



48岁女子长期吃素致脑萎缩

传统认知中,大家都觉得吃容易得三高,吃素健康又不胖。然而浙江宁波的梁大姐先被查出脑萎缩,然后被确诊为痴呆!医生说,这都是因为她常年吃素的习惯造成的。这究竟是怎么回事?

梁大姐现年48岁。近两年她特别健忘,反应也很慢。一天,梁大姐的儿子无意中,妈妈竟然慢慢地不会用手机,不会刷微信朋友圈,不会打小游戏,最后竟然连电话都不会接听。

清肝泻火 试试槐花入膳

广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任中医师唐梁介绍,槐花味苦,性微寒,无毒;已开者为槐花,未开者为槐米,其果为槐角,入药可生用、炒用、炒炭,具有凉血止血、清热泻火的功效。对血热出血、肝火头痛、目赤肿痛、喉痹、失声等均有作用。

他介绍,槐花能增强毛细血管的抵抗力,减少血管通透性,可使脆性血管恢复弹性,从而辅助降血脂和防止血管硬化。槐花散、槐角丸是治疗湿热引起的痔疮出血、肛肠不适的名方。但在食用槐花方面,由于槐花性凉,所以平常脾胃虚寒的人不宜食用。肝火上炎、肝阳上亢的高血压患者就最适合用槐花了。

槐花粥

材料:鲜槐花、小米、红豆。

做法:取一捧小米,适量红豆,洗净之后,下锅开火。煮沸之后,暂停火,用大勺去浮沫。放入槐花,再加热至沸腾后,转小火盖锅盖熬半小时即好。小火熬制过程不揭锅盖,槐花香气不会外溢。



凉拌槐花

材料:鲜槐花、盐、生抽、芝麻油适量。

做法:槐花轻轻焯水,捞出过凉,沥干水分。加适量盐、生抽、芝麻油搅拌均匀即可。

功效:清肝泻火,润肠通便。

(摘自《广州日报》)

食到病除

头部磁共振显示,梁大姐的脑部呈萎缩状态。接诊医生大吃一惊:“这个年纪的人大脑应该很饱满,可是患者脑实质萎缩,脑沟很深,主管记忆的海马体也萎缩,就像临床上70多岁的老人。”进一步检查显示,梁大姐MMSE(简易智力状态检查量表)评分为14分,一般初中文化者超21分才正常。梁大姐符合临床老年痴呆诊断。

明确诊断后,医生又为梁大姐做一些检查,结果发现她体内维生素B₁₂明显低于正常值,而同型半胱氨酸明显高于正常值。

维生素B₁₂是参与神经组织代谢主要物质之一。人体若缺乏它,蛋氨酸合成会减少,进而导致胆碱相关物质合成障碍,大量甲基丙二

臭鳊鱼

王征骅/文



用沸油一煎,鱼肉酥烂,臭味成了鲜香——也就成了臭鳊鱼。

汪曾祺说,“鱼里头,最好吃的,我以为鳊鱼”。他在淮安吃过干炸鲜鱼——“活鳊鱼,重三斤,加花刀,在大油锅中炸熟,外皮酥脆,鱼肉白嫩,蘸花椒盐吃”,先生吃后连呼极妙。可惜他没有吃到过臭鳊鱼,要是他吃过臭鳊鱼的话,恐怕不知要怎么称妙了。胡适一生口味重,喜欢吃肥的臭的,臭鳊鱼,他更爱。当年,梁实秋去胡适家作客,胡适用“一品锅”招待他,惹得大“吃匠”梁实秋回还写了一大篇赞叹的文字。可那一次,不知何故,胡适偏偏没有把最好的臭鳊鱼拿出来,反而藏着掖着。

鳊鱼的身上斑斑驳驳,像武士的甲冑。它的头也长得凶,嘴部饱满有力。看过一本书,说鳊鱼有肉食的特性,它喜欢吃小鱼。虽然样子可怕,但味道却非常鲜美。

(摘自《饮食与健康》)

