



QK1733999

ORIENTAL MEDICATED DIET



总第219期 ¥6.0元

# 東方藥膳

## Oriental Medicated Diet

世界药膳养生网  
www.wmdna.cn

2017年 **10**月



新研究  
发现致  
癌蛋白  
「肇事」  
机理

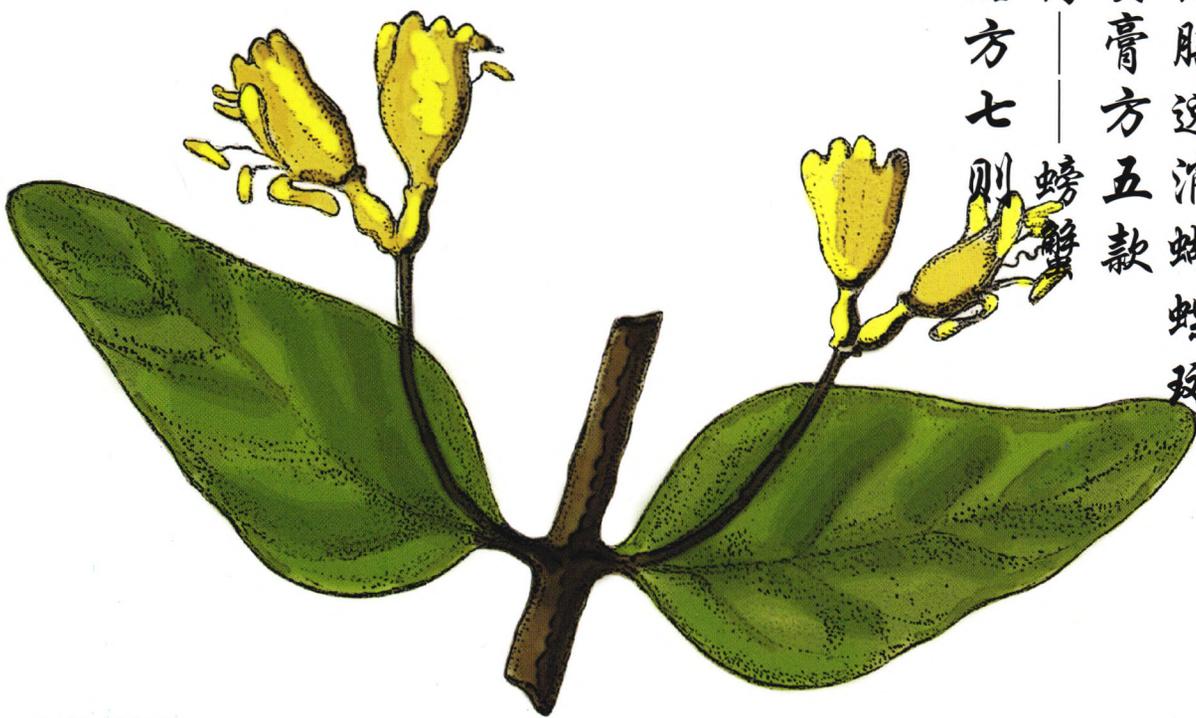
变应性  
鼻炎的  
中医辨  
证食疗

任择一  
药膳速  
消蝴蝶  
斑

阴虚体  
质膏方  
五款

治病良  
药——  
螃蟹

胃痛药  
膳方七  
则



ISSN 1671-3591



10

国内统一刊号CN43-1461/R

万方数据



邮发代号 42-148

中国首家药膳养生保健期刊

# CONTENTS

Vitamins and Oral Diseases .....	Ning Zailan(01)
All of It benefit to Yin Deficiency .....	Yuan Xiufen(04)
Tell You Something about Chang Lan .....	Zhou Ling(06)
Vitamin A & Vision .....	Cui Rong(06)
Talking from the Treatment of Aurigo by Loach in Dream of Red Chamber .....	Shi Zhuguo(07)
Eat Chinese Chestnut like this Way .....	Zhou Yihai(09)
How to Eat Crab healthily? .....	Li Yanming(10)
Rice not just for Hungry .....	Rong Xiaoxiang(11)
New Trend of Healthy Food .....	Chen Xuehan(12)
Something about Egg You might not Know very well .....	Liu Hua(13)
Crab can Be a Medication .....	Xiong Xiangchen(14)
Talking from a Poetry, Eat Crab, Wroted by Zhang Lai .....	Xing Bin(16)
Medicated Diet prepared for Stomacheche .....	Zhao Degui(18)
Use It to Prevent Prostatitis .....	Li Yulin(19)
Treat the different kind of Hypotension with Medicated Diet .....	Fan Shizhong(20)
The Way for all kinds of Menstrual Discomfort .....	Yu Hua(21)
Medicated Diet useful to Allergic Rhinitis .....	Yang Xiangguo(23)
Chose It for Nasopharyngeal Carcinoma .....	Chang Yueying(25)
Proper Food Help You more beautiful .....	Chen Wengui(27)
Tell You how to Resist Cancer with Fruit and Food .....	Yuan Shufang(31)
Treat the Postpartum Asthenia with Tincture .....	Cheng Hong(34)
Healthy Soup in Autumn .....	Lan Tianpeng(36)
Porridge for Autumn .....	Gao Yuanhong(38)

# 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

万方数据

## 目 录 2017.10

(月刊总 219 期 每月 1 日出版)

