

夏季来临,很多人喜欢吃夜宵。前段时间,湖北恩施一名10岁男孩因呕吐、精神差就医,医生发现其心包有大量积液,心脏犹如被泡在水里。

这一切的源头,是孩子3年前和大人吃夜宵时,吃过生蟹腿,导致寄生虫(肺吸虫)趁机“钻”进心脏。

上海海洋大学食品学院教授陈舜胜介绍,不同寄生虫偏爱的食物不一样,具体如下。

肺吸虫 肺吸虫的第一中间宿主是川卷螺,第二中间宿主是螃蟹、小龙虾等。肺吸虫进入人体后,主要寄生在肺部,也可寄生于皮下、肝脏、大脑、心脏等器官,可使人出现咳嗽、咯血、呼吸困难等症状,侵犯脑部时还会导致癫痫或瘫痪。因此,螃蟹、小龙虾一定要煮熟后再吃。

弓形虫 几乎所有哺乳动物和鸟类都可以传染弓形虫,其终宿主是猫,而家畜作为弓形虫的中间宿主,也具有较高

夏食竹叶,清心除烦 竹叶石膏汤 竹叶5克,石膏50克,党参10克,麦冬20克,半夏10克,甘草5克,粳米10克,水煎服,每日1剂。可清热生津,益气和胃。适用于温病、暑病余热未清,气津两伤,身热多汗,心胸烦热,气逆欲呕,口干喜饮,气短神疲,或虚烦不寐,舌红少苔,脉虚数等。

导赤散汤 生地、黄、木通、甘草梢各10克,淡竹叶5克,水煎服,每日1剂。可清心凉血,利水通淋。适用于心经热盛,心胸烦热,口渴面赤,意欲饮冷,口舌生疮,或心热下移小肠,小便赤涩刺痛。

黄连导赤汤 黄连、生地各10克,木通、竹叶、甘草各5克,水煎服,每日1剂。可清热泻火。适用于牙痛,口舌生疮,小便黄赤等。

竹叶茶 竹叶、茶叶各适量,开水泡饮,每日1剂。可清热解暑,利湿通淋。适用于湿热淋证、暑热口渴等。

竹叶莲心茶 竹叶、卷心、莲子心各5克,开水泡饮,代茶频频饮服,每日1剂。可清心除烦。适用于暑热烦渴、心烦失眠、小便黄赤灼热、遗精等。(摘自《中国食品报》)

夏季夜宵桌上的那些寄生虫

的感染率。如果在涮火锅时,吃了没煮熟的猪、羊肉,就可能感染弓形虫。弓形虫在人体内主要攻击眼睛、大脑、心脏、肝脏和淋巴结等重要器官。孕期感染弓形虫则会导致流产或胚胎畸形等。吃烤肉、涮肉时一定要着急下筷,应等到肉熟透后再吃。

姜片虫 荸荠、菱角等水生植物,在生长过程中很容易被水中的姜片虫寄生。姜片虫不仅会寄生在人的表皮上,也可能通过裂口钻进人体。幼虫进入人体后,会寄生在小肠并发育为成虫,使人出现腹痛、腹泻、恶心、发热、过敏等症状,严重者会肠梗阻。此外,茭白、莲藕等也有可能附着姜片虫。烹饪时,建议去皮洗净、煮熟后再食用。

异尖线虫 异尖线虫是一种海洋中常见的寄生虫,其第一中间宿主为磷虾类,第二中间宿主是狭鳕、鲑鱼、比目鱼、

金枪鱼、鱿鱼、墨鱼等海水鱼,终宿主为鲸、海豚等。虽然异尖线虫进入人体后无法继续发育,存活2至3周便会死去,但其幼虫会寄生于胃肠壁,引起炎症、肠梗阻等。为减少感染风险,不要吃生的或者未经充分煮熟的海产品。

肝吸虫 肝吸虫常寄生在淡水鱼虾中,人类是肝吸虫的终宿主。肝吸虫可在人体内存活20至30年,主要损伤肝脏,导致肝区隐痛、肝脏肿大、消化不良、腹痛、腹泻等症状,严重者可发生肝硬化、腹水甚至死亡。广东、广西、福建等地区每年都有大量因生吃淡水鱼虾感染肝吸虫的案例。

广州管圆线虫 广州管圆线虫喜欢凉拌螺肉,中华圆田螺、福寿螺、蜗牛等软体动物是其常见的中间宿主,终宿主是老鼠。其进入人体后主要侵犯中枢神经系统,导致脑膜

炎和脑炎、脊髓膜炎和脊髓炎,引起剧烈头痛、头晕、发热、颈部僵硬等症状,严重者可致死。建议选择经过检疫合格的螺类,不要吃野生的,烹饪时要彻底加热。

旋毛虫、囊虫 人食用生的或半生的含有旋毛虫幼虫囊包的肉制品,可引起旋毛虫感染,出现肌肉疼痛、发热、头痛等症状。囊虫是猪肉绦虫的幼虫,人们常说的“米猪肉”就是指含有囊虫的猪肉。人感染囊虫后,会出现皮下结节、癫痫、视力模糊等症状,严重者会死亡。如发现猪肉上有白色、乳白色或浅褐色的小点,一定不要买。烹饪时要充分加热,确保完全煮熟。

