

秋季食补,对症养生

秋季,秋风细雨,气候凉爽,是“秋冬养阴”的开始,去旧更新,有利于调养生机,是人体进行食补的好季节。秋季食补应根据个人体质和需求,合理调整饮食结构,以达到养生保健的目的。在享受美食的同时,也要注意保持饮食的平衡和多样性,让身体在这个季节里得到充分的滋养和调养。

夏季的高温与湿热,常常让人食欲不振,脾胃受损。而秋季,正是调养脾胃,为寒冬蓄力的最佳时机。此时,遵循《黄帝内经》的教诲,“五色入五脏,黄色养脾胃”。所以,选取黄色食物滋养脾胃,便显得尤为重要。

养脾胃 吃“三黄”

富含的矿物质与维生素,是补充体力、抗衰老的佳品;富含的膳食纤维,更是让减肥者在享受美味的同时,也能感受到饱腹的满足。



黄花菜 清热解毒健脾 胃 黄花菜不仅能清热解毒,更因富含卵磷脂而对大脑有

玉米 香甜可口养身心 金黄色的玉米,色泽诱人,其

秋梨膏所含成分多为润燥护阴之品,比如秋梨、麦冬、川贝等,因此对于阴虚肺热之燥咳特别有效,简单来说,就是有口干、咽干、口渴这些表现时最适合用。而风寒咳、痰干咳、肝火咳等,此时吃秋梨膏不仅效果不佳,有时还会雪上加霜。

治燥咳 吃秋梨膏

中医表示,肺燥津伤者,症状为干咳、痰少或黏、口干咽干、鼻干,或有声音嘶哑,午后潮热等阴伤的表现,可以选择含有川贝母(粉)、罗汉果、制枇杷叶、生地、沙参、麦冬、白茅根等润肺中

益。但需注意,新鲜的黄花菜需经开水焯烫后,方可安全食用。

南瓜 温补脾胃润秋燥 南瓜,以其鲜亮的黄色与甘甜的味道,是秋季不可多得的养生食材。它富含维生素A与钾元素,能有效缓解夏季带来的营养流失。中医认为,南瓜性温,是补气健脾的良药。南瓜煮粥、蒸食或制成南瓜饼均可。

药的秋梨膏。痰热蕴肺者,症状多表现为咳嗽、咳痰、痰多色黄、口干而黏、口渴等,则可以选择含有浙贝母、枇杷叶、陈皮、茯苓等清热化痰中药的秋梨膏。



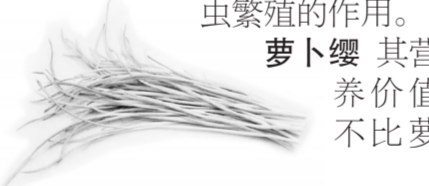
润皮肤 多喝「平民燕窝」

说到秋季内调,不得不提“平民燕窝”银耳。它性味甘平,滋润而不腻滞,既能灭心火又不伤阳气,滋肺阴而不生寒气,简直就是滋阴潜阳的好物。

美容圣品,润肺更润肤 银耳富含丰富的植物性胶质,这胶质就像是皮肤的天然保湿因子,能够深层滋养,让肌肤喝饱水,保持弹性和光泽。长期食用,你会发现皮肤越来越细腻,色斑、皱纹都悄悄淡化了,真正做到从内而外的美丽。

杀菌抗炎 吃三种菜

最近天气明显变凉了,早晚温差越来越大,抵抗力稍微差点的人,容易受到细菌、病毒侵袭。饮食上建议多吃一些有助于杀菌抗炎的食物,能提高免疫力。



蒜黄 蒜黄富含“植物抗生素”——大蒜素,而大蒜素有助抑制细菌、病毒和寄生虫繁殖的作用。

增强免疫,守护健康 银耳中的多糖物质是免疫力的好伙伴,它们能够增强我们身体的抵抗力,抵御外界病毒的侵袭。在换季易感冒的秋季,多吃银耳,让身体更加强壮,少生病,多享受生活的美好。

