

QK1723992

ORIENTAL MEDICATED DIET



总第217期 ¥6.0元

東方藥膳

Oriental Medicated Diet

世界药膳养生网
www.wmdna.cn

2017年 8月

◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎

眼疾药膳食疗方
 菊花的保健功效
 菠菜能预防白内障
 最宜秋季保健的药膳
 老烟民请多喝些清肺茶
 治带状疱疹后遗症神经痛验方



ISSN 1671-3591



08>



邮发代号 42-148

9 771671 359179
国内统一刊号CN43-1461/R

万方数据

中国首家药膳养生保健期刊

CONTENTS

The Story about Angelica	Yang Zongzheng(4)
Talk Something about Lunch	Chang Mo(6)
All of It benifit to Asthma	Jiang Taifa(7)
Health Function of Chrysanthemum	Jiang Taifa(8)
Selenium-enriched Yeast	Jiang Beifa(10)
Fish Oil Play an important Rule in Cardiovascular Health Care	Lu Jizong(12)
Medicated Diet prepared for Eye Disease	Jiang Xinfu(18)
Chinese Yam suit to Menopause	Xu Chengwen(22)
Treat the Enuresis with Medicated Diet	Zhao Degui(23)
Prevent Intestinal Cancer with Food	Jiang qiufa(24)
Medicated Diet in Autumn	Guo Zhendong(27)
Tincture for Puerperal Diseases	Cheng Hong(28)
Tonifying Soup in Autumn	Bai Hongfei(31)
Porridge in Autumn	Gao Yuanhong(32)
It Help Sleep better	Yan Yonghe(34)
Marine Biological Diet Medicine	Yuan Xiufen(35)
Chinese Yam	Zhou Ling(37)
The Story about Chinese Wolfberry	Xu Meyun(38)
Begonia can Be a Medication	Xu Rui(39)
Fructus Cnidii	Nong Xunxue(40)
Coix Seed	Guo Ziguang(41)
Identification of Herba Siegesbeckiae	Lin Yunzhi(42)

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 2017.08

(月刊总 217 期 每月 1 日出版)

药膳大讲堂 Medicated Diet Auditorium

- | | |
|-----------------|-----|
| 04 当归传奇与临床应用 | 杨宗正 |
| 06 漫话午餐 | 昌 膜 |
| 07 吃这些食物,能帮你治哮喘 | 江太发 |
| 08 菊花的保健功效 | 江林发 |

科学饮食 Healthy Diet

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| ◆营养食疗 Diet Therapy rich in Nutrition | |
| 09 美味伴侣营养多 | 黄治铤 |
| 10 富硒酵母的健康功效 | 江百发 |
| ◆吃与健康 / Food and Health | |
| 11 早餐不可少的三种食物 | 王 建 |
| 12 鱼油和心脑血管保健 | 路基宗 |
| 13 菠菜能预防白内障 | 王和亿 |
| ◆饮食排毒 / Detoxication with Food | |
| 13 牛奶成分可防放射伤害 | 王 新 |
| 13 用淘米水浸泡蔬菜可解毒 | 王 海 |
| ◆饮食陷阱 / Traps from Food | |
| 14 怎样识别劣质食品 | 谢康优 |
| 15 动物蛋白易致女性患炎症性肠病 | 王 冬 |
| 16 莫让维生素变成“危身素” | 福如海 |

