

爆火的乌梅汤真的适合你吗

5月21日,浙江省中医院研制的乌梅汤2.0版本正式上线。同时,该院因抢购热潮致医院服务器多次瘫痪一事引发热议。为何小小的乌梅汤深受年轻人的青睐?这款升级的乌梅汤真的适合每个人吗?

据悉,自中药茶饮乌梅汤上线后,浙江省中医院的互联网医院半日已配出24万余帖。而5月22日全天互联网医院配出了176万帖乌梅汤,其中20-40岁的中青年群体占到购买人数的86%。

该院的乌梅汤在2023年就引发过抢购热潮。为什么今年能够再次火爆?浙江省中医院中医内科夏永良主

任中医师介绍,“乌梅汤2.0”又叫乌梅荷叶饮。夏永良保留了原方的乌梅、甘草、山楂,又增加了荷叶和丹参等药材。

为何做出这样的“升级”?夏永良介绍,乌梅、甘草两味药合用能起到酸甘化阴的作用,

能够生津补液、滋阴补血,最适合夏季这样易出汗伤津之时饮用。山楂起到健胃消食的作用,能够改善天气热胃口不好的状况。荷叶和丹参是成药荷丹片的主要成分,荷叶去脂、丹参活血,能够改善夏季湿热造成的痰湿瘀滞,具有化痰降浊、活血化瘀的功效。除了原本的解暑化湿功效外,还有降脂的作用,适合高血脂和肥胖人群饮用。

这款乌梅汤人人适用吗?乌梅汤的主要原料有乌梅、山楂、甘草、陈皮,基本是药食同源的中药,每一味药材都有其特有效效,但服用时也有讲究。专家建议,乌梅汤虽有一定保健作用,但在饮用时,还

需注意个人体质的差异,特别情况下,要遵医嘱服用。浙江中医药大学教授汤军表示,乌梅汤比较适合出汗多、口干、胃口不好的人。像那些脾胃虚寒,平常容易拉肚子的人是不适合的,还有孕产妇人群慎用。在选择饮料的时候,需要根据不同的情况来选择。建议大家不要盲目自行跟风,最好是咨询有经验的中医。 (综合央视新闻、《新京报》)

茶叶入膳美味又营养
红茶:具有去腥解腻、温养肠胃的作用,可搭配鱼、肉等荤菜烹制口味较重的菜,比如茶香红烧排骨、红烧鱼。

绿茶:嫩香,适合作为清新淡雅菜肴的配菜,比如龙井虾仁。

乌龙茶:具有降脂减肥、健胃消食的作用,常与油腻味重的菜肴搭配,比如铁观音炖肉、炖鸭汤。

此外,用茶水蒸煮米饭,用浓茶水发面、和面,做出来的主食不但色香味俱全,还能缓解菜肴的油腻,帮助消化。 (摘自《健康咨询报》)

吃饭别太快 三招降速度

很多人都知道,吃饭速度太快不利于健康,会伤胃、导致发胖、损害牙床、影响营养吸收。《中国居民膳食指南》建议人们用15~20分钟吃早餐,中、晚餐则用半小时左右。

慢慢吃饭并不是指延长吃饭时间,而是增加每一口食物的咀嚼次数。嚼30次再咽下,更易消化和控制食欲。不妨试试以下三招。

早餐分两步吃 第一部分

为正常早餐,第二部分为加餐,可在10-11时之间,吃些水果、酸奶。

午餐专心吃 留出充足午饭时间,认真数数咀嚼几次,吃了几种食物原料,每一口饭咀嚼15次以上,自然而然速度就会放慢。

晚餐先吃蔬菜 凉拌蔬菜需要好好咀嚼才咽得下去。还可以加些粗粮,这类食物往往需要细嚼慢咽方能吞下去。 (摘自《长寿养生报》)

