

吃苹果可将早逝风险降低



最近,一项由我国进行的研究发表在《营养前沿》杂志上,研究人员指出,他们对2148名高血压男性和女性进行了长达10年的跟踪调查,发现每周吃3到4个苹果可将过早死亡的风险降低39%。

以下是一些被证明能够延长寿命并降低早逝风险的水果。



苹果 苹果富含

纤维,有助于降低胆固醇水平,促进心脏健康,还含有丰富的维生素A和维生素C,能够降低中风和2型糖尿病的风险。研究发现,每周吃3到4个苹果的人比每周吃不到1个苹果的人,过早死亡的风险低39%。

浆果 如蓝莓、草莓等浆果富含抗氧化剂,尤其是花青素,这些成分能够延缓衰老过程。浆果中的维C对心脏健康和大脑功能有益,定期食用浆果有助于降低心脏病、癌症及其他慢性病的风险。

橙子 橙子含有丰富的维C,有助于增强免疫力,并且富含黄酮类化合物,能够改善心脏健康,降低高血压风险。

每天摄入足够的橙子有助于降低心血管疾病的发生。

石榴 石榴富含多酚类物质,有助于降低血压、减少炎症并促进血液流动。石榴汁还能降低高胆固醇的风险,对心脏健康十分有益。

香蕉 香蕉是钾的丰富来源,能够帮助维持健康的血压和心脏功能,还富含纤维,有助于促进消化系统健康,并能降低肾结石的风险。

葡萄 葡萄含有抗衰老成分白藜芦醇,研究表明,经常食用葡萄可以降低心脏病、认知能力下降和某些癌症的风险。

(摘自《大众卫生报》2.18)

春季健脾说茯苓

李商隐有句诗:因汝华阳求药物,碧松根下茯苓多。

《神农本草经》说茯苓:味甘平,主胸胁逆气(《太平御览》作疝气),忧恚,惊邪,恐悸,心下结痛,寒热烦满,咳逆,口焦舌干,利小便。久服安魂养神,不饥延年。

茯苓渗湿健脾,是古人眼中的养生佳品。传说慈禧很喜欢由茯苓制作的点心,现在的北京名吃茯苓饼就是当初深受慈禧喜欢的糕点。《神农本草经》说多食茯苓“致神仙”。《本草图经》中就记载着含有茯苓的两个“神仙方”,一个方子是取白茯苓2.5公斤,研末,和大米6.25公斤一起蒸熟,米熟后晒干,干后再蒸,如此3次后再放入牛奶12.5升,在铜器内小火煮成膏,便可以服用了。还有一个方子是茯苓酥,具体制作方法是取白茯苓15公斤(最好选择在大山阳面采挖的,因为这样的白茯苓味道比较甘美),将茯苓研成细末,用酒130公斤、蜜3升相和,放进大瓮中不停地搅拌,要求“百匝”,然后将瓮密封好,冬天的时候放置50天,夏天放置则缩短至25天,自然就会有酥酪样的东西从酒上渗出来。这些酥酪样的东西味道甘美,将其制作成手掌大小的饼子,放在室内阴干后,颜色变成枣红色,如果再配些果仁或蜜饯味道更佳。

(据中国中医科学院针灸医院微信公众号)



立春之后说小蒜

立春过后,百草回芽,万物复苏,总让人想起田野上常见的小蒜。

小蒜俗名小根蒜、独头蒜,是石蒜科葱属多年生草本植物。

在厨房,小蒜是变幻无穷的美味,可炒食、煮汤、腌制,每一种做法都能让人垂涎三尺。炒,它与肉、蛋等食材搭配,口感鲜美,营养丰富;煮,它能赋予汤品独特的香气和味道,令人回味无穷;腌,加上盐、糖、醋等,酸甜可口,能开胃消食。

