



# 東方藥膳

## Oriental Medicated Diet

世界药膳养生网  
www.wmdna.cn



2017年 5 月

◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎

福藻成分能抑制溃疡性结肠炎  
夏天「付出」多，营养要讲究  
食物吃得不当也能吃出病来  
餐桌上寻求降脂「药」  
药膳治理产后诸疾  
清热解毒有膏方

ISSN 1671-3591



771671359179



邮发代号 42-148

内统一刊号CN43-1461/R

万方数据

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

万方数据

## 目 录 2017.05

(月刊总 214 期 每月 1 日出版)

### 药膳大讲堂 Medicated Diet Auditorium

- |                |     |
|----------------|-----|
| 04 蜂蜜入药膳 养生更治病 | 潘东曙 |
| 05 餐桌上寻求降脂“药”  | 赵德贵 |
| 06 从望梅止渴谈起     | 杨宗正 |
| 08 滋阴补虚荷花膳四款   | 余 力 |

### 科学饮食 Healthy Diet

- |                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| ◆营养食疗 Diet Therapy rich in Nutrition |     |
| 09 每日 2 杯热巧克力可有效预防老年痴呆               | 王 增 |
| 09 褐藻成分能抑制溃疡性结肠炎                     | 王和亿 |
| ◆吃与健康 / Food and Health              |     |
| 10 巧除硬水保安康                           | 沈尔安 |
| 11 体虚夏季宜吃参                           | 甘梅容 |
| 11 夏天天气热 须防冰箱病                       | 玉 华 |
| 12 清热解毒有膏方                           | 甘一梅 |
| 12 炎夏防脱发妙招                           | 田 野 |
| 13 夏天“付出”多,营养要讲究                     | 石太明 |
| ◆饮食排毒 / Detoxication with Food       |     |
| 01 饮食误区需改变                           | 解玉明 |
| ◆饮食陷阱 / Traps from Food              |     |
| 14 食物吃得不当 也能吃出病来                     | 石柱国 |
| 16 饮酒害利古今谈                           | 吴圣利 |

### 临床药膳 Clinical Medicated Diets

- |   |     |
|---|-----|
| ◆常见病药膳 Medicated Diets for Common Ailment |     |
| 17 腹泻的饮食调理与食疗方                            | 容小翔 |
| 18 药蛋可治肺结核                                | 严永和 |
| 18 谨防女性外阴皮肤病                              | 潘一曙 |
| 19 食物助你鼻气通畅                               | 李育霖 |
| ◆男女药膳 Medicated Diets for Men and Women   |     |
| 20 药膳治理产后诸疾                               | 万 喜 |
| ◆药膳单验方 Proved Medicated Diets             |     |
| 21 美味佳蔬蒲公英                                | 圣 晶 |
| ◆美容药膳 Medicated Diets for Beauty          |     |
| 22 青春期痤疮的饮食疗法                             | 胡献国 |
| 23 滑肠燕麦降脂美                                | 周 玲 |
| ◆抗衰老药膳 Medicated Diets for Aged People    |     |
| 24 道家食养求长生                                | 李育林 |
| ◆儿童药膳 Medicated Diets for Children        |     |
| 26 小儿贫血食疗方                                | 李子云 |
| ◆肿瘤药膳 Medicated Diets for Tumour          |     |
| 26 经常吃枣有助于防癌                              | 王林和 |
| 26 香菇萃取物可防宫颈癌                             | 王和清 |

### 药膳坊 Focus of Medicated Diets

- |                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| ◆时令药膳 Medicated Diets in Four Seasons |     |
| 27 夏季适合喝的“6 款汤”                       | 江太发 |
| ◆养生药酒 Healthy Tinctures               |     |
| 28 痛经、闭经的药酒治疗                         | 程 鸿 |
| ◆补益靓汤 Delicious Tonifying Soup        |     |
| 30 花卉靓汤                               | 邢湘臣 |

◆保健药茶 Healthy Herb Tea

32 药茶医治慢性咽炎

◆营养药粥 Nutritious Porridge

33 夏季药粥

◆美味菜肴 Superb Cuisines

34 江南古镇的风味美食

徐锐

高原红

谢康优

《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

药膳研究 Studies of Medicated Diets

◆药膳方研究 Study on Medicated Diet Prescription

35 如何选食疗方防暑降温?

