

## 跟着古人学喝粥

自古以来,中国人就有喝粥养生的习惯,《史记》中就记载了西汉名医淳于意用“火齐粥”为齐王治病的故事。古人喜欢在粥中加入不同的营养食材,吃起来也有了别样的风味。



### 苏轼喝粥爱加豆 豆粥可控糖



解读

大豆和米类搭配 大豆(黄豆、黑豆和青豆)是优质植物蛋白来源,富含人体必需氨基酸赖氨酸,而大米中的赖氨酸含量较低,两者搭配食用,可以提高人体对蛋白质的利用率,也能丰富食用时的口感。

古人说:北宋文学家苏轼喝粥就爱加豆,而且他还曾为豆粥作了一首同名诗,提到与豆粥有关的典故:东汉的刘秀初起兵时,在流亡中得到了冯异送来的豆粥,得以“饥寒顿解”。

杂粮别超主食的一半 相比大豆,绿豆、豌豆、红豆等杂豆的蛋白质含量相对较少,膳食纤维和碳水化合物含量较高,可以作为杂粮替代部分主食,有助于减少血糖波动,但不宜超过50%。

### 陈直偏爱黄鸡粥 鸡粥易消化

古人说:宋朝的陈直在《养老奉亲书》中提到了黄鸡粥,其做法是用黄雌鸡,“将鸡煮烂,擘骨取汁,下米及鸡肉、苡蓉等,煮粥”,随后加少许盐,空腹食用,对老人五劳七伤、脾肾两虚都有疗效。



解读

鸡选用嫩雌鸡 不同种类的鸡在营养价值上并无太大区别,煮粥一般建议使用较嫩的雌鸡,肉质细腻,适合咀嚼。相反,老母鸡的肉质较柴,更适合煲汤食用。相比于猪肉、牛肉,鸡肉更易消化,适合肠胃功能较弱、处于身体恢复期的人进食。鸡肉

脂肪含量低,但鸡皮脂肪多,高血脂人群在食用鸡肉时,建议去皮。 熬粥加姜去 在煮鸡肉粥时,可以往粥中加入姜片或姜丝,能一定程度去除鸡肉的腥味。在鸡肉粥中加入适量盐,能激发鸡肉的鲜美,让粥的味道更加丰富。

### 陆以活用黄芪粥治水肿 黄芪粥能消肿



解读

古人说:药材入粥是比较常见的养生方法。清代医家陆以活《冷庐医话》一书中记载了用黄芪粥治水肿的病案,“取生黄芪、糯米,煎后服用”即可。

味微甜,咀嚼后有豆腥味。崔军表示,在制作黄芪粥时,注意黄芪用量,一般10至20克即可,味道以温和为宜,过量会有浓郁的药味,食用时体验不佳。 肝肾不好者慎用 黄芪具有健脾补气、利水消肿等作用,但肝肾功能不好的人、易过敏人群、月经期女性和孕妇、肝火旺盛肠胃积滞者,要禁服。除了黄芪,陈皮、枸杞、砂仁等也适合入粥。砂仁瘦肉粥可温脾止泻,陈皮茯苓粥则可化痰止咳。

### 王维将茶汤入粥 茶粥降血脂

古人说:中国人自古以来就爱喝茶,在唐代还出现了“茶粥”。诗人王维在《赠吴官》开篇写道:“长安客舍热如煮,无个茗糜难御暑。”这里的“茗糜”指的就是茶粥。

解读

选用适合自己的茶 不同种类的茶属性不一,食用时需注意。如红茶属于温性茶品,有健胃作用;喝荷叶茶可消暑、利湿,减肥人群可适量食用;绿茶属凉性茶品,虽适合夏日解暑,但消化功能不好的人群要慎食。

做茶粥用的是茶汤 制作茶粥一般不直接将茶叶加入粥中,而是使用茶汤。茶中含咖啡因,睡眠不好的人群不要在晚上进食。同时,无论是茶汤还是茶粥,尽量不要隔夜服用。



### 汪颖用笋粥解毒 笋粥缓便秘

古人说:白居易喜欢将笋与米饭一起蒸,让笋的清香和米香融合。明代李时珍在《本草纲目》中提到竹笋具有“消渴、利水道、益气”的功效,明朝中医大家汪颖则将鲜竹笋“煮粥食之”,认为可解小儿“痘疹不出”之毒。

