

“春吃甘,少吃酸”,开春一定要懂得吃



春季阳气升发,万物复苏,《黄帝内经》有云:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。”人体的新陈代谢也随之加快。此时饮食调理尤为重要。老话说:“春吃甘,少吃酸。”这其中具体指的是什么呢?

其实“甘”并非指甜食,而是指性味甘平、能补益脾胃的食物,如山药、菠菜、红

枣、红薯、蜂蜜等;“酸”则指收敛之味,如醋、柠檬、山楂等。春季肝气旺盛,酸味食物易使肝气过亢,反伤脾胃。《千金要方》指出:“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”春季应减少醋、柠檬、山楂等酸味食物的摄入,饮食应以清淡、温补为主,避免过酸过腻。

多吃红薯 红薯性平味甘,补脾益气,作为一种甜味食材,不仅富含膳食纤维,还含有丰富的β-胡萝卜素、维生素C和矿物质,能促进肠道蠕动。春季食用红薯可以调节肠胃功能,帮助消化吸收,保持身体的能量供应。

多吃茭白 茭白是水生蔬

菜中的佼佼者,它口感鲜美,质地脆嫩,含有丰富的膳食纤维和植物蛋白,是一种清爽甘美的春季蔬菜。茭白味甘滋润,尤其适合春季气候干燥时食用,可滋润身体,缓解因干燥引起的不适。

多吃菠菜 春季的菠菜鲜嫩可口,甘甜味美,非常适合食用,含有丰富的叶酸、维生素C、铁、钾等营养成分。菠菜味甘,可以帮助滋养肝脏,缓解春季因肝气旺盛而产生的不适。

春季饮食小贴士

春季饮食中,应避免食用过于油腻或寒凉的食物,多食用甘味食材,搭配一些温和的

食材,能够更好地平衡身体。春季是一个新陈代谢较为活跃的季节,多摄入蛋白质,可以帮助增强身体的免疫力,保持体力和精力。

另外春季肝气较旺,情绪波动容易引起肝气郁结。保持愉悦的心情,适量运动,能够帮助疏通肝气,保持身心健康。

“春吃甘,少吃酸”这一传统饮食智慧,提醒我们在春季要选择甘味食材,避免酸味过多,通过合理的饮食搭配,不仅能滋养身体,还能预防和缓解春季的各种不适,迎接一个健康的春天。

(据市井觅食记百家号)

胃反酸与不良饮食习惯有关,食用过多辛辣、油腻、酸性食物,以及长期饮酒、喝咖啡、喝浓茶等会对胃黏膜产生刺激,导致胃酸分泌失调。如果总是反酸,可以多吃些蛋白质,如瘦肉、牛奶、豆制品、鸡蛋清等。蛋白质能刺激胃泌素分泌,使食管括约肌压力增加,阻止胃内容物逆流入食管。同时,应尽量少吃影响食管下段括约肌收缩功能的食物,如巧克力、咖啡、浓茶、烟酒。

(摘自《中老年时报》)

胃反酸多吃蛋白质



喝酸奶,走路快

近日,一项发表在荷兰《有益微生物》杂志的新研究表明,多喝发酵乳制品可有效提高老人步行速度。日本东京都健康长寿医疗中心研究人员以581名65岁以上、生活能够自理且无慢病的老人为对象,根据每周摄入发酵乳制品的天数,将他们分为3天及以上组、少于3天组。分析显示,与

5年前相比,少于3天组的老人步行速度平均



下降0.11米/秒,3天及以上组平均下降0.064/秒,二者存在显著差异。研究人员表示,步行速度是衡量老人身体功能、评估是否需要护理的重要指标。

(据人民网)

春季流感肆虐,多吃自带“青霉素”的三种菜

洋葱

厨房里的“抗菌小能手”

说起洋葱,你们是不是立马想到了切洋葱时的泪流满面?哈哈,虽然切洋葱有点“小折磨”,但它的好处可不少。洋葱里含有一种叫做硫化丙烯的物质,这种物质就像咱们体内的“青霉素”,能抗菌消炎,预防感冒。而且,洋葱还能降低血压、血脂,对咱们中老年人特别友好。

菜谱推荐:洋葱炒蛋

材料:洋葱一个,鸡蛋两个,盐适量,油适量。

做法:洋葱切丝,鸡蛋打散备用。锅里放油,烧热后倒入鸡蛋液,煎至两面金黄捞出备用。再倒入洋葱丝翻炒,加盐调味,炒至洋葱变软后加入鸡蛋块,翻炒均匀即可出锅。简单美味,还能提高免疫力哦!

