

ORIENTAL MEDICATED DIET



总第215期 ¥6.0元



QK1711736

東方藥膳

Oriental Medicated Diet

世界药膳养生网
www.wmdna.cn



2017年 6月

◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎

绿茶可帮助预防原发性干燥综合征
中药成分雷公藤甲素可抗胰腺癌
夏天食莲子 祛火益健康
海鲜过量易诱发关节炎
众款香菇膳强身延年
感冒食疗 寒热分清

ISSN 1671-3591



邮发代号 42-148

中国首家药膳养生保健期刊

万方数据

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 2017.06

(月刊总 215 期 每月 1 日出版)

药膳大讲堂 Medicated Diet Auditorium

- | | |
|--------------|-----|
| 04 健身补血食红枣 | 徐美兰 |
| 05 冰糖葫芦史话与药用 | 袁秀芬 |
| 06 韭菜药用知多少? | 邢湘臣 |

科学饮食 Healthy Diet

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| ◆营养食疗 Diet Therapy rich in Nutrition | |
| 07 绿茶可帮助预防原发性干燥综合征 | 王 增 |
| 08 铁元素并非越多越好 | 容小翔 |
| ◆吃与健康 / Food and Health | |
| 09 夏令食粥致神仙 | 缪士毅 |
| 10 夏天食莲子 祛火益健康 | 江太发 |
| 11 好油用到刀刃上 | 福如海 |
| 12 饮食降糖,合理选择很重要 | 程 慧 |
| 13 多吃自然食物 少吃加工食品 | 胡春梅 |
| ◆饮食排毒 / Detoxication with Food | |
| 13 吸毒能手活性炭 净化空气和饮水 | 玉 华 |
| ◆饮食陷阱 / Traps from Food | |
| 15 海鲜过量易诱发关节炎 | 王和亿 |
| 15 食用红肉可加大肾衰竭风险 | 王一和 |

临床药膳 Clinical Medicated Diets

- | | |
|---|-----|
| ◆常见病药膳 Medicated Diets for Common Ailment | |
| 16 消化不良,请它们帮忙 | 陈 思 |
| 17 感冒食疗 寒热分清 | 范士忠 |
| 18 治老年皮肤瘙痒症验方 8 则 | 严永和 |
| 18 药膳调治胃溃疡 | 潘东曙 |
| 19 苦杏仁熬粥止咳嗽 | 李育霖 |
| ◆药膳单验方 Proved Medicated Diets | |
| 20 鸡内金的妙用 | 郭振东 |
| ◆美容药膳 Medicated Diets for Beauty | |
| 21 祛斑祛痘不能依靠美白牙膏 | 周一海 |
| ◆男女药膳 Medicated Diets for Men and Women | |
| 22 孕妇“豪饮”可增加胎儿唇腭裂风险 | 王 海 |
| ◆抗衰老药膳 Medicated Diets for Aged People | |
| 22 熟地黄——滋补肝肾良药 | 江北发 |
| ◆儿童药膳 Medicated Diets for Children | |
| 24 紫草油治婴儿尿布皮炎 | 马宝山 |
| ◆肿瘤药膳 Medicated Diets for Tumour | |
| 24 常食水果能防癌 | 吴国隆 |
| 25 中药成分雷公藤甲素可抗胰腺癌 | 王 和 |
| 25 每天吃三个桃可防乳癌 | 王 楠 |

药膳坊 Focus of Medicated Diets

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| ◆时令药膳 Medicated Diets in Four Seasons | |
| 26 暑热病的粥疗 | 徐必海 |
| ◆养生药酒 Healthy Tinctures | |
| 27 崩漏、经前乳胀、带下的药酒治疗 | 程 鸿 |
| ◆保健药茶 Healthy Herb Tea | |
| 29 9 款中药保健茶 | 韦公远 |
| ◆补益靓汤 Delicious Tonifying Soup | |
| 30 伴夏冬瓜汤 5 款 | 邢北臣 |

