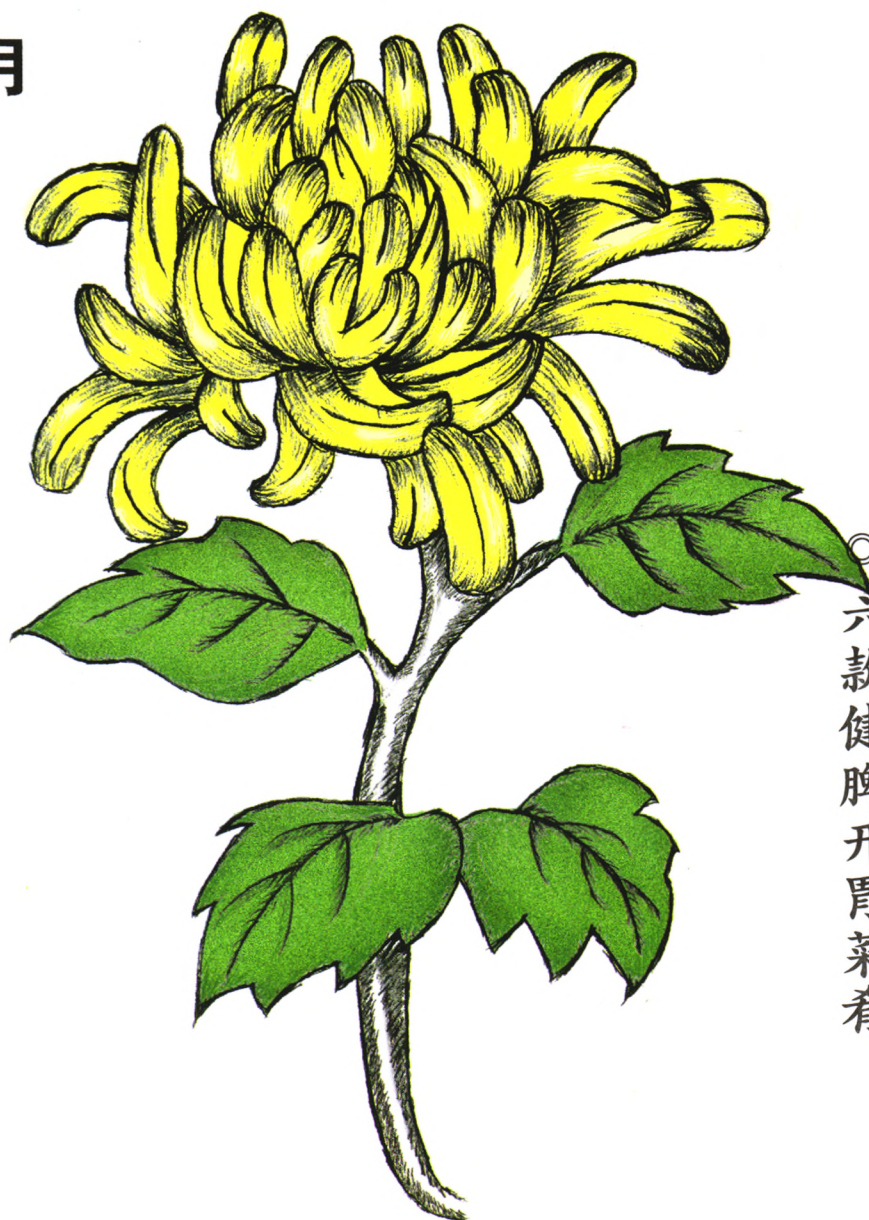


# 東方藥膳

Oriental Medicated Diet

中文网址: 东方药膳  
[www.dfslw.com](http://www.dfslw.com)

2014年09月



◎ 补肺止咳药膳  
◎ 止鼻血小验方

◎ 常食菊花祛病强身  
◎ 清热止咳余甘子  
◎ 六款健脾开胃菜肴

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 2014.09

(月刊总 182 期 每月 1 日出版)

