



入伏后天气闷热,人容易食欲不振、疲劳乏力。古人在安度炎夏方面有不少智慧,民间流传的伏天饮食谚语中就蕴藏着健康密码。

头伏不补,伏天受苦 这句谚语强调了伏天进补的重要性。夏季人体消耗大,刚入伏就注意进补有助增强体质、预防疾病。伏天进补应注重清补、平补,前者指少吃过于油腻和燥热的食物,多选择具有滋阴润燥、益气养血功效的食材进行调养,后者指进补要和缓。可适量食用银耳、莲子等滋补品,或炖煮瘦肉汤、鱼汤等,以补充身体所需的营养,但不宜过度,否则容易导致身体不适。

头伏饺子,二伏面,三伏烙饼卷鸡蛋 饺子、面条、

葡萄膏 取葡萄500克,洗净去皮榨汁,放锅中水煎片刻,加等量蜂蜜,用小火浓缩收膏。每次取10克,温开水冲饮或含服均可。此方可生津利咽,葡萄富含的白藜芦醇,可阻止烟草中的致癌物质损伤肺部DNA,并促进肺部新陈代谢,加速肺组织的修复。

萝卜膏 取白萝卜1000克,洗净榨汁,放锅中水煎片刻,加等量蜂蜜,用小火浓缩收膏。每次取10克,温开水冲饮或含服均可。此方可清热生津、化痰止咳、利咽护嗓,白萝卜富含的维生素C,有助消除体内的尼古丁,增强肺部的抗氧化能力,刺激肺部的排毒机制,清除吸烟产生的有害物质。

参蜜膏 取太子参30克,水煎取汁,加蜂蜜、牛乳汁、梨汁各100毫升,搅匀,小火浓缩收膏即成。每次取10克,温开水冲饮或含服。此方可润肺补气、养阴润燥。太子参能增强机体免疫功能;梨可润肺;牛乳富含的维生素A,可保护气管黏膜,减少炎性刺激。诸味合用能减轻烟草对身体造成的伤害。

(摘自《生命时报》)



谚语里的伏天饮食

烙饼作为主食,不仅易于消化,还能有效补充夏季人体容易流失的营养物质,特别是蛋白质、B族维生素,以及钾、钠等矿物质,对于过去很难吃到肉、奶的老百姓来说,这些主食是非常重要的营养来源。饺子馅和面条卤能提供更多营养,鸡蛋进一步增加了蛋白质的摄入,其中的卵磷脂对神经系统也有益处。

入伏羊肉,出伏鸡 中医认为,羊肉性温热,能驱寒补阳;鸡肉性平味甘,易于消化。从营养上看,羊肉、鸡肉都富含优质蛋白质、B族维生素及矿物质,有助缓解夏季疲乏。头伏时,可以适量食用炖羊肉或羊肉汤,最好加点胡椒、辣椒等香辛料,帮助身体发汗,排排寒气,对经常待在空调房内的人来说尤其有益。出伏时,可以选择清蒸或炖煮的鸡肉菜肴,滋补又不上火,有助缓解伏天带来的不适。

杨梅美味又营养

杨梅素有“果中玛瑙”的美称,可它不仅似玛瑙般红艳的色泽,还有丰富的营养和功效。中医认为,杨梅性温,味甘酸,归肺、胃经,具有生津解渴、消食和胃、收敛止泻等功效,常用于缓解烦渴、积滞、吐泻等情况。

现代医学研究发现,杨梅中含有多种有机酸,包括柠檬酸、苹果酸、琥珀酸等;维生素和矿物质含量也很丰富,如维生素B、维生素C及钙、铁等。

这些成分可以增加胃酸分泌,所以吃杨梅既能提高食欲,



近日,“老板娘一天卖出200斤知了、日入过万”的新闻上了热搜。据悉,蝉(知了)在全国各地均有分布,许多地区都有食用金蝉的习惯,河北、河南、山东等地尤为盛行,最普遍的食用方法为“油炸金蝉”。也有网友说:烤知了才是烧烤界的天花板! 蝉体的营养非常丰富,蛋白



近年来,市场上逐渐诞生了各式各样的薯片替代品,如山药脆片、香芋片、玉米片、脆豆片等。这些薯片“平替”是否更健康一些呢?