裂头蚴 人感染裂头蚴,主要是因为摄入未煮熟的蛙、蛇等。裂头蚴进入人体后,会造成头痛、癫痫等严重症状。裂头蚴在-10℃至56℃都能生存,短时间的爆炒、涮煮等方法无法彻底杀灭它们。

(摘自《生命时报》)

胆碱没吃够,老人认知会“卡壳”

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》,以及近些年的调查显示,中国成年男性和女性每日胆碱摄入量仅为190至269毫克和169至240毫克,只有推荐量的一半左右。

特别是中老年人存在胆碱摄入量不足的风险。缺了胆碱,认知和代谢都可能“卡壳”。

这种胆碱的普遍缺乏可能与国人饮食结构有关:富含胆碱的肉、蛋、奶类食物摄入量较低,多以精米白面为主食,二者的胆碱含量仅为2.1毫克/100克和10毫克/100克,而藜麦(70毫克/100克)等胆碱含量较高的谷类食物摄入不足。经济水平也在一定程度上影响了胆碱摄入,表现为城市人群每日胆碱摄入量(200毫克)明显高于农村(168毫克)。

老年人新陈代谢慢、消化吸收率下降,

可适当增加胆碱摄入,达到男性500毫克/天,女性400毫克/天。出现轻度认知功能障碍的老人,可在医生指导下达到650毫克/天。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,每日摄入奶及奶制品300至500克、大豆及坚果类25至35克、鸡蛋一个、肉类120至200克、蔬菜300至500克、水果200至350克、谷类200至300克、薯类50至100克,这样吃下来,一天可摄入500毫克左右胆碱,能达到推荐摄入量。

如果不能满足上述标准,可以选择增加鸡蛋、动物肝脏等的摄入量,并用糙米、藜麦、全麦粉等代替部分精米白面。

需注意,胆固醇高的人应减少动物内脏摄入,可用大豆、鱼类替代;痛风患者同样需要避免过量摄入动物肝脏,可选择鸡蛋和植物性来源的胆碱。

(摘自《健康报》)

咖啡+功能性饮料最好莫“混搭”

功能性饮料中一般含有咖啡因和牛磺酸,会起到兴奋中枢神经的作用。根据世界卫生组织的标准,健康成人每天的咖啡因摄入量不宜超过400毫克,单次摄入量不宜超过200毫克。

咖啡和功能性饮料一旦混合饮用,人体的咖啡因摄入量就容易越过安全阈值,进而会过

度刺激肾上腺分泌并扩张血管,加重心脏负担。

如果饮用过量,还可能会诱发急性心脏病、心律失常。

对于高血压、糖尿病、心脏病等基础性疾病患者来说,混合类饮料还可能会加重病情;孕妇如果过量饮用混合类饮料,会影响胎儿神经系统的发育。

(摘自《科技日报》)

玉米须莲心饮 取玉米须50克,莲子心5克洗净入锅,加适量清水煮开,放凉后去渣留汁当茶饮用。莲子心微苦,有清心泻火、降压除湿作用,饮时可适量放点糖。玉米须味甘性平,能平肝降压、利水消肿。此饮经常服用,可稳压降压。

决明子菊花茶 取决明子15克、菊花6克,先将决明子加水煮沸15分钟后去渣,再将菊花放入决明子汁里,冲泡10分钟后当茶饮用。决明子味甘性凉,有清肝明目、降压、降脂作用。菊花有疏风清热、养肝宁心功效,但胃肠功能不好者饮用要适量。

山楂荷叶饮 取山楂15克、荷叶12克、蜂蜜适量。将山楂、荷叶洗净入锅,中火煮15分钟,滤出其渣,待茶饮放温加入适量蜂蜜饮用。山楂味酸性微温,能降脂除腻,舒张血管。荷叶清热解暑,宁心健脾,夏天饮用既能清热解暑,又能降脂降压。

(摘自《老年日报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

运动员退役后,如何开启人生下半场

在2025(第42届)中国国际体育用品博览会上,由国家体育总局体育基金管理中心、中华全国体育基金会主办的“新时代运动员保障工作成果展”吸引了诸多观众驻足。

据国家体育总局统计,我国在册的专业运动员约5万人,每年约有3000至4000名运动员退役。也是根据国家体育总局的数据,截至2024年12月,超2500名退役运动员活跃在短视频平台,入驻人数较前一年增长了15%。

