

ISSN 1004-0137

CN 12-1188/R

# 食品与健康<sup>®</sup>

SHIPIN YU JIANKANG



九月初九话养生

「家·节又重阳」

登山古趣的科学运动提示

应时而食益长寿

中秋至，

**食蟹正当时**

血脂异常患者的“聪明饮食法”



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

编辑部副主任 / 马静

主编 / 李娜

责任编辑 / 陈佳

美术编辑 / 郭洋

技术编辑 / 陈熾夷

网址 / [www.spyjk.com](http://www.spyjk.com)

电子信箱 / [spyjk@tisti.ac.cn](mailto: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 / 天津市钧亚印务有限公司

广告发布登记编号 / 津市场监管西广登[2017]08号

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 / 2017年10月5日

定价 / 6.00元

# 食品与健康®

2017年10月

月刊 总第290期 (1989年创刊)

## 目次 CONTENTS

### 卷首语

01 面面俱到

### 资讯

04 商务部出台新规为药品流通行业“纠错” / 儿童医院里来了“抓药机器人” / 睡眠不足会影响腰围 / 绿茶化合物或可防治龋齿

### 本期视点:家·节又重阳

06 九月初九话养生

08 莫让“空巢”老人“心空”

09 遍插茱萸原是它

10 登山古趣的科学运动提示

12 应时而食益长寿

14 健康食“糕”步步高

### 节气食谱

16 寒露霜降飞鸟归

### 营养学堂

18 中秋至,食蟹正当时

### 古方养生

20 皇帝里的营养学达人——乾隆

## 食物百科

- 22 药食两用话石榴
- 24 阿胶虽补,四类人不宜服用
- 25 滋补佳品:黄精

## 健康一家人

- 26 用科技打开关爱父母的“新姿势”
- 28 太极之慢(下)
- 30 向八大伤肾恶习说“不”

## 快乐厨房

- 31 如何挑选海米
- 32 白灼双蔬
- 33 嫩牛肉炒豇豆
- 34 康媛宝贝餐桌:牛油果土司蛋卷

## 生活指南

- 35 秋季小儿腹泻的家庭护理
- 36 聪明的狗狗,可以这样教
- 38 三招认清食品安全网络谣言
- 40 大肠癌为什么更“青睐”男性
- 41 从“骨脆脆”到“骨坚强”
- 42 四季海棠的家庭种养技术

## 酉年说酒

- 44 比利时啤酒:“小国”里出产的“大啤酒”

## 食品安全

- 46 “毒鸡蛋”风波

## 饮食故事

- 48 宋朝人的口福
- 49 街头美食:德州羊肠子
- 50 山林里的蘑菇宴
- 51 新疆烤馕
- 52 解馋还需回锅肉
- 53 怀念南瓜疙瘩面
- 54 倔强的野果——黑豆豆
- 55 开封“套四宝”

## 心灵加油站

- 56 做个“多心”老顽童
- 57 购物小智慧
- 58 儿女的婚事 父母的心结

## 慢病食方

- 60 血脂异常患者的“聪明饮食法”

## 营养健康实验室

- 62 没有食物秤,怎么吃够蔬菜量?

## 编读热线

- 64 经常洗头,为啥头皮屑还是这么多? / 如何区别药品说明书上的“慎用”“忌用”与“禁用”?

## 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,请将刊物寄至印刷厂调换。联系电话:13164034762

本刊编辑部



欲订阅全年杂志的读者  
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



ISSN 1004-0137 CN 12-1188/R 邮发代号：6-46 定价：6.00元

ISSN 1004-0137



9 771004 013174

10