吃番茄要细嚼慢咽

我们日常吃的番茄中,最不同于其他蔬菜和水果的就是其中的番茄红素,很多人说番茄必须炒着吃,其实没必要。

番茄里的番茄红素虽然是脂溶性的维生素,需要脂肪来促进番茄红素的吸收,但并不是一定要非要把番茄炒着吃才能确保番茄红素的吸收,只要我们这一餐当中有脂肪的摄入就可以,或者是与上一餐的食用时间不超过两个小时。这是因为食物的消化吸收最终的场所是我们的小肠,而不是在我们的口腔或胃里。我们吃掉的所有食物最终都是进入到小肠进行消化和吸收的。只要我们的小肠中有脂肪的存在就可以促进

番茄红素的吸收。

在吃番茄的时候要尽量细嚼慢咽,使其细胞壁完全破坏,这样才能充分吸收里面的番茄红素。推荐给大家一种最简单的吃法,那就是做番茄蜂蜜汁,这种吃法不仅能够最大程度保留番茄中的维生素C,还能够让身体吸收更多的番茄红素。做法也很简单,把番茄洗净切块,放入料理机中搅拌均匀一下,然后加入一勺蜂蜜调味,最后加几滴橄榄油就可以。

(摘自《健康时报》)

春笋富含鲜味氨基酸,是素食中的特殊美味。然而,鲜春笋含有一些不利于消化吸收的成分,比如草酸、植酸、单宁、蛋白酶抑制剂、粗硬的纤维素等。怎么吃才能减轻它们对消化道的不良影响呢?

选择破土后的春笋。

春笋破土之前,亚硝酸盐最高可达84毫克/千克,这个含量超过了我国蔬菜加工食品中的亚硝酸盐标准(低于20毫克/千克)。在出土高度达到5~15厘米时,亚硝酸盐的含量就低于10毫克/千克了,可以安全食用。因此建议首选



破土后的春笋。另外,买来后尽快吃掉,否则尽量冷藏保存,延缓硝酸盐转变成亚硝酸盐的速度。

加柠檬酸加盐泡煮。在食品加工当中,通常要对春笋进行水煮处理,同时还要加入柠檬酸和少量食盐,以便促进苦涩味的草酸、植酸和酚类物质溶出。加柠檬酸煮的另一个好处是防止在加工过程中变色。超市卖的袋装水煮笋开袋后会感觉有点酸,是因为加工时使用了柠檬酸,对健康无害。如果吃鲜春笋,可切开洗净后,加少量白醋和食盐煮10分钟,就能去掉大部分草酸、植酸和亚硝酸盐,并把大部分蛋白酶抑制剂破坏掉。这种做法尤其适合胃肠特别娇气,或者经常腹泻的人。

发酵。关于如何吃春笋,民间还有一个传统做法,就是将其做成发酵蔬菜,比如泡菜。研究发现,乳酸发酵会明显降低春笋中抗营养因素的含量。用保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌联合发酵24小时之后,草酸含量降低了大约19%,植酸含量降低了约46%。

加肉。炖煮春笋时,可以加富含脂肪的五花肉、排骨等配料,大量饱和脂肪能软化其中的纤维素,吃起来口感更好。

(摘自《健康报》)

紫薯红薯别放冰箱

红薯、土豆、芋头等虽然都属于薯芋类食物,但储存方法并不完全一样。红薯、紫薯害怕低温,储存温度小于15℃容易冰冻僵,所以不能放冰箱,应该放在干燥阴凉处保存。土豆在湿度较高的环境中会发芽,由于冰箱里的湿度较高,所以也建议放在常温阴凉处。山药、芋头等储存时没有太多要求,装进袋子,放在冰箱冷藏室即可。

(摘自《生命时报》)

老便秘 29.9元体验

润通胶囊以玉米蜂花粉、炒决明子、芦荟为主要原料制成的保健食品。经国家食品药品监督管理局批准:改善胃肠道(润肠通便)的功能,配方发明专利号:ZL200510109555.0。



体验价 299元/10盒



适宜体验人群:便秘者
不适宜人群:少年儿童、孕产妇、哺乳期妇女及慢性腹泻者

●京食健广审(文)第2018120342号 广告
●注意事项:不品不能代替药品
●国食健字 G20100793
●北京健都药业有限公司
●规格:0.5g/粒×10粒/盒
●每个家庭仅限2套

