奥运餐桌上的“隐秘战线”

作为体育大国的中国，运动营养对于运动员奥运备战的重要性日益彰显。与此同时，奥运运动营养师作为一支专业的力量，正在汇入这一场激烈而无形的竞争中。在通往2020年东京奥运会的备战过程中，他们将发挥无可替代的作用。

2010年，在温哥华参加冬奥会的中国女子短道速滑名将王濛有一天跑到后厨问：“今天为什么没有西兰花吃？冯老师说过，我每顿饭都要吃西兰花。”

王濛口中的冯老师指的是国家体育总局备战奥运科技专家冯美云，她也是中国奥运军团在营养保障和补充方面的“军师”。冯美云近日在接受记者采访时介绍，“在补充维生素A上，一口西兰花相当于12口香蕉，而运动员都易缺维生素A。原来国家短道速滑运动队食堂里的餐桌上只有一盆西兰花，而且还没人吃。我给他们讲课时就告诉他们，一定要多吃西兰花，王濛就记住了我这句话。”该届冬奥会上，王濛一举为中国队摘得3枚金牌。

这则故事在外人看来只是赛场外的插曲，但在奥运运动员及其团队的眼中，却有着不同的意义——如何科学地为运动员提供营养保障已经成为各国奥运团队的重要课题。

国家体育总局运动医学研究所所长谢敏豪在接受记者采访时表示，对于大部分运动员来讲，他们很多时候都是凭兴趣来吃，缺乏专业的营养师对他们进行指导。

营养师对于专业运动员的重要作用日益引起各方关注。2019年8月1日，国家体育总局运动医学研究所、益海嘉里食品营销有限公司、中国营养学会三方在国家队运动营养师驻队项目上达成合作，该项目被视为在全国范围内招募、选拔、培训、派驻并实现规范化管理国家队运动营养师队伍、开展奥运备战营养保障工作的重要步骤。

中国营养学会理事长杨月欣告诉记者，科学的营养有助于挖掘运动员运动潜力。“这些都经过科学研究和论证，科学合理的营养对于运动员的帮助非常大。”

如今，距离2020年东京奥运会已不足一年，距离2022年北京冬奥会不到1000天，奥运备战已进入白热化阶段。“针对运动员的营养计划，国家体育总局已充分重视。总局提出的奥运备战前几个重点关注的问题中，就包括要加强对运动员膳食营养的指导。”谢敏豪透露。

营养师参与奥运备战中，无疑为中国奥运军团增加夺金的“营养底气”。冯美云认为，“在2020年东京奥运会的备战过程中，国家能够把运动营养这个系统建立起来。到了2020年东京奥运会之时，这些营养师的作用就能全部发挥出来。”

“比赛未至，营养先行”，运动营养已经成为中国运动员备战奥运的关键一环。

（摘自《环球时报》）

饮食前沿

40mg 辅酶Q10+ 进口橄榄油，复合配方1天1粒

高含量辅酶Q10 299元吃一年

老年人身体健康一定要有良好的日常养护，特别是随着年龄增长，老年人辅酶Q10流失加快，辅酶Q10有利于补充心肌营养。夏季养护如何选择辅酶Q10很重要，一要看配方，二要看含量，一定要选择适合自己的才是对的。

乐健阳光辅酶Q10每粒辅酶Q10含量达40mg，一天一粒补充每天营养所需。同时搭配西班牙进口橄榄油（不饱和脂肪酸）促吸收。

夏季特惠
299元6大瓶

市场零售价398元/瓶的乐健阳光辅酶Q10，春季特惠，60岁以上老年人专享体验套餐299元/6瓶，每天仅需8毛钱，即可抢先体验40mg/粒辅酶Q10。本次活动仅限前100名，每个家庭可申领体验两套。

299元/年 保健食品

规格:60粒/瓶
市场价:2388元/套
每粒含40mg辅酶Q10
1天0.8元，更省钱
1天1粒，更方便
扫码免费领好礼
鲁食健广审(文)第2018120589号 国食健字G20150480
东营诺康生物技术有限公司 本品不能代替药物 广告

