

# 食品与健康<sup>®</sup>

ISSN 1004-0137  
CN 12-1188/R

2024

01

SHIPIN YU JIANKANG

1989年创刊 | 总第362期 | 第36卷

本刊  
视点

## 心脏保卫战

用辅酶 Q10 保护心脏靠谱不靠谱

揭秘心肌损伤标志物

六种食物帮您远离心血管疾病

巧烹药膳 润肺滋补

得了糖尿病 是不是不能吃“饭”

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 周健

朱孝兵 刘爱峰 李喜宏 杨静静 高维新 乔丽萍

崔华威 程文娟 谭桂军 王志达 李远栋 路来风

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：2024年1月5日

定价：15.00元

目次 / contents 2024年1月

# 食品与健康<sup>®</sup>

月刊 总第362期 第36卷（1989年创刊）

## 卷首语

01 冬季养生护“三气”

## 本刊视点之心脏保卫战

04 冠心病≠心脏病 全面了解冠心病

06 用辅酶Q10 保护心脏靠谱不靠谱

08 揭秘心肌损伤标志物

10 六种食物帮您远离心血管疾病

12 守护心脏健康的冠状动脉CTA检查

## 食有新意

13 这些传说中的“下奶”食物真的有用吗

14 随风飘舞、药食皆佳的蒲公英

16 巧烹药膳 润肺滋补

18 得了糖尿病 是不是不能吃“饭”

20 肝硬化患者睡前正确加餐可改善病情

## 生活智慧

22 孕期用药需小心 治病莫“伤”小胎儿

23 手脚感觉麻木、疼痛 要警惕周围神经病变

24 究竟应不应该掏耳朵

26 勃起功能障碍患者能自行买药吃吗

28 便秘不能一“泻”了之 对症下药是关键

30 年轻人也应提防骨质疏松

## 家人健康

- 32 乱用药物的恶果——急性肝衰竭
- 34 病历——口腔癌患者最亲密的“战友”
- 36 难以控制的重度哮喘
- 37 超声介入——让穿刺针“长眼睛”给B超增加治疗功能
- 38 让眼睛变大、突出的甲状腺相关眼病
- 40 子宫肌瘤没那么可怕

## 求真证伪

- 42 孕妇能养猫吗
- 44 隆胸手术安全吗

## 长寿乐园

- 46 老年人运动防病的贴心建议
- 48 老年人不要怕麻烦 定期接种这几种疫苗可保平安
- 50 老年人肠胃保健有良方

## 心理健康

- 52 慢性病患者的心理保健
- 54 正念提升生活幸福感

## 新知见闻

- 56 人参、黄芪、阿胶 这些补虚类中药您用对了吗
- 58 言语认知康复治疗 帮失语患者重新“开口”
- 60 把握血压值 稳住健康船
- 62 “聪明药”真能让孩子变聪明吗
- 64 遇事别冲动 打架斗殴可能造成致命的颅脑损伤



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

✿ 实用健康指南  
✿ 贴身养生顾问  
✿ 科普权威期刊



《食品与健康》2024年1期

《食品与健康》杂志编辑部

订 阅 电 话

022-23374664

ISSN 1004-0137



9 771004 013242

01>

定价：15.00元