### 药膳天地 THE WORLD OF MEDICATED DIETS

- |              |     |
|--------------|-----|
| 01 虚者补之推药膳   | 容小翔 |
| 04 滋补强身的茯苓食品 | 徐琼  |
| 05 “三食”保安康   | 江南  |

### 临床药膳 CLINICAL MEDICATED DIETS

#### ■常见病药膳 Medicated Diets For Common Ailment

- |                |     |
|----------------|-----|
| 06 肺结核食疗方      | 谭家峰 |
| 09 补肺止咳药膳      | 江太发 |
| 12 红斑狼疮经验药方    | 赵德贵 |
| 13 急性肾炎水肿食疗方集萃 | 王廷兆 |
| 15 糖尿病的药膳与食疗   | 孔凡真 |

#### ■药膳单验方 Proved Medicated Diets

- |             |     |
|-------------|-----|
| 16 杞子药膳美味验方 | 王金山 |
| 19 止鼻血小验方   | 周一海 |

#### ■美容药膳 Medicated Diets For Beauty

- |                |     |
|----------------|-----|
| 19 药膳防治中老年人白发方 | 潘东曙 |
|----------------|-----|

#### ■男女药膳 Medicated Diets For Men And Women

- |          |     |
|----------|-----|
| 20 遗精药膳方 | 陈文贵 |
| 21 吃掉性冷淡 | 容小兴 |

#### ■抗衰老药膳 Medicated Diets For Aged People

- |               |    |
|---------------|----|
| 22 自制补气壮阳食谱二则 | 明秀 |
|---------------|----|

#### ■肿瘤药膳 Medicated Diets For Tumour

- |               |     |
|---------------|-----|
| 23 胃癌的食疗药膳调理方 | 江发科 |
|---------------|-----|

#### ■儿童药膳 Medicated Diets For Children

- |               |      |
|---------------|------|
| 26 辨证分型调理儿童厌食 | 陆岩岩等 |
|---------------|------|

### 药膳坊 FOCUS OF MEDICATED DIETS

#### ■时令药膳 Medicated Diets In Four Seasons

- |            |     |
|------------|-----|
| 27 时令药粥防燥邪 | 陆基宗 |
|------------|-----|

#### ■家庭药膳 Medicated Diets Made At Home

- |            |     |
|------------|-----|
| 28 家制药膳十一款 | 赵欣贵 |
|------------|-----|

#### ■养生药酒 Healthy Tinctures

- |                        |    |
|------------------------|----|
| 31 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

- |           |    |
|-----------|----|
| 33 益智健脑靓汤 | 安娜 |
|-----------|----|

## ■营养药粥 Nutritious Porridges

- 35 保健疗疾药粥 高原红

## ■保健药茶 Healthy Herb Tea

- 40 心功能不全、心肌炎、冠心病的药茶治疗 白鸿飞

## ■美味菜肴 Superb Cuisines

- 44 六款健脾开胃菜肴 赵振德

## 药膳研究 Studies Of Medicated Diets

### ■药膳方研究 Studies On Medicated Diets Prescription

- 46 用药不当隐患多 黎洁

### ■养生中药 Herbs For Health Care

- 47 名贵补品——枸杞子 孙鹏哲  
49 李时珍论黄芩 邢湘臣  
49 神奇功效——沙苑子 袁秀芬  
51 行气止痛说佛手 沈尔安  
52 清热止咳余甘子 周玲

### ■养生食物 Foods For Health Care

- 52 大蒜的食疗药膳和保存方法 李红业等  
54 常食菊花 祛病强身 陆宗德

## 常见病诊治 Treatments Of Common Diseases

- 55 腰椎患者的体质调养与康复锻炼 周北海  
57 运动和自查防范宫颈癌 林饶  
58 心肌梗死的常见误区 林湘艳

### ■中医药防治 Preventive Treatments With Chinese Medicine

- 59 中药妙治妊娠呕吐 郭振东  
60 水痘、腮腺炎的中医疗法 王素丹

## 药食中毒解救 Treatments Of Medicine And Food Poisoning

- 61 金背枇杷叶、鱼藤、京大戟的中毒解救方 吴康衡

### ■常用中药辨识 Identification Of Chinese Medicine

- 62 鹿茸真假辨 凌云志

## 百花园 Miscellanies

- 64 我国古代是如何保护环境卫生的 徐锦平  
65 值得警惕的“夫妻癌” 谢洪玉  
66 “老来瘦”警惕病理性消瘦侵袭你 黎洁  
68 男人的多面性 福如海  
69 老人过分依赖药物不可取 郭旭光  
70 如何正确服药 胡春梅  
72 2014·中国芜湖世界中联药膳食疗研究专业委员会  
第五届学术年会会议纪要

