

# 食品与健康®

SHIPIN YU JIANKANG



本刊  
视点

## 平安孕育

合力帮新手妈妈迈过“产褥期抑郁”这道坎儿  
 极端凶险的产后肺栓塞  
 早产儿出院护理全攻略

从一碗番茄土豆炖牛腩了解食品的变质过程  
 中药零食吃了能强身健体吗



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

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8月5日

定价：15.00元

目次 contents 2023年 08 月

# 食品与健康<sup>®</sup>

月刊 总第357期 第35卷(1989年创刊)

## 卷首语

01 这样“炒菜”既减脂又好吃

## 热点资讯

04 国家卫健委印发《关于开展改善就医感受提升患者体验主题活动的通知》/ 市场监管总局和商务部联合印发《关于发挥网络餐饮平台引领带动作用 有效防范外卖食品浪费的指导意见》/ 天津站献血屋获评“全国最美献血点”

## 本刊视点②平安孕育

06 合力帮新手妈妈迈过“产褥期抑郁”这道坎儿  
08 警惕孕妇“隐形杀手”——子痫前期  
09 新生儿黄疸不可怕 医生家长齐护航  
10 极端凶险的产后肺栓塞  
12 早产儿出院护理全攻略  
14 正确做好产后护理 帮助宝妈恢复身体

## 食有新意

16 从一碗番茄土豆炖牛腩了解食品的变质过程  
17 孩子厌食怎么办  
18 选对食物防痛风  
19 莫让社交压力影响您的饮食选择  
20 半熟蛋引发腹泻的元凶——沙门氏菌  
22 中药零食吃了能强身健体吗

## 生活智慧

- 24 对于花季之“爱”必须重视安全
- 26 小心这些与牙齿相关的坏习惯会拉低您的颜值
- 28 手术后发生尿潴留的实用缓解建议
- 29 颅脑外伤的“无事烟雾弹”——中间清醒期
- 30 正确调养 减少慢性咽炎的“无法言说之痛”
- 32 走近超声造影
- 33 雾化吸入 吸对才有效
- 34 急诊医生拨开迷雾“寻真凶”全力救治昏迷患者

## 家人健康

- 36 贴心注意事项 帮您做名“合格”的手术患者
- 38 中式健身功法助力股骨头坏死患者康复
- 40 让人头晕目眩的耳源性眩晕

## 求真证伪

- 42 感冒也能引起心肌炎
- 43 胃癌有分期 就诊大不同
- 44 “开好刀”第二天就出院的日间手术，究竟行不行

## 长寿乐园

- 46 妥善应对 莫让跌倒夺走老年人的健康
- 48 帕金森病引起睡眠障碍该怎么办
- 50 病愈防复护心脏——三招助冠心病患者避免疾病复发

## 新知见闻

- 52 人体探秘之结肠与直肠
- 54 救心之药“速效救心丸”
- 56 C 反应蛋白升高说明什么问题
- 58 静脉采血不简单
- 60 趣解“便便”里隐藏的健康秘密

## 养生食堂

- 62 夏季皮肤爱出油 吃什么能改善
- 64 舌尖上的阳荷姜



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。

本刊编辑部



# 欢迎 订阅



实用健康指南



贴身养生顾问



科普权威期刊



订 阅 电 话

022-23374664

万方数据

ISSN 1004-0137



9 771004 013235

定价：15.00 元