夕阳乐购 咨询热线
400-807-9993
●送货上门 ●货到付款
●品质保证 ●30天退换保障

鲜榨石榴汁防秋燥

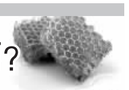
石榴有润燥、防治咽燥的作用。石榴剥起来比较费劲，跟大家分享一个小方法。用小刀在石榴顶部大约五分之一处横着割圈，石榴皮一般比较薄，不要割得太深。顺着刀痕，将石榴顶部的小盖完整地剥开，里面的石榴籽每个都完好无损、晶莹剔透。石榴的横切面里有一道一道的薄膜，顺着薄膜用水果刀竖着在石榴皮上划一下，顺着划痕轻轻一掰，石榴就被轻松地剥开了。

将石榴籽取出，放入搅拌机内，加清水没过石榴籽，打成汁。搅打完后过筛，就可以喝到纯正的石榴汁了，也可调入少量蜂蜜增加甜度，喝起来酸酸甜甜，可以搭配早餐一起饮用。另外，也可和苹果、梨等一起打汁。

（摘自《健康报》）

食到病除

蜂胶含激素是否致癌？



近日热播剧《小欢喜》里医生的一句台词，引起了一场小风波。主人公刘静得了乳腺癌，医生张主任说：“在饮食方面，要注意啊，不能吃含有激素的东西，比如说蜂胶之类的……”对此，中国蜂产品协会蜂胶专业委员会立刻发表声明，说蜂胶含有激素会引发乳腺癌等是没有科学依据的。

“激素有很多种类，与乳腺癌相关的是雌激素。”天津市肿瘤医院乳腺肿瘤三科主任张瑾教授肯定地表示，体内雌激素的异常代谢和乳腺癌发病相关，是雌激素里面的雌二醇转化为雌酮过程中的异常变化造成乳腺癌的发生，这也是乳腺癌确切的病因之一。

“我们吃的任何食物都和乳腺癌的发生没有直接关系，这不像吸烟和肺癌的关系那么明确。”张瑾表示，人体雌激素异常代谢是机体内环境造成的，属于内源性的，这和吃什么食物没有关系。吃同样的食物，有的人能代谢出去，有的人可能就代谢不出去。目前已知的雌激素代谢异常的原因比如肥胖，热量过分聚集，月经初潮过早，生育年龄过晚等，但这些也都是乳腺癌的促发因素，并不是直接因素。

患了乳腺癌，是否应在饮食上注意不吃含有激素的食物？

对此张瑾表示，对于乳腺癌患者来说，的确需要禁止外源性雌激素的摄入。

“目前只有雌二醇这类雌激素药物，明确属于外源性雌激素，乳腺癌患者是不能服用的。”而对于食物，张瑾则表示，当患者问我在乳腺癌治疗期间哪些食物不能吃的时候，我都会告诉他们，没有不能吃的食物。与其纠结哪些食物不能吃，乳腺癌患者在饮食上更应该关注膳食的平衡，特别是蛋白质、脂肪和糖三大代谢原料的摄入一定要平衡，不能过度肥胖，也不能没有营养。

（摘自《科技日报》）

饮食新知

多吃生辣椒可防糖尿病

美国哈佛大学的一项新研究表明，吃辛辣菜肴可以减少癌症、缺血性心脏病、呼吸系统疾病造成的早亡风险，若吃一些生辣椒，患Ⅱ型糖尿病概率也会下降。

研究小组对约48.7万名既往无癌症、心脏病、脑卒中病史的30~79岁中国男女进行了前瞻性队列研究。平均历时7.2年的跟踪调查结果表明，即使是少量的辣椒调味，辛辣菜肴的摄入次数和上述疾病风险也呈逆相关，即吃辣次数越多，疾病早亡风险越低。这一点在不饮酒的人身上体现得更明显。此外研究人员还首次发现，与吃干辣椒相比，生辣椒的摄入量多，Ⅱ型糖尿病患病概率有所下降。