山药脆片 山药是药食同源之品,具有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精等功效,常用于煲汤或清炒。较马铃薯而言,山药含有更多的多糖蛋白、维生素和更少的淀粉。

香芋片 芋头富含粗蛋白、淀粉、多种维生素和无机盐等成分,具有补气养肾、健脾胃之功效。

玉米片 玉米,甘、淡、微寒,《本草推陈》称其为健胃剂,且有利尿之功。玉米中含有丰富的膳食纤维,玉米片的热量低于传统薯片。

脆豆片 豆类品种非常丰富,具有性平、化湿补脾的共性。脆豆片的热量、脂肪、钠含量在各种“新型薯片”中最低。

以上这些“新型薯片”一定会比传统薯片更为健康吗?答案因人而异。其一,山药片、玉米片等往往含有更丰富的膳食纤维,肠胃不好的人应尽量少食用;痛风人群应慎食脆豆片等深加工豆制品。其二,一些商家可能会打着“健康低脂”的噱头,实则添加大量的油、盐提升口感,因此消费者在购买时要擦亮眼睛,多关注配料表。总之,尝试这些“新型薯片”既能解嘴馋,也能补充能量,但别忘了一定要把握适量原则。

(摘自《中国中医药报》)



『新型薯片』更健康吗

知了不是人人都能吃

质含量在70%以上,维生素及各种有益的微量元素均高于一般肉类,氨基酸含量居所有动植物食品前列。知了虽然美味,医生却提醒,并非人人都能吃。

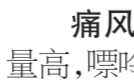
过敏体质者 知了体内的异型蛋白分子含量高,引起人体过敏反应的概率高,而且容易出现严重的过敏反应。

肾病患者 知了的蛋白质会增加肾脏负担,应限制食用。

痛风患者 知了蛋白质含量高,嘌呤含量也高,痛风患者食用会加重病情。

肝病患者 部分知了含有

(综合澎湃新闻、《青岛日报》等)



(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



全力拼搏 创造佳绩

4金5银3铜,近6届最佳! 盘点奥运湘军“名场面”

当地时间8月11日晚,巴黎奥运会落下大幕。15名湖南体育健儿出战了8个大项18个小项的争夺,最终斩获4金5银3铜共12枚奖牌,创下2000年悉尼奥运会之后的最佳战绩!让我们一起来回顾一下,奥运湘军在巴黎留下的这些“名场面”吧!

“凡晨”十年之约圆梦 只要眼里有光,就无惧道阻且长。湖南羽毛球运动员贾一凡和搭档陈清晨,终于在巴黎把东京奥运会的银牌,镀上了一层耀眼的金色!赢下决赛那一刻,贾一凡和陈清晨丢掉球拍,抱在了一起。携手十载,无论顺境逆境,她们一直是彼此最可靠的战友。

一个月前,贾一凡还因为肺炎发高烧,住了一个星期的院。“现在再回想,都不知道是怎么熬过来的。这十年所有的成功和失败,都是我们一步一步自己去经历。但事实证明,‘凡晨’组合巅峰了两个周期!”

中国40金收官! 创境外参赛新纪录

北京时间8月11日,随着中国选手李雯雯在女子举重81公斤以上级的比赛中夺得金牌,本届奥运会,中国体育代表团的金牌数定格为40枚。这一成绩超越了伦敦奥运会上39金成绩,成为中国队参加境外奥运会金牌数最多的一次。中国代表团夏季奥运会参赛史上金牌数达303枚。

- 首金** 黄雨婷/盛李豪 射击 混合团体10米气步枪
- 第2金** 昌雅妮/陈艺文 跳水 女子双人3米跳板
- 第3金** 谢瑜 射击 男子10米气手枪
- 第4金** 练俊杰/杨昊 跳水 男子双人10米跳台
- 第5金** 盛李豪 射击 男子10米气步枪
- 第6金** 王楚钦/孙颖莎 乒乓球混合双打
- 第7金** 陈芋汐/全红婵 跳水 女子双人10米跳台
- 第8金** 邓雅文 自由式小轮车女子公园赛
- 第9金** 潘展乐 游泳 男子100米自由泳
- 第10金** 刘宇坤 射

