



東方藥膳

Oriental Medicated Diet

世界药膳养生网
www.wmdna.cn

2016年11月



食物帮你赶走『坏』胆固醇
便秘食疗辩证施治疗效好
妇女妊娠期最佳菜谱7则
吃哪些中药能减肥成功
冬治感冒药膳疗方
冬季养生药膳

SN 1671-3591



邮发代号 42-148
一刊号CN43-1461/R

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

国际标准刊号 ISSN1671-3591
国内统一刊号 CN43-1461/R
邮发代号 42-148
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 2016.11

(月刊总 208 期 每月 1 日出版)

药膳大讲堂 Medicated Diet Auditorium

- | | |
|--------------|-----|
| 04 羊年话羊的药用 | 严永和 |
| 05 从唐伯虎咏螺诗谈起 | 邢湘臣 |
| 07 补血药膳任君尝 | 容小翔 |
| 10 茶字溯源 | 张远桃 |

科学饮食 Healthy Diet

- | | |
|--------------------------------------|------|
| ◆营养食疗 Diet therapy rich in Nutrition | |
| 11 食物帮你赶走“坏”胆固醇 | 江太发 |
| 12 健康的卫士——镁 | 韦公远 |
| ◆吃与健康 / Food and Health | |
| 13 巧吃肉 益长寿 | 窦光宇 |
| 15 饮食预防老年痴呆效果好 | 江新发 |
| ◆饮食排毒 / Detoxication with Food | |
| 16 多喝水睡好觉有助排毒 | 王和亿 |
| ◆饮食陷阱 / Traps from Food | |
| 16 糖烟酒之于眼 | 周一海 |
| 17 您用的餐具安全吗? | 徐高荷等 |

临床药膳 Clinical Medicated Diets

- | | |
|---|-----|
| ◆常见病药膳 Medicated Diets for Common Ailment | |
| 19 冻疮的药酒疗法 | 胡献国 |
| 20 便秘食疗辨证施治疗效好 | 朱赓伯 |
| 22 冬治感冒 药膳疗方 | 赵德贵 |
| ◆药膳单验方 Proved Medicated Diets | |
| 23 冰的药用 | 马宝山 |
| ◆美容药膳 Medicated Diets for Beauty | |
| 24 饮食习惯助您瘦脸 | 白素菊 |
| 24 冬季美发食谱 | 余 力 |
| ◆男女药膳 Medicated Diets for Men and Women | |
| 25 妇女妊娠期最佳菜谱 7 则 | 昌月英 |
| 26 生姜药膳调治妇科病 | 潘东曙 |
| ◆抗衰老药膳 Medicated Diets for Aged People | |
| 27 冬令时节 养生总动员 | 袁秀芬 |
| 28 冬季养生药膳 | 江泽发 |
| ◆肿瘤药膳 Medicated Diets for Tumour | |
| 30 中医治癌有哪几把刷子 | 容飞宏 |
| ◆儿童药膳 Medicated Diets for Children | |
| 31 治水痘食疗方 | 丽 娜 |

药膳坊 Focus of Medicated Diets

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| ◆时令药膳 Medicated Diets in Four Seasons | |
| 32 最宜冬补的药膳 | 郭伟光 |
| ◆补益靓汤 Delicious Tonifying Soup | |
| 33 滚烫鲜香的锅仔汤 | 安 贵 |
| ◆养生药酒 Healthy Tinctures | |
| 34 乳房疾病的药酒治疗 | 程 鸿 |

◆保健药茶 Healthy Herb Tea

36 阑尾炎、软组织损伤的药茶治疗

白鸿飞

◆营养药粥 Nutritious Porridge

38 冬季药粥

高原红

◆美味菜肴 Superb Cuisines

39 美味牛肴创新意

赵欣贵

药膳研究 Studies of Medicated Diets

◆药膳方研究 Study on Medicated Diet Prescription

41 药膳炒菜的制作

何志云

◆养生中药 Herbs for Health Care

42 菌类珍品 药苑奇葩

万青

43 决明子的传说

邢庆林

45 露蜂房临床妙用

潘东生

46 桃仁防病治病验方数则

严和平

47 滋补“圣药”数当归

李育霖

◆常用中药辨识 Identification of Chinese Medicine

48 莪术真假辨

凌云志

◆养生食物 Food for Health Care

49 食药俱优——沙棘果

袁梅芳

保健与养生 Health Care

◆饮食保健 Health Care with Food

50 健忘症的健脑保健方

赵大海

51 食汤补肾

陆家仕

52 饮食控制糖尿病肾病要“四低一高”