### 药膳大讲堂 Medicated Diet Auditorium

- 04 阴虚体质膏方五款 袁秀芬  
06 菖兰的药用食疗 周 玲

### 科学饮食 Healthy Diet

- ◆营养食疗 Diet Therapy rich in Nutrition  
01 维生素和口腔疾病 宁在兰  
07 维生素 A 对视力的影响 崔 嵘  
07 从曹雪芹用泥鳅治黄疸说起 石柱国  
◆吃与健康 / Food and Health  
09 板栗如何吃才健康又美味? 周一海  
10 蟹,你该如何健康吃? 李艳鸣  
11 大米养人也却病 容小翔  
12 现代饮食保健新潮:生、素、粗 陈雪寒  
◆饮食排毒 / Detoxication with Food  
13 鸡蛋这样吃有害健康 刘 华  
14 治病良药——螃蟹 邢湘臣  
16 从张耒的《食蟹》诗谈起 邢 斌  
◆饮食陷阱 / Traps from Food  
17 新研究发现致癌蛋白“肇事”机理 王和亿  
17 高蛋白饮食或增加老年女性心衰风险 王 增

### 临床药膳 Clinical Medicated Diets

- ◆常见病药膳 Medicated Diets for Common Ailment  
18 胃痛药膳方七则 赵德贵  
19 防治前列腺炎的七款药膳 李育霖  
20 低血压的辨证施膳 范士忠  
21 女性经期不适 不同体质招术各异 玉 华  
23 变应性鼻炎的中医辨证食疗 杨相国  
◆药膳单验方 Proved Medicated Diets  
25 治鼻咽癌最佳验方 昌月英  
26 任择一药膳速消蝴蝶斑 郭振东  
◆美容药膳 Medicated Diets for Beauty  
27 女性如何吃出健康好脸色 陈文贵  
◆男女药膳 Medicated Diets for Men and Women  
28 妊娠杂症最佳膳食(续) 佚 名  
◆抗衰老药膳 Medicated Diets for Aged People  
30 延年抗衰有黄精 陆家仕  
◆儿童药膳 Medicated Diets for Children  
31 中药治疗小儿厌食症 陈少贵  
◆肿瘤药膳 Medicated Diets for Tumour  
31 果品食疗防癌抗癌 袁淑芳  
33 为直肠癌患者择佳肴 李典云

### 药膳坊 Focus of Medicated Diets

- ◆时令药膳 Medicated Diets in Four Seasons  
34 秋燥喝碗润肺汤 马宝山  
◆养生药酒 Healthy Tinctures  
34 产后虚损的药酒治疗 程 鸿  
◆保健药茶 Healthy Herb Tea  
36 秋季必喝的六款养生茶 严永和

- ◆补益靓汤 Delicious Tonifying Soup  
36 秋季养生汤 蓝天鹏
- ◆营养药粥 Nutritious Porridge  
38 秋季药粥 高原红
- ◆美味菜肴 Superb Cuisines  
39 创意养生菜(续) 魏丽琼

#### 药膳研究 Studies of Medicated Diets

- ◆药膳方研究 Study on Medicated Diet Prescription  
42 医药宝库的瑰宝——药膳 余塔山
- ◆养生中药 Herbs for Health Care  
42 人参可缓解癌症所致疲劳 王海东  
43 尼克松与天麻 胡献国  
44 除疾元帅——黄柏 郭少海
- ◆常用中药辨识 Identification of Chinese Medicine  
45 益母草真假辨识 凌云志
- ◆养生食物 Food for Health Care  
45 大蒜入药功效奇 潘东曙

#### 保健与养生 Health Care

- ◆饮食保健 Health Care with Food  
47 秋冬宜食核桃肴 赵德才  
48 秋季食鱼汤 老年保健康 江太发  
49 论秋季摄生 赵德发  
50 金秋金橘水果疗 刘桂云
- ◆家庭保健 Home Care  
51 “大自然的奇迹”——温泉 农训学  
52 注意:血脂异常一定要早预防早控制 李艳鸣  
54 秋季补水防秋燥 陆岩岩  
55 瑜伽让女人更优雅 黄兰
- ◆病后保健 / Recovering from Diseases  
56 萎缩性胃炎温汤、药粥疗 刘桂云  
57 “管住嘴”防神经性皮炎复发 江百发  
58 老年性肝炎的食疗调养 李晓梦
- ◆性保健 / Preservation of Sexual Function  
59 更年期综合症与食疗 郭宇东  
60 围绝经期女性该怎么吃? 吕斌

#### 常见病诊治 Treatments of Common Diseases

- 61 鸡冠花的趣闻与食疗 耿浩
- 62 合理选用中成药治咽痛 尤保华
- 63 发热原因需细查 蓝天
- 64 中老年女性须警惕胸椎脊膜瘤 周一海

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

- 65 藤乌头中毒解救 吴康衡

#### 百花园 Miscellanies

- 66 书犹药也 张远桃
- 67 防感冒,保安康 贾忠
- 68 音乐对人体的独特效应 徐美兰

#### 读者来信 Letters From Readers

- 69 女性易患乳腺导管扩张症 吕海斌

万方数据

#### 《东方药膳》杂志编委会

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

副主任 谭兴贵

委员

陈抗生(中国香港) 谢文贤(中国香港)  
侯平(中国香港) 洪安峰(中国台湾)  
缪植坚(中国澳门) 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 陈德兴 韦大文 李范珠  
马波 尚云青 邓沂 赵炎成 谭楣  
马宗华 庞宇舟 易蔚 聂宏 陈伟东  
蒋俊和 曹洋 陈宏宾 秦玉峰 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。



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

万方数据