◆养生中药 Herbs for Health Care

36 砂仁芳香化湿有效

37 润肺美颜百合花

39 血家百病当归通

◆常用中药辨识 Identification of Chinese Medicine

40 白花蛇舌草真假辨

◆养生食物 Food for Health Care

41 闲话泡菜

吕斌

李一霖

袁秀芬

李育材

凌云志

邢庆林

主任 黄惠勇

副主任 谭兴贵

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 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

保健与养生 Health Care

◆饮食保健 Health Care with Food

42 端午艾叶飘香

43 营养食品的最佳搭档

44 西红柿炒蛋,是否该放糖?

◆家庭保健 Home Care

44 二胎剖宫产者,四项提醒需牢记

46 能量养生渐流行,掌握要点很重要

47 夏季“湿病”多,祛湿有妙招

◆病后保健 / Recovering from Diseases

50 病体饮食调理中的几个误区

51 夏天保健享凉有讲究

52 消化道疾病的饮食调理

53 类风湿性关节炎注重“两缓解”

◆性保健 / Preservation of Sexual Function

55 阳痿患者的食疗方

刘桂云

谢康代

周一海

周北海

吕兵

李艳鸣

钱伯钦

周林海

南方

陆明华

王廷超

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

56 妇女“阴吹”的中医疗法

57 乳腺癌的中医治疗

58 “轻度脂肪肝”别轻视

59 O型腿该如何治疗?

61 专家指出:健康人群没必要把肿瘤标志物作为常规体检

昌月英

胡南宁

陆岩岩

周云青

吕文斌

药食中毒解救 Treatments of Medicine and Food Poisoning

62 紫云英中毒解救方

吴康衡

百花园 Miscellanies

63 药锅趣闻二事

64 如何减少中药的不良反应

65 老年人一定会动脉硬化吗?

66 如何将你的男孩打成一个“真爷们”

胡海

福如海

寿南山

李春鸣

读者来信 Letters From Readers

68 盆腔积液是如何引起的?

69 2017·中国西安世界中联药膳食疗研究专业委员会第八届学术年会暨换届大会会议通知

吕云兵

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。

# CONTENTS

Medicated Diet made of Honey	Pan Dongxu(04)
Find Something benifit to Hyperlipemia	Zhao Degui(05)
Something connected to the Story of Quenching Thirst by Reminding of Plums	Yang Zongzheng(06)
All of It Made of Lotus	Yu Li(08)
The Way of Wiping off Hard Water	Shen Eran(10)
Diseases Coming from improper Food	Shi Zhuguo(14)
Dietotherapy of Diarrhoea	Rong Xiaoxiang(17)
Medicated Diet prepared for Puerperal Diseases	Guo Zhendong(20)
Dietotherapy of Acne	Hu Xianguo(22)
Treat the Hyperlipidemia with Oats	Zhou Ling(23)
Food for Longevity from Taoists	Li Yulin(24)
Delicious Soup suit in Summer	Jiang Taifa(27)
Tincture for Irregular Menses	Cheng Hong(28)
Soup made of Flowers	Xiong Xiangchen(30)
Treat the Chronic Pharyngitis with Herb Tea	Xu Rui(32)
Porridge in Summer	Gao Yuanhong(33)
Superb Cuisines from Ancient Town in the South of Yangtze River	Xie Kangyou(34)
Choose the Diet to Prevent Heatstroke	Lv Bin(35)
Fructus Amomi	Li Yilin(36)
Lily for Beauty	Yuan Xiufen(37)
Solve all the Problems in blood with Chinese Angelica	Li Yucai(39)
Identification of Herba Hedyotis	Lin Yunzhi(40)



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·總店

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