

调料,用对了能抗炎、降脂、促代谢

中国菜的“色香味”俱全,与调料的使用密不可分。其实,有些调料除了能赋予饭菜美味,用对了还有养生妙用。

帮助抗炎 生姜含有姜烯、姜醇、姜酚等活性物质,具有抗氧化性,还能抗炎。因有刺激性,胃肠弱者切忌空腹吃姜片、喝姜水。胡椒含有胡椒碱、丁香酚、倍半萜等活性成分,也有一定抗炎和抗氧化功效。但要注意用量,胡椒太多

会掩盖食材本身味道。肉桂含有的肉桂醛及其衍生物是抗炎活性成分,但摄入量一天最好不超过4克。

提高代谢 黑胡椒富含锰元素,可促进新陈代谢。辣椒中的辣椒素也能刺激新陈代谢,让细胞加速活动,起到燃脂作用。研究发现,经常吃辣者发胖几率较低。肉桂含有的挥发油,有促进身体排汗,进而增进代谢的作用。姜黄(咖喱主料)富含的姜黄素,同

样具有提高身体代谢能力的作用。生姜含有生姜醇,也能促进发汗,加速新陈代谢。

有助降脂 研究发现,吃油腻食物时适当添加香料调味品,有助降低血液甘油三酯水平。与不吃香料调味品的参试者相比,每餐饮食中增加两勺迷迭香、肉桂、姜黄、黑胡椒、丁香、大蒜粉和辣椒粉混合香料的参试者,甘油三酯水平下降30%。

(据生命时报微信公众号)



被鱼刺卡喉后,很多人首先想到的就是喝醋。人们认为,醋酸能与鱼刺中的钙发生化学反应,可软化鱼刺。它真的靠谱吗?

首先,喉咙处无法存储液体,喝醋后,醋液会迅速从喉咙流入食道,无法在卡鱼刺的地方长时间停留。因此,即使醋酸能与鱼刺中的钙发生反应,也会由于接触时间太短,无法起到有效的软化作用。其次,如果鱼刺较大,喝大量的醋不仅不能软化鱼刺,反而会加重喉部黏膜损伤或水肿症状,增加鱼刺卡喉的不适感。此外,大量喝醋还可能对胃肠道产生强烈刺激,导致胃痛、反酸等不适症状。

那么,发生鱼刺卡喉这样的突发状况,该如何应对呢?

立即停止进食 当发现鱼刺卡喉时,应立即停止进食和喝水,避免食物和水将鱼刺推入更深的位置。

轻轻咳嗽 如果鱼刺卡在较浅的部位,可以尝试通过轻轻咳嗽的方式将鱼刺咳出。咳嗽时,应保持低头的姿势,这样有助于鱼刺排出。

检查并取出鱼刺 如果鱼刺位置较浅,患者可借助镜子或由他人帮助,在确保手部清洁和做好消毒的前提下,使用筷子或镊子轻轻夹出鱼刺。如果鱼刺位置较深,无法自行取出,应及时前往正规医院就诊。

(摘自《南国今报》11.14 朱琼琮/文)

不振、乏力不堪时,可摄取咸味食物补充阴液,从而改善整体状况。诸如海带、海参等具有咸寒滋补性质的食物,有助于滋养肺气,缓解与水性情绪相关的恐惧情绪。恐惧情绪与肾密切相关,此类食物的作用在于调和肾气,进而达到调节情绪的目的。

(摘自《人民政协报》11.27 范军铭/文)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

鱼刺卡喉,喝醋有用吗

《神农本草经》记载,长期饮用菊花茶可以通利气血、延年益寿。要想更好地发挥其保健作用,需在泡饮菊花茶时注意以下3点。

根据体质选择品种 不同种类的菊花功效略有不同:白菊花偏于清肝明目,适合急躁易怒、口干口苦、头晕头痛、身热面赤、视物模糊等肝火旺盛的人群;黄菊花偏于疏散风热,适合因为外感风热出现头痛、发热、咽干等症状的人群;野菊花偏于清热解暑,适合有口疮、咽痛、牙痛、口臭等症状的人群。

热水洗茶随泡随饮 建议每次取5~6朵菊花,先以80℃左右的热水洗茶,几秒钟后轻揉沥干,再用开水泡3~5分钟,然后出汤沥干,待茶汤冷却至45℃以下即可饮用。需要注意的是,菊花茶要随泡随饮,因为菊花茶中的黄酮类物质十分不稳定,很容易氧化失活,导致保健作用大打折扣。

合理搭配效果更佳 工作忙、熬夜、眼睛疲劳干涩的人,可以在菊花茶中加入枸杞,达到养肝明目的效果;血脂高、肥胖头晕的人,可以加点山楂,消食降脂;咽痛、头晕、发热的人,可以加点金银花,清热解暑。

(摘自《生命时报》)

