

ISSN 1004-0137 CN 12-1188/R

# 食品与健康<sup>®</sup>

SHIPIN YU JIANKANG

2014年  
6月



封面菜谱：

蔓越梅核桃冰淇淋

两员龙腾争粽子

健康世界杯,给您看球支几招

宝宝久咳不愈怎么办?

吃对食物治头痛

“古董”冰淇淋往事

吃饭犹豫症



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  
编辑部主任 / 李婧  
主编 / 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 / 2014年6月5日  
定价 / 6.00元

# 食品与健康®

2014年6月

月刊 总第250期 (1989年创刊)

## 目次 CONTENTS

### 卷首

01 甜味夏日 亦喜

### 资讯

04 每周锻炼3次能逆转皮肤老化 / 喝牛奶能保护膝关节 / 牙不好会导致心情坏 / 心理压力会增加垃圾食品的危害 / 有过敏性鼻炎的人能长寿 / 瑜伽有助于改善女性尿失禁 / 飞机餐难吃缘于高空中味觉下降 / 锻炼少导致记忆差

### 天地人谈

06 两员龙腾争粽子 樊翁

### 专家访谈

09 宝宝久咳不愈怎么办?  
——天津市儿童医院专家门诊高维新主任专访 吴松

### 时令养生

13 居家保健话节气——夏至 严苏纯

### 特别关注

16 面粉里的“鞋底”，没什么好担心的！ 雪凝

### 食物百科

18 医食兼优的豆腐渣 王延群  
20 乳酸菌饮料知多少 孙娜新

## 食疗保健

- 21 湿疹食疗汤粥集萃 逸菲  
22 巧用水果皮“乐活”保健康 李红珠

## 食品安全

- 24 防治禽流感问答 芮慧强

## 家庭用药

- 26 雪菊茶有药效,不可频繁饮 柳霖  
28 宝宝感冒,试试解表药 慧文  
29 健胃消食保和丸 邓红

## 健康一家人

- 30 【大家来运动】高考之后话健身 谭思洁  
31 【大家来运动】健康世界杯,给您看球支几招 谭思洁  
32 吃对食物治头痛 赵新华  
33 孩子晨起咳嗽,需防鼻后滴漏综合征 吕斌  
34 孕妈咪能乘坐飞机吗? 周一海  
36 老人选睡床 硬软应适中 严君

## 生活指南

- 37 如何做好考生家长 谢幸家  
38 低血压的家庭调养 战雅莲  
40 防晒衣真的能防晒吗? 周毅  
41 跑步时别戴耳机 刘江峰  
42 学艾灸,更健康——强身的穴位腿上找 汤立新

## 健康撷萃

- 44 抽筋,不只是缺钙 金永寿  
45 啤酒炸鸡,悠着点吃 杨玉慧

## 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

## 隆顺榕养生堂

- 46 夏至时节 调补脾胃 张盼  
47 夏季选饮品 健康最重要 张盼

## 饮食文化

- 48 “荷花市场”的消暑美食 罗澍伟  
50 “古董”冰淇淋往事 由国庆  
51 饮茶之具 宋霁

## 二伯谈吃

- 52 吃饭犹豫症 张宸

## 食尚小品

- 53 凤凰社饭 钟芳  
54 寻常巷陌炊烟——天津卫的天津味儿 刘健  
56 谈古论今话烧烤 袁文良  
57 “猫叹气”里的绿豆糕 李晋

## 巧厨娘私家菜

- 58 豆腐脑 文怡  
59 蔓越梅核桃冰淇淋 文怡  
60 青酱意面 文怡  
61 酸汤鱼 文怡

## 面对面

- 62 伤口愈合时为何会发痒? / 嗅觉失灵该怎么办? / 如何去除塑料密封盒的异味? / 治便秘必须要吃粗纤维吗? / 脊柱侧弯能矫正吗?

## 每月荐书

- 64 《跟中医谈恋爱》/《食面埋腹》/《完整的成长》/《健康,走为上策》

欲订阅全年杂志，或破季、破月订阅的读者  
可随时汇款至《食品与健康》编辑部

单期定价：6元

订阅热线：(022) 23374664

收款人：《食品与健康》

地址：天津市河西区吴家窑大街22号

邮编：300074

欢迎关注  
杂志微信



ISSN 1004-0137

