



# 東方藥膳

Oriental Medicated Diet

世界药膳养生网  
www.wmdna.cn

2016年8月



◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎

姜黄素可阻止病毒在细胞中复制  
西兰花可提高老人免疫力  
营养保健佳蔬——马齿苋  
补镁食物大集合  
治糖尿病的药物治疗与食疗方  
肺癌药膳三款

ISSN 1671-3591



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 2016.08

(月刊总 205 期 每月 1 日出版)

### 药膳大讲堂 Medicated Diet Auditorium

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 01 茶汤疗疾            | 梁 曦 |
| 04 薄荷当菜药食益彰        | 陆岩岩 |
| 05 乾隆养生酒为何都有熟地和当归? | 李育霖 |

### 科学饮食 Healthy Diet

- |                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| ◆营养食疗 Diet therapy rich in Nutrition |     |
| 05 补镁食物大集合                           | 江太发 |
| 08 姜黄素可阻止病毒在细胞中复制                    | 王 增 |
| 06 复合维生素可降低男性白内障风险                   | 王和亿 |
| 07 警惕低脂饮食                            | 徐美兰 |
| ◆吃与健康 / Food and Health              |     |
| 08 儿童多吃深色蔬菜有助骨骼生长                    | 王增平 |
| 08 西兰花可提高老人免疫力                       | 王增亿 |
| ◆饮食排毒 / Detoxication with Food       |     |
| 09 人会生锈吗——氧自由基对人体的危害                 | 袁秀芬 |
| 10 人体内脏清洁法                           | 严永和 |
| ◆饮食陷阱 / Traps from Food              |     |
| 11 孟浩然食鱼丧命                           | 胡献国 |
| 12 饮食误区知多少?                          | 王廷超 |

### 临床药膳 Clinical Medicated Diets

- |   |     |
|---|-----|
| ◆常见病药膳 Medicated Diets for Common Ailment |     |
| 13 治糖尿病的药物与食疗方                            | 李艳鸣 |
| 13 吃枇杷几口肺肠症溜走                             | 逢 春 |
| 14 高脂血症食疗方精选                              | 容小翔 |
| ◆药膳单验方 Proved Medicated Diets             |     |
| 14 几种简便方法治感冒                              | 孔凡真 |
| ◆美容药膳 Medicated Diets for Beauty          |     |
| 15 女士贫血食疗方                                | 江雅文 |
| ◆男女药膳 Medicated Diets for Men and Women   |     |
| 16 外阴瘙痒 粥疗有方                              | 古 月 |
| ◆抗衰老药膳 Medicated Diets for Aged People    |     |
| 17 祛病抗老 粥不可少                              | 袁梅芳 |
| 20 健康长寿一席谈                                | 孔林国 |
| ◆肿瘤药膳 Medicated Diets for Tumour          |     |
| 23 肺癌药膳三款                                 | 大 肚 |
| ◆儿童药膳 Medicated Diets for Children        |     |
| 24 小儿夏季热药膳方                               | 江林发 |

### 药膳坊 Focus of Medicated Diets

- |                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| ◆时令药膳 Medicated Diets in Four Seasons |     |
| 25 长夏药膳                               | 袁淑芬 |
| 26 百合润秋燥                              | 王小霞 |
| 27 秋补润肺有药膏                            | 胡学军 |
| ◆养生药酒 Healthy Tinctures               |     |
| 28 再生障碍性贫血的药酒治疗                       | 程 鸿 |
| ◆补益靓汤 Delicious Tonifying Soup        |     |
| 30 秋季靓汤                               | 安 娜 |