解读

煮粥前竹笋先泡煮 竹笋含较多植酸,食用时有明显的涩味,煮粥前可先对竹笋进行泡、煮处理,降低植酸含量。此外,在煮竹笋粥时还可加入猪肉、牛肉等食材,平衡竹笋的涩味,而且蔬菜和肉结合可以均衡营养。

链接

### 不同人群喝粥要注意

一定要热食。 病患:先喝不加料的纯粥 对于刚生病或处于疾病恢复期的人来说,肠胃往往较脆弱,可通过喝粥来调理消化功能。建议刚开始先从简单的小米粥、大米粥喝起,等肠胃功能恢复后,再视情况添加其他复杂的食材。 (本版稿件综合《健康时报》、人民日报健康客户端等) (本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

不同人群喝粥要注意食用量和方法。 高血糖人群:尽量避免喝白粥 白粥容易升高血糖,不利于血糖控制,用杂豆制作杂粮粥,在粥中混合蔬菜和肉类,能减少血糖波动。 小孩:喝粥别受凉 天气炎热,喝凉粥能解暑,但小孩肠胃较脆弱,喝过多凉粥易加重肠胃负担,引发腹泻等问题。小孩喝粥可以加入适量蔬菜、海鲜,均衡营养,使摄入的营养素更全面,但

## “村超”迎来首支驻华外交官足球队

9月28日晚,在贵州省黔东南苗族侗族自治州榕江县的“村超”足球场,一场由驻华外交官足球队与当地“村超”罗汉果足球队携手上演的足球友谊赛打响。这是作为草根足球的“村超”迎来的首支驻华外交官足球队。



9月28日,驻华外交官们在“村超”足球场上合影留念

这场国际友谊赛,是文化和旅游部与阿根廷驻华大使馆于9月26日至29日在榕江主办的“发现中国之美·相约贵州村超”系列活动的一部分。这支驻华外交官队由来自阿根廷、墨西哥、古巴、南非、巴西、哥伦比亚等国家的24名驻华外交官组成。

当晚的比赛两队踢得比较激烈,上半场,“村超”罗汉果队就率先展开攻势,连进两球取得领先;下半场,驻华外交官队将

比分扳平,最终两队握手言和。 踢了整场比赛的古巴驻华大使馆一等秘书哈维尔·纳瓦罗说,这是一场他从未经历过的浪漫比赛,激情的足球、欢快的歌舞、绚烂的烟花、热情的观众,现场的氛围让他十分享受。 本场比赛之前,“村超”球场还上演了第一届“一带一路”暨贵州—粤港澳大湾区“村超”足球友谊赛揭幕日的两场比赛,分别由香港玖叁零足球队



## 世界上平板支撑最厉害的人再破新纪录

来自捷克的约瑟夫·萨利克正在成为吉尼斯世界纪录的传奇人物——他目前拥有三项吉尼斯世界纪录,其中两项分别是:最长时间的平板支撑(男性):9小时38分47秒,赤脚在冰雪路面上最快完成半程马拉松:1小时50分42秒,而他最新打破的一项纪录是:负重40磅(18公斤)保持平板支撑时间最长(男性),时间长达85分2.16秒。

挑战成功后,约瑟夫毫无保留的向我们分享了他的成功经验。他说:“进行与耐力相关的挑战,身体素质、规范的动作和坚强的毅力都是成功的必要条件。”谈起下一步的打算,他透露,他正在筹划挑战下一项吉尼斯世界纪录——冰雪路面上跑完一场全程马拉松。 (据极目新闻9.25)