蒜苗

餐桌上的“天然抗生素”

蒜苗是大蒜的幼苗,别看

它长得不起眼,作用可大了去。蒜苗里含有丰富的大蒜素,这种物质也是抗菌消炎的好帮手。吃了蒜苗,咱们的身体就像多了一层保护罩,能抵御各种病菌的侵袭。而且,蒜苗还能促进消化,增进食欲,春天吃最合适不过了。

菜谱推荐:蒜苗炒腊肉

材料:蒜苗一把,腊肉一块,盐适量,油适量,生抽适量。

做法:腊肉切片,蒜苗切段备用。锅里放油,烧热后倒入腊肉片翻炒至出油,加入蒜苗段继续翻炒。加盐、生抽调味,炒至蒜苗变软即可出锅。这道菜香气扑鼻,腊肉和蒜苗的搭配更是绝妙,吃了还想吃!

茴香

调味界的“抗菌明星”

茴香是一种常见的调料,咱们包饺子、炖肉时经常会用到它。但你们知道吗?茴香里含有一种叫做茴香醚的物质,这种物质也是抗菌消炎的

好东西。

吃了茴香,咱们的身体就能更加健康,少生病。而且,茴香还能促进肠胃蠕动,帮助消化,对咱们中老年人来说,可是个宝贝!

菜谱推荐:茴香猪肉饺子

材料:茴香一把,猪肉馅适量,饺子皮适量,盐适量,生抽适量,香油适量。

做法:茴香洗净切碎,和猪肉馅混合在一起,加盐、生抽、香油调味。然后包成饺子,煮熟即可食用。这道菜不仅美味可口,还能提高免疫力哦!

自带“青霉素”的3种菜——

洋葱、蒜苗、茴香,你们记住了吗?冬天/春天经常吃它们,就能提高免疫力,少生病。咱们中老年人,可得好好照顾自己,吃得健康,身体才能倍儿棒。

(摘自《长寿养生报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



亚冬会吉祥物之变折射了什么



2月14日,在哈尔滨亚冬会的最后一个比赛日,中国选手再获1银2铜。至此,本届亚冬会所有比赛结束。中国体育代表团以32金27银26铜共85枚奖牌的成绩位列奖牌榜、金牌榜首位,创下了参赛历届亚冬会的最佳战绩。

与此同时,哈尔滨亚冬会吉祥物东北虎“滨滨”和“妮妮”持续圈粉,各类周边产品销售火爆。然而可能很少人知道,1996年第三届亚冬会的吉祥物居然是一种“植物”——以大豆为原型的“豆豆”。

半程马拉松世界纪录被刷新

2月16日,在第34届巴塞罗那半程马拉松比赛中,乌干达00后选手雅各布·基普里莫以56分42秒夺得冠军,将去年由埃塞俄比亚选手科杰尔查在瓦伦西亚马拉松赛上创造的57分30秒的世界纪录提升了48秒。基普里莫也成为历史上第一个半程马拉松跑进56分的选手。

基普里莫的表现有多逆天?比赛的状态就不错,仅用时13分34秒。但这只是开始,之后的两个五公里,他不仅没有慢下来,反而不断提速,越跑越快,第二个5公里用时13分12秒,第三个5公里用时13分,最终他以56分42秒的成绩冲过终点线。

折算下来,他的平均配速是2分41秒,也就是说,他以每公里2分41秒的时间跑完了21.0975公里的全程。

这是25岁的基普里莫第二次打破半程马拉松世界纪录,在2021年的里斯本半马比赛中,他就曾以57分31秒创世界纪录,这次大幅刷新纪录,让人们对他之后的表现充满期待。

(据光明网2.16)

用植物作为吉祥物原型,在大型赛会上相当罕见。第三届亚冬会为什么会以大豆为原型?原来,大豆原产于中国,黑龙江素有“大豆之乡”美称。1995年全国大豆产量约1350万吨,其中约500万吨就来自黑龙江。“豆豆”能脱颖而出成为亚冬会吉祥物,顺理成章。

如今,黑龙江依然是粮食大省,是最主要的商品粮输出省份。但第二次举办亚冬会,吉祥物为何变成了东北虎?

吉祥物一般都会选取当地最具特色的事物为原型,同时深藏时代发展的底色。从植物“大豆”到动物“东北虎”,恰似黑龙江近几十年来社会经济发展的缩影。

这块黑土地曾为全国人民竭尽所能、倾注所有,以至于这片“耕地中的大熊猫”出

现“亚健康”状态,黑土变薄了、变瘦了、变硬了……2014年,黑龙江重点国有林区持续半个多世纪的天然林商业性采伐宣告停止。十年弹指一挥间,曾被过度砍伐的林区再现勃勃生机。林子越长越高,野生动物也越来越多。1974年至1976年黑龙江省珍贵野生动物资源调查显示,东北虎已在大兴安岭地区绝迹。2022年春节前,野生东北虎踪迹重现大兴安岭。

在中国传统意象中,老虎往往是勇猛、力量的象征,也常常承载着人们对美好生活的憧憬。第九届亚冬会举办于新时代推动东北全面振兴的新征程上,虎虎有生气的吉祥物也将成为东北振兴的时代注脚。

(据新华社2.13讯 王恒志、王君宝、董意行/文)

