



QK1837632

ORIENTAL MEDICATED DIET



总第 229 期 ¥ 6.0 元

# 東方藥膳

Oriental Medicated Diet 世界药膳养生网  
www.wmdna.cn

2018年 08 月



小儿秋季腹泻的粥养法  
常用夏令保健粥  
夏季养生 清火戒躁  
美容健康食疗 6 款  
枸杞食疗方 6 则  
夏季食苦瓜果食疗法



ISSN 1671-3591



08



邮发代号 42-148

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

# 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  
          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

万方数据

## 目录 2018.08

(月刊总229期 每月1日出版)

### 药膳大讲堂 Medicated Diet Auditorium

- 04 枸杞食疗方六则
- 05 变废为宝菜根香
- 07 素食者不惧冷之药膳

袁秀芬  
赵德贵  
李育霖

### 科学饮食 Healthy Diet

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

- 08 健康食品带来健康生活
- 09 素食真的让人百病不生吗
- 11 你会补充维生素吗
- 12 钾与人体健康

宁在兰  
蓝天  
吕斌  
南方

#### ◆吃与健康 / Food and Health

- 12 夏天别吃出了毛病
- 13 夏季养生 清火戒躁
- 14 常用夏令保健粥
- 15 合理膳食 延年益寿
- 16 合理饮食可以预防亚健康

石太能  
邓凯  
韦兰  
孙菊影  
谢洪玉

#### ◆饮食排毒 / Detoxication with Food

- 17 几种主要食品的选购

周耀华等

#### ◆饮食陷阱 / Traps from Food

- 18 “趁热吃”并不可取

周一海

### 临床药膳 Clinical Medicated Diets

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

- 19 秋凉燥咳食疗方
- 21 便秘食疗方
- 21 防治慢性胃炎食疗方数则

姚芳  
潘东曙  
严永和

#### ◆药膳单验方 Proved Medicated Diets

- 22 治疗失眠最佳验方
- 23 治心脏病最佳验方

丽娜  
昌月英

#### ◆美容药膳 Medicated Diets for Beauty

- 24 美容健康食疗6款

陈文贵

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

- 25 职场女性的完美早餐

陈云珍

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

- 26 老年心血管病食疗二则

周青前

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

- 01 小儿秋季腹泻的粥养法

容小翔

#### ◆肿瘤药膳 Medicated Diets for Tumour

- 27 果品防癌、抗癌举隅

邢湘臣

### 药膳坊 Focus of Medicated Diets

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

- 28 夏食苦瓜食疗谱
- 30 秋季早防“燥”滋阴润肺用食疗
- 31 又是桃香飘逸时

徐成文  
徐锐  
徐美云

#### ◆养生药酒 Healthy Tinctures

- 32 温阳类药酒

程鸿

#### ◆保健药茶 Healthy Herb Tea

- 34 止泻食疗茶五款

余力

#### ◆营养药粥 Nutritious Porridge

- 34 秋季药粥

高原红

◆补益靓汤 Delicious Tonifying Soup

36 秋季养生汤

◆美味菜肴 Superb Cuisines

38 神秘的“清蒸武昌鱼”

蓝天鹏

湘 臣

药膳研究 Studies of Medicated Diets

◆药膳方研究 Study on Medicated Diet Prescription

39 饮茶减肥与防治心血管疾病

王廷芬

◆养生中药 Herbs for Health Care

40 药中之王——西红花

范士忠

40 玳玳花 三世同堂

赵新贵

42 大黄祛疾功效广

郭振东

43 秋日佳饮胖大海

胡献国

◆常用中药辨识 Identification of Chinese Medicine

44 芥子真假辨识

凌云志

◆养生食物 Food for Health Care

44 荞麦传入日本后成为保健食品

赵欣贵

46 无花果和芝麻减肥降脂药膳

李林海

保健与养生 Health Care

◆饮食保健 Health Care with Food

47 健康饮食对老年心脏病者有益

王和亿

48 食物味美在温度

吴圣利

49 少花钱,高营养:工薪家庭营养方案

谢康代

50 国外流行的饮食减肥法

胡荣兰

◆家庭保健 Home Care

51 健健康康饮汤过炎日

李云霖

52 神奇的辟谷养生法

袁枚芬

54 保健最佳时间

赵 叶

55 巧用调料益康寿

袁淑芳

◆病后保健 / Recovering from Diseases

57 肝囊肿患者的饮食调养

江太发

58 肺结核食疗谱

章 远

◆性保健 / Preservation of Sexual Function

58 男士餐桌上的添加剂——生精壮阳品

袁秀梅

60 女性“挑食”可祛病

胡荣花

常见病诊治 Treatments of Common Diseases

60 乳腺癌的早期症状有哪些?