研究人员表示，生辣椒比干辣椒营养更丰富，爱吃辣的人们不妨多吃些生辣椒，不仅可以预防糖尿病，还能减少患多种生活方式病的可能。

（摘自《生活报》）

食药同源

佩兰薄荷苦丁茶去口臭

口臭患者往往伴有口苦黏腻、脘腹胀满、大便黏、舌质偏红、苔厚腻的症状。

受口臭困扰者，可常喝以下药茶：取佩兰3克、薄荷3克、苦丁茶3克，所有材料放入茶杯中，冲入沸水，加盖浸泡5分钟即成。

佩兰醒脾化湿，薄荷、苦丁茶清热解毒，三药相伍，祛脾胃湿热，助其恢复正常运化功能，进而减轻诒症。此方简便易行，长期饮用效果佳。

易口臭的患者，日常三餐中还可适量食用薏仁，但不可食用过凉之品，以免伤害脾胃正常生理功能。同时可加强体育锻炼，练习八段锦的“调理脾胃须单举”、六字诀之“呼”字诀、五禽戏的熊戏等，均可帮助增强脾胃运化功能。

（摘自《生命时报》）

年过半百，缺钙缺锌吃啥最好

50岁后，不少人健康状况开始走下坡路，由于身体吸收能力下降，嗅觉、味觉退化等因素，容易出现营养素缺失，所以要及早引起重视。50岁后易缺四种营养素，可食补来帮忙。

钙。随着年龄增长，身体机能减退，肠道钙吸收率下降，成骨机能下降，骨钙丢失速度增加，女性每10年骨骼钙量丢失10%，男性丢失5%。中老年人缺钙容易导致疲劳、乏力、抽筋、骨质疏松、易过敏。因此，人过50岁，补钙得提上日程，首推食补。

食补：日常可适当增加富含钙的食物摄入量，比如鸡蛋、牛奶、虾皮、芝麻、豆腐等。除了注意饮食，可遵医嘱口服钙剂，每天外出晒太阳、运动等都有助于钙质吸收。

锌。研究发现，60~65岁的味觉障碍者中，28%血液里锌含量不足，通过补锌，70%的人症状可得到改善。如果中老年人出现食欲变差、经常生病，就要考虑是否缺锌了。

食补：生蚝、核桃、蛋黄、动物肝脏、海产品等都含有丰富的锌元素。缺锌严重者还可选择补锌剂，但需要注意，补锌不可与补钙同时进行，科学做法是，先补锌后补钙，两者间隔30分钟以上。

维生素D。研究显示，维生素D可调节血压、体重及心情。人体缺乏这类维生素，可导致软骨病、骨质疏松、骨痛和肌无力等。一般来说，人体维生素D的主要来源有两个：一是通过晒太阳，依靠自身皮肤合成；二是食补。

食补：多吃些多脂鱼、鸡蛋、奶类等。中老年人可在医生指导下服用维生素D补充剂。

B族维生素。50岁后，随着人体胃肠吸收功能减退，超过20%的中老年人缺乏B族维生素，而缺乏维生素B_{12}者更普遍。此类营养素的缺乏容易引起代谢障碍，使人出现食欲不振，可能诱发便秘、神经炎等问题。

食补：常吃些粗粮、豆类和薯类等，这是B族维生素的常见来源。不爱吃这些食物的人，最好在医生或营养师指导下选择膳食补充剂。但不建议痛风患者大量补充，以免诱发痛风急性发作。

（摘自《现代健康报》）

饮食热点

慕生忠——“青藏公路之父”

走在青藏线上，他的名字总是不断地被提起。他被称为“青藏公路之父”“格尔木的奠基人”。青藏高原的许多地方，都留下了他的印记，他就是慕生忠将军。新中国成立后，慕生忠两次骑马进藏。第一次是1951年，以范明为司令员、慕生忠为政委的“十八军独立支队”奉命进军西藏，和平解放西藏。第二次是1953年春天，他再次奉命组织进藏运输总队，率领驼工2500余人及1.7万多峰骆驼，执行紧急运粮任务。两次入藏之艰难让这位身经百战的将军极力支持“要在号称‘世界屋脊’的青藏高原修筑一条现代公路”的设想。

