

## “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

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。这两配合,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)

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。《金匮要略》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》)

## 喝酸奶,走路快



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。

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。

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》)

### 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。

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

(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”。

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?比赛的第一个5公里,他的状态就不错,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)

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。

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

(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



王镇栋贡献一粒进球和一次助攻

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

(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

(据新华网客户端2.16)

## 网球男单世界第一辛纳接受三个月禁赛处罚

世界反兴奋剂机构(WADA)2月15日宣布,他们与网球男单世界头号选手辛纳达成协议,后者因兴奋剂阳性被禁赛三个月。

2024年3月,辛纳两次被检测出违禁物质类固醇氯睾酮阳性。辛纳表示阳性结果是在他不知情的情况下,使用

了理疗师在意大利购买到的、含有氯睾酮的非处方喷雾剂导致。国际网球诚信委员会认为辛纳“在此事件中无过错或疏忽”,没有给运动员禁赛处罚。WADA去年9月对此裁决提出上诉。在15日的声明中,WADA表示双方达成共识,承认运动

(据澎湃新闻2.15)

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”。

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。(据中新社2.16讯 胡耀杰、王禹/文)

中国羽毛球队无缘亚团赛三连冠

中国队无缘亚团赛三连冠,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。