

ISSN 1004-0137 CN 12-1188/R

食品与健康[®]

SHIPIN YU JIANKANG

2013
10



十月渐凉,食宜平补
高血压患者请慎选感冒药
运动与长寿究竟是什么关系

调治失眠有食疗
养生花草茶——降糖养颜篇
老北京的“夜宵儿”



天津市精品科技期刊

主管 / 天津市科学技术协会

主办 / 天津市科学技术期刊学会

协办 / 天津市科学技术信息研究所

天津市科普中心

编辑出版 / 《食品与健康》编辑部

顾问 / 许先

主编 / 叶缘民

副主编 / 靳强 韩霜

责任编辑 / 王媛

美术编辑 / 郭洋

技术编辑 / 陈熾夷

网址 / www.spyjk.com

电子信箱 / spyjk@tisti.ac.cn

电话 / 022-23374664 23330583

传真 / 022-23374664

邮编 / 300074

地址 / 天津市河西区吴家窑大街22号

天津市科学技术信息研究所

发行范围 / 公开

邮发代号 / 6-46

发行 / 天津市邮局

印刷 / 天津市恒远印刷有限公司

广告经营许可证号 / 1201034000163

国际标准连续出版物号 / ISSN 1004-0137

国内统一连续出版物号 / CN 12-1188/R

出版日期 / 2013年10月5日

定价 / 6.00元

食品与健康[®]

2013年10月

月刊 总第242期 (1989年创刊)

目次

CONTENTS

卷首

01 人闲桂花落 亦喜

资讯

04 孩子少看电视好处多 / 吃西兰花可预防关节炎 / 一次运动1分钟也有用 / 口渴时反应变慢 / 一支口红含9种重金属 / 个矮的人易得冠心病 / 沉迷流行音乐加重酒瘾

天地人谈

06 花非花 通庆楼主

专家访谈

09 固肾、护脾、调肝,防治亚健康——北京中医药大学杨勇副教授专访 棋媛

时令养生

12 十月渐凉,食宜平补 战雅莲

14 居家保健话节气——寒露 严苏纯

特别关注

16 谈谈便秘 溪瑜

食品安全

18 食物存放的安全常识 张金燕

健康一家人

- 20 宝宝小课堂之喂药有讲究 高维新
22 警惕儿童肿瘤 孙清康
23 高血压患者请慎选感冒药 王佳俊
24 儿童吃海鲜应该注意啥 陈日益
25 运动与长寿究竟是什么关系 卓然

食物百科

- 26 养生花草茶——降糖养颜篇 邓红
28 糖的真相 吕传彬

食疗保健

- 30 调治失眠有食疗 逸菲
32 心脏疾病的药膳食疗 林秋

隆顺榕养生堂

- 34 国庆七天乐 健康美食多 张盼
35 秋季调养重润燥 沈艳妹

家庭用药

- 36 吸烟影响药物吸收 李红珠
38 警惕抗过敏药的副作用 柳霖

本刊声明

1. 凡投给本刊的稿件均视为作者将该稿的专有使用权转让给本刊,本刊有权将其刊登于本刊出版的纸质版和电子版。该稿不能再投给他人,如发现一稿多投,不付稿酬。作者不同意前款规定,可以不投稿。

2. 本刊所载稿件版权所有,未经许可不得转载。

3. 内文插图纯为装饰用,与文字内容无关。

4. 本刊所载食疗、偏方仅供参考,请在医生指导下服用。

5. 如发现错页、缺页等质量问题,请将刊物寄至编辑部调换。

本刊编辑部

万方数据

生活指南

- 40 淋巴瘤的饮食调理 王平
42 如何做到饮食有效限盐? 吕雯
44 隐形眼镜护理有学问 刘荣付
45 驱虫药,别拿来就用 蒋肖男
46 《易经养生法》——健脑重在用脑 孙立照

健康撷萃

- 48 别被食品包装忽悠了 樊治
49 网传“急救法”能救命? 不靠谱! 张昕

饮食文化

- 50 老北京的“夜宵儿” 罗澍伟
52 品味青茶 宋鸢

食尚小品

- 54 【古建筑里的饮食故事】宫闹默默照银杏 宜晴
55 糟鸭舌 王吴军
56 滋味锅盔 彭忠富

巧厨娘私家菜

- 58 香菇炒荷兰豆 文怡
59 排骨炖三样 文怡
60 茄子打卤面 文怡
61 菠萝甜橙汁 文怡

面对面

62 床垫越硬越好吗? / 母乳喂养妈妈要忌食哪些食物? / 苏打水有保健作用吗? / 脑袋越大的宝宝就越聪明吗?

每月荐书

64 《每天1碗沙拉,等于瘦身1小时》/《主食变变变》/《压压手脚耳,治好老毛病》/《写给大忙人的教子枕边书》