## 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

|                                                          |                         |
|----------------------------------------------------------|-------------------------|
| Medicated Diet Keep you Healthy .....                    | Rong Xiaoxiang(01)      |
| Poria Cocos Make you Stronger .....                      | Xu Qiong(04)            |
| Dietotherapy of Tuberculosis .....                       | Tan Jiafeng(06)         |
| Medicated Diet Prepared for Cough .....                  | Jiang Taifa(09)         |
| Something Useful to Lupus Erythematoses .....            | Zhao Degui(12)          |
| Different Kinds of Medicated Diet for Renal Edema .....  | Wang Tingzhao(13)       |
| What for Diabetes .....                                  | Kong Fanzhen(15)        |
| Proved Medicated Diet Made of Wolfberry .....            | Wang Jinshan(16)        |
| What should do if Nosebleed Happen to you .....          | Zhou Yihai(19)          |
| Take it for White Hair .....                             | Pan Dongxu(19)          |
| Medicated Diet Benefit to Spermatorrhea .....            | Chen Wengui(20)         |
| Don't Worry about Frigidity .....                        | Rong Xiaoxing(21)       |
| Medicated Diet for Gastric Cancer .....                  | Jiang Fake(23)          |
| Treat the Anorexia of Children with Medicated Diet ..... | Lu Yanyan, Jian Hui(26) |
| The most Appropriate Porridge in Autumn .....            | Lu Jizong(27)           |
| Make it at your Home .....                               | Zhao Xingui(28)         |
| Tinctures for Arthritis .....                            | Cheng Hong(31)          |
| Delicious Soup Make you more Intelligent .....           | An Na(33)               |
| Porridge Keep you in Good Condition .....                | Gao Yuanhong(35)        |
| Treat the Angiocardiopathy with Herb Tea .....           | Bai Hongfei(40)         |
| Something Increase your Appetite .....                   | Zhao Zhende(44)         |
| It's a Potential Risk .....                              | Li Jie(46)              |
| Wolfberry .....                                          | Xun Pengzhe(47)         |

# 2014' 中国芜湖

## 世界中联药膳食疗研究专业委员会第五届学术年会 暨第十届国际药膳食疗学术研讨会



大会开幕式

2014年7月23日—27日，世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会第五届学术年会暨第十届国际药膳食疗学术研讨会在美丽的滨江山水园林城市——芜湖隆重召开了。

来自中国内地、韩国、日本、新加坡等国以及中国港、澳、台地区从事药膳食疗研究的300余名专家和学者参加了此次会议。本次研讨会交流论文120篇，论文覆盖了药膳食疗理论研究、临床研究、实验研究、综述等各个方面。与会代表围绕药膳食疗的理论内涵建设、药膳产品开发、推广应用、对外学术交流等进行深入探讨，分析药膳养生发展现状及面临的挑战，为中医药膳食疗事业的繁荣发展献计献策。

我们深切期望各位代表继续努力为把中国的药膳食疗事业推向一个新高潮，为世界人民的健康做出更大的贡献。

### 研讨会盛况



1



2



3



4



5



6



7



8



9

1. 谭兴贵会长致开幕词
2. 芜湖市委宣传部部长段玉嘉讲话
3. 吴刚副局长讲话
4. 姜再增副秘书长讲话
5. 优秀论文颁奖仪式
6. 中国安化黑茶养生文化学术研讨会
7. 韩国代表吴淳焕校长发言
8. 韩国全南科学大学金贞淑教授发言
9. 日本代表高木久代教授发言

(顺序按从左至右)