

ISSN 1004-0137 CN 12-1188/R

食品与健康[®]

SHIPIN YU JIANKANG

2013
8



【封面菜谱】

腊肉炒蒜苗

“贴秋膘儿”的爆、烤、涮
从容面对男子汉的更年期
香面包与酥点心：张爱玲的美食记忆

夏季腹泻用药
八月炎热，清热养肺
柠檬香茅

万方数据



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8月5日

定价 / 6.00元

食品与健康[®]

2013年8月

月刊 总第240期(1989年创刊)

目次

CONTENTS

卷首

01 天津饭 亦喜

资讯

04 睡眠时间不规律影响儿童智力发育 / 早午两餐吃饱有助于减肥 / 喝完啤酒更招蚊子 / 刷牙不彻底,减寿13年 / 肥胖可能增加骨质疏松风险 / 睡到自然醒,头脑更清醒 / 女性抗压能力来自雌激素 / 房间湿度适宜不易得病

天地人谈

06 饼缘 通庆楼主

专家访谈

09 长夜难眠因“心病”,中药食疗开“心锁”——北京中医药大学中医临床基础系李成卫副教授专访 棋媛

时令养生

12 八月炎热,清热养肺 战雅莲

14 居家保健话节气——立秋 严苏纯

特别关注

16 休克是怎么一回事? 王荣华

食品安全

- 18【新闻解读】变味儿的皮蛋 格物
19 选购儿童食品,要注意看营养表 吕丽

健康一家人

- 20 宝宝小课堂之盛夏保健对策 高维新
22 孕妈咪增重多少才合适? 李艳鸣
23 卵巢疾病爱“乔装”,女性朋友多警惕 杨丽
24 从容面对男子汉的更年期 孙清廉
26 高血压病人八不宜 徐婷
27 长寿养生“七个一” 船舷

食物百科

- 28 柠檬香茅 邓红
30 选饮乳制品讲究多 张继东

食疗保健

- 29 药物牙膏巧治外伤 白素菊
31 桃子保健食谱8款 阎群
32 夏季小儿暑热食疗方 逸菲

隆顺德养生堂

- 34 立秋饮食重清热 张盼
35 处暑时节话养生 沈艳妹

家庭用药

- 36 药太苦,能否加糖喝? 李红珠
38 夏季腹泻用药 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 口腔癌的预防与饮食调理 王平
42 高湿对健康危害大 霍雨佳
43 现代爱美病对健康危害不小 吕斌
44 酷暑贪凉防面瘫 王炎
46《易经养生法》——人和天地同呼吸 孙立照

健康撷萃

- 48 两种膳食纤维,补哪样? 欣欣
49 如何降低茶叶中的“农残” 宁莉

饮食文化

- 50 “贴秋膘儿”的爆、烤、涮 罗澍伟
52 香面包与酥点心:张爱玲的美食记忆 由国庆
53 古人的消暑妙法 吴婷

食尚小品

- 54【古建筑里的饮食故事】赤嵌担仔面 宜晴
55 香软之食 王吴军
56 文茶雅集——茶之起源 宋骞

巧厨娘私家菜

- 58 番茄荠菜丸子汤 文怡
59 豉椒粉丝小白菜 文怡
60 腊肉炒蒜苗 文怡
61 三色果泥沙冰 文怡

面对面

62 人的正常体温究竟是多少? / 颈椎病患者采取什么睡姿好? / 菊花泡后变绿还能饮用吗? / 婴儿奶嘴消毒应该蒸还是煮? / 肚脐眼里的泥能抠吗?

每月荐书

64《可大可小的常见病,轻松就搞定》/《为家人煮碗汤》/《幸福素食》/《家是最好的美容院》