“小猴子”大逆转 在通往梦想彼岸的路上,谁也不知道会发生什么。同样是第二次出战奥运会的桂阳妹子侯志慧,则是带着“志在卫冕”的决心来的。

举重女子49公斤级决赛中,所有人没有想到,东京奥运会冠军侯志慧的抓举只有一次成功成绩,还是开拔重量。到了挺举决战,侯志慧第二次试举再次失败,最后一把前仍落后对手6公斤,破釜沉舟的“小猴子”最终一“举”定乾坤,上演绝地反击!

中国花游首夺奥运金牌 相信相信的力量!北京时间8月8日,长沙妹子张雅怡随中国花游队以总分996.1389分,领先第二名美国队81.7968分的绝对优势夺得冠军!这是中国花游队自1988年首次参加奥运会以来,第一次站上最高领奖台。

“反差萌”小芳三刷奥运纪录 上场,手指一吹,全场安静。在举重女子59公斤级决赛中,23岁的桂阳妹子罗诗

芳作为全场年龄最小的运动员,沉着大气、敢打敢拼的风格颇具“大姐大”气质。她连续打破抓举、挺举和总成绩奥运纪录。

张博恒2银1铜“意难平” 10天,6赛,21套动作,一枚男团银牌、一枚全能银牌和一枚单杠铜牌,长沙伢子张博恒结束了他的首次奥运之旅。军书十二卷,卷卷有其名。作为中国体操男队队长,张博恒在巴黎拼尽了全力,是当之无愧的“劳模”。赛场上张博恒一脸无奈的表情,也刷屏互联网,网友们纷纷表示,“这是我见过最‘意难平’的表情了”“你就是我们心中的冠军”……

仅差0.02秒! 越爬越快的“战神”伍鹏

仅差0.02秒! 年仅21岁的邵阳伢子伍鹏,在攀岩男子速度决赛中,收获一枚银牌。虽然遗憾失金,但赛后,伍鹏却在社交平台上火了。视频中,他背对岩壁面向观众,身姿挺拔、目光坚毅、岿然不

动。网友惊呼:那一刻,他就像“守城的少年将军”,像“一尊战神”。

赛后,记者特意问了伍鹏,那一刻他到底在想什么。这位新晋奥运银牌得主给出了答案:“什么都没想,我眼睛里甚至都是模糊的。如果是晚上比赛,对面会有射过来的灯光,我眼里就只有那道光。”

在这些“名场面”之外,其他的湖南运动员也同样浴血奋战,尽情展现自我。

他们是,为中国攀岩拿下首枚奥运奖牌(银牌)的耒阳妹子邓丽娟,年仅18岁、勇夺体操平衡木银牌的衡阳姑娘周雅琴,再战奥运收获摔跤铜牌的湘潭妹子庞倩玉,斩获蹦床铜牌的株洲伢子严浪宇。还有,田径跳远新锐张溟鲲首战奥运收获第7名,跆拳道“一姐”骆宗诗一路顶住高压闯入半决赛,男子速度攀岩选手龙金宝全力拼搏已无憾,以及女子水球姑娘熊敦涵、邓泽文,坚持备战参加多届奥运会,已属不易。

排名	国家/地区	金	银	铜	总计
1	美国	40	44	42	126
2	中国	40	27	24	91
3	日本	20	12	13	45
4	澳大利亚	18	19	16	53
5	法国	16	26	22	64
6	荷兰	15	7	12	34
7	英国	14	22	29	65
8	韩国	13	9	10	32
9	意大利	12	13	15	40
10	德国	12	13	8	33

巴黎奥运会奖牌榜前十名

王曼昱 乒乓球女子团体
第38金 王柳懿/王芊懿 花样游泳双人比赛
第39金 李倩 拳击 女子75公斤级
第40金 李雯雯 举重 女子81公斤以上级 (本版稿件综合新华社讯、湖南省人民政府网等)