然而,它的魅力远不止于此。它不仅是餐桌上的美味佳肴,更是药食同源的珍品。中医认为,小蒜性温,味苦、辛,归心、肺、胃、大肠经。具有通阳散结、行气导滞之功效,常用于治疗胸痹心痛、脘腹痞满胀痛、泻痢后重等病症。药王孙思邈强调“薤白,心病宜食之”,可见其药用价值。明代医药学家李时珍在《本草纲目》中记载:“薤散结、蒜消癥之验也。”

现代研究表明,小蒜富含粗蛋白、粗脂肪、膳食纤维、维生素、氨基酸等成分,还含有皂苷类、生物碱类、挥发油类、多糖类等多种具有生物活性的化学物质,具有抑菌、抗肿瘤、抗血栓、抗氧化、降血脂、抑制动脉粥样硬化、解痉平喘等作用。



(据99健康网)

荠菜迎春早

荠菜自古就是人们餐桌上的常客,苏东坡喜欢用荠菜、萝卜,加些糯米做成羹食用,这种发明后来被称之为“东坡羹”,他曾写道:“时绕麦田求野荠,强为僧舍煮山羹。”陆游把吃荠菜当作一件雅事,认为荠菜羹和荠菜粥比鲜香的烤乳猪还好吃。

除了常见的荠菜饺子,荠菜还可以做成鲜美的荠菜豆腐汤。锅里的水烧开后,放入切好的豆腐和荠菜,再淋上一层蛋液,不一会儿,一碗香气扑鼻的



荠菜豆腐汤就出锅了。嫩绿的荠菜、乳白的豆腐,再加上金黄的蛋花,光是看着就让人垂涎欲滴。喝上一口汤,仿佛整个春天都被装进了肚子里。荠菜不仅味道鲜美,还有丰富的营养价值,它富含多种维生素和矿物质,具有明目、利水、止血等功效,是大自然赐予我们的天然良药。在乍暖还寒的初春,喝上一碗荠菜汤,既能暖身,又能滋补身体,真是一举两得。

(摘自《中国中药报》2.14)

“青丝烙”“三皮饮”,春食正当时

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋认为,“辛甘发散为阳”,辛味和甘味的食物搭配在一起,有助于春季阳气的升发,因此可选择辛味和甘味的食物搭配,如香椿芽、萝卜、芥菜、荠菜等。同时要避免过度食用酸涩类的食物,以免影响肝气的升发。

张晋介绍了一种日常小吃“青丝烙”,也叫“糊塌子”——将青萝卜、胡萝卜挤干水分,加入面粉、鸡蛋,再用胡椒、盐调味,打成糊状。锅里放上油,加入白芷增香,之后把面糊摊在锅上,做成饼。这种食物既可以健脾祛湿,也



益于消食行气。针对2025年冬春雨水较少、风大、容易生燥的特点,张晋推荐大家食用藕和马蹄。“马蹄可以清热、滋阴润燥、消食消积,也有止渴的作用。藕有生津止渴的效果,做熟了能够养血润燥,可以开胃解郁,藕节还有止血凉血的作用。”张晋同时提醒,这两种食物都偏凉,脾胃阳虚的人群要注意用量,避免过度生食。

对脾胃弱的人群,张晋推荐食用小米粥、南瓜粥,有一定的养脾功效。

此外,还可通过食用味甘性平、稍温的食物或药食两用

之品,来健脾利湿,如豌豆苗、藕、茼蒿、韭菜、香椿、荠菜、春笋、山药、芋头、鱼、荸荠、甘蔗、红枣、燕麦,各种坚果、豆类等,都是不错的选择。

如果在春季体弱,同时情绪不好,会出现肝气郁结、食欲不振,这时可以选择食用玫瑰花、枸杞和蜂蜜,既可以疏肝清热明目,又可以养肝养血润燥。

张晋还推荐了“三皮饮”,用萝卜皮、橘皮和梨皮,加在一起制成饮品,既可以润燥消食,也有一定的行气和止咳效果,适合春季口干咽燥时饮用。

(据中国青年报客户端)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



十年后,《歌唱祖国》再为中国男篮响起



时隔361天,中国男篮在主场用一场42分的大胜,完成了对日本男篮的“复仇”。2月20日晚,中国男篮在亚洲杯预选赛第三窗口期的首场比赛中,以100:58击败了日本男篮。为了确保能够获得亚洲杯入场券,主教练郭士强召集

