

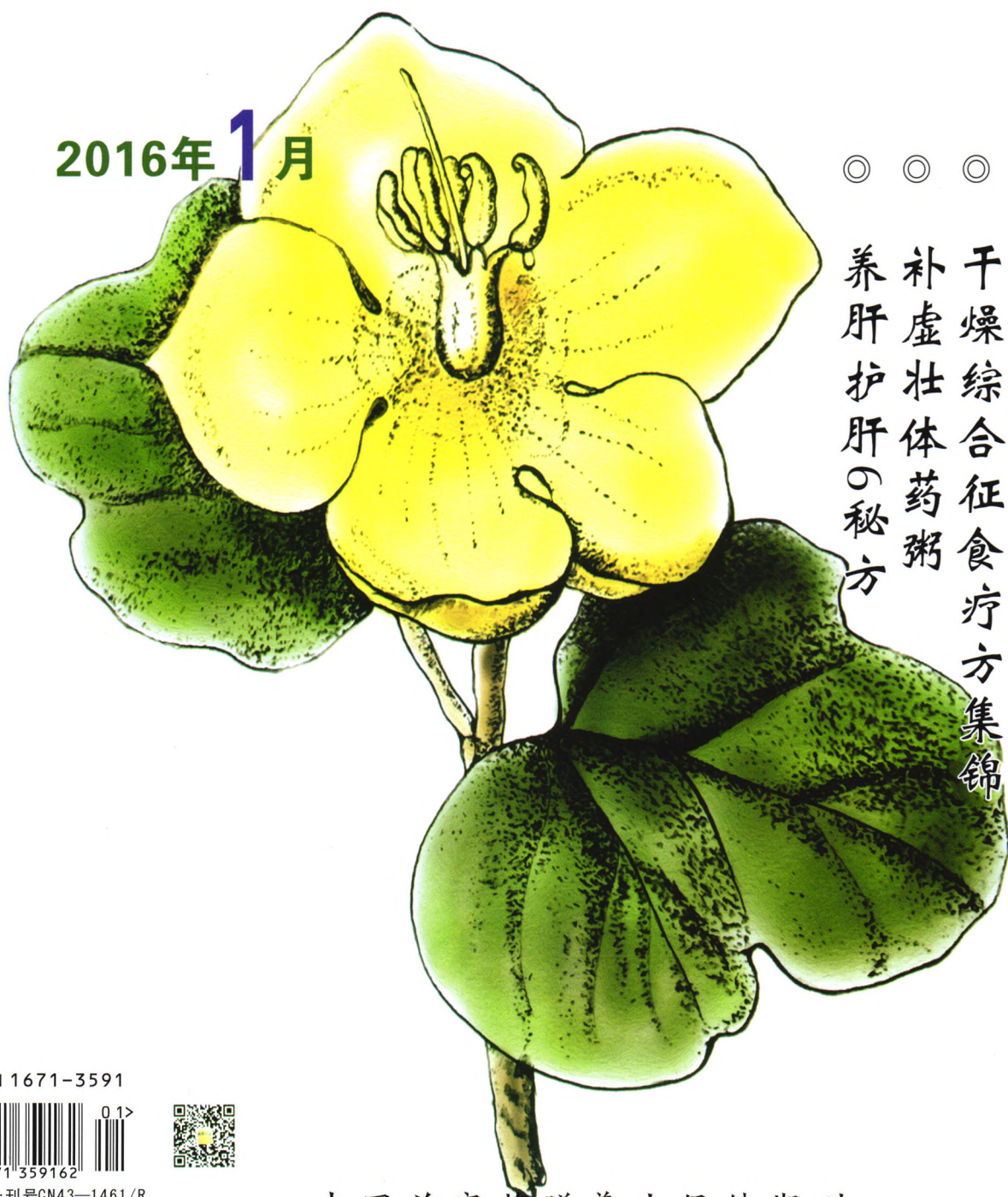


# 東方藥膳

Oriental Medicated Diet

世界药膳养生网  
www.wmdna.cn

2016年1月



◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎

漫话腊八粥  
不合理的食物「替身」  
速消胃病用粥方  
干燥综合征食疗方集锦  
补虚壮体药粥  
养肝护肝〇秘方

ISSN 1671-3591



国内统一刊号CN43-1461/R  
邮发代号 42-148



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

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  
长沙善道维康营养健康咨询有限公司  
长沙友友餐饮有限公司  
东莞宏元堂中医院  
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 0731-8554-0052  
传 真 0731-8554-0052  
网 址 www.wmdna.cn  
中文网址 东方药膳  
邮 箱 dfx0846@163.com