《黄帝内经》认为:“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐。”五气指的是人的五种情绪:喜、怒、悲、忧、恐。对应五脏的情绪分别是:心主喜、肝主怒、肺主悲、脾主忧、肾主恐。

充满愤恨吃点苦 在被怨气笼罩时,应避免让内心的火焰损伤自身健康。可通过摄取一些具有苦味的食物,引导心火下行,从而达到消解心火的目的。诸如苦瓜、菊花等具有苦寒清热作用的食材,有助

于消除心火,缓解内心的不满情绪。

悲伤难过吃点辣 摄入一些具有辛温发散作用的食材有助于排解悲伤情绪,如洋葱、韭菜等。在情绪低落时,可尝试通过吃辣火锅改善心情。

生气暴躁吃点甜 根据中医理论,肝属木,克土。食用甘甜食物的目的并非用于泻肝,而是为了平衡肝火过旺的

状况,以避免情绪过于激动。通过摄入红枣、蜂蜜等甜食,有助于缓解焦虑和紧张情绪。

焦虑不安吃点酸 焦虑情绪往往源于土性之失衡,与脾之调和息息相关。在情绪不安之际,可尝试食用一些酸味食物,如山楂、乌梅等,这些食物以其收敛之性,有助于调和情绪,缓解焦虑之感。

心气不足吃点咸 在精神

栗子虽好莫贪多

在寒冷的冬日里吃糖炒栗子,香甜又温暖。常吃栗子有助控血压、养护心脏、帮助口腔溃疡愈合。每100克栗子可食部分(栗子仁)提供的能量在182~214千卡。栗子的能量主要由碳水化合物提供,含有较少的脂肪和蛋白质。其富含膳食纤维、钾、镁、钙、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C和黄酮等营养与功效成分。

但有些人群需慎食板栗。糖尿病患者:板栗中淀粉含量较高,进入身体后会转化为葡萄糖,导致餐后血糖升高,不利于血糖稳定。便秘人群:板栗中水分含量低、淀粉含量高,容易加重便秘,导致排便更加困难。胃肠道疾病患者:板栗含有丰富的纤维素,生吃难以消化,熟食又易滞气。

(据人民网)

贫血三餐这样吃

贫血不仅影响日常生活质量,还可能引发一系列的健康问题,合理的饮食搭配与科学的治疗方法显得尤为重要。

推荐一份营养均衡的早餐,如牛奶搭配全麦面包和水煮蛋,再加上一根香蕉。牛奶和水煮蛋是优质蛋白质的来源,全麦面包富含铁、维生素B₆和叶酸,而香蕉则含有丰富的维生素C和钾,有助于促进铁的吸收,提高血红蛋白水平。

午餐可以选

择瘦肉汤、糙米饭、青菜炒肉和葡萄。瘦肉汤和青菜炒肉是铁元素的良好来源,糙米饭富含叶酸和维生素B₁₂,葡萄则富含维生素C和抗氧化物质,进一步促进铁的吸收和血红蛋白的合成。晚餐建议糖醋鲤鱼、紫菜蛋花汤、蒸茄子和苹果。糖醋鲤鱼富含铁质,紫菜蛋花汤则含有丰富的维生素B₁₂和叶酸,蒸茄子富含维生素C和维生素B₆,苹果则富含維生素C和纤维素,全面助力贫血的改善。

(摘自《健康时报》)

好情绪也可以吃出来

于消除心火,缓解内心的不满情绪。

悲伤难过吃点辣 摄入一些具有辛温发散作用的食材有助于排解悲伤情绪,如洋葱、韭菜等。在情绪低落时,可尝试通过吃辣火锅改善心情。

生气暴躁吃点甜 根据中医理论,肝属木,克土。食用甘甜食物的目的并非用于泻肝,而是为了平衡肝火过旺的

状况,以避免情绪过于激动。通过摄入红枣、蜂蜜等甜食,有助于缓解焦虑和紧张情绪。

焦虑不安吃点酸 焦虑情绪往往源于土性之失衡,与脾之调和息息相关。在情绪不安之际,可尝试食用一些酸味食物,如山楂、乌梅等,这些食物以其收敛之性,有助于调和情绪,缓解焦虑之感。

心气不足吃点咸 在精神

2024,中国体育交出这样的“成绩单”

提到2024年的中国体育,你最先想到的是什么?可能会是郑钦文创造历史,成为首位夺得奥运网球单打冠军的亚洲选手;或是巴西足球巨星卡卡“空降”榕江,见证“村超”延续火爆;抑或是第十二届全国少数民族传统体育运动会,用体育奏响中华民族一家亲的时代强音……

12月24日,2024年全国体育局长会议在北京召开,让我们一起跟着会议报告的视角,看看2024年的中国体育

交出了怎样的“成绩单”。

巴黎奥运会上,中国代表团获得40金27银24铜,创造了境外参加奥运会的历史最好成绩。来自20个省区市的运动员在巴黎收获金牌,另有4个省区市的运动员获得奖牌,反映了我国竞技体育发展基础不断扩大。

