



東方藥膳

Oriental Medicated Diet

世界药膳养生网
www.wmdna.cn

2016年2月

◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎

饮食防治中老年人心脑血管动脉硬化
营养素悄悄影响着你的血压
糖尿病患者怎样吃水果
能够降低血脂的食物
立春时节话养生
助孕药膳



ISSN 1671-3591



02



邮发代号 42-148

国内统一刊号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

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 2016.02

(月刊总 199 期 每月 1 日出版)

药膳大讲堂 Medicated Diet Auditorium

- | | |
|---------------|-----|
| 04 名人与核桃食趣四则 | 胡献国 |
| 05 慈禧与地骨皮的故事 | 邢湘臣 |
| 06 林清玄与松子茶 | 古 月 |
| 07 防癌诀窍 | 邢艺林 |
| 08 糖尿病患者怎样吃水果 | 谢洪玉 |

科学饮食 Healthy Diet

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| ◆营养食疗 Dietotherapy Rich in Nutrition | |
| 09 营养素悄悄影响着你的血压 | 江太发 |
| ◆吃与健康 / Food and Health | |
| 11 西兰花嫩芽有助预防幽门螺杆菌感染 | 刘素芬 |
| 11 黄芪泡茶补气血 | 吕 斌 |
| ◆饮食排毒 / Detoxication with Food | |
| 13 能够降低血脂的食物 | 胡振南 |
| ◆饮食陷阱 / Traps from Food | |
| 15 毁人容貌的食物种种 | 谢康优 |

临床药膳 Clinical Medicated Diets

- | | |
|---|------|
| ◆常见病药膳 Medicated Diets for Common Ailment | |
| 17 干燥综合征食疗方集锦(续) | 徐玉梅 |
| 18 饮食防治中老年人心脑血管动脉硬化 | 李红英等 |
| 19 眼睑水肿的中医调理 | 马宝山 |
| ◆药膳单验方 Proved Medicated Diets | |
| 20 病后疗养话龙眼 | 宁在兰 |
| 21 妙以木棉祛广疾 | 郭振东 |
| ◆美容药膳 Medicated Diets for Beauty | |
| 21 春之季,嫩肤最佳时 | 周艺海 |
| ◆男女药膳 Medicated Diets for Men and Women | |
| 24 助孕药膳 | 江一发 |
| ◆抗衰老药膳 Medicated Diets for Aged People | |
| 27 常食鹿肉 保肾养精 | 胡林海 |
| ◆肿瘤药膳 Medicated Diets for Tumour | |
| 29 预防肾癌维持人体元气的食材 | 江凌发 |
| ◆儿童药膳 Medicated Diets for Children | |
| 31 家庭调理小儿疳积症 | 赵德贵 |

药膳坊 Focus of Medicated Diets

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| ◆时令药膳 Medicated Diets in Four Seasons | |
| 32 立春时节话养生 | 徐成文 |
| ◆养生药酒 Healthy Tinctures | |
| 33 传染性疾病——疟疾的药酒治疗 | 程 鸿 |
| ◆补益靓汤 Delicious Tonifying Soup | |
| 35 家常营养汤 | 何 可 |

◆营养药粥 Nutritious Porridge

36 补虚壮体药粥

高原红

◆保健药茶 Healthy Herb Tea

38 砷中毒的药茶治疗

白鸿飞

◆美味菜肴 Superb Cuisines

40 锅巴汤与“天下第一菜”

石柱国

药膳研究 Studies of Medicated Diets

◆药膳方研究 Study on Medicated Diet Prescription

42 绿茶可杀死口腔内癌细胞

王增

◆养生中药 Herbs for Health Care

43 柳花飘舞春天到

胡献民

44 补脾益肾有芡实

周玲

45 食药皆优茵陈蒿

赵新贵

46 仙鹤草的传说与应用

农训学

◆常用中药辨识 Identification of Chinese Medicine

47 百部真假辨

凌云志

◆养生食物 Food for Health Care

49 红薯叶的传说与功效

农艺师

保健与养生 Health Care

◆饮食保健 Health Care with Food

01 不吃野菜春天没滋味

周一海

50 颜色养生的心理效应

石安柱

53 调理饮食防震颤

胡秋生

◆家庭保健 Home Care

54 女性重保养要注意哪方面的问题?

周欣发

◆病后保健 / Recovering from Diseases

56 脑卒中患者饮食起居与护理

容小翔

57 甲亢危象真的很危险吗?

飞翔

58 痛风患者饮食宜忌

袁秀芬

◆性保健 / Preservation of Sexual Function

59 鲈鱼——男士餐桌上的美食

袁淑芳

常见病诊治 Treatments Of Commom Diseases

61 足跟痛外治疗法

严永和

62 放血疗法:中西医运用各不同

吕春秋

64 治兽类咬伤验方

丽娜

药食中毒解救 Treatments of Medicine and Food Poisoning

64 洋地黄、铜绿的中毒解救方

吴康衡

百花园 Miscellanies

66 你是否被当今奇怪的身心“病”缠住了?

周一林

69 宝宝长湿疹,可以打疫苗吗?

吕建国

70 警惕:春季易发心理疾病!

林湘艳

读者来信 Letters From Readers

71 心脑血管疾病患者排便有讲究

吕鸿程

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)

田中俊弘(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

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

Stories about Walnut ----- Hu Xianguo(04)

Something interesting about Empress Dowager Cixi ----- Xiong Xiangchen(05)

Tell You Something about Pine Nut Tea ----- Gu Yue(06)

How to Prevent Cancer ----- Xiong Xiangchen(07)

What is the suitable Fruit for Diabetes ----- Xie Hongyu(08)

Nutrients affecting your Blood Pressure quietly ----- Jiang Taifa(09)

Broccoli used to Prevent from Helicobacter Pylori Infection ----- Liu Sufen(11)

Astragalus Membranaceus Tea ----- Lv Bin(11)

Take it to Reduce Blood Fat ----- Hu Zhengnan(13)

Disfigurement Food ----- Xie Kangyou(15)

Medicated Diet prepared for Sjogren's Disease ----- Xu Yumei(17)

Treat and Prevent Arteriosclerotic Cardiovascular Disease as early as possible
----- Li Hongying(18)

What should do when Palpebral Edema Occured ----- Ma Baoshan(19)

Longan Help your Recovery ----- Ning Zailan(20)

Treat All the Problems with Red Cotton Tree ----- Guo Zhendong(21)

The best Time for nice clear perfect Skin ----- ZhouYihai(21)

Medicated Diet Increase Fertility ----- Jiang Yifa(24)

Talking about Health Care in the Beginning of Spring ----- Xu Chenwen(32)

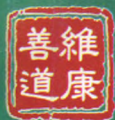
Tinctures for Malaria ----- Cheng Hong(33)

Delicious Soup cooked at your Home ----- He Ke(35)

Porridge Make you Stronger ----- Gao Yuanhong(36)

Herb Tea for Arseniasis ----- Bai Hongfei(38)

Sweet Potato Leaves ----- Nong Yishi(49)



有了健康 幸福之树长青

善道维康为您的健康幸福护航



善道维康核心团队自2002年进入湖南至今已有14年，一直为众多中老年朋友送去健康，14年的努力打造了我们的三湘知名团队的荣耀。目前公司已拥有遍布湖南14个地州市的70家服务门店，全省员工人数达500余名，拥有专业的客服团队，贴心的员工服务和权威的健康咨询专家。面向未来，我们将以“为追求幸福人生的人们提供价值平台与专业服务”为使命，立足湖南，走向全国。

