

百岁寿星都爱吃啥

据《现代快报》报道,江苏省有百岁老寿星 5491 人,最长寿的两位,今年都 116 岁了,身子骨都十分硬朗。

在百岁老人的所有长寿“密码”中,饮食是最受关注的一项内容,如果没有长寿基因,通过调整饮食,还是能逆袭的。剖析江苏百岁老人的饮食习惯,可以为我们寻找长寿之道提供许多有意义的线索。

九成老寿星喜欢豆制品

江苏的百岁老人主食是杂粮、米和面粉,近 8 成的百岁老人每天主食能吃 4~7 两。至于水果,天天吃的百岁老人还不到 1/4,有时吃的占近一半,还有近 1/4 则很少吃,这表明水果对长寿的影响并不大。90%以上老人经常吃豆制品。

换着法子喝粥

调查表明,江苏百岁老人的饮食每天大多一二稀,而且对喝粥很偏爱。“并不只喝白粥,杂粮粥、菜粥、八宝粥等,换着法子喝粥。”像泰州海陵区的百岁寿星王笔城,吃的粥

秋天天气燥热,人们容易出现干咳少痰、皮肤干燥、鼻咽敏感、大便不畅等症状。推荐一个药膳方子,可缓解秋燥症状。

取龙胆叶、桑叶、枇杷叶各 30 克,秋梨 2 个,无花果 60 克,罗汉果 15 克,瘦猪肉 250 克。食材洗净,秋梨、猪肉切大块,全部材料放入砂锅,加清水 2 升、白酒少

就很复杂,除了剁碎青菜,还加入了排骨汤、鱼汤、鸡汤一起煮着吃,有时还加入了胡萝卜、山芋等。

更值得一提的是,百岁老人除了爱喝粥,还对粥油很感兴趣,认为粥油是米汤的精华,营养丰富,滋补元气能力之强,丝毫不亚于参汤。

豆腐白菜常备

“鱼生火,肉生痰,白菜豆腐保平安”,这句养生俗语在江苏的百岁寿星身上有着极明显的展现。调查表明,越到老年,寿星们吃的白菜越多,而白菜对老年人养胃、利肠、降脂、防癌有着独特的作用,恰恰是老年

三叶三果汤去秋燥

许,大火煮沸,转小火熬一小时即可。

本方取利于清肺润燥、化痰止咳的龙胆叶、桑叶与枇杷叶,配上长于清肺化痰、生津止渴的秋梨,能清热生津、健脾开胃的无花果及清肺利咽、化痰止咳、润肠通



人需要的。

主食粗杂粮 常吃凉拌菜

调查人员发现,虽然生活水平逐步提高,但百岁老人们依然保持着清淡饮食,主食都以玉米、土豆、芋头、大豆、花生等粗杂粮为主,这符合现代营养学主张的以谷类为主的膳食模式。而江苏的百岁寿星们胃口也很好,特别喜欢吃凉拌菜,萝卜、大蒜、黄瓜、芦笋、韭黄等蔬菜,常常被他们凉拌着吃,这样恰好保留了蔬菜的新鲜和营养;尤其是生吃时保留了酶的活性,能更好地促进身体吸收,同时驱除体内的有毒物质。

(摘自《健康报》)

如果你喝水都长肉,节食和锻炼也瘦不下来,就要小心了——很可能是你的肝脏出了问题,建议赶紧去查查肝脏。

肝是人体脂肪代谢的场所,当人体需要脂肪供应能量时,皮下的脂肪就会被调动,它从皮下运输到肝脏,然后在肝内燃烧供能,当人处于长期饮酒、吸烟、熬夜等不良生活方式及某些营养素缺乏时,脂肪代谢就会紊乱,大量的脂肪会积聚在体内,同时人体对脂肪的利用也产生障碍,肥胖和高血脂就产生了,所以肝脏代谢不好时,吃什么都会变成脂肪,人就容易发胖。

(摘自《健康报》)



吃点草莓护肠道

久坐可以引发许多现代病,其中包括各类炎症性肠道疾病。最近,美国科学家的一项研究发现,每天吃一把草莓有助减轻结肠炎症,改善肠道健康。

该研究领导者、马萨诸塞大学阿姆赫斯特分校肖抗(音)博士说:“当今久坐不动的生活方式和高糖、高脂肪、低纤维的饮食方式,可能会增加结肠炎症和炎症性肠病恶化风险。难以改变生活方式时,可以通过改善饮食来控制病情。”他指出,每天吃 250 克草莓就足以减轻腹泻症状和结肠组织炎症,还可缓解由炎症性肠病引发的有害细菌滋生、健康细菌减少问题,恢复肠道菌群平衡。

(摘自《生活报》)