咨询热线

400-807-9993

●送货上门 ●货到付款
●品质保证 ●30天退换货保障

留洋三年 朱婷蜕变

近日,2018—2019赛季土耳其女排超级联赛决赛进行了第五回合的较量,朱婷所在的瓦基弗银行客场3比0完胜伊萨奇巴希,成功卫冕联赛冠军。同时,朱婷也蝉联了土超联赛最有价值球员称号。3年来,朱婷有望回归排超联赛,向8个冠军奖杯和6个最有价值球员奖。只是这一次,朱婷或许要“学成归国”了。随着东京奥运会的日益临近,朱婷有望回归排超联赛,向奥运卫冕发起冲击。

本赛季,朱婷共代表球队出战40场比赛,取得33胜7负的成绩,场均可以得到17.5分,进攻成功率超过50%。在各条“战线”上,朱婷都有惊艳的表现,多次在单局比赛中打出百分之百的进攻成功率。

除了数据依旧亮眼,朱婷在技术环节的提升也相当明显。效力球队3个赛季,对手对朱婷的技术特点更为熟悉,针对性防守也持续加强。在强大的防守压力下,朱婷遇到的难题也更甚以往。一方面,她

的进攻手段越来越丰富,前后场的移动、处理球的落点和方式更有大将之风;另一方面,原本相对较弱的一传和拦网防守也在锤炼中逐渐成熟。既要承担十几个甚至二十几个一传,又要扮演终结者的角色,这让朱婷的统治力和稳定性取得了长足进步。

对于爱将的表现,瓦基弗银行主帅古德蒂一直不吝赞美之词。“我非常幸运,能够执教朱婷。她是一个天生的领导者,是十年一遇、二十年一遇的球员。她不接受失败,每天都尽最大努力去训练,在比赛中展现最好的状态。”古德蒂表示。

留洋之初,朱婷只会用英语进行简单的交流。为此,她在训练之外努力弥补语言短板,与队友和教练积极沟通、顺畅交流。在土超的3个赛季,朱婷的成长不只体现在技战术和语言能力上,更有开朗性格和明星气质的养成。

从前性格比较内敛的朱婷,在



瓦基弗银行的国际化氛围中变得更加开朗和自信。在赢球后的庆祝中,她经常出现在“C位”,与队友击掌拥抱。虽然身为核心和身价最高的球员,谦逊的朱婷丝毫没有大牌架子,赢得了教练、队友和球迷的一致赞扬——“我相信不久的将来,每当人提起排球时就会提起朱婷,朱婷是排球的代表。”由于在场场上的现象级表现,外国媒体和球迷多次为朱婷造出“超级朱”“国际朱”等新词。兼具实力与魅力、较高的国际知名度和影响力,这些特质让朱婷逐渐成为新一代中国运动员的佼佼者。

(摘自《人民日报·海外版》5.9)

大塞弗感谢中国恩师 20年培养



在近千名球迷的欢呼声中,今年49岁的比利时乒坛老将让·米歇尔·塞弗(大塞弗)5月9日晚在布鲁塞尔奥德尔赫姆乒乓球俱乐部主场打完最后一场比赛后宣布挂拍,从而结束了长达36年的职业乒乓球运动员生涯。

大塞弗当晚在接受记者采访时表达了对恩师、比利时国家乒乓球队前主教练王大勇的感谢及对中国的特殊情感。他说:“王大勇教练对我来说是最重要的人,他做了我20年的教练,可以说是我的第二个父亲。在他的帮助下,我1993年获得了中国公开赛冠军,这是我最重要的胜利之一,因为战胜中国乒乓球选手从来都不是件容易的事。”

大塞弗强调:“我与中国有着十分特殊的关系。在我职业生涯中,我去中国的次数超过了40

次。我也因此有幸见证中国近30年来的变化,尤其是经济领域所取得的巨大成就。”

王大勇也在现场观看了当晚的比赛及欢庆仪式。他表示:“大塞弗对比利时的乒乓球做了很多贡献,他曾经九次排名世界第一。当然我也和他一起训练、比赛,共同战斗了20年。他所创造的辉煌不仅推动了乒乓球在比利时的发

展,在世界乒坛也被公认起到了非常积极作用。”

