

ISSN 1004-0137

CN 12-1188/R

食品与健康[®]

SHIPIN YU JIANKANG



中年人「逆生长」
的运动三建议

五步变身厨房里的生活家

生活「保鲜计」

本期视点

无痛分娩，
让生日不再是母难日
吃太饱“撑”出的病

万方数据



扫码订阅
《食品与健康》



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

编辑部主任 / 李 婧

主编 / 李 娜

责任编辑 / 陈 佳 李 虹

美术编辑 / 郭 洋

技术编辑 / 陈燕夷

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 / 天津恒远印刷有限公司

广告发布登记编号 / 津市场监管西广登[2019]8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 / 2020年2月5日

定价 / 8.00元

卷首语

01 做饭，是我最好的休息方式

热点资讯

04 北京市校园食堂将减少供应高糖食品 / 天津市居民可申请家庭病床服务 / 手术机器人“妙手S”进入临床试验阶段

本期视点：生活“保鲜计”

06 五步变身厨房里的生活家

08 穿越时空的爱情力量

10 让记忆跑走得再慢些

——老年人慎防认知障碍症

12 中年人“逆生长”的运动三建议

13 食物保鲜，不是放进冰箱那么简单

养生大观

14 口琴健身老来乐

15 破坏你骨骼健康的“坏习惯”

16 年轻人也要提防“眼中风”

医药史话

17 外科手术两大基石——麻醉与无菌

食物事典

21 “绿色”的莼菜

22 小牡蛎大“蚝”情

24 香椿芽，雨前好滋味

家人健康

26 无痛分娩，让生日不再是母难日

28 美丽信使花青素

萌宝乐园

30 肉馅酿烤番茄

31 南瓜奶酪米饼

32 厨房是孕育孩子幸福和成功的摇篮

家居生活

33 厨具这样摆放安全卫生

34 莫让电子烟成“健康杀手”

自然之美

36 跨越 221 年的种子传奇实验

38 天气预报如此“看破”天机

40 走进神奇动物——“东方宝石”朱鹮

食话实说

42 红曲米不可替代降血脂药

43 “着火”的自热火锅

44 婴幼儿食品中克罗诺杆菌的防护

饮食故事

46 “盐”有时机

47 冰糖荸荠

48 闲说“老人和饭店”

50 泼醋烹鲜一条鱼

51 外婆的鸡蛋羹

52 “可卷万物”的锅子饼

53 承德煎碗坨

54 冬腊肉

养胃安肠

55 吃太饱“撑”出的病

心灵驿站

58 专注当下的正念呼吸练习

60 临终关怀，呵护生命最后一程

科大食品讲堂

62 人工色素可怕吗

编读热线

64 选购蜂蜜，结晶好还是不结晶好？这两种维生素 C 有何不同？

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。该稿不能另投他人，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：13662113153

本刊编辑部