1天1片 288元吃一年 高含量白藜芦醇

加倍信心白藜芦醇(红葡萄皮精片),选用白藜芦醇含量高、葡萄皮为原料,经过萃取提纯而成,每粒 700mg,1 天 1 粒即可;产品品质可通过中国产品质量追溯网进行查询,均为品质有保障的产品;加倍信心作为营养食品知名品牌,选择大品牌吃起来放心。

厂家直供超级钜惠 这样的机会难得一遇

为感谢广大读者的长期支持和信赖,加倍信心白藜芦醇(红葡萄皮精片)特举办厂家直供特卖活动,市场价 288 元/瓶的白藜芦醇,本报仅供 1000 瓶,一年量原价 1788 元,现在每位读者可以有一次机会享受 288 元吃一年的优惠活动,每个家庭可享受 2 个优惠名额,领完即止。



市场价 288 元/瓶 一年量市场价 1788 元

400 807 9993 400 602 0212

●送货上门 ●货到付款 ●品质保证 ●30 天退换货保障

烟台通元共和生物科技有限公司 广告

17年前大连“非洲幼狮计划”内幕

中国足球历史上有过许多次疯狂的尝试,比如曾在联赛中实行头球进球算两个。又比如,2001 年大连队的“非洲幼狮计划”。所谓“幼狮计划”,指的是从喀麦隆挑选一批年轻球员,最初实德的想法是让他们加入中国国籍,但因为手续太过繁杂而且要求高,计划未能成功。

起初,实德从喀麦隆挑选了 23 名球员,但因为护照问题,只有 2 人前来中国,到了大连不久,又有 5 名球员被遣返回国。“非洲幼狮”是个新鲜事物,如何管理也是新鲜事物,甚至曾在联赛中中场休息时到场地中央表演,逗乐观众。

李娜当「老师」言传身教

在退役 4 年之后,李娜和她曾经的教练卡洛斯·罗德里格斯再度“合作”。近日,在国家体育总局天坛公寓的北京壹壹叁叁青少年网球俱乐部,“娜姐”和自己的前教练现身 2018 年中国网球协会耐克青少年网球冠军训练营,一起给孩子们上了一堂生动而有益的网球课。

见到当年带着自己赢下澳网女单冠军的教练,李娜笑着和对方打招呼,并且回忆起两人最初见面的场景。“我和卡洛斯第一次见面不是在球场,是在酒店的大堂。当时他和我讲‘网球不是自己打好就可以的项目,因为你不知道你的对手会以什么状态出现在面前’。”当大多数球员都在努力让自己做到最好的时候,阿根廷人的这番话给了李娜一个新的视角。“第一次有教练这么讲,(我对这句话的印象)非常深刻,让我能换个角度看网球比赛。”

这对师徒的合作从思考开始,然后不断在技术、心理等不同层面进行磨合。从 2012 年 8 月辛辛那提站正式与卡洛斯合作之后,李娜连续两年打进澳网决赛,并在 2014 年初的墨尔本公园球场赢下个人第 2 座大满贯奖杯。2013 年 WTA 年终总决赛上,尽管决赛中不敌小威收获亚军,但李娜当时的 WTA 排名也到了个人最高的第二位。

寒暄过后,卡洛斯和李娜的训练课正式开始。阿根廷人问昔日弟子什么才是球场上最有效的得分方式,后者话不多说,直接挥拍上阵。李娜这边做着演示,卡洛斯同时向孩子们做着讲解:“你要把球打得更深一些,要把对手压制在底线,这样你才会为自己赢得更多的时间,去设计下一拍的方向、速度……”

和李娜搭档在底线一边的是徐俊超教练,两个人不断给小朋友喂球,鼓励他们敢于发力,敢于向前。包括党一鸣等国内知名的青少年球员在内,每个小球员都获得了打两到三个球的机会。尽管有些孩子最初因为对面是“娜姐”而有些怯怯,但在得到教练们“做得好”的评语后,也都打出了自己的风格和气势。

(摘自《北京晨报》10.7)

这些 14~17 岁不等的球员,短短十几天就混熟了当地的环境,每个月 800 元的工资不到三天就花完。2002 年 5 月,球队爆出了更大的丑闻,门将康苏被发现染上了性病;丑闻发生不久后,刚结束外地球训的球队或许是因为出游长了见识,突然集体要求加薪,甚至罢练。最终,实德迅速作出了开除部分队员的决定,只留下了 8 名球员,留下的球员中,有 3 名租借到了香港球队,3 名租借给了当时还在甲 B 的大连赛德隆队。