尽管结束了职业乒乓球运动员的生涯,但大塞弗强调自己不会离开体育,甚至不会离开乒乓球。他说:“我不会离开体育和乒乓球,我将继续在比利时乒乓球协会甚至在国际乒联发挥作用。”

1983年,年仅13岁的大塞弗首次代表比利时参加东京世乒赛。大塞弗运动生涯的黄金期出现在1994年至1995年,曾9次排名男单世界第一,累计时间长

达17个月。2001年大阪世乒赛上,大塞弗领军的比利时队在决赛中不敌中国队,获得亚军。自1988年乒乓球被列为奥运会比赛项目以来,大塞弗共参加了七届夏季奥运会。

(据新华社5.10讯)

日本大妈疯狂热爱乒乓球

乒乓球运动在日本有广泛的群众基础,特别是中老年妇女中爱好者颇多。这些上了岁数的日本大妈们,每隔两三月就聚在一起搞一场乒乓大赛,不但能检验球技的提升,还能健身交友,度过愉快的一天。

5月9日,《第54次Lee杯卓球(乒乓球)大会》在川崎市“幸”体育中心拉开战幕,几百名大妈挥拍

上场,阵势可观。主办者是曾在国乒服役7年的原国手李雁。李雁25年前退役来日本,开设球馆,致力于乒乓球运动的普及与交流。

他说:“这些热衷于乒乓球运动的大妈们对打乒乓球的执着,不亚于中国大妈们跳‘广场舞’,别小看她们球技都很业余,但学球认真、专注,无论多么高龄,平日都在球场或俱乐部接受专业教练员的

他6度征战奥运会,是迄今中国体坛唯一的奥运“六朝元老”;他44岁时称霸雅典,是中国最年长的奥运金牌得主;他手握5枚奥运奖牌,是中国射击界获得奥运奖牌最多的运动员;他曾是中国射击队总教练,悉心培养出庞伟、杜丽、易思玲、朱启南等多位奥运冠军;他就是王义夫,用执著和热爱撰写了一部“老枪”神话。“想取得超人的成绩,必须付出超人的代价。”这是王义夫最想对时下年轻人说的话。

回顾王义夫27年的射击生涯,1996年是一个重要的节点。在此之前,王义夫拿遍奥运会、世界杯、全运会的冠军,但伤病成了他此后8年射击生涯最难缠的对手。1996年7月20日,亚特兰大狼溪射击场内鸦雀无声,全场观众都在等着王义夫的最后的一枪。但就在击发前,王义夫眼前突然一片漆黑,凭借着上万次训练换来的肌肉记忆才完成击发。

“6.5环!”全场一片哗然。此前领先第2名3.8环的巨大优势瞬间消失,王义夫最终以0.1环的微弱劣势错过蝉联奥运金牌的机会。他晕倒在赛场,被诊断为颈椎基底狭窄导致颈动脉供血不足。

其实,王义夫出征亚特兰大之前就已经发病。回忆那段经历,王义夫向记者讲述了一段不为人知的故事,“当时坐的是美联航的飞机,美国机长一看我的情况,说你必须下飞机。后来我让翻译跟他讲,我要去参加奥运会不能下去,责任我自己担。”

在王义夫的坚持下,机长有所妥协,但他要求王义夫必须能当场站起来。罢了,王义夫小告诉身边的妻子张秋萍:“一定要使劲从后面把我推起来。”就这样,王义夫抓着前面的座椅靠背,借着妻子的推力,在美国机长前足足站了十几秒。

王义夫从小接受的就是英雄主义教育,在他看来,前方的亚特兰大就是战场,自己就是战士,再大的病痛也没法阻挡他前进。做教练时,他也是这样要求队员的,“我说你们要打出中国运动员的风范,最终目标是拿冠军、升国旗、奏国歌,让全世界的人都听到我们的国歌。”

在王义夫挂帅的第一年,中国射击队在世界杯意大利站中拿到全部10块金牌中的7块,“最后连意大利的工作人员都会唱我们的国歌了。”说起这段经历,王义夫脸上露出满意的笑容。

(摘自《新京报》5.10)



指导。”记者在现场看到,这些大妈们从装束到用具清一色都是乒乓球专用品牌,从热身到比赛都有板有眼,井然有序,绝非“随便打着玩儿”,个个都有股“选手范儿”。

(据新华社5.10讯)