



# 東方藥膳

## Oriental Medicated Diet

世界药膳养生网  
www.wmdna.cn

2018年 **07** 月



药膳调治男性更年期综合征  
 喉癌及其药膳饮方调理  
 食疗要掌握好「病号饭」  
 怎样做好「病号饭」  
 乙型肝炎食疗方  
 硒营养与视力



ISSN 1671-3591



07



国内统一刊号CN43-1461/R

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

## 目录 2018.07

(月刊总 228 期 每月 1 日出版)

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  
          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 湖南广晟教育印刷有限公司  
国内定价 6.00 元  
国外定价 6.00 美元

### 药膳大讲堂 Medicated Diet Auditorium

- 04 夏至祛热养生食疗谱
- 05 海味之冠话鲍鱼
- 06 名人食趣

白素菊  
李育霖  
袁秀芬

### 科学饮食 Healthy Diet

#### ◆营养食疗 Diet Therapy rich in Nutrition

- 07 锌和钙并非多多益善
- 08 最适合夏天吃的八类食品
- 09 预防骨质疏松补钙有讲究
- 10 硒营养与视力

王兰仙  
陈 思  
韩咏霞  
陈继培

#### ◆吃与健康 / Food and Health

- 01 夏天喝水有学问
- 10 夏季消暑,喝汤与吃肉并重
- 11 食疗要掌握好寒热虚实
- 12 盛夏大话茄子疗
- 14 营养药与补药明显差别

黄治妮  
郭宏伟  
容小翔  
徐成文  
郭振东

#### ◆饮食排毒 / Detoxication with Food

- 15 怎样做好“病号饭”

刘 娇

#### ◆饮食陷阱 / Traps from Food

- 16 暴饮暴食易患哪些疾病
- 17 日常饮食中的误区种种

高春东  
徐美兰

### 临床药膳 Clinical Medicated Diets

#### ◆常见病药膳 Medicated Diets for Common Ailment

- 18 乙型肝炎食疗方
- 19 腹泻食疗小方随你选
- 20 治疗的最佳验方
- 21 失眠亦须食疗治

江太发  
徐建华  
丽 娜  
范士忠

#### ◆药膳单验方 Proved Medicated Diets

- 22 常见病单验方数款

马宝山

#### ◆美容药膳 Medicated Diets for Beauty

- 23 美容食疗 6 款

余 力

#### ◆男女药膳 Medicated Diets for Men and Women

- 23 药膳调治男性更年期综合征

袁淑芳

#### ◆抗衰老药膳 Medicated Diets for Aged People

- 25 老人补气吃禽肉

江新发

#### ◆儿童药膳 Medicated Diets for Children

- 25 精堪食疗小儿夏季热

郭学东

#### ◆肿瘤药膳 Medicated Diets for Tumour

- 26 喉癌及其药膳饮方调理

范士忠

### 药膳坊 Focus of Medicated Diets

#### ◆时令药膳 Medicated Diets in Four Seasons

- 27 金秋滋阴润肺的汤羹饮食——肺羹银耳
- 27 西瓜食疗药膳的宜与忌

徐相恒  
李红英等

#### ◆养生药酒 Healthy Tinctures

- 29 补益养阴的药酒

程 鸿

#### ◆保健药茶 Healthy Herb Tea

- 31 夏季保健药茶方集锦

王庭巧

#### ◆营养药粥 Nutritious Porridge

- 32 夏季药粥

高原红

◆补益靓汤 Delicious Tonifying Soup

34 夏季清凉汤

蓝天鹏

◆美味菜肴 Superb Cuisines

36 与九转仙丹可媲美的九转大肠

邢湘臣

药膳研究 Studies of Medicated Diets

◆药膳方研究 Study on Medicated Diet Prescription

37 蛇毒或能治疗老年痴呆症

王增

◆养生中药 Herbs for Health Care

37 华泽兰的药用与食疗

周玲

38 明目安神说酸枣花

胡献国

39 防治流感的神药“午时茶”