食芹菜降血压,证据不足

流言:芹菜茎叶中含有芹菜甙、佛手甙内脂、挥发油等成分,有降压降脂的功效。长期饮用芹菜汁或食用芹菜,具有一定的降压作用。

真相:虽然芹菜中含有的芹菜素在动物试验中被证明有舒张血管、降低血压的作用,但动物试验的结果不一定适用于人体。而且,芹菜素在芹菜中的含量很低,依靠日常饮食很难达到动物试验中那样高的剂量。因此,目前并没有足够的证据证实吃芹菜能降血压。《中国高血压基层管理指南》里提到降压治疗的非药物疗法主要有两点:减少食盐摄入和合理膳食。在食盐里添加钾或日常食用一些新鲜的蔬菜水果(含有钾离子)会对控制血压有一定的帮助。 (据中新社社)

有些多年哮喘的人,一次感冒就可能引起剧烈的哮喘,若是属于肺、脾、肾三脏有虚损的情况,可以用一味山药来止喘。

清代中医名家张锡纯有一张方子叫“一味薯蓣饮”,正如其名,整个方子只有一味药:



现如今,“保温杯里泡枸杞”成了不少人开始养生的标配。需要指出的是,枸杞泡茶,不同季节有不同的好处。

春天,万物复苏,人体阳气渐渐升发。枸杞味甘平补,春季可以单独服用,也可与味

一味山药能止喘

薯蓣,就是山药。

干山药片煮水能够大补脾、肺、肾,对于前面提到的哮喘人群,在控制住感冒病症之后,可以取一大把干山药片(60~100克)煮水,一天之中但凡想喝水的时候,就喝煮好

枸杞四季皆补

甘微温之品如黄芪同时服用,助人阳气生发。

夏天,人们总是饮一壶甘凉的茶水消除暑热,枸杞子味甘,如果配伍菊花、金银花、绿茶等,饮用后感觉心旷神怡。尤其是与菊花配伍,可以滋阴明目,清除肝火。

秋天,空气干燥,人们总是口干唇裂,皮肤起屑,用很多润肤霜也难抵挡萧瑟的秋风。这个季节吃枸杞子需搭

一杯奶茶里到底有多少咖啡因呢?2017年,上海市消协曾对奶茶进行过一次抽查,检测结果发现:27个奶茶店的51个奶茶品种中,都含有大量咖啡因。所有样品中,每杯的咖啡因含量平均为270mg,其中最高的为480mg。

要知道,一杯美式咖啡(中杯)的咖啡因含量仅为108mg;一罐罐牛饮料中咖啡因含量仅为50mg。

2019年,深圳市光明区消费者委员会也对10个品牌珍珠奶茶进行了检测,结果发现所有奶茶均被检出含有咖啡因,平均含量为258mg。其中,咖啡因含量最高为522mg,相当于10罐罐红牛。

那为何有人常年喝绿茶不失眠,喝一杯奶茶却失眠了呢?因为市售的很多奶茶都是直接用的浓缩茶粉,所以咖啡因含量通常更高。

从目前的研究来看,正常人适量摄入咖啡是安全的。根据《中国居民膳食咖啡摄入量水平及其风险评估》结果,成人每天最多喝1524g液体奶茶,并且不摄入其他含咖啡因的食品,是安全的。

有的人可能对咖啡因比较敏感,喝了之后会出现失眠、手足颤抖、心慌、失眠等症状,那最好先不喝。特别是青少年,或者正在怀孕中或者哺乳中,那就尽量不要喝了吧。 (摘自《新闻晨报》)

的山药水,没水了可以续水接着熬。

鲜山药也有作用,但没有干山药片这么强。这是因为中药经过炮制,药性会增强。

煮过的山药片不用吃掉,因为熬煮之后,山药片的药力基本都被熬出来了,就用不上了。 (摘自《健康时报》)

功效各不相同

配滋润食品,如雪梨、川贝、百合等。也可配用些酸性食物,如山楂等,以达酸甘化阴之效。

冬天,枸杞子能够平补阳气,天天服用,特别是配伍羊肉、肉苁蓉、巴戟天、金匮肾气丸等,有助于人体阳气生长,抵抗自然界严寒。

(摘自《北京青年报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

奶茶的咖啡因数倍于红牛

中国女篮专挑强队过招

巴黎2024 女篮交手,是中国女篮的

120国领导人将出席巴黎奥运会开幕式

巴黎奥运会进入最后两个月倒计时!

