

ISSN 1004-0137

CN 12-1188/R

食品与健康®

SHIPIN YU JIANKANG



小儿腹泻防治有妙方
“甲减”为啥找上我
帮您读懂血脂化验单



减重无需戒主食
芹菜叶的六种美味吃法



主管单位：天津市科学技术协会

主办单位：天津市科学技术期刊学会

出版单位：《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

电子信箱：lina02@tj.gov.cn

电话：022-23374664

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

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[2020]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：2021年6月5日

定价：10.00元

万方数据

目次 contents 2021年 06月

食品与健康®

月刊 总第331期（1989年创刊）

聚焦2021

01 科普文章征稿启示

热点资讯

04 全民营养周活动在京启动/天津市开展食品安全整治“百日行动”

医学百科

- 06 这样做可以缓解肺癌患者的疼痛
- 08 膝关节置换手术后，康复训练宜早不宜迟
- 09 三七、生姜很难祛除老年斑
- 10 子宫肌瘤究竟要不要手术？
- 12 小儿腹泻防治有妙方
- 14 如何延缓帕金森病的进程

食有新意

- 16 减重无需戒主食
- 18 “不饮酒”才是饮酒的最合理标准
- 20 “食物降血糖”的真相
- 21 端午粽香
- 22 槟榔嚼食危害大

健身锦囊

- 24 舌头“做操”养颜益寿
- 25 空气不好可以这样健身
- 26 户外散步，减压强体的好方法
- 27 心血管病患者进行运动应谨慎

生活智慧

- 28 雷雨季，记牢这些防雷避电小知识
- 30 烟酒应分家
- 31 芹菜叶的六种美味吃法
- 32 丢掉蛋黄等于抛弃精华
- 33 猪蹄不能美容
- 34 补充钙 留住钙

家人健康

- 36 老年人当防药物性跌倒
- 38 “甲减”为啥找上我
- 40 宫颈肿瘤早期表现知多少

求真证伪

- 42 “纯天然”食品等于“好”食品吗？
- 44 乳腺增生需要治疗吗？

长寿乐园

- 46 慢呼吸助延寿
- 47 老年人使用手机应警惕不良软件
- 50 教你几招，防止牙齿提前退休

新知见闻

- 52 速食方便米饭“快熟”的秘密
- 54 闲说古代补牙术
- 55 帮您读懂血脂化验单
- 57 呕吐不宜盲目止吐
- 58 八招帮您夏养阳

心灵驿站

- 60 避免术后抑郁要做到这三点
- 62 焦虑症不是焦虑情绪，无法自愈需要治疗
- 64 党的光辉照我心

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、电子版和微信公众号等平台。
2. 本刊有权或授权合作伙伴对文章再次使用。本刊已许可中国知网等平台以数字化方式复制、汇编、发行、信息网络传播本刊全文。如有异议，请在投稿时说明，本刊将按作者说明处理。
3. 来稿必须保证作品著作权的完整性，文责自负，勿抄袭他人或一稿多投。
4. 凡向本刊投稿者，即表示同意上述条款。
5. 本刊所载稿件未经许可不得转载。
6. 本刊所载食疗、偏方仅供参考，请在医生指导下使用。

本刊编辑部