张国伟:三双鞋背后的坚持

2月19日,2025年全国室内田径大奖赛(第三站)男子跳高比赛现场,细心的观众会注意到,张国伟频繁换鞋,整个比赛过程中,他穿过三双不同的钉鞋。

“换鞋是我做运动员长期的一个习惯,虽然不见得是个好习惯,但可以帮我不断调整状态,特别是在身体情况不佳的时候,也能有相对较好的表现。”当记者赛后问起张国伟三双鞋背后的故事时,他解释道。

2025年全国室内田径大奖赛首站比赛中,阔别专业田径赛场近5年的张国伟在复出后的首场正式比赛中收获冠军。这次虽然他未能延续夺冠的神勇表现,但仍以2米15的成绩摘银。

频繁换鞋,也反映出这名33岁的老将对身体状态和比赛表现的重视,“按照以往的经历,我的表现应该越来越好。这次没能达到预期,可能是因为复出之后,还没有适应高强度的比赛。再加上最近训练强度比较大,身体比较疲劳”。

“考虑到自己的年龄和身体状况,虽然现在对成绩没有了特别高的追求,但我还是想跳好每一场比赛。”张国伟说。张国伟曾在2015年北京世界田径锦标赛上摘得银牌,个人最好成绩达到2米38,距离奥运冠军朱建华保持的2米39的全纪录仅差1厘米。2020年4月,张国伟宣布退役,退役后的他,活跃在社交媒体平台上。越来越多人,特别是年轻人,通过观看他的短视频作品,对跳高运动和中国田径运动员有了更多了解。(据新华社2.19讯 张武岳/文)

了目前联赛中几乎所有表现出色球员出战的和日本男篮的比赛。与上一次与日本男篮交手时相比,中国男篮迎来了赵睿和周琦的回归,而这两人作为新一届中国男篮的正、副队长,也在攻防两端各自承担起了自己的责任,尤其是前者,全场贡献了16分、8个篮板和4次助攻,正负值+28,其中得分、篮板和正负值均为全队第二高。

由于日本男篮已经获得了亚洲杯正赛的参赛权,所以阵容相对来说并不完整。中国男篮不仅没有掉以轻心,相反打得非常主动和强势,比分分差最大

时,中国男篮一度领先44分。在赢下日本队之后,深圳市体育中心体育馆的上空响起了《歌唱祖国》,全场一万四千余名球迷进行的大合唱让人的思绪一下子回到了2015年的长沙亚锦赛,彼时的中国男篮在决赛中一度落后20分,球迷唱起了《歌唱祖国》,最终完成逆转夺冠。

2月23日,中国男篮86:78战胜关岛男篮,以小组第一的身份力压日本男篮晋级亚洲杯正赛。(综合中国青年报客户端、《东方体育日报》)

“半路出家”的赛车手师炜

2025年F1(世界一级方程式赛车锦标赛)中国大奖赛将于3月21日至23日在上海国际赛车场轰鸣引擎。届时,上海还将迎来全部由女车手参加的F1学院赛季揭幕战,中国车手师炜将持外卡参加该项比赛,成为中国首位踏入F1学院赛场的车手。