如 海

61 “天旋地转”是何因?

李艳鸣

62 预防心脑血管病,这些做法是否科学?

吕文浩

63 治疗痤疮的药物疗法

福如海

药食中毒解救 Treatments of Medicine and Food Poisoning

64 中草药中毒的救治方法

吴康衡

百花园 Miscellanies

66 如何识别假滋补药品

周新华等

68 园艺疗法

胡新兰

69 给孩子喂药需要正确的方法

周东海

70 小儿补益保护视力菜谱一则

北 海

读者来信 Letters From Readers

70 夏季中老年人该如何服补药?

吕一斌

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 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) 洪雪峰(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(请拨打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

Porridge for infant diarrhea in autumn .....	RONG Xiaoxing(01)
Six diet therapy recipes of Fructus Lycii .....	YUAN Xiufen(04)
The healthy food for a healthy life .....	NING Zailan(08)
Nourishing of life in summer to clearing dyness-heat .....	DENG Kai(13)
All kinds of health care porridge in summer .....	WEI Lan(14)
Resonable diet to prolong life .....	SUN Juying(15)
How to choose a few kinds of food? .....	ZHOU Yaohua YU Guohua(17)
Diet therapy recipes for cough caused by drness of cold autumn .....	YAO Fang(19)
Diet therapy recipes for constipation .....	PAN Dongshu(21)
Best effective prescriptions for insomnia .....	LI Na(22)
Six diet therapy recipes for beauty and health .....	CHEN Wengui(24)
Two cases of diet therapy for geriatric cardiovascular disease .....	ZHOU Qingqian(26)
Examples of fruit for cancer prevention and anticancer .....	XING Xiangchen(27)
Diet therapy recipes of eating bitter gourd in summer .....	XU Chengwen(28)
Peach aroma occupy the season .....	XU Meiyun(31)
Medicinal liquor of warming Yang .....	CHENG Hong(32)
Nourishing of life soup in autumn .....	LAN Tianpeng(36)
Mysterious “Steamed Wuchang fish” .....	XIANG Chen(38)
Three generations: <i>Citrus aurantium</i> .....	ZHAO Xingui(40)
The diets popular in foreign countries .....	HU Ronglan(50)
The correct ways of giving medicines for children .....	ZHOU Donghai(69)



## 黑蒜千药堂 一颗好心肠

徐州绿之野生物食品有限公司是一家集功能性食品研发、生产、销售、服务为一体的科技型企业。公司成立于2006年，注册资金9000万元。现已有40余件成果转化项目，其中黑蒜加工工艺及生产能力已达到国际先进水平。近年来，企业先后被评为“国家级高新技术企业”、“国家级创新团队”、“江苏省民营科技企业”、“江苏省农业科技型企业”、“江苏省科技型中小企业”、“江苏省两化融合示范企业”、“星火龙头企业”、“诚信单位”、“农业产业化龙头企业”、“徐州市专利领航企业”等。

药用植物功能开发国家地方联合工程研究中心将结合我国及当地药用植物资源的现状，对药用植物进行研究、开发。形成集药用植物组培、种植、功能性食品、化妆品、生物医药研究开发、生产为一体的高科技研发中心。作为中国药用植物功能开发产品研发基地，建设集工程技术研发、检验检测、中试基地、学术交流、技术培训、创业孵化、电子商务为一体的产学研综合体。

药用植物功能开发国家地方联合工程研究中心拥有优秀的研发团队，其中：院士四人，教授、博士等一百多人。中心将成为药用植物功能开发国际著名科研机构之一，打造国家级药用植物加工产业基地，必将在药用植物开发、功能性食品、生物医药等领域发挥重要作用。药用植物功能开发国家地方联合工程研究中心成为科技研发、成果转化、招才引智的良好平台，为当地乃至全国实现巨大的经济效益和社会效益。



绿之野集团  
400-0516-876



绿之野 

万方数据

徐州绿之野生物食品有限公司  
江苏千药堂国医研究院有限公司  
药用植物功能开发国家地方联合工程研究中心  
地址：江苏省邳州市高新区三先路1号

电话：0516-86566789  
传真：0516-86566777  
网址：www.lzyfood.com  
邮箱：lzyfood@126.com