陆家仁等

53 常吃硬食可健脑

徐美兰

◆家庭保健 Home Care

54 如何应对视频终端综合征

郭旭光

◆病后保健 / Recovering from Diseases

01 蔬果防治脑中风

江北发

55 消化性溃疡患者应走出膳食误区

徐标

◆性保健 / Preservation of Sexual Function

56 更年期最佳饮食——食蛋

安娜

常见病诊治 Treatments Of Common Diseases

58 儿童肥胖 运动最宜 胡南庭

59 小儿溶血性贫血是咋回事

宁在兰

59 小儿再障的诊断

蓝天

60 出神入化方消除青光眼

郭振东

61 中药治理“奔豚症”有良效

周北海

62 血黏度是否越低越好

寿南山

药食中毒解救 Treatments of Medicine and Food Poisoning

63 麻黄、喜树、紫茉莉根的中毒解救方

吴康衡

百花园 Miscellanies

65 珍稀的生灵——蛇

农训学

67 当心药物吃掉你的美丽

吴圣利

读者来信 Letters From Readers

68 脂肪肝防治问答

福如海

69 吃哪些中药能减肥成功

天水

顾问

杜子端 高鹤亭(日本) 刘维忠

项平 王世民 周衡 翁维健

窦国祥 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) 侯平(香港)

洪安峰(台湾) 缪植坚(澳门) 赵振平(美国)

高木久代(日本) 安文生(韩国) 周世耀(新加坡)

翁宗周(泰国) 廖春华(马来西亚) 高鹤(新西兰)

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

吴正治 李海涛 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 易蔚 聂宏 谭楣

蒋俊和 曹洋 陈宏宾 秦玉峰 陈伟东

马丽 赖汝和 王勇健 于忠君

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

Talking Something about Sheep in the Sheep Year -----	Yan Yonghe(04)
Chinese Character "CHA" -----	Zhang Yuantao(10)
Food Help You Reduce Cholesterin -----	Jiang Taifa(11)
Magnesium,the Health Defender -----	Wei Gongyuan(12)
Meat and Longevity -----	Dou Guangyuan(13)
Prevent Alzheimer's Disease with Food -----	Jiang Taifa(15)
Drink more Water to Help Detoxing -----	Wang Heyi(16)
Have You ever Notice the Safety of Dishes -----	Xu Gaohe, Li Jinlan(17)
Treat Costipation with different Kind of Medicated Diet -----	Zhu Gengbo(20)
Medicated Diet prepared for Cold in Winter -----	Zhao Degui(22)
Ice can Be a Medication -----	Ma Baoshan(23)
All of It benifit to your Hair -----	Yu Li(24)
What should Eat when You Are Pregnant -----	Chang Yueying(25)
Ginger and Gynaecopathia -----	Pan Dongshu(26)
General Health Mobilization in Winter -----	Yuan Xiufen(27)
Superiority of Chinese Medicine for Cancer -----	Rong Feihong (30)
Dietotherapy of Chicken Pox -----	Li Na(31)
Tincture for Mammary Diseases -----	Cheng Hong(34)
Delicious Soup -----	An Gui(33)
Porridge in Winter -----	Gao Yuanhong(38)
Treat Appendicitis and Soft Tissue Injury with Herb Tea -----	Bai Hongfei(36)
Fungoid Used as a Medication -----	Wan Qing(42)
The Story about Semen Cassiae Torae -----	Xiong Qinglin (43)
Fructus Hippophae -----	Yuan Meifang(49)



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……



南景饭店·冠店

长沙市迎宾路238号

订餐热线：84666798 84666799



南景饭店·盛宴

长沙市万家丽中路一段176号

订餐热线：88577111 88577555