2024年,师炜参加了国际汽联F4方程式中国锦标赛的比赛,夺得挑战杯冠军和CFGP(中国方程式大奖赛)季军。

F1学院是F1在2023年推出的一项女性车手赛事,旨在培养年轻女性车手进入更高级别的比赛。与其他参加F1学院赛事的车手相比,师炜并非“学院派”车手,“半路出家”的她此前从事过自媒体行业,是极限运动的视频博主。对于赛车,师炜格外上心,考取赛照,参加各类品牌统规赛、国家级赛事,再到方程式赛车的训练,每一步,她都走得很坚定。

为了即将到来的F1学院中国站比赛,师炜自己设计将旗袍元素融入赛车服,点缀青花瓷纹路,将东方美学带入赛道,“我的车号选择了周冠宇的24号,这也是一种传承”,师炜说。(摘自《湖南日报》2.18)



体行业,是极限运动的视频博主。对于赛车,师炜格外上心,考取赛照,参加各类品牌统规赛、国家级赛事,再到方程式赛车的训练,每一步,她都走得很坚定。

为了即将到来的F1学院中国站比赛,师炜自己设计将旗袍元素融入赛车服,点缀青花瓷纹路,将东方美学带入赛道,“我的车号选择了周冠宇的24号,这也是一种传承”,师炜说。(摘自《湖南日报》2.18)

50岁丘索维金娜复出,获世界杯跳马铜牌

体操世界杯科特布斯站比赛于2月20日开赛。年近50岁的乌兹别克斯坦体操名将丘索维金娜选择复出参赛,并在女子跳马项目中摘得铜牌。这是她2028洛杉矶奥运会周期首战。

“这周我将参加德国科特布斯站世界杯赛,这也是2025年的第一场比赛,报了女子跳马和平衡木两项,希望一切顺利,感谢大家的支持!”

再过4个月,丘索维金娜就将迎来自己的50岁生日。作为体坛常青树的代表,她7岁开始练习体操,迄今为止已

经参加过8届奥运会。期间,丘索维金娜经历过多次退役又复出。

年少时,她为荣誉而战;后来,她为身患白血病的儿子而战。为了给儿子筹钱看病,丘索维金娜曾变更国籍,代表德国队参赛,“你未痊愈,我怎敢老”的故事感动了无数人。

儿子康复后,不再年轻的丘索维金娜依旧活跃在赛场上。随着年龄的增长,对于丘索维金娜而言,单纯论成绩变得“没那么重要”,她更多享受着运动本身的愉悦。

(综合新华网、中新体坛)

6秒65,苏炳添用一个室内赛冠军,开启了自己“全运年”的最后起舞。

2月18日,在2025年全国室内田径大奖赛(第3站)济南站的比赛中,苏炳添在男子60米决赛中出战,跑出6秒65的成绩,获得该项目第一名。苏炳添这一成绩位居今年国内该项目第二,国内赛季最佳成绩是邓信锐在8天前成都跑出的6秒57。

这也是苏炳添职业生涯60米的谢幕之战。赛后,他在社交媒体上写道:“再次回到赛场,还是很感慨,回想20年前第一次参加室内赛,过去的种种都成为回忆。以665完成了自己职业生涯的最后一场60米比赛。感谢赛事组委会和一直关心支持我的朋友们。接下来会继续努力恢复好身体机能,争取在家乡的粤港澳全运会站好最后一班岗。”

不管未来的退役生活怎么样,苏炳添在走下赛道之前,依旧还在跑道上全力释放着自己的能量。6秒65的成绩,也让外界对于苏炳添的最后一舞充满无限遐想。

(据澎湃新闻2.18 马作宇/文)

体育微课堂

网球拍“小装饰”有“大作用”

很多网球运动员的球拍上有一个可可爱爱“小装饰品”,它的名字叫避震器,固定在球线上,可减少击球时震动传递到手腕上,让击球更稳定,一般有绳结状、条带状、颗粒状等。

国际网球联合会规定,避震器可以放在拍面的任意位置,数量也没有严格规定,运动员通常把它放在拍面下部靠中间的位置,不会影响击球效果。

(摘自《中国体育报》)