广告许可证 4300004000033  
国内总发行 湖南省报刊发行局  
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 2016.01

(月刊总 198 期 每月 1 日出版)

### 药膳天地 The World of Medicated Diets

- |               |     |
|---------------|-----|
| 04 漫话腊八粥      | 徐 锐 |
| 05 枸杞能防治脂肪肝   | 解玉明 |
| 05 药膳疗疾益寿康(续) | 陈剑馨 |

### 科学饮食 Healthy Diet

- |                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| ◆营养食疗 Dietotherapy Rich in Nutrition |     |
| 08 越冷,人需要热量越多吗?                      | 容小翔 |
| 09 帮你选择最佳食物                          | 王廷超 |
| ◆吃与健康 / Food and Health              |     |
| 01 香味与健康                             | 胡荣兰 |
| 10 不合理的食物“替身”                        | 江太发 |
| ◆饮食排毒 / Detoxication with Food       |     |
| 12 远离职业病 关键在预防                       | 吕 斌 |
| ◆饮食陷阱 / Traps from Food              |     |
| 15 贪食柑橘致病多                           | 谭家峰 |
| 16 滥用“三类中药”很伤肾                       | 江发奎 |

### 临床药膳 Clinical Medicated Diets

- |                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| ◆常见病药膳 Medicated Diets for Common Ailment |     |
| 17 催眠食物种种                                 | 袁秀芬 |
| 18 速消胃病用粥方                                | 郭振东 |
| 19 干燥综合征食疗方集锦                             | 徐玉梅 |
| 20 辨证食疗夜能寐                                | 杨相国 |
| 21 减轻老花眼有妙招                               | 马宝山 |
| ◆药膳单验方 Proved Medicated Diets             |     |
| 22 柚子药膳补肺又止咳                              | 宁在兰 |
| ◆美容药膳 Medicated Diets for Beauty          |     |
| 23 现代女性的健美标准与防衰之法                         | 孔凡真 |
| ◆男女药膳 Medicated Diets for Men and Women   |     |
| 25 补肾壮阳药膳                                 | 江新国 |
| ◆抗衰老药膳 Medicated Diets for Aged People    |     |
| 28 延年益寿——松子仁肴                             | 赵振德 |
| ◆肿瘤药膳 Medicated Diets for Tumour          |     |
| 30 肿瘤病人常用药膳                               | 陈剑国 |
| ◆儿童药膳 Medicated Diets for Children        |     |
| 32 小儿常见病验方                                | 福如海 |

### 药膳坊 Focus of Medicated Diets

- |                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| ◆时令药膳 Medicated Diets in Four Seasons |     |
| 33 冬令进补说鹿茸                            | 胡献国 |
| ◆养生药酒 Healthy Tinctures               |     |
| 34 传染性疾病霍乱、痢疾的药酒治疗                    | 程 鸿 |