邢湘北

40 东坡药圃之菖蒲

江林发

◆常用中药辨识 Identification of Chinese Medicine

42 菟丝子真假辨识

凌云志

◆养生食物 Food for Health Care

42 醇浓香甜的梧州冰泉豆浆

农训学

保健与养生 Health Care

◆饮食保健 Health Care with Food

44 夏日进补食鸭肉

陆明华等

45 夏季吃哪些蔬菜好

胡存田

46 健康选用食用油有讲究

林饶

47 毛豆好吃营养也丰富

周一海

◆家庭保健 Home Care

48 五款煨菜制作方法

袁梅芳

49 肥肉与健康

范忠

51 老年人如何拥有延年益寿的“不老脚”呢

梦娜

◆病后保健 / Recovering from Diseases

52 肾结石的食疗方

李林海

53 治疗老年性关节炎的药膳

余力

◆性保健 / Preservation of Sexual Function

54 适宜于改善男子性功能食物

袁秀梅

56 合理饮食 增强性功能

陆基宗

常见病诊治 Treatments of Common Diseases

57 呕吐胸痛也要警惕是由食管破裂引起

李艳鸣

58 少女“错经”是病吗?

容飞翔

58 哪些疾病会引起小儿高热寒战?

福如海

59 离癌症最近的十二种人

江贵发

61 健身运动中的疾病信号

陈文贵

药食中毒解救 Treatments of Medicine and Food Poisoning

62 蟾蜍的中毒解救

吴康衡

百花园 Miscellanies

63 预防老年痴呆症的小招数

大肚

64 哪些原因容易导致头痛

北海

65 神奇的自然疗法

吴圣利

66 中药中重金属有害吗

圣晶

66 臭脚丫,其实是一种病

吕斌

读者来信 Letters From Readers

68 健康晒太阳,你要注意什么问题?

周东海

70 空腹血糖高 可否加药量?

李一鸣

70 日常生活中应注意些什么?

吕文浩

71 2018·中国凤凰世界中联药膳食疗研究专业委员会

第九届学术年会暨国际药膳食疗产业高峰论坛会议通知

《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 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

陈宏宾 秦玉峰 马丽 赖汝和 王勇健

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 Suits in June Solstice .....	Bai Suju(04)
Abalone, the Top of Seafood .....	Li Yulin(05)
Something Interesting about Food .....	Yuan Xiufen(06)
All of It best in Summer .....	Chen Si(08)
Proper Calcium Supply Prevents Osteoporosis .....	Han Yongxia(09)
Different Medicated Diet made of Eggplant .....	Xu Chenwen(12)
Cook for Patients properly .....	Lou Joao(15)
Diet Therapy of Hepatitis B .....	Jiang Taifa(18)
Choose the right Food for Diarrhea .....	Xu Jianhua(19)
Treat the Furuncle with proved Diet .....	Li Aa(20)
Something benefit to Insomnia .....	Fan Shizhong(21)
All of It just for Common Diseases .....	Ma Baoshan(22)
Tell You Something for Male Climacteric Syndrome .....	Yuan Shufang(23)
Something about Watermelon You 'd better Know .....	Li Hongying(27)
Tonic Tinctures .....	Cheng Hong(29)
Healthy Herb Tea in Summer .....	Wang Tingqiao(31)
Porridge in Summer .....	Gao Yuanhong(32)
Soup Suits in Summer .....	Lan Tianpeng(34)
Lunch Tea Prevents Flu .....	Xing Xiangchen(39)
Eat Duck especially in Summer .....	Lu Minghua (44)
How to Make the Stewed Dishes .....	Yuan Meifang(48)
Food Help Men Improving Sexual Function .....	Yuan Xiumei(48)
Fat & Health.....	Fan Zhong(49)





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·总店

长沙市迎宾路238号

订餐热线：84666798 84666799

万方数据

南景饭店·盛宴

长沙市万家丽中路一段176号

订餐热线：88577111 88577555