走下领奖台的优秀运动员代表,先后赴港澳、新疆访问交流,到大中小学参与“开学第一课”。以励志故事启迪体育梦

想,借奥运热潮激荡民族豪情,青少年体育发展同样硕果累累。江原道冬青奥会上,中国代表团奖牌总数创新高,短道速滑小将杨婧茹和李金恣配合默契,大胆上演“兔子战术”包揽冠、亚军。通过“套圈”令对手“懵圈”的同时,也让中国新一代运动员的实力与风貌成功“出圈”。

群众体育赛事活动遍地开花,助力全民健身赛事体系不断扩容升级。各地群众体

育赛事火热开展的同时,“体育+”融合创新亮点不断,带动体育产业发展提质增效。

即将到来的2025年,我们还将迎来哈尔滨亚冬会、成都世运会以及将在广东、香港、澳门三地举办的第十五届全国运动会。此外,还有众多顶尖国际赛事落户中国。我们期待在新的一年里,中国健儿继续创造佳绩,中国体育书写更加亮眼的“成绩单”。

(据新华社讯)

17岁的全红婵:成熟,想家

今年,是17岁的全红婵跳水的第十年。作为中国奥运历史上最年轻的三金得主,备受关注与赞美的全红婵,正在怎样寻找属于自己的人生意义?

克服“生长关”

备战巴黎奥运会的三年里,全红婵在很多重要比赛中的表现都不够理想。发育期是所有跳水女运动员都要经历的关卡。3年期间,全红婵身高长了7厘米,体重增加了约7公斤。她在录制节目时说:“很痛苦,我的动作没有之前的好,翻腾下来,很快手还没伸上,就已经到水面了,回不到年轻时(小时候)的感觉。”

为了应对这些变化,全红婵必须加大体能和力量的训练,才能维持原来的技术状态和提升动作稳定性。每天训练七八个小时,“跳不好或者被说的时候,就会很容易想哭。”

今年2月5日,第三次登上世锦赛舞台的全红婵,以近乎完美的5跳,首次斩获女子个人10米台冠军,补齐了职业生涯唯一缺少的大赛荣誉。

戒掉最爱的零食、加倍投入到训练是她日复一日的坚持,终于等到2024年夏天,全红婵的“行动”在巴黎再次绽

放。那个东京奥运会破了纪录、拿了金牌的淡定小女孩,如今跳了第一名之后,也会泪流满面。

爆火的迈合村

9月12日,全红婵在离家近两年后,带着一大纸箱的乌龟玩偶,回到了家乡广东湛江迈合村。迈合村有400多户人家,主要从事农业种植。随着全红婵两届奥运夺冠,迈合村的“全红婵热”至今没有完全退潮,每天仍有千人入村参观。

面对爷爷住的楼下围到深夜的游客,她大声喊话:“小声一点,回去吧,你们别围在这里啦,回去吧,太吵了。”

下一段征程

9月的一次活动中,全红婵曾被问及未来是否也想当教练,全红婵说自己不想做教练,想做自己的事情,“我想回家,带小侄女也挺好的,走走玩玩累着了,想休息了。”

面对新的奥运周期,全红婵不再输不起。“有热爱就去追吧,不要害怕失败。”在央视的报道中,全红婵说,她觉得,自己快乐,也能给别人带来快乐,“这样挺好的,不用去装很懂很稳重,不因为年龄改变自己。”

(摘自《华西都市报》杨峰/文)

张继科199元开卖“乒乓球大师课”

近日,乒乓球奥运冠军张继科在名为“张指导乒乓”的抖音账号开播,上架了199元的“张继科乒乓球大师课”。他称“买了我的课程的,只要你们认真学,肯定涨球技,就等于我在一对一给你们上课了”。

据第三方数据平台显示,12月20日直播时长约3小时,观看人次118万,直播销售额10万至25万元。

(据极目新闻12.24)

世界杯三连冠!谷爱凌铜山站夺冠刷新历史纪录

12月22日凌晨,在国际雪联自由式滑雪U型场地世界杯铜山站中,谷爱凌以90.50分的成绩斩获冠军,这是她职业生涯的第17个世界杯冠军,收获世界杯三连冠的同时,也再度刷新了自由式滑雪世界杯冠军数最多的纪录。

不久前,谷爱凌在自由式

滑雪U型场地世界杯崇礼站夺得冠军,而在更早前的新西兰卡德罗纳站比赛中,谷爱凌也站上了最高领奖台。

在美国铜山站比赛中,另两位中国选手李方慧、陈紫茵最终位列第5名和第8名。

(据澎湃新闻12.22 蒲焱磊/文)

