



東方藥膳

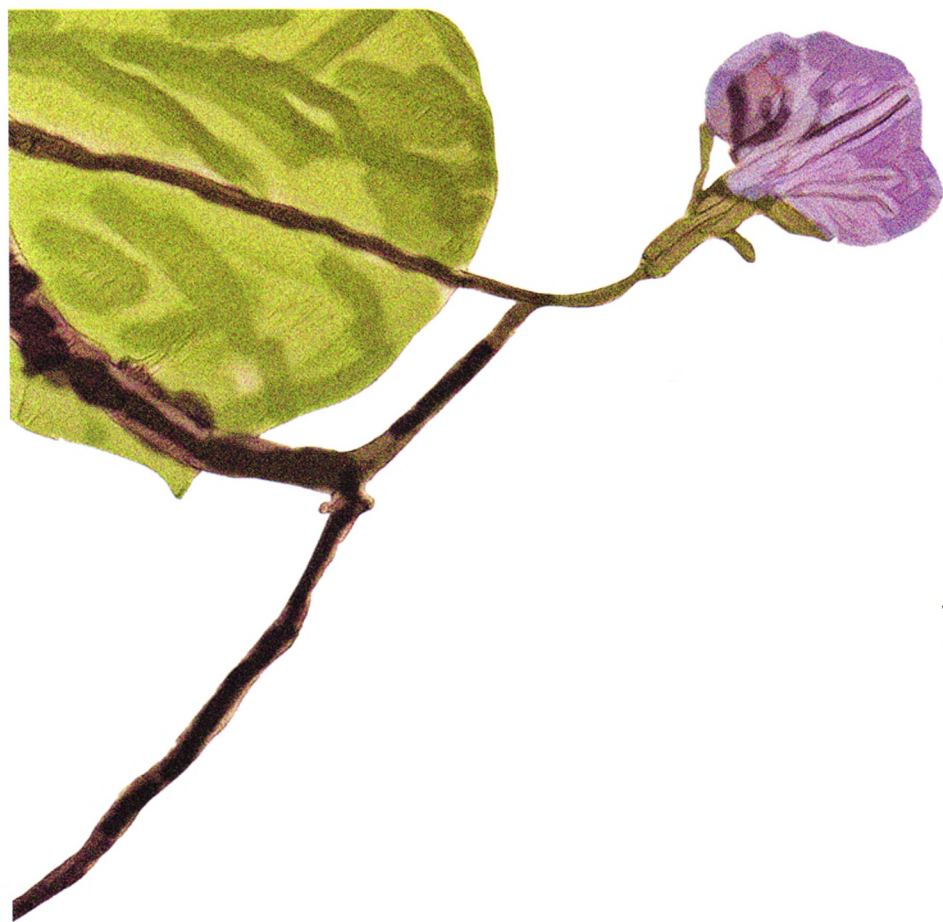
Oriental Medicated Diet

世界药膳养生网
www.wmdna.cn

2017年 9月



中老年吃太好死亡风险高
 秋分防「凉燥」食疗谱
 味精味道好，食用要得当
 「退黄草」经典药食方
 最佳食物降胆固醇
 皮肤科杂症验方



ISSN 1671-3591



国内统一刊号CN43-1461/R



邮发代号 42-148

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 2017.09

(月刊总 218 期 每月 1 日出版)

药膳大讲堂 Medicated Diet Auditorium

- | | |
|---------------|-----|
| 04 秋分防“凉燥”食疗谱 | 白素菊 |
| 05 桃仁食疗与药用 | 邢湘臣 |
| 08 “退黄草”经典药食方 | 江太发 |
| 10 水果也降压 | 潘东曙 |

科学饮食 Healthy Diet

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| ◆营养食疗 Diet Therapy rich in Nutrition | |
| 10 最佳食物降胆固醇 | 赵新贵 |
| 12 消化性溃疡要调饮食 | 江发科 |
| ◆吃与健康 / Food and Health | |
| 13 汤水润健康 | 官 云 |
| 13 绿珠汨汨沁心脾 | 胡献国 |
| ◆饮食排毒 / Detoxication with Food | |
| 14 教你分辨掺假食用油 | 周 治 |
| 14 饮食与癌症 | 王素丹 |
| ◆饮食陷阱 / Traps from Food | |
| 15 中老年吃太好死亡风险高 | 王 增 |
| 15 塑料包装易致儿童血压高 | 王和亿 |
| 16 味精味道好,食用要得当 | 兰 天 |

临床药膳 Clinical Medicated Diets

- | | |
|-------------------------------------------|-----|
| ◆常见病药膳 Medicated Diets for Common Ailment | |
| 17 秋季腹泻药膳方 | 袁秀芬 |
| 19 食疗缓解青光眼 | 李育霖 |
| ◆药膳单验方 Proved Medicated Diets | |
| 19 脱肛有精方 | 郭振东 |
| ◆美容药膳 Medicated Diets for Beauty | |
| 20 皮肤科杂症验方 | 昌月英 |
| ◆男女药膳 Medicated Diets for Men and Women | |
| 21 妊娠合并症最佳膳食 | 佚名 |
| 23 前列腺增生的药膳疗法 | 杨相国 |
| ◆抗衰老药膳 Medicated Diets for Aged People | |
| 25 心脏病药膳食疗调养方 | 江一发 |
| ◆儿童药膳 Medicated Diets for Children | |
| 28 治小儿口疮最佳验方 | 丽 娜 |
| ◆肿瘤药膳 Medicated Diets for Tumour | |
| 28 防肠癌的营养与食疗 | 甄雪用 |
| 30 癌症药膳 | 湘 臣 |
| 32 金秋鲜玉米防病抗癌益健康 | 严和一 |