从足球天赋上来说,这批喀麦隆球员的确有独到之处,据 2002 年《足球》报的报道,“自去年底开始,实德雄狮队先后去了广州清远、海

张继科国乒生涯可能悬了

自从 9 月 27 日中国乒协宣布重新启用前国乒主帅后,意气风发的刘国梁先是在社交平台发表了“陪国乒,战东京,还有 666 天!”的豪言壮语,然后立刻来到国乒训练馆督战国乒球员备战,随后又是赶赴女乒世界杯现场见证了丁宁和朱雨玲包揽冠亚军,不仅如此在国庆节第一天,刘国梁还召开了一次国乒大会,几乎所有国乒教练和队员都在,唯独缺少了刘国梁最心爱弟子——张继科。

原来事出有因,张继科国庆节期间在广东东莞做粉丝见面会活动,未能参加国乒国庆节大会。但这已经是刘国梁回归后,张继科第二次引发争议,早在乒协宣布刘国梁回归后,国乒的不少教练队员都表达了对刘国梁的祝贺,然而在祝贺的人群中,就没有张继科的身影,他在微博中对此事只字未提。对于刘国梁来说,最喜欢的弟子就是张继科,各种采



这批非洲球员当年的合影。

以 100 万欧元转会巴黎圣日耳曼。2008 年,班宁曾代表喀麦隆国奥队参加北京奥运会,对于在中国的这段时光,班宁说:“在中国的四年过得很平静,我没有什么好抱怨的,在来中国的第二年我就成为了职业球员,完成了自己的目标。”他说自己最喜欢的球员是郝海东,“他踢的是真正的足球”。

(据中新社 10.7 讯)



人,却没有刘国梁,虽然有何昊替张继科解释是“他有强迫症,喜欢杀熟所以取关刘国梁”,但是遭到球迷怒怼为何不取消关注景甜,表面上看是张继科和恩师刘国梁出现了问题,但实际上一系列的举动已经表明是张继科的职业生涯规划已经有所转移。

如今 30 岁的张继科,竞技状态早已不在巅峰时期,再加上身体有伤,自去年就一直处于半退役状态,若想在队内竞争中突出重围,难度是非常大的。自从年初复出之后张继科的状态并不理想,不过张继科表示自己并不会退役,还会去备战接下来的东京奥运会。但落花有意流水无情,目前男乒队内既有马龙和樊振东这种处于当打之年的主力,还有林高远、梁靖崑、王楚钦这些后起之秀,队内竞争必然非常激烈,而且自从曝光和景甜的恋情后,张继科的重心已向娱乐圈发展,所以趁着还有名气进行转型也是一件好事,也难免会对国乒的事情有所放弃。

(据中新社 10.7 讯)

许海峰等世界冠军谈射击为何普及难

“射击是比较适合中国人的项目,但是却不普及。”中国奥运金牌第一人、中国男子射击队前运动员许海峰近日在石家庄称。当日,河北省首届射击射箭全民公开赛选拔赛在此间开幕,近千名民众报名参与。许海峰携奥运射击冠军庞伟,世界冠军任洁、杨皓然等现场对小选手进行指导,并就射击项目的推广发表了看法。

射击一直是中国体育优势项目之一,中国射击队是一支世界射击劲旅,在历届奥运会和亚运会上都是夺取金牌最多的团队之一。但射击运动的普及程度却难与乒乓球、篮球等项目相比。虽然已经退休,但许海峰仍关心射击运动的发展。“近年来(中国)射击在国际赛场上成绩不错,但是也存在新生代人才缺乏的问题。”他说道,这种局面的出现与射击运动缺乏民众基础、普及不到位有关系。

在许海峰看来,由于中国在枪支管理方面的规定所限,射击的普及有难度,但随着激光枪等新设备的出现,射击运动的推广出现了有利条件。他希望,射击管理者和从业者能想办法创造条件,推动全民参与射击运动,把适合这项运动的优秀人才选拔出来重点培养,输送到国际赛场为国争光。

“在国内,射击是一个冷门项目。”多次获得射击世界杯冠军的任洁现今已是河北射击队的教练员。她分析道,射击比较安静,对抗性较弱,因此观赏性差一些。同时,人们对射击认识存在误区,她举例说很多人觉得近视不适合射击,但其实只要戴上眼镜能看清楚,就可以参与射击运动。(据中新社 10.7 讯)

做中老年最暖心的实用公众号



《文萃报》官方公众号,关注中老年的家庭、情感、健康、养老、生活等方方面面。

这世界有太多的不确定 唯一确定的是 你我都会老去 关注我们 陪您一起慢慢变老……

《文萃报》再登中国邮政发行百强报刊榜



35年坚持精品 35年坚守情怀

邮发代号: 41-13

全国各地邮局代办所均可订阅 邮政订报服务热线: 11185

全年定价: 168元 零售价: 2元/份 每周二、周五出版