清心除烦,安神助眠 银耳能够帮助我们缓解焦虑和压力,改善睡眠质量。晚上睡得好,白天自然精神饱满,工作生活都更有活力。

滋阴润燥,秋季必备 秋季干燥,容易上火和咳嗽。银耳性味甘平,滋阴润燥而不生寒气,是秋季养生的佳品。多喝银耳汤,能够润肺止咳,缓解秋燥带来的不适。

萝卜缨 其营养价值不比萝卜差。萝卜缨每100克含钙350毫克,其所含维生素C也比较丰富,有清除体内自由基、延缓衰老、美白、增强皮肤弹性等作用。

芦荟 芦荟可清热润肠,还含有葡聚糖甘露,可消炎杀菌。芦荟中的黏液,也就是多糖,可起到防止细胞老化、抗氧化、提高免疫力的作用。需提醒的是,种植的芦荟不可随便食用,易过敏,建议到超市购买食用芦荟。

清虚热 开水冲蛋

蛋花,没想到真的就好了!《本草便读》:“鸡子内黄外白,入心肺,宁神定魄,和合熟食,亦能补益脾胃;生冲服之,可以养心营,可以退虚热。”

明代医书《医学入门》也说鸡蛋:“生绞入药,除烦热;

治胃胀 试试柿蒂

尝过青柿子的人都知道,未成熟时涩味很重,柿蒂仍保留着这份青涩,因此,柿蒂降气收涩,具有降逆止呃的功效。

如果遇上打嗝不止的情况,古人常用柿蒂配上理胃行气的丁香,或是搭配酸甜收敛

秋天是丰收的季节,根茎类食物蕴含着丰富的营养物质,对脏腑的调养也有益处。

山药健脾益胃 秋季天气转凉,脾胃功能相对较弱,中医认为,山药性平、味甘,具有健脾益胃、促进消化的作用,能帮助人体更好地吸收营养物质。蒸山药、山药排骨汤……无论是蒸煮后直接食用,还是与其他食材搭配烹饪,山药都是秋天的养生佳品。

红薯温暖肠胃 红薯味甘、性平,将红薯烤着吃、煮红薯粥喝,可温暖肠胃。此外,不少人秋燥便秘,在秋天适当食用红薯,也有助于保持肠道通畅。红薯还有抗氧化、维持心脏功能等作用。

莲藕清热润燥 秋燥容易带来口干舌燥、皮肤干燥等不适,莲藕性寒、味甘,归心经、脾经、胃经,具有清热润燥的功效,能够缓解秋燥症状。凉拌、清炒、煲汤等多种方式均可选择。

萝卜消食化痰 秋天食欲往往转好,如果不加节制,容易出现消化不良、痰多咳嗽等问题。萝卜味辛、甘,性凉,归肺经、胃经,具有消食化痰、下气宽中的作用,能够缓解消化不良,还可以清热解毒、润肺止咳。

豁开淡煮,却痰润养,养胃,益心血。”

蛋黄在《伤寒论》中的“黄连阿胶汤”方中排在最后一个。妙在鸡子黄,滋肾阴,养心血而安神。

的梅子,泡水后趁热饮下,很快能缓解。

取两个柿蒂,搭配几片生姜煮水喝,治胃胀暖气便捷有效。

(本版稿件综合《长寿养生报》《健康时报》《健康咨询报》《中国中医药报》等)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

郭振明接替姚明成为中国篮协主席



10月31日下午,中国篮球协会发布公告,宣布第十届中国篮球协会会员代表大会执行委员会在北京举行会议,审议通过姚明辞去中国篮球协会主席职务的申请,选举郭振明(图右)为新一任中国篮球协会主席。

郭振明表示:“中国篮协接力棒是一份沉甸甸的责任,更是一份光荣的使命。我们将在国家体育总局的指导下,和所

有篮球人一起,同心协力,继续深化篮球改革,努力为实现‘三大球’的振兴和体育强国的建设作出贡献。”接替姚明担任中国篮协主席的是国家体育总局篮球运动管理中心中国篮协联合党委书记、中国篮协副主席郭振明,他自2022年初进入中国篮协,与姚明共事。

自2017年2月23日,姚明在中国篮球协会第九届全国代表大会上当选主席,到2024年10月31日正式辞去这一职位,属于中国篮球的“姚明时代”被定格在了2807天,这个曾经在球员时期取得过巨大成就与辉煌,被外界寄予厚望的“小巨人”结束了所谓的“七年之痒”。

在接受新华社专访时,姚明坦言担任中国篮协主席的经历很宝贵,有不少收获,遗憾的是国家队的成绩和表现没有达到预期。之所以选择在这个时候离开中国篮协,主要还是基于对中国篮球未来的考虑。按照章程,姚明的第二届任期还剩两年左右,他希望为新班子留下一个完整的奥运周期,以便他们更好地开展工作。