药膳坊 Focus of Medicated Diets

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| ◆时令药膳 Medicated Diets in Four Seasons | |
| 32 秋季平补药膳 | 严永和 |
| ◆养生药酒 Healthy Tinctures | |
| 33 产后气滞血瘀疼痛、便秘等药酒方 | 程 鸿 |
| ◆保健药茶 Healthy Herb Tea | |
| 35 郑大妈的“传家宝”:菊花枸杞茶 | 徐美云 |
| ◆补益靓汤 Delicious Tonifying Soup | |
| 36 调理手脚冰凉药膳汤 6 款 | 严秋和 |
| ◆营养药粥 Nutritious Porridge | |
| 36 妊娠期最佳菜谱——粥 5 则 | 昌 膜 |

◆美味菜肴 Superb Cuisines

37 创意养生菜

魏丽琼

药膳研究 Studies of Medicated Diets

◆药膳方研究 Study on Medicated Diet Prescription

01 话说喝汤

徐美丽

◆养生中药 Herbs for Health Care

39 妇科仙药香附子

胡新国

40 薄荷菜肴八道

南方雪

40 肉桂能缓解多囊卵巢综合征

王和一

41 车前草的传说与功效

农训学

42 清肺利咽罗汉果

范世忠

◆常用中药辨识 Identification of Chinese Medicine

43 豨莶草真假辨

凌云志

◆养生食物 Food for Health Care

44 话说南瓜

石国新

保健与养生 Health Care

◆饮食保健 Health Care with Food

45 “红葡萄酒泡洋葱”降血压当否?

周一海

47 绿茶粉≠抹茶

周北海

48 秋季食养重在润

大肚

◆家庭保健 Home Care

48 静功——消除疲劳妙法

袁淑芬

50 秋季养生,重在养肺

石柱国

◆病后保健 / Recovering from Diseases

52 术后并发病药膳方

赵德贵

54 警惕隐形杀手——高血压

新娜

◆性保健 / Preservation of Sexual Function

56 男子汉选择好健康饮食

张日鉴

常见病诊治 Treatments of Common Diseases

58 蒲公英验方与药膳

寿南山

61 出汗异常是为病

山水美

59 中老年人更应重视“不宁腿综合征”所致失眠

周海林

62 老年人与白领一族为何易患上带状疱疹?

周云青

63 肢体麻木是疾病的早期信号

永和

药食中毒解救 Treatments of Medicine and Food Poisoning

63 嘉兰中毒解救

吴康衡

百花园 Miscellanies

64 优秀儿童的新标准——心理健康

张远桃

65 抗衰老药物多吃易中毒

何京

65 男子童贞也应守

福如海

66 哪些药材适宜煲汤

李艳鸣

读者来信 Letters From Readers

67 读者来信二则

吕斌

68 推进中医“治未病”国际交流——首届国际母婴学术研讨会成功举行

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会议纪要

《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。

CONTENTS

Medicated Diet suit in Autumn Equinox	Bai Suju(04)
Peach Kernel can be Used as Food	Xing Xiangchen(05)
Something prepared for Postoperation Complications	Zhao Degui(52)
Treat the Icterepatitis with Medicated Diet	Jiang Taifa(08)
Diet Regulation of Peptic Ulcer	Jiang Fake(12)
Using Aginomoto in a right Way	Lan Tian(16)
Proved Prescription for intractable Skin Diseases	Chang Yueying(20)
Something benifit to Pregnancy Complication	Unknow Name(21)
Take It when Suffering from Prostatic Hyperplasia	Yang Xiangguo(23)
Treat the Heart Troubles with Medicated Diet	Jiang Yifa(25)
All of It prepared for Cancer	Xing Xiangchen(30)
Something effective to Rotavirus Enteritis	Yuan Xiufen(17)
Tincture for Puerperal Diseases	Cheng Hong(33)
Chrysanthemum Wolfberry Tea, Aunty Zheng's Heirloom	Xu Meiyun(35)
What for Cold Limbs	Yan Qiuhe(36)
Original healthy Dishes	Wei Liqiong(37)
Cyperus Rotundus Linn, a gynecological Panacea	Hu Xianguo(39)
Delicacies made of Field Mint	Nan Fangxue(40)
The Story about Plantago Major	Nong Xunxue(41)
Momordica Grosvenori	Fan Shizhong(42)
Tell You Something about Pumpkin	Shi Guoxin(44)
Can the Onion soked in Red Wine Lower Blood Pressure?	Zhou Yihai(45)
Green Tea Powder not Equal to Matcha	Zhou Beihai(47)

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



- ① 第八届学术年会现场合影
- ② 开幕式暨第三届学术论坛
- ③ 学术研讨会颁奖
- ④ 现场学术研讨
- ⑤ 学术研讨会颁奖
- ⑥ 开幕式暨第三届学术论坛

①
②③④
⑤⑥