



東方藥膳

Oriental Medicated Diet 世界药膳养生网
www.wmdna.cn

2016年6月



◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎

适用于更年期综合症的6款药膳
 多吃苦物防「苦夏」
 小儿夏季热 食疗有妙方
 阻塞性肺气肿食疗
 治中风验方
 夏令之宝——绿豆

SN 1671-3591



邮发号 42-148

中国首家药膳养生保健期刊

一刊号CN43-1461/R

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 2016.06

(月刊总 203 期 每月 1 日出版)

药膳大讲堂 Medicated Diet Auditorium

- 04 新疆烤馕 谢洪玉
05 淡菜为何被称为“海中鸡蛋” 李育霖
06 清热润燥食疗药——天门冬 周玲

科学饮食 Healthy Diet

- ◆营养食疗 Dietotherapy Rich in Nutrition
06 乳中的酶类 白木等
◆吃与健康 / Food and Health
09 12 种食物是“护牙卫士” 江太发
10 药膳食疗护眼 李玉霖
11 防治骨质疏松症——豆浆方 江林发
12 苦中美味成佳肴 袁秀芬
14 多吃苦物防“苦夏” 孙令伊
◆饮食排毒 / Detoxication with Food
01 吃蔬菜,防止污染有学问 谢伏
15 夏吃生姜好处多 严永和
◆饮食陷阱 / Traps from Food
15 吃鱼生极易感染上肝吸虫 李艳鸣

临床药膳 Clinical Medicated Diets

- ◆常见病药膳 Medicated Diets for Common Ailment
18 阻塞性肺气肿食疗 陈文贵
19 骨质疏松症药膳食疗方 江发科
◆药膳单验方 Proved Medicated Diets
21 常见病症验方 郭振东
22 治中风验方 昌月英
23 治带状疱疹验方秘方 严宗和
◆美容药膳 Medicated Diets for Beauty
24 抗衰老美容佳品——珍珠 袁梅芬
◆男女药膳 Medicated Diets for Men and Women
26 适用于更年期综合症的 6 款药膳 刘桂云
◆抗衰老药膳 Medicated Diets for Aged People
27 牛的医药价值 赵德贵
◆肿瘤药膳 Medicated Diets for Tumour
28 抗癌药膳款款来 韦公远
◆儿童药膳 Medicated Diets for Children
30 小儿夏季热 食疗有妙方 胡献国

药膳坊 Focus of Medicated Diets

- ◆时令药膳 Medicated Diets in Four Seasons
32 安度长夏食药膳 韩素芹
33 盛夏鸭汤最养人 苏魏
◆养生药酒 Healthy Tinctures
34 脱阳症、昏厥、奔豚气的药酒治疗 程鸿
◆补益靓汤 Delicious Tonifying Soup
35 夏季靓汤 安娜

◆营养药粥 Nutritious Porridge

37 夏季药粥 高原红

◆保健药茶 Healthy Herb Tea

38 化脓性骨髓炎、肺结核、乳腺炎的药茶治疗 白鸿飞

◆美味菜肴 Superb Cuisines

40 活色生香话国菜 谢康优

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

药膳研究 Studies of Medicated Diets

◆药膳方研究 Study on Medicated Diet Prescription

41 从氢氰酸中毒说到杏仁的药用 范士忠

◆养生中药 Herbs for Health Care

43 消炎化腐良药——黄柏 范永忠

44 茱萸汤治好了楚王的胃病 李森霖

45 话说苍耳 周一海

46 芒硝与西瓜霜有何差异 李放鸣

◆常用中药辨识 Identification of Chinese Medicine

46 黄连真假辨 凌云志

◆养生食物 Food for Health Care

48 夏令之宝——绿豆 李盛仙

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

保健与养生 Health Care

◆饮食保健 Health Care with Food

49 金针菇防病治病常用验方便方 严秋和

51 酵素养生有争议 周北海

◆家庭保健 Home Care

53 养成健康的生活方式,让肠道更健康 陆家仕

55 国外医学界提出:健康长寿“新观念” 吴亚莉

◆病后保健 / Recovering from Diseases

56 肿瘤患者放化疗后食疗 夏天无

◆性保健 / Preservation of Sexual Function

57 女人经期食疗方 牛国强

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。

常见病诊治 Treatments Of Common Diseases

58 孩子打鼾是否需要手术治疗? 周海涛

59 老年性白内障的中药方 韩素芹

60 儿童功能性再发性腹痛 周虹

61 治肝硬化,中药建奇功 容小翔

药食中毒解救 Treatments of Medicine and Food Poisoning

62 除虫菊、海芋、麻疯树的中毒解救方 吴康衡

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。

百花园 Miscellanies

64 绿萝真的有毒吗? 吕斌

66 夏季孩子最容易患什么病? 王素丹

67 运动误区一二三 宁在兰

68 子宫为何掉出来? 吕南斌

读者来信 Letters From Readers

70 红斑狼疮患者夏季该怎么护理? 吕一斌

70 老年人经常腿脚抽筋怎么办? 吕国斌

71 2016·中国深圳世界中联药膳食疗研究专业委员会第七届学术年会会议通知

CONTENTS

Avoid the Pollution of the Vegetables	Xie Fu(01)
Mussel Described as Egg in the Sea	Li Yulin(05)
Enzymes in the Milk	Bai Mu, Zhou Jie(06)
The Guard of Tooth	Jiang Taifa(09)
Eat the Bitter Food in Summer	Sun Lingyi(14)
Prevention and Treatment of the Osteoporosis-- Soybean Milk Recipe	
-----	Jiang Linfa(11)
Ginger in the Summer Time	Yan Yonghe(15)
Fish Raw and the Liver Fluke	Li Yanming(15)
Dietotherapy of Obstructive Emphysema	Chen Wengui(18)
Medicated Diet for Osteoporosis	Jiang Fake(19)
Proved Recipe for Common Ailment	Guo Zhendong(21)
Treat the stroke with It	Cang Yueying(22)
What for Herpes Zoster	Yan Zonghe(23)
Longevity and Beauty	Zhen Zhu, yuan Xiufen(24)
Medicated Diet Suit to Menopause	Liu Guiyun(26)
Something about Cattle	Zhao Degui(27)
Medicated Diet prepared for Cancer	Wei Gongyuan(28)
Dietotherapy of Infantile Summer Fever	Hu Xianguo(30)
Long Comfortable Summer	Han Suqin(32)
Duck Soup	Su Wei(33)
Tinctures for Faint and some complicated Diseases	Cheng Hong(34)
Delicious Soup in Summer	An Na(35)
Porrige especially for Summer	Gao Yuanhong(37)
Herb Tea for Mastitis, Pyogenic Osteomyelitis and Bone Tuberculosis	
-----	Bai Hongfei(38)

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。