临床药膳 Clinical Medicated Diets

- | | |
|---|-----|
| ◆常见病药膳 Medicated Diets for Common Ailment | |
| 16 请君打好药膳保“胃”战 | 李育霖 |
| 17 奇妙佳膳速解支气管哮喘 | 郭振东 |
| 18 眼疾药膳食疗方 | 江新发 |
| ◆药膳单验方 Proved Medicated Diets | |
| 20 治梅核气验方六则 | 马宝山 |
| 20 治带状疱疹后遗症神经痛验方 | 郭旭光 |
| ◆美容药膳 Medicated Diets for Beauty | |
| 21 塑造“腹部美” | 陈文贵 |
| 21 辣椒素可增加皮肤弹性减少皱纹 | 刘素芬 |
| ◆男女药膳 Medicated Diets for Men and Women | |
| 22 适用于更年期的山药食疗谱 | 徐成文 |
| ◆抗衰老药膳 Medicated Diets for Aged People | |
| 23 咖喱能治老年痴呆 | 王再亿 |
| ◆儿童药膳 Medicated Diets for Children | |
| 23 糖尿病食疗药膳 | 赵德贵 |
| ◆肿瘤药膳 Medicated Diets for Tumour | |
| 24 四类食物可防肠癌 | 江秋发 |
| 25 得什么癌食什么粥 | 韩素芹 |
| 26 吃哪些动物类食物可防癌 | 容小翔 |

药膳坊 Focus of Medicated Diets

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| ◆时令药膳 Medicated Diets in Four Seasons | |
| 27 最宜秋季保健的药膳 | 郭中东 |
| ◆养生药酒 Healthy Tinctures | |
| 28 产后中风、产后恶露不绝等药酒疗法 | 程 鸿 |
| ◆保健药茶 Healthy Herb Tea | |
| 01 老烟民请多喝些清肺茶 | 吕 斌 |
| ◆补益靓汤 Delicious Tonifying Soup | |
| 31 秋季养生汤 | 白鸿飞 |

◆营养药粥 Nutritious Porridge

32 秋季药粥

34 药粥助眠

◆美味菜肴 Superb Cuisines

35 海洋生物药膳临床应用

高原红
严永和

袁秀芬

药膳研究 Studies of Medicated Diets

◆药膳方研究 Study on Medicated Diet Prescription

36 食疗润物细无声

钟竹意

◆养生中药 Herbs for Health Care

37 健脾补肾有山药

周玲

38 枸杞子传奇

徐美云

39 秋海棠的药用

徐锐

40 止痒壮阳良药——蛇床子

农训学

41 薏苡仁入药治病多

郭子光

◆常用中药辨识 Identification of Chinese Medicine

42 豨莶草真假辨

凌云志

◆养生食物 Food for Health Care

43 一天一苹果,疾病远离我

杨正发

保健与养生 Health Care

◆饮食保健 Health Care with Food

45 乾隆与熟地当归羊肉汤

李森林

46 饮食保健小常识

容百海

47 咖啡的几种喝法

高育红

48 四季养生保健菜

魏丽琼

◆家庭保健 Home Care

50 养生保健说梳头

石柱国

51 大运动量不宜多吃油脂食品

谢康代

52 血管年轻化,预防要趁早

赵德康

◆病后保健 / Recovering from Diseases

53 发热膳食有宜忌

袁桂芳

55 亚健康的饮食调理

大肚

56 湿体食养的宜与忌

徐建华

57 痛风患者的饮食原则

江海波

58 补肝的药膳食疗老偏方

李海霖

◆性保健 / Preservation of Sexual Function

59 男子壮阳,何必求伟哥

广医

常见病诊治 Treatments Of Common Diseases

60 神药百合固金丸祛众疾

郭南北

61 雷诺氏病的辩证治疗及护理

福如海

62 老年人骨痛也可能是多发性骨髓瘤

吕涛

药食中毒解救 Treatments of Medicine and Food Poisoning

62 蜈蚣中毒解救方

吴康衡

百花园 Miscellanies

64 好睡眠离不开好枕头

谢康华

65 听您的声音,就可知道您的健康

吕林发

67 世界食虫趣谈

谢宝康

68 为何不发烧也会得肺炎

蓝天

读者来信 Letters From Readers

68 怎么识别新生儿肚子大是否正常?

周虹

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

《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。



南景飯店

NAN JING RESTAURANT

只为尊贵的您

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……



南景饭店·冠店

长沙市迎宾路238号

订餐热线：84666798 84666799



南景饭店·盛宴

长沙市万家丽中路一段176号

订餐热线：88577111 88577555

