

食品与健康®



SHIPIN YU JIANKANG

本刊
视点

消化道风云

“吃出来”的食管癌

萎缩性胃炎一定会“癌变”吗

饮食防治胰腺炎

糖尿病饮食调控不等于“挨饿”

常习太极拳“练好”这些慢性病



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

编委：(排名不分先后)

刘霞 徐凯 谭龙 傅涛 宋洋

朱孝兵 刘爱峰 李喜宏 杨静静 高维新

崔华威 程文娟 谭桂军 王志达 李远栋

编辑部主任：李婧

主编：李娜

编辑：杨蕊

美术编辑：郭洋

发行：王茂园

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：国内外公开发行

邮发代号：6-46

发行单位：天津市邮局

印刷单位：天津恒远印刷有限公司

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：2023年10月5日

定价：15.00元

目次 contents 2023年 10月

食品与健康[®]

月刊 总第359期 第35卷(1989年创刊)

卷首语

01 秋季宜“平补”

本刊视点之消化道风云

04 “吃出来”的食管癌

06 萎缩性胃炎一定会“癌变”吗

08 饮食防治胰腺炎

10 胆囊炎需要做手术吗

12 危险的消化道出血

13 药物治疗下消化道出血

食有新意

15 改善化疗后骨髓抑制的饮食建议

16 糖尿病饮食调控不等于“挨饿”

18 明辨补血美食里的“李逵”与“李鬼”
科学食疗缺铁性贫血

20 保证营养供给 促进神经重症患者尽早康复



生活智慧

- 22 治疗加护理 对战牙周炎
- 24 细说“憋不住尿”这件小事
- 26 老花眼的烦恼
- 28 口服药，用对才安全
- 30 宁心安神免秋燥
- 32 运动爱好者必须掌握的运动损伤常识
- 33 面对妇科检查 无需羞耻与尴尬
- 34 掌握正确的消毒方法 助您远离病菌

家人健康

- 36 惊心动魄的颅内感染
- 38 慢性中耳炎知多少
- 40 举手之痛的肩袖损伤
- 42 远离“蝴蝶杀手”——甲状腺功能减退症
- 44 支气管扩张症发作的预防建议
- 45 做好预防 帮孩子远离龋齿
- 46 恶性肿瘤之乳腺导管原位癌

长寿乐园

- 48 常习太极拳“练好”这些慢性病
- 50 揭开心脏起搏器的神秘面纱
- 52 细心呵护 让“渐冻人”的生活暖起来

新知见闻

- 54 趣说体温的“正常”与“异常”
- 56 实用建议帮您摆脱痔疮隐痛
- 58 不可思议的人工心肺机
- 59 日光性角化病：常被忽视的皮肤癌前病变
- 60 得了“类风湿”是不是一辈子就完了
- 62 探秘能除皱、瘦小腿、瘦肩的肉毒毒素
- 64 亦食亦药说香料之花椒、芥末与桂皮



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，请在医生指导下服用。
7. 投稿请联系本刊版权页上标注的编辑部信息。请作者切勿相信虚假网站。

本刊编辑部

欢迎 订阅

科普权威期刊
贴身养生顾问
实用健康指南



订 阅 电 话

022-23374664

ISSN 1004-0137



9 771004 013235

10

定价：15.00 元

《食品与健康》2023年10期

《食品与健康》杂志编辑部