# ◆补益靓汤 Delicious Tonifying Soup

36 冬季靓汤

安娜

# ◆营养药粥 Nutritious Porridge

38 补虚壮体药粥

高原红

# ◆保健药茶 Healthy Herb Tea

40 砒中毒的药茶治疗

白鸿飞

# ◆美味菜肴 Superb Cuisines

43 湘菜佳话四则

邢湘臣

## 药膳研究 Studies of Medicated Diets

### ◆药膳方研究 Study on Medicated Diet Prescription

45 女性亚健康虚证之药膳食疗方

谷建云

### ◆养生中药 Herbs for Health Care

48 花椒止痛又散寒

周玲

49 “土沉香”≠纯正沉香

吕少贵

51 凉血止血良药——白茅根

农训学

### ◆常用中药辨识 Identification of Chinese Medicine

52 白芷真假辨

凌云志

### ◆养生食物 Food for Health Care

53 美名远扬的贵港大红莲藕粉

农训奎

## 保健与养生 Health Care

### ◆饮食保健 Health Care with Food

54 孕妇更要提防胃食管反流病

江海涛

55 用“辣”养生

周一海

### ◆家庭保健 Home Care

57 功能饮料,对症才健康

顾年

58 养肝护肝6秘方

严永和

### ◆病后保健 / Recovering from Diseases

59 肝炎病人如何合理进补

陆基宗

60 冠心病,家庭调养很重要

容斌

### ◆性保健 / Preservation of Sexual Function

61 甲鱼治疗更年期药膳3款

白素菊

## 常见病诊治 Treatments Of Common Diseases

62 如何防治冬痒症

严青山

61 治心脏病最佳验方

丽娜

63 高血压患者该如何正确使用中医疗法?

吕炳章

## 药食中毒解救 Treatments of Medicine and Food Poisoning

65 禹白附、铁树、础砂的中毒解救方

吴康衡

## 百花园 Miscellanies

67 你是否被当今奇怪的身心“病”缠住了?

周海林

70 不能轻视儿童腹部受伤

周虹

## 读者来信 Letters From Readers

71 舌头有牙齿痕迹是怎么回事呢?

周北海

## 顾问

杜子端 高鹤亭(日本)

项平 王世民 周衡 翁维健

樊国祥 彭铭泉 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)

赵振平(美国) 洪安峰(台湾) 田中俊弘(日本)

安文生(韩国) 翁宗周(泰国) 黄惠勇

廖端芳 秦裕辉 何清湖 彭清华 张文军

刘昭纯 廖泉清 谢梦洲 葛金文 李海清

谭兴贵 陈德兴 韦大文 马波 尚云青

邓沂 赵炎成 李范珠 马宗华 庞宇舟

高鹤 易蔚 聂宏 谭楣 蒋俊和

曹洋 陈宏宾

## 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。

★本刊以前邮箱dfx0845@163.com被盗,以本期刊名义涉及到钱财方面,请勿理会,请大家谨防上当。本刊新邮箱dfx0846@163.com。

## 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

Fragrance and Health -----	Hu Ronglan(01)
The Story about Laba Porridge -----	Xu Rui(04)
Something Preventing Adiposis Hepatica -----	Xie Yuming(05)
Medicated Diet Keep you Fit -----	Chen Jiansheng(05)
The Colder the more Heat Quantity you need? -----	Rong Xiaoxiang(08)
Choose the best Food for You -----	Wang Tingchao(09)
Something You've Taken might not the real One you thought ----	Jiang Taifa(10)
It's more important to Preventing Occupational Diseases -----	Lv Bin(12)
Be Cautious about using three kinds of Herb -----	Jiang Taifa(16)
Medicated Diet prepared for Sjogren's Disease -----	Xu Yumei(19)
Treat the Stomach Trouble with Porridge -----	Guo Zhendong(18)
Different kind of Medicated Diet benefit to Insomnia -----	Yang Xiangguo(20)
Shaddock Help Relieving Cough -----	Ning Zailan(22)
What a beautiful Women should Do in Winter? -----	Kong Fanzhen(23)
Pine Nuts and Longevity -----	Zhao Zhengde(28)
Medicated Diet used for Tumor -----	Cheng Jiansheng(30)
Tinctures for Dysentery and Cholera -----	Cheng Hong(34)
Delicious Soup in winter -----	An Na(36)
Porridge Make you Stronger -----	Gao Yuanhong(38)
Herb Tea for Arseniasis -----	Bai Hongfei(40)
Stories about Hunan Cuisine -----	Xiong Xiangchen(43)
Wild Pepper -----	Zhou Ling(48)
Rhizoma Imperatae, one hemostasis Herb -----	Nong Xunxue(51)





南景飯店

NAN JING RESTAURANT

只 為 尊 貴 的 您

從這裡

品味南景

当你忙碌一天之后，卸去沉重的外衣，在南景饭店手捧一杯香茗，独自赏饮的时候，内心会变得柔软，清静……



南景飯店·冠店

长沙市迎宾路238号

订餐热线：84666798 84666799



南景飯店·盛宴

长沙市万家丽中路一段176号

订餐热线：88577111 88577555