法国当局预测,将会有约120位国家元首和政府首脑出席7月26日进行的巴黎奥运会开幕式,如此一场重大外交活动如期举办,其规模将会创下历届奥运会的纪录。

为了备战巴黎奥运会,中国女篮5月27日晚抵达沈阳,开启热身赛阶段的实战备战冲刺。中国女篮主教练郑薇表示:“本次热身赛是为了检验前段时间的训练成果,并通过热身赛找出自身的不足,同时也是为了下一步前往欧洲拉练进行准备。”

目前,中国女篮世界排名第2,澳大利亚女篮排名第3,此次热身赛选择与澳大利亚女篮交手,是中国女篮的

据法国外交部消息人士透露,预计有160名主要来自体育界的部长官员也将出席,由于高层代表团的数量之多,这将是奥运会历史上前所未有的盛会。不过,与大多数人猜测的并不同,开幕式观礼仪式的邀请并非由奥运会主办国负责,而是由

一次针对性部署。郑薇表示:“国内联赛与国际赛事的强度差距还是很大的,所以我们选择与打法更为凶悍的澳大利亚女篮进行比赛。”

据悉,中国女篮将在国内打5场热身赛。除了在辽宁与澳大利亚女篮打3场比赛之外,中国女篮在6月初还将前往陕西与日本女篮打2场热身赛。6月中旬,中国女篮将开始海外拉练,与西班牙、法国等强队再打几场热身赛。 (摘自《中国体育报》)

国际奥委会和各国奥委会共同负责。

根据计划,在塞纳河上举办的开幕式开始前的几小时,法国总统马克龙将在爱丽舍宫与运动员代表一起举行礼宾仪式,接待出席开幕式的各国领导人,进行一些非正式的会议。马克龙总统

波尔将在巴黎奥运后告别国际赛场

德国乒乓球传奇人物波尔5月27日通过社交媒体宣布,他将在今夏的巴黎奥运会后告别国际赛场,“奥运会后我还会参加杜塞尔多夫的比赛,直到2025赛季为止。”

1981年出生的波尔在悉尼奥运会首度亮相奥运赛场,此后一直没有缺席,他将在巴黎完成国际乒坛的“最后一舞”。巴黎奥运会后,波尔将为目前效力的杜塞尔多夫俱乐部再打一个赛季。赛季结束后,他虽然会告别乒乓球这项运动,但不打算远离乒乓球圈,而是在俱乐部担任其他支持工作。此前,德国乒协公布巴黎

将借此机会开展与部分领导人的双边会晤。

而开幕式的前一天,马克龙还将在卢浮宫主持一个与国际奥委会共同举办的峰会,峰会话题是“可持续发展环境中体育的未来”,主要围绕体育中的年轻力量做讨论。 (据澎湃新闻5.28)

奥运会乒乓球男子项目参赛名单,其中波尔跻身男团阵容,这也是他第7次征战奥运。5月28日,国际乒联发布的男单最新一期世界排名显示,位列第25位的波尔在德国队内已经下滑到第四,弗朗西斯卡、邱党、奥恰洛夫的排名都在他之上。

波尔职业生涯获得诸多荣誉,包括2枚世锦赛铜牌和8枚欧锦赛金牌,并在奥运会上随队斩获2银2铜。随着巴黎奥运会的临近,波尔的注意力将集中到为德国队夺得奖牌上,这是他的最后目标。 (摘自《环球时报》5.29)

孙杨,解禁!

