

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,也可寄生在皮下、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、涮肉时一定不要着急下筷,应等到肉熟透后再吃。

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》)

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《中国食品药品报》)

胆碱没够够,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,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。

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》)



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。

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。

(摘自《生命时报》)

高血压患者入夏喝点降压饮

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。荷叶清热解毒,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操队工作。

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三名的成绩才有免试保送的资格。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因瓦·努查鲁特,成功卫冕。

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70余位选手参赛。

(据新华网 5.28 王浩明、黄国保/文)

5月27日,在国际乒联公布的最新一期世界排名中,中国队选手在女单、男单、女双和混双四个单项上占据世界第一。多哈世乒赛女单冠军孙颖莎继续以较大优势领跑,并以11900分刷新现行世界排名体系下的积分纪录。

国际乒联于2022年应用新的世界排名规则,运动员的世界排名积分由过去12个月内取得的8站最高积分之和组成。2024年10月,孙颖莎的世界排名积分首次突破万分大关。今年2月,在世界乒乓球职业大联盟新加坡大满贯赛上夺冠后,孙颖莎的积分增至11300分,如今她再次刷新了这一纪录。(据极目新闻 5.27)

中国越野选手瓜分百万奖金



5月26日凌晨,法国网球公开赛为一代传奇巨星拉法·纳达尔举办告别仪式,向这位14次夺得法网冠军的“红土之王”致敬。

在告别仪式的发言中,纳达尔讲述了自己的职业生涯,自己的网球梦想,以及对这片红土赛场的钟爱。法网官方将纳达尔送上特制的“14冠”奖杯,表达对“红土之王”的敬意。更令人惊喜的是,工作人员随后递上一把扫帚,轻扫之后,在赛场上出现一块方形的图案,上面刻着纳达尔的名字,和他的脚印。

现场主持人说,纳达尔的这个脚印,将永远留在球场上。此举显然击中了纳达尔的内心最柔软处,泪水从他眼角滑落。

(摘自《杭州日报》5.26 陈凌燕/文)

近日,2025黄金联赛中国系列赛总决赛在雪山脚下的四姑娘山云间花径越野跑道上,以一场精彩激烈的比拼收官。从去年11月柴古唐斯25K组首站鸣枪起跑,途经黄岩九峰的崎岖山路,舟山越野东海的海风、阳春鸡笼顶的高温挑战、五郎青羊神农架的绵长爬升,最终冲过四姑娘山的终点线,黄金联赛的6场争夺就此落幕。

与此同时,全新的百万奖金激励项目“灯塔计划”也在6场比赛后尘埃落定,一众优秀的中国越野选手冲出重围,瓜分了百万奖金(题图),而他们的强势崛起

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,靠奖金激励能为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 马祚宇/文)

孙颖莎刷新世界排名积分纪录