## 商竣程成就“05后”网坛第一人

只有19岁的商竣程,如今已经斩获了自己的首个巡回赛冠军头衔。他不仅是中国网坛“05后”第一人,也是整个男子网坛“05后”的首冠得主。

在9月24日进行的ATP250成都公开赛决赛中,这位中国小将制造了一个巨大的惊喜,直落两盘,将世界排名第19位的赛会头号种子穆塞蒂挑落马下。

决赛中,年轻的商竣程就展现了极为成熟冷静的比赛心态。面对实力不俗的对手,商竣程毫不怯场,首盘比赛就与对手积极在底线对抗,利用自己的快速移动和顽强防守打出了优势,在第11局取得关键破发后,迎来了自己的发球胜盘局。虽然让对手把比赛拖入抢七,但错失机会的商竣程并未受到负面情绪的影响,在抢七中依然拿出了稳定的表现,甚至在末段连发两记ACE球,用最强势的方式终结了对手。 来到第二盘面对对手的穆

塞蒂,与胜利越来越近的商竣程也保持了极度的冷静,反倒是对手越打越没了节奏,最终中国小将6:1速胜拿下第二盘,就此成为继吴易昺之后,第二位捧起ATP巡回赛单打冠军的中国大陆选手。

赛后,商竣程自己也谈到了心态的重要性,“这一周的比赛都很艰难,但我打出了很好的网球,同时保持冷静。” 如此年纪就实现职业生涯的重要突破,这让商竣程本就光明的未来又增添了更大的想象空间。 (据澎湃新闻)



商竣程夺得ATP250成都站冠军

## 买棋卖棋操纵比赛,“中国象棋第一人”被终身禁赛!

近日,中国象棋协会发布关于对王天一、王跃飞等运动员违规行为进行处罚的情况通报:二人因长期存在买棋卖棋操纵比赛等违规行为,被给予终身禁赛等处罚。 2023年4月,一个录音片段在网络上传播,内容涉及操纵象棋比赛、“人情棋”等行为,并提及王天一等多名棋手。 中国象棋协会在情况通报中表示,经深入调查,查明王天一、王跃飞等运动员存在买棋卖棋操纵比赛等违规行为,时间跨度长、频次高,性质非常恶劣,情节非常严重,对象棋运动发展造成了严重损害,“经研究,给予王天一、王跃飞终身禁赛、撤销由中国象棋协会授予的包括特级大师在内的所有技术等级称号的

处罚,禁止二人从事和参与中国象棋协会及其会员单位组织或授权组织的所有象棋赛事和活动。” 35岁的王天一有“中国象棋第一人”之称,曾连续11年象棋棋手等级分位列全国第一,2023年,他的等级分达到了2800分,创中国象棋施行等级分以来的历史新高。 (据中国青年报客户端)

## 世界冠军安洗莹被霸凌,韩国羽协回应

韩国羽毛球名将安洗莹在巴黎奥运会夺得女单金牌后,公开指责韩国羽毛球协会在运动员伤病管理及训练体系上存在问题,在韩国引发舆论风波。对此,韩国文化体育观光部于8月12日着手启动了针对韩国羽毛球协会的调查。

韩国文化体育观光部官员9月25日表示,调查组将于近期与韩国羽毛球协会会长金泽圭会面,获取问答书。这是结束调查前的最终程序之一,金泽圭需确认此前的调查内容是否属实。

据韩联社报道,金泽圭和韩国羽毛球教练金学均9月24日以证人身份出席韩国国会文化体育观光委员会的悬案质询现场。针对“运动员必须服从教练和协会指示”的规定,金泽圭表示,将通过理事会删除这一规定,还将改变强制国家队选手使用赞助商产品的相关规定。质询现场有议员公开了安洗莹因穿着赞助商球鞋不适导致脚底起水泡的照片。 对于外界对韩国羽毛球队年轻选手负责给前辈洗衣服、打扫卫生这一“内部惯例”的质疑,金学均回应:“曾向(消除惯例)这一方向引导过,但做得还不够好。”

据韩国SBS电视台此前报道,2017年安洗莹首次入选国家队,由于是队内年龄最小的选手,需负责给部分前辈换球拍线,还要负责打扫房间和洗衣服,训练结束后也未能好好休息。 (据人民网)