根据瑞士联邦法庭2020年底的最终裁定结果,孙杨的禁赛期于2024年5月28日结束,这样从2020年2月28日开始执行国际体育仲裁法庭的裁决以来,历时长达51个月的禁赛期执行完毕,泳池老将又获得了新生。

尽管未能赶上巴黎奥运会的国内选拔赛,短期内也无法获得代表中国队参加国际比赛的资格,他复出的首站可能会选择8月底在合肥举行的全国游泳夏季锦标赛,而2025年的大湾区全运会,孙杨如果能够保持目前的竞技状态,他将大概率可以重新身披浙江队战袍,出现在深圳大运中心的泳池中,时隔8年重返全运会的舞台。

年仅33岁的孙杨再去强并长距离项目并不现实,但是他在200米自由泳、400米自由泳两个项目上,具备了非常强的竞争力。特别是200米距离,说孙杨仍然属于国内顶尖和一流选手范围并不夸张。 (综合澎湃新闻、北青体育)

郑钦文送法国老将科内退役

5月28日晚,中国女网选手郑钦文迎来了在2024法国网球公开赛的首个对手法国选手科内,在女单首轮比赛中,作为7号种子出场的郑钦文以6:2、6:1横扫外卡选手科内,取得开门红,连续3年在法网突破首轮关。输球后的科内也正式退役。

2005年法网,当时只有15岁的科内持外卡出战,那也是她的巡回赛正赛首秀。2007年澳网迄今她从未缺席任何一项大满贯,也创下了公开赛年代连续亮相大满贯正赛新纪录。今年法网,这个数字将定格在69。科内职业生涯的高光时刻是2022年在温网终结如日中天的斯瓦泰克37连胜纪录。今年法网,科内获得外卡出战,但签运不佳的她首轮便抽中了7号种子郑钦文。两人此前有过两次交手,都是郑钦文取得胜利。

科内在赛后的告别仪式上说道:“我为网球奉献了所有,也对自己所拥有的网球生涯感到非常高兴。”赛后郑钦文在网前深情拥抱了科内,也祝科内退役后一切顺利。 (据羊城派5.28)

冲上热搜,朱婷正式复出!

5月29日,在国际排联2024世界女子排球联赛澳门站第二个比赛日的焦点赛事中,中国女排以总比分3:1战胜荷兰女排,夺得该站赛事的开门红。本场比赛第4局24比20时,朱婷替补登场完成复出首秀。东京奥运会后,因伤阔别中国女排许久的主攻手朱婷回归,她的归来也成为了这一



站比赛的关注焦点。赛前,两队公布了双方的首发阵容,中国队方面,朱婷回归替补待命。随后“朱婷替补”也立刻登上微博热搜。

在社交媒体上,国际排联官方转发了朱婷再度身披国家队球衣的视频,并配文称“女王回来了”。 (摘自《齐鲁晚报》5.30)

“我不追逐纪录,纪录追随我。”C罗在庆祝自己打破沙特联赛进球纪录后在社媒写道。5月28日,沙特联赛收官战,利雅得胜利以4:2战胜吉达联合。此役C罗梅开二度,并最终,以35球打破沙特联赛单赛季进球纪录,成功加冕金靴。

据统计,C罗也成为历史上第一位能在4个顶级联赛都获得金靴的球员。除了这座奖杯之外,他还曾获得过1座英超金靴(2007/08赛季)、3座西甲金靴(2010/11、2013/14、2014/15赛季)以及1座意甲金靴(2020/21赛季)。

相比其他来沙特淘金的大牌球星要不就是不适应,要不就是半途而废,38岁的C罗本赛季为球队一共出场了50次,单单这个数字,就是很多人无法企及的,更别说他在联赛中打进35个进球了。 (摘自《东方体育日报》5.28)

罗在四个顶级联赛穿金靴