1954年5月11日，慕生忠带领19名干部、1200多名民工组成的筑路大军来到格尔木河畔的这片荒原上，开始了艰难的筑路进程。筑路大军分为6队，每人配备一把铁锹、一把十字镐，从格尔木向“世界屋脊”进发了。在自己带队修建青藏公路的同时，慕生忠大胆启用率部起义的原国民党少将师长齐天然，让他带人同时修筑从敦煌到格尔木的公路。齐天然他们从敦煌出发，把路修到了中国最大的盐湖察尔汗盐湖边上。齐天然带领筑路队伍一边在厚厚的盐盖上修整道路，一边把挖出来的盐水浇到平整好的路面上，等盐水干了就试着把车开过去。就这样，他们在盐湖上开出了一条平整坚硬、长30多公里的路面，人称“万丈盐桥”。

人们在布达拉宫前欢送迎军队

慕生忠指挥大家边修路边通车，以英雄的气势、战士的豪情，征服了昆仑天险。1954年7月30日，公路修到了可可西里。仅用79天，筑路大军就修通了300公里公路。12月15日，2000多名筑路英雄，100辆大卡车，跨越当雄草原，穿过羊八井石峡，直抵青藏公路终点拉萨。青藏公路格尔木至拉萨1200公里，仅用了7个月零4天的时间全线打通，这在中国筑路史上是个创举，在世界公路史上也是罕见的。

1994年10月19日，84岁的慕生忠将军在兰州病逝，遵照他的遗愿，子女们把他的骨灰撒向莽莽昆仑。

（于熙）

“干打垒”里绽放长炼“四朵金花”

湘北门户临湘忠防镇丁家畈群山深处，有一条神秘隧道藏身山腹。山脚下，“6501工程”几个大字并不醒目，隧道里却四通八达，有好几个直径10余米的巨大天井直通山顶。

这些神秘隧道，曾引起诸多猜测，甚至有人说这是用来发射导弹的军事工程。鲜为人知的是，这些隧道就是后来的长岭炼油厂（今长岭炼化）的前身。“建厂初期，我们只有常减压、催裂化、重整、焦化‘四朵金花’，发展到现在拥有30多套炼油化工装置，过去靠人拉肩扛，现在是全电气化操作，变化太大了。”说起长炼50年的发展历程，今年74岁，退休劳模、原常减压连（车间）党支部书记罗学其脸上洋溢着自豪。“6501”这个神秘数字，源于上世纪六七十年代我国大搞“三线建设”的历史。为了解决当时成品油供应紧张的问题，国家决定在内陆腹地建设一座燃料型炼油厂。1965年1月25日，中共中央发出《关于批准建设大同、岳阳两个炼油厂的通知》，建设湖南岳阳地区战备油库，列为石油工业部当年第一号工程——“6501工程”。在那个“备战备荒”的年代，为防止可能的外敌袭击，炼油厂被掏山打洞隐藏在山肚子里。

上世纪70年代，长岭炼油厂工人青年突击队在执行施工任务 殷菊生/摄

然而，这一决策，最终没有经受住防火防爆等现实问题的考验。在经历大小10余次安全事故后，一场火灾彻底焚毁了炼油厂“钻山进洞”的梦想。1969年初，长炼搬迁至临湘县文桥镇长岭村（今岳阳市云溪区路口铺一带）异地重建。这一年，军人罗学其响应“建设三线企业”的号召，转业加入了建设长炼的队伍。受原石油工业部部长余秋里委派，老红军古德勤来到这片荒山指挥建厂。“当时古老住的是两间‘干打垒’，夏天到处漏雨，冬天被子都会积雪，得盖一层塑料膜。”罗学其回忆道，所谓“干打垒”，就是夯土垒墙而盖成的简陋房屋。