短视频为运动员退役后,提供了一条新的路径,但随之而来的,也有争议和烦恼。

可能因为外形靓丽,早些年退役的体操运动员,和电视媒体的接触就比较多。比如陈一冰、杨威、何雯娜都在综艺节目里亮过相。陈一冰、杨

威曾参加过《爸爸去哪儿》,邹凯参加过《妻子的浪漫旅行》、《天天向上》等节目,何雯娜参加过《我家那闺女》。

短视频的发展,让运动员获得了更便利的曝光形式。记者统计了部分退役运动员在抖音平台的账号,发现管晨辰是粉丝量最多的,超过了300万,粉丝量次之的是杨威、吴柳芳,都在200万以上。随后出现了断层,其他运动员的抖音账号粉丝量都在几十万左右,视频平均点赞量为3位数。

当然,短视频对很多运动员只是一个“副业”,像体操运动员退役后,有多样化的发展道路。

大部分人会选择从事青少年的体操培训,或是赛事裁判、解说,或者在学校任职,继续从事着自己熟悉领域的工作。如

程菲于2012年6月宣布退役,留校任教教练至今。何可欣目前在北京师范大学担任体育运动学院的教师,兼任国家级裁判。张楠目前则在北京体坛队工作。

还有一些运动员选择了创业。陈一冰退役后投身大众体育行业,开过健身房,如今是运动品牌的创始人,同时也是北京师范大学体育与运动学院的副研究员。杨威也曾尝试经商,创立自己的公司品牌。

而转型最成功的,是“体操皇后”刘璇和“体操王子”李宁。被誉为“体操皇后”的刘璇2002年退役。如今“中国内地女演员、歌手”的头衔已列在“前体操运动员”之前。“体操王子”李宁,则开创了自己的同名品牌企业。

越来越多的退役运动员进入大学深造。退役运动员

进入大学是有条件限制的,20世纪90年代,相关政策就明确规定,只有在世界大赛取得前3名的成绩才有免试保送资格。李宁同期只有他退役后进入高校进修,1998年进入北京大学法律系,2004年获北京大学光华管理学院EMBA学位。后来随着我国体育事业的进步发展,运动员越来越多,条件也由世界前3名放宽到全国比赛前3名。

年轻一代的运动员越来越意识到文化课的重要性,在专业选择上也会更多元。除了“运动训练”,与体育交叉的专业很受运动员们欢迎,如体育人文、体育经济与管理等,人力资源、新闻学也是一些退役运动员会选择的专业,为自己毕业后的就业做准备。

(综合新华网、上观新闻)

逆转世界第一,白雨露卫冕女子斯诺克世锦赛冠军



5月27日,2025WWS世界女子斯诺克锦标赛在广东东莞落幕,在决赛中,中国选手白雨露在2:4落后的逆境下,连胜4局,以6:4逆转世界排名第一的泰国名将明克·努查鲁特,成功卫冕。

这位21岁的姑娘身披

五星红旗,捧起冠军奖杯。“我觉得两次都是在自己的国家打,能让这么多朋友现场看到我夺冠的一刻很荣幸,很开心,两次连续冠军会给自己更大信心,在职业赛场能够打得更好。”白雨露说。

去年的赛事,白雨露夺冠可谓一鸣惊人,历经一个赛季世界职业赛场的淬炼,今年的比赛,白雨露技战术体系更加成熟,击球精准度显著提升,心理素质也更加稳定。在小组赛对阵乌诺·巴雅尔的比赛中,白雨露轰

出本届赛事首杆单杆破百的表现,进入淘汰赛阶段,白雨露先是淘汰U21冠军、泰国新锐查诺伊,之后战胜多届女子世锦赛冠军吴安仪,半决赛击败“黑马”夏雨滢闯入决赛。

2025WWS世界女子斯诺克锦标赛由世界女子斯诺克协会、中国台球协会、东莞市文化广电旅游体育局及常平镇人民政府联合主办,来自11个国家和地区的近70余位选手参赛。

(据新华网5.28 王浩明、黄国保/文)

中国越野选手瓜分百万奖金



也让中国越野看到了更多冲向世界顶级赛事的希望。

事实上,与中国路跑相对成熟的商业化及丰厚的奖金体系相比,越野跑的奖金支持长期以来相对薄弱,而奖金对于许多职业运动员而言,是其得以在行业内生存与发展的关键因素。中国目前其实已经有一批能够站上世界顶尖赛场的

越野跑者,但由于在国内的运动人群并不如路跑人群巨大,不少赛事的参赛人数只有百人到千人,与城市路跑动辄过万人的赛事相比,越野赛事规模截然不同,以至于大多数越野赛的关注度和影响力并没有那么高。

所以在2019年中国田协推出“国人竞速”的百万奖励计划时,有不少质疑的声音认为,靠奖金激励能给中国马拉松带来突破吗?而此后的五年,中国路跑的10公里、半马和全马国家纪录多次被刷新。

(据澎湃新闻5.27 马作宇/文)

孙颖莎刷新世界排名积分纪录