◆营养药粥 Nutritious Porridge

32 秋季药粥

◆保健药茶 Healthy Herb Tea

33 痔疮、肛瘘、脱肛的药茶治疗

◆美味菜肴 Superb Cuisines

35 地方名菜家做四款

36 佛山名肴柱侯菜

高原红

白鸿飞

赵德贵

赵振德

药膳研究 Studies of Medicated Diets

◆药膳方研究 Study on Medicated Diet Prescription

38 中国饮食文化蕴含生存之道

◆养生中药 Herbs for Health Care

39 芦根的六款食疗方

41 自古茯苓是良药

43 百合的传说

44 阿胶的传说及其它

◆常用中药辨识 Identification of Chinese Medicine

46 防风真假辨

◆养生食物 Food for Health Care

47 营养保健佳蔬——马齿苋

丽 娜

李森林

赵友和

昌月英

邢湘臣

凌云志

袁秋梅

保健与养生 Health Care

◆饮食保健 Health Care with Food

48 祛湿热喝药粥

49 秋梨的创意吃法

◆家庭保健 Home Care

50 拔火罐知身体症状

51 老人“一防一练”防老年痴呆

53 足部养生保健说法多 正确与否须明白

54 擦胸揉腹益健康

◆病后保健 / Recovering from Diseases

55 慢性结肠炎的饮食调理

56 中风患者饮食助康复

◆性保健 / Preservation of Sexual Function

57 功能性子宫出血的食疗方

58 遗精的饮食调理

59 妇科圣药——乌骨鸡

郭晓光

郭旭光

李一鸣

陆岩岩

周一海

谢文静

徐秋兰

吴国隆

潘东曙

宁在兰

袁冬梅

常见病诊治 Treatments Of Commom Diseases

61 秋燥感冒的中医治疗

62 失眠如何选用中成药

62 五型咳嗽药膳解

胡海涛

孔真民

郭振东

药食中毒解救 Treatments of Medicine and Food Poisoning

63 络石藤、通关藤、假荔枝的中毒解救方

吴康衡

百花园 Miscellanies

64 “意外”带来了肥皂

65 学会吃营养补品才能真正地补

66 肉毒素可遏制胃癌发展

谢宏玉

吕 斌

王真国

读者来信 Letters From Readers

67 便血离肠癌有多远

68 怎么预防可吸入细颗粒物的危害?

68 糖尿病人可以吃甘草吗?

69 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

白 云

吕秋生

吕建国

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 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。另外本社有少量的台订本: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 about Tea Soup -----	Liang Xi(01)
Mint can be used as Food -----	Lu Yanyan(04)
Prepared Rehmannia Root and Angelica used in Qianlong Health Wine -----	Li Yulin(05)
Food rich in Magnesium -----	Jiang Taifa(05)
Be careful of Low-fat Diet -----	Xu Meilan(07)
Human Being can be “rusty”? -----	Yuan Xiufen(09)
Meng Haoran Died of Wuchang Fish -----	Hu Xianguo(11)
Unhealthy Diet-----	Wang Tingchao(12)
Loquat benefit to Respiratory and Digestive System -----	Feng Chun(13)
Diet Therapy of Hyper Lipoidemia -----	Rong Xiaoxiang(14)
All of it Help Relieve Cold Symptoms -----	Kong Fanzhen(14)
Treat the Lady Anemia with Medicated Diet -----	Jiang Yawen(15)
Porridge prepared for Pruritus Vulvae -----	Hu Xianguo(16)
Take it for your Healthy -----	Yuan Meifang(17)
Food related to your Healthy and Longevity -----	Kong Linguo(20)
Medicated Diet benefit to Lung Cancer -----	Da Du(23)
Treat the Infantile Summer Fever with Medicated Diet -----	Jiang Linfa(24)
Something suit to Long Summer -----	Yuan Xiufen(25)
Lily and Autumn-dry -----	Wang Xiaoxia(26)
Take it in autumn -----	Hu Xuejun(27)
Tinctures for Aplastic Anemia -----	Cheng Hong(28)
Delicious Soup in autumn -----	An Na(30)
Porridge in autumn -----	Gao Yuanhong(32)
Herb Tea for Hemorrhoids, Anal Fistula and Prolapse -----	Bai Hongfei(33)
The Story about Donkey-hide Gelatin -----	Xiong Xiangchen(44)



# 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。