5:2大胜! U20国足两连胜提前出线



2月15日,在深圳举行的2025亚足联U20亚洲杯A组第二轮比赛中,中国队5:2大胜吉尔吉斯斯坦队,两连胜提前晋级U20亚洲杯八强。中国队主教练久尔杰维奇在赛后表示:

“打进5个进球,这对中国队并不常见。比分看起来很简单,但这场胜利对我们并不轻松,对手很危险。总体来看,晋级淘汰赛对球队非常重要,球迷很高兴,我们也很高兴。”

队长史松宸表示,球队两个丢球暴露出防守经验不足的问题,需要做好总结。“两个丢球都是以裁判会吹哨,结果裁判没有吹哨,就愣神了。这都需要总结经验,我们要提高注意力,按照主教练安排打好后面的比赛。”

目前A组澳大利亚队暂列小组第一,中国队以两个净胜球的劣势排名小组第二。2月18日,中国队将与澳大利亚队直接碰面,争夺小组头名。虽然已经提前出线,但久尔杰维奇表示球队依然会争取胜利。

(据央视体育2.15)

中国女篮保持世界第四

在最新公布的世界女篮排名中,中国队以709.9分保持在世界第四的位置,前三名依旧是美国、澳大利亚和法国队。中国女篮曾一度占据世界第二的位置,仅排在美国女篮

之后。但在巴黎奥运会后,战绩不佳的中国女篮在排名上被澳大利亚和法国女篮超越,从去年8月份开始就排在世界第四。在2月14日公布的新一期世界排名中,前七名的球队位

置没有变化。国际篮联一般每年会公布两期世界女篮排名。目前,西班牙、比利时、加拿大、塞尔维亚、日本和巴西队排在第五到第十位。

(据新华网客户端2.16)

中国羽毛球队无缘亚团赛三连冠

决赛不敌印度尼西亚队,中国羽毛球队在2月16日落幕的2025亚洲羽毛球混合团体锦标赛(简称“亚团赛”)中以亚军收官。

中国羽毛球协会主席张军赛前表示,本次比赛不仅是对队员实力的检验,更是宝贵的学习和锻炼机会,通过与强手对抗,可促进中国年轻运动员的成长,加速人才梯队建设。

纵观五场比赛,中国队战胜日本队、中国香港队等强队,面对世界排名前列的选手,年轻球员展现出勇敢、坚韧的拼搏精神,成为成绩之外的最大收获。

世青赛男单冠军胡哲安连续四场出战,三度战胜世界排名前30的选手;徐文婧则通过淘汰赛的历练愈发成熟,其中力克世界排名第8的日本超新星宫崎友花,让外界对她的未来充满期待。

整体而言,中国队基本实现锻炼新人,增加大赛经验的参赛目的,但混双项目五次出战一场未胜,部分场次领先局势下被逆转等,仍暴露出年轻队员缺乏稳定性和强对抗能力,队伍后备力量稍显不足的问题。

在变局中破局,是中国羽毛球队长久以来不断实现突破的秘诀。在破局中勇当先锋,亦是小将走向世界一流选手的必由之路。新的奥运备战周期已经开启,中国队需要涌现更多的年轻力量。(据新华社2.16讯 胡耀杰、王禹/文)

员并非故意使用兴奋剂,辛纳的运动能力并未受益,同时他的阳性结果是辅助人员疏忽造成。但同时WADA表示,根据规定,运动员对其辅助人员过失也负有一定责任,因此禁赛三个月是“比较合适的处罚”。(据澎湃新闻2.15)

吃西梅能润肠

春节期间,吃得多、吃得肥腻,很容易便秘,建议大家吃点西梅,通便效果很好。

从中医角度看,西梅性味甘酸,入脾、胃、大肠经。《本草纲目》说它“主治消渴,除烦热,润五脏,利大小肠”,也就是能润肠通便。现代医学也证实,西梅含有丰富的膳食纤维和山梨醇。膳食纤维能增加粪便体积,山梨醇能促进肠道蠕动。这俩一配合,效果更好。

早上5至7时是大肠经最活跃的时间,此时吃西梅能更好地刺激肠道蠕动。空腹吃可以让西梅中的有效成分更快被吸收,效果更好。但空腹吃西梅可能会引起胃部不适,建议先喝一杯温水,再吃西梅,一次吃3至5颗就够了。过量食用西梅会导致腹泻,甚至脱水,建议每天食用量控制在5至10颗,根据个人体质调整。如果出现腹泻,应立即减少食用量。

也可以泡水喝,把西梅干用温水泡开(泡30分钟以上,让西梅充分软化),连水带果一起吃喝掉。泡水喝的好处是能让西梅中的膳食纤维充分吸水膨胀,在增加粪便体积的同时,还能补充体内的水分,避免因膳食纤维摄入过多,使其反而吸收肠道内的水分,导致体内缺水,粪便变得干硬,进一步加重便秘。因此,建议食用西梅后多喝水。另外,需要注意的是,西梅中的天然糖分比较高,糖尿病患者食用后可能导致血糖升高,要慎用。

(摘自《健康时报》2.7)

膳食知识