姚明表示自己对于篮球的热爱从未改变,“中国篮球的发展涉及方方面面,比如国际交流、公益、青少年培训、产业研究、文化等,未来自己以其他方式参与篮球的机会还有很多。”(综合新华社讯、《东方体育日报》)

龙舟世界杯中国队捧杯

2024国际龙舟联合会世界杯10月27日在“龙舟故里”湖南汨罗落幕,最后一个比赛日,中国两支参赛队伍表现抢眼,包揽了1000米团队追逐赛和400米团队接力赛的冠军。

在湖南省汨罗市汨罗江国

际龙舟竞渡中心,率先进行的是1000米团队追逐赛,已经一枚金牌在握的中国一队表现出色,他们以4分56秒471夺得冠军,中国二队4分58秒166名列第二。

在接下来进行的400米团队接力赛的较量中,中国一队和



中国二队保持着此前良好的竞技状态,经过一番激烈争夺,中国二队以1分39秒754夺得冠军,中国一队获得亚军。在本次龙舟世界杯单项比赛中,中国队还获得了4金5银的好成绩。此外,中国队还获得了总分第一名。

(据新华网10.27)



生活与远方 皆萃于此 文章

2024年金球奖揭晓

10月29日,金球奖颁奖典礼举行,罗德里荣膺2024年金球奖,个人首次获奖。

罗德里出生于1996年6月22日,他也成为了90后首位获得金球奖的球员。罗德里也成为了1960年的苏亚雷斯之后,近64年来首位赢得金球奖的西班牙人。

罗德里上赛季各赛事为曼城出战50场,打进9球助攻14次,帮助球队历史性完成英超四连冠,还夺得了世俱杯和欧冠杯。国家队方面,罗德里共出战13场比赛,打进3球助攻1次,帮助西班牙夺得2024年

欧洲杯冠军。此外,罗德里还当选2024年欧洲杯赛事最佳球员。

据统计,罗德里成为继1996年萨默尔之后,首位同一年获得欧洲杯最佳球员、金球奖的球员。

巴萨女足球员邦马蒂获得了2024年女子金球奖。她也成为历史上第二位蝉联女足金球奖的球员,第一位是队友普特拉斯。目前巴萨女足球员已连续4年夺得女足金球奖:普特拉斯2021、2022年获得,邦马蒂2023、2024年获得。(据光明网)

10月28日,中国的篮球迷迎来激动人心的时刻:身披8号球衣的崔永熙代表篮网上场,并拿到了职业生涯NBA正赛的首个得分。崔永熙虽然在比赛中仅上场1分多钟,也只拿到了1分,但这1分弥足珍贵。

崔永熙成为继周琦后,再度登场NBA的中国球员,也是中国内地历史上第7位登陆NBA的球员。崔永熙是放弃了自己在CBA广州队的核心地位去NBA“寻梦”的,经历了一个夏天的奔波后,他终于与篮网签下了一份双向合同,个中艰辛

非常人能忍受。

NBA是一个聚集了“天赋怪”的联盟,奥尼尔的吨位,文班亚马异于常人的身高和臂展,莫兰特炸裂的弹跳……这些身体条件,崔永熙一个都没有,他有的只是刻苦更刻苦的训练。他也知道,要想在全球水平最高的联盟谋得一份合同,除了刻苦的训练,没有其他捷径可走。幸运的是,他成功了。

崔永熙在NBA赛场终于亮相了,也拿到了分数,他为中国更多的年轻球员打了个样。(据极目新闻10.29)

崔永熙给中国年轻球员打了个样

马龙荣获国际奥协杰出运动生涯奖



当地时间10月30日,2024年国家和地区奥林匹克委员会协会颁奖典礼在葡萄牙卡斯凯什举行,六枚奥运金牌获得者、中国乒乓球运动员马龙获杰出运动生涯奖。

接受奖项后,马龙发表了全英文获奖感言。36岁的他说:“为国乒这个团队奋斗21年是自己最大的成就,过去21年的职业生涯是一段漫长的旅程,我很幸运在很小的时候就找到了自己的所爱——乒乓球,并一直梦想有一天能在奥运会上比赛。”马龙说,自己始终怀抱梦想、激情以及对乒乓球的热爱,愿为这项运动付出一切,永不放弃。

(据央视新闻10.31)



欢迎扫码订阅2025年《文萃报》 邮发代号:41-13 全年定价:168元 发行热线:0731-84326418