艰苦的环境，越发激起长炼人战天斗地的豪情。“有条件要上，没有条件创造条件也要上！”长炼首届青年突击队队长徐宪平（曾任国家发改委副主任）带领队员打响了一场大会战。没有大型运输起重设施，长炼人用绳子拉、木块垫、撬杠撬，就这样把好几十吨重的设备、炼塔搬进现场，安装到位。短短16个月，一座现代化炼油厂拔地而起。1971年初，第一车原油进厂，炼油装置进入紧张的试运行阶段。当年5月7日，常减压、催裂化、重整、焦化4套炼油装置和配套系统正式整体联运，一次开启成功并相继生产出合格产品。

“四朵金花”绽放，标志着长炼的诞生。长炼第一期工程比兰州炼油厂施工周期缩短了一年半，比大庆炼油厂缩短了5个月，创造了一个令人鼓舞的纪录。

（刘革）

建设五一中路

1977年，长沙市政工程公司工人肖建成（左）在五一中路建设施工现场工作。 钟友援/摄

1988年，改革开放的春潮澎湃。我工作的株洲塑料厂，始建于1958年，占地面积13万平方米，拥有固定资产11000万元，是湖南省100家重点骨干企业之一。我当时任职厂工会副主席兼厂内“社会主义劳动竞赛委员会”主任。在开展日常的劳动竞赛活动中，生产车间与班组如果超额完成了生产任务或者开源节流、技术革新做出了贡献，经常会向工厂领导报喜、报捷。这种满堂喝彩的方式，启发了我。在党、政、工“三驾马车”的联席会议上，我提出了一个由工会牵头，“锣锵贺信送车间”的实施方案。具体办法就是把从下到上的报喜、报捷路线，改变成从上到下的报喜、报捷路线，群众工作服务到劳动一线。工会干部下到车间，深入班组，熟悉生产进度，了解工人情绪，掌握第一手信息。

这幅31年前，在我厂一车间门前拍摄的敲锣打鼓送贺信的老照片（题图），就是当年11月，厂领导、科室、车间负责人在生产现场，祝贺提前一个月，超额完成计划指标的干群合影。站立右角穿浅白工作服，着长统套鞋的人就是我自己。这种鼓劲打气的精神激励，曾被工厂干多名职工点赞为看得见、摸得着的思想政治工作。

（黄文珊）

敲锣打鼓贺信送车间

壮丽70年 奋斗新时代

——“我是祖国建设者”老照片展示(八)

2017年7月13日，湘大三道拱门的设计师单仲陆老先生讲述当年设计的故事

设计湘潭大学三道拱门

湘潭大学成立于1958年，同年9月10日毛泽东主席亲笔题写校名，亲切嘱托“一定要把湘潭大学办好”。1978年国务院批准湘潭大学为全国重点大学。

湘潭大学的三道拱门是1985年9月建成的。湘大的三道拱门是当时湘潭市规划办主任单仲陆和总建筑师万志洪设计的，单仲陆负责外观设计，万志洪进行建筑设计，配套的水电则是由学校自己人设计。

湘潭大学三道拱门的设计方案受到伊拉克巴格达大学校门三拱门的启发，巴大的三拱门上面部分是圆弧拱形，三拱门则是纵向排列的。但湘潭大学三道拱门最初建成时，对三道拱门的看法和含义，却众说纷纭，有人说它像一排直指苍穹的钥匙，等待人们用它去打开科学的大门；有人说它像几双伸向蓝天的巨手，准备着摘取科学高峰的王冠；有人说它象征着德、智、体；还有人说它象征文、理、工，两个大花篮是它们联系的纽带，每张大门顶上敞开的口子，不正是告诉人们科学的发展是永无止境的吗？每一道拱门像汉字“人”，三道拱门代表三人成众、众志成城，突出团队合作精神……

在湘潭大学建校50周年时，经中宣部批准，在南校门前敬立一座毛主席铜像，学校修建毛主席铜像广场，三道拱门作为地标性建筑成为广场一种符号。

（戴飞军）