◆营养药粥 Nutritious Porridge

31 夏季药粥

◆美味菜肴 Superb Cuisines

33 鸡膳味美又保健

高原红

徐成文

药膳研究 Studies of Medicated Diets

◆药膳方研究 Study on Medicated Diet Prescription

01 众款香菇膳强身延年

◆养生中药 Herbs for Health Care

34 敛肺定喘用白果

35 海马入药趣谈

35 佛手——形如佛家手,理气化痰专

◆常用中药辨识 Identification of Chinese Medicine

37 金银花真假辨

◆养生食物 Food for Health Care

39 甘为逐臭的老饕

金山

李森林

李兆北

袁梅芳

凌云志

邢海清

保健与养生 Health Care

◆饮食保健 Health Care with Food

40 吃肉时喝红酒可减少胆固醇

41 辣味膳食防治代谢性心血管疾病

42 绿色食品使你更靓丽

43 醋泡姜——健脾胃促消化

44 走出养生保健之误区

◆家庭保健 Home Care

45 夏季加强儿童保健,预防风疹等疾病的入侵

47 虾青素可防动脉硬化

48 暑热季节,老人“两防两控”提防血管“中暑”

49 杂粮除病各显神通

50 台风来临,养生有术

◆病后保健 / Recovering from Diseases

51 高温已来临 老人护好“心”

52 调理饮食防治心脑血管病

53 高血压患者应做到“三限两补”

◆性保健 / Preservation of Sexual Function

54 转变观念“性福”绵绵

56 男子性欲减退选食有宜忌

58 男人常吃豆腐或致精子数量下降

王育南

江新发

胡荣兰

朱汉清

袁淑芬

周云青

江秋生

陆明华

郭正东

吕斌

邓凯

胡献国

解玉明

胡肱

赵德贵

王南亭

常见病诊治 Treatments Of Common Diseases

58 揉按印堂穴能开神醒脑治眩晕

59 乳房瘦小 中医有方

60 多汗症的中医治疗法

61 “缩胃”减肥需慎重

严秋和

胡福

郭旭光

吕文

药食中毒解救 Treatments of Medicine and Food Poisoning

63 硼砂中毒解救方

吴康衡

百花园 Miscellanies

63 宝宝要入园,家长先过关

65 扇艺:赏玩清风间

66 日常小病调养

67 6种致命的性格缺陷

李艳鸣

谢康代

容南祥

丽娜

读者来信 Letters From Readers

68 产妇食红糖多久才科学?

68 糖尿病患者更容易中暑吗?

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

刘国应

周海南

《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(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

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

Red Jujube for your Health	Xu Meilan(04)
The Story about Bintanghulu	Yuan Xiufen(05)
Chinese Chives can be Used as a Medication	Xiong Xiangchen(06)
The more Furrum Food the better?	Rong Xiaoxiang(08)
Prevent Sjogren's Disease with Green Tea	Wang Zeng(07)
Talking Something about Porridge in Summer	Miu Shiyi(09)
Medicated Diet made of Lotus Seed	Jiang Taifa(10)
Lower Blood Sugar with proper Diet	Chen Hui(12)
More Natural Food instead of Processed	Hu Chunmei(13)
Something about Acticarban	Yu Hua(13)
Treat the Senile Cutaneous Pruritus with Medicated Diet	Yan Yonghe(18)
Almond Porridge for Cough and Asthma	Li Yulin(19)
It's not True Curing Acne and Freckle with Whitening Toothpaste	Zhou Yihai(21)
Prepared Rehmannia Root	Jiang Beifa(22)
Treat the Summer-heat with Porridge	Xu Bihai(26)
Tincture for Uterine Bleeding	Chen Hong(27)
White Gourd Soup in Summer	Xiong Beichen(30)
Different kinds of Healthy Tea	Wei Gongyuan(29)
Porridge in Summer	Gao Yuanhong(31)
Chicken Diet, delicious Nutrition	Xu Chenwen(33)
Ginkgo Nuts benifit to Asthma	Li Senlin(34)
Identification of Honeysuckle	Ling Yunzhi(37)



南景飯店

NAN JING RESTAURANT

只為尊貴的您

從這裡

品味南景

當你忙碌一天之後，卸去沉重的外衣，在南景飯店手捧一杯香茗，獨自賞飲的時候，內心會變得柔軟，清靜……



南景飯店·冠店

长沙市迎宾路238号

订餐热线：84666798 84666799

万方数据



南景飯店·盛宴

长沙市万家丽中路一段176号

订餐热线：88577111 88577555