



東方藥膳

Oriental Medicated Diet

世界药膳养生网
www.wmdna.cn

2018年 01 月



多吃咖啡有助预防老年痴呆症
 帮助人体排出毒素的八种食物
 妙用燕窝药膳治疗肝硬化
 怎样吃火锅才能保健康
 治疗过敏性哮喘药膳方
 春季治疗水痘药膳



ISSN 1671-3591



01

9 771671 359186



邮发代号 42-148

中国首家药膳养生保健期刊

国内统一刊号CN43-1461/R

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 2018.01

(月刊总 222 期 每月 1 日出版)

药膳大讲堂 Medicated Diet Auditorium

04 苏轼笑论“药引”

张远桃

科学饮食 Healthy Diet

◆营养食疗 Diet Therapy rich in Nutrition

04 营养师的食谱

周 虹

05 食用果品的保健作用及注意事项

张宏远

◆吃与健康 / Food and Health

06 怎样吃火锅 才能保健康

江太发

08“饱食终日”与“大腹便便”

梁基英

09 萝卜上桌 药食兼得

张运发

10 多吃咖喱有助预防老年痴呆症

王 增

◆饮食排毒 / Detoxication with Food

10 帮助人体排出毒素的八种食物

胡荣兰

◆饮食陷阱 / Traps from Food

11 护肤三陷阱, 消灭“孔”慌清洁是关键

李艳鸣

12 哪些药物易引起脑中风

容小翔

临床药膳 Clinical Medicated Diets

◆常见病药膳 Medicated Diets for Common Ailment

12 妙用燕窝药膳治疗肝硬化

江发奎

14 治咳嗽最佳验方

昌月英

15 防治近视眼药膳方

王廷兆

16 治疗过敏性哮喘药膳方

徐成文

◆药膳单验方 Proved Medicated Diets

17 萝卜的药用及防病治病验方方便方

严永和

◆美容药膳 Medicated Diets for Beauty

19 丰胸汤饮药膳

江新发

◆男女药膳 Medicated Diets for Men and Women

21 外阴搔痒 食疗有方

胡献国

22 治阳痿用药膳

郭振东

◆抗衰老药膳 Medicated Diets for Aged People

22 长寿药膳

戴曼霞

◆儿童药膳 Medicated Diets for Children

23 春季治疗水痘药膳

余 力

◆肿瘤药膳 Medicated Diets for Tumour

24 餐桌上的抗癌食物

孙继和

药膳坊 Focus of Medicated Diets

◆时令药膳 Medicated Diets in Four Seasons

28 隆冬时节补品——羊肉膳

赵德贵

◆养生药酒 Healthy Tinctures

30 皮肤科疾病的药酒治疗

程 鸿

◆保健药茶 Healthy Herb Tea

33 养生保健茶

徐林文

◆营养药粥 Nutritious Porridge

35 冬季药粥

高原红

- ◆补益靓汤 Delicious Tonifying Soup
37 冬季养生汤 蓝天鹏
◆美味菜肴 Superb Cuisines
39 牛蒡的药用食疗 周玲

药膳研究 Studies of Medicated Diets

- ◆药膳方研究 Study on Medicated Diet Prescription
40 茯苓应用巧配伍 江北发
◆养生中药 Herbs for Health Care
41 祛风通络稀荳草 古月
42 亦药亦蔬车前草 潘东曙
43“东方神木”桑树亦良药 范士忠
45 马齿苋——长命菜 李育霖
46 冬食款冬花正当时 徐运北
◆常用中药辨识 Identification of Chinese Medicine
47 天竺黄真假辨识 凌云志
◆养生食物 Food for Health Care
48 黑芝麻的滋补食疗方 郭旭光

保健与养生 Health Care

- ◆饮食保健 Health Care with Food
49 话说葱头 周一海
50 瓜菜不同 营养有别 李森林
51 玳玳花:舒肝理气以“和”为“贵” 李林育
◆家庭保健 Home Care
01 久服芝麻延年寿 陆岩岩
52 食养药疗道家养生术 赵德贵
54 传统养生与现代保健 徐美兰
◆病后保健 / Recovering from Diseases
55 脚扭伤后热敷好还是冷敷好 宁在兰
56 心梗病人康复后,健身运动要适度 顾年
57 痛风患者饮食的“六多”与“六少” 胡汉平
◆性保健 / Preservation of Sexual Function
58 饮食合理,可以调理月经 倪合一
59 怎样变得年轻健康富有魅力 张日鉴
60 牡丹花为妇女增光添彩 袁秀芬

常见病诊治 Treatments of Common Diseases

- 61 失眠辨症用药才有效 李艳鸣
63 癌症:正确的认识很重要,不可一味相信网上传言 周北海
66 多动症:勿轻易下诊断 宁在兰

药食中毒解救 Treatments of Medicine and Food Poisoning

- 67 醉鱼草的中毒解救 吴康衡

百花园 Miscellanies

- 67 长期便秘会导致输卵管发炎吗? 吕斌
68 究竟哪些皮肤病具有传染呢? 吕宏宾

读者来信 Letters From Readers

- 68 安眠药服用不当会影响性功能 吕建设
69 2017年湖南省药膳食疗研究会学术年会会议纪要

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。

CONTENTS

Health Value and Attention of Edible Fruit	Zhang Hongyuan(05)
Eat Hot Pot Healthily	Jiang Taifa(06)
Treat the Cirrhosis with Bird's Nest Diet	Jiang Fakui(12)
Medicated Diet Preventing Myopia	Wang Tingzhao(15)
Something benifit to Allergic Asthma in Spring	Xu Chenwen(16)
Proved Medicated Diet made of Radishes	Yan Yonghe(17)
Delicious Soup prepared for the Beauty of Breast	Jiang Xinfu(19)
Something Used for Chickenpox in Spring	Yu Li(23)
Anticancer Food on DailyTable	Sun Jihe(24)
Nutricious Mutton Meal in Midwinter	Zhao Degui(28)
Treat the Skin Problems with Tincture	Cheng Hong(30)
Health Tea	Xu Linwen(33)
Porridge in Winter	Gao Yuanhong(35)
Tonifying Soup in Winter	Lan Tianpeng(37)
The proper Time to Cook Flos Farfarae	Xu Yunbei(46)
Mulberry, Eastern Mysterious Tree used as a Medication	Fan Shizhong(43)
Purslane	Li Yulin(45)
Different Alimentation of the Melons	Li Senlin(50)
Medicated Diet Strengthen Health on the Way of Taoists	Zhao Degui(52)
Peony Help Woman more Beautiful	Yuan Xiufen(60)
Recognize Cancer not just from Internet	Zhou Beihai(63)

2017年湖南省药膳食疗研究会学术年会



学术年会合影

学术年会到会领导 学术年会开幕式

学术年会会议现场