

“吃伏羊补阳气”与“夏天第一瓜”

在北方一些地区,三伏天有熬羊汤、吃羊肉的习俗。

夏天,人体阳气外浮,体内容易虚寒,吃点羊肉,有助于补虚祛寒、蓄养阳气,是最简便的“冬病夏治”之法。

正如民谚云:“伏羊一碗汤,不用神医开药方。”

两广人则爱煲汤,动辄熬一小时起步的老火靓汤,醇香浓郁,鲜掉眉毛。

但夏天喝浓汤,往往太滋腻,很多老广其实更爱简单的“滚汤”,比如最常见的冬瓜汤:

将冬瓜切片或切粒、爆炒,加水“滚一滚”,再加几颗虾米或瑶柱提味,十来分钟就

能出锅,汤水清清亮亮,舀起一勺,冬瓜轻轻一抿就化了,柔柔地滑过喉咙,留下淡淡的瓜香。

重口味的人第一次喝,大概觉得没滋没味,像喝白开水,但若是静心体会,就会察觉到,喝完仿佛身体轻盈了一些,暑气都降了几分。

这不是错觉,是冬瓜的功劳,它有“夏季第一瓜”之称,擅长利水祛湿。

暑天湿气重,常让人腹部胀满,仿佛一肚子水,身体很沉重,什么都不想吃。对此,冬瓜可通利小便,好比使人体打开“水闸”,排走多余的水湿,身体自然就轻松了。

有些人的肥胖与湿气密切相关,多表现为皮肤油腻、舌胖大有齿痕、舌苔厚腻、大便黏腻等,适当多吃冬瓜,甚至能减肥。

唐代名医孟诜就说:“欲得体瘦轻健者,可常食冬瓜;若要肥,则勿食也。”

三伏天暑邪袭人,还常使人心火旺盛,以致口舌干、小便黄、手脚心热、心烦气躁。此时,冬瓜可消暑热、清心火,助人“心凉”。

而且,同样是消暑热,西瓜、苦瓜、丝瓜等性味稍偏寒凉,而冬瓜相对温和,老少皆宜。

要想祛湿解暑效果更好,



可将冬瓜连皮一起煮汤,或将冬瓜皮晒干,平时煮开泡茶喝。

相较于冬瓜肉,冬瓜皮的利尿消肿之效更佳。

在古代,人们还用冬瓜美容。《本草纲目》记载,将冬瓜瓢捣烂,取冬瓜汁“洗面澡身”,可“去肝(“肝”音同故,形容皮肤黝黑粗糙)黯,令人悦泽白皙”。这个夏天,让冬瓜成为你的“消暑搭子”吧!

(综合《西安晚报》、金羊网)

知食客

夏日夜市中,海鲜是“顶流”,浙江宁波宁海县长街镇的蛏子,又因肉质肥壮、味道鲜美,被称为“西施舌”。《舌尖上的中国》导演陈晓卿盛赞其为“这个星球上最好吃的蛏子”。

这离不开长街镇的水土——东临象山港,南依三门湾,清溪河常年注入的淡水,与海水交汇形成“黄金水域”。

因滩涂底质、饵料丰饶,水湿季节差异大,让长街蛏子积累了丰富的谷氨酸与丙氨酸,进而带来鲜甜风味。

蛏子新鲜,那最简单的烹饪方式,便足以激发它的美味。

宁海人喜欢在蛏背轻划一刀,加少许姜、盐,沸水余烫后蘸米醋食用,便是至鲜。

此外,还可以将蛏子与黄酒、姜片共同放入蒸盅,不消十分钟,便能逼出醇香的汁水。

如果喜欢“重口味”,可以将洗净的蛏子用蒜蓉和蒸鱼豉油爆炒,爱吃辣的加点干辣椒。一口下去,油嫩鲜香,就是夏日最简单的快乐。

(摘自《中老年保健》)

三类人慎吃奶油

不管哪种奶油,都并非完全健康,专家提醒,以下三类人群,尤其要少吃奶油——

1.“三高”人群:两种奶油都不宜食用

无论是动物奶油的饱和脂肪酸,还是植物奶油的反式脂肪酸,都会升高血脂、加重血管负担。100克奶油含900大卡热量,相当于成人全天所需能量的45%,吃一块奶油蛋糕≈慢跑1小时才能消耗!

2.孕妇与儿童:避开添加剂

植物奶油中的乳化剂、防腐剂等

化学物质,可能对婴幼儿未发育完全的肝脏造成代谢负担。孕妇过量摄入反式脂肪酸,还可能影响胎儿神经系统发育。

建议选择动物奶油制作的甜品,且每周不超过1小块。

3.减肥人群:“低脂”也不可信

即使标着“低脂”的蛋糕,奶油中的脂肪仍占热量的70%以上。人造奶油中的代可脂还会降低新陈代谢速度,让减肥难上加难。

(摘自《中国食品报》)

『0脂』食品吃不胖吗

“0脂”食品代表每100克食物中的脂肪含量不超过0.5克,但“0脂”不代表“0能量”,食物中的能量不仅来源于脂肪,还包括碳水化合物和蛋白质。如果“0脂”食品中含有高糖或高蛋白质,过量摄入仍可能会导致能量超标,从而转化为体内的脂肪。

健康饮食不仅取决于单个食品是否为“0脂”或“0糖”“0添加”,更取决于整体饮食结构的平衡。建议大家每日饮食确保摄入足够的蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质,尽可能减少加工食品的摄入,多吃新鲜蔬果和全谷物。

(摘自《健康时报》)

“1.4米的个子,体重仅35公斤。”当13岁的小玲(化名)站在中山大学附属第六医院结直肠外科诊室时,刁德昌主任的第一反应是:“这孩子营养状况太差了!”

更令人揪心的是,胃肠镜检查显示,小玲竟患上了胃印戒细胞癌——这是一种恶性程度极高、侵袭性强的胃癌类型。

幸运的是,经评估,肿瘤尚处于早期,刁德昌医生团队为其实施手术,切除了60%的胃组织,腹部仅留4厘米的切口。

她的胃癌是“吃”出来的

小玲家里,并没有胃肠肿瘤的家族史,怎么这么年轻就患上了胃癌?

原来,小玲一直跟随奶奶在农村生活。老人节俭,平时喜欢做腌制的梅菜和盐焗类食物;奶奶没空煮饭的时候,小玲就只能用泡面、烧烤凑合一下。

“这些高盐、高油、高亚硝酸盐的食物,正是胃癌的重要

13岁的她为何患上胃癌

诱因!

刁德昌主任指出,长期高盐饮食会破坏胃黏膜,增加致癌物吸收风险;腌制、熏烤食品含亚硝酸盐,可在体内转化为强致癌物亚硝胺;长期摄入单一、低营养食物,导致机体免疫力下降,无法及时清除异常细胞。

35岁以下,胃癌发病率翻一番

13岁得胃癌,或许算是一个例,但胃癌年轻化的趋势却不容易小觑。

胃外科彭俊生教授指出,近5年,19至35岁青年的胃癌发病率较30年前翻了一番,35岁以下患者占比达6%至11%。儿童胃癌近年也时有发生。

年轻人得胃癌,除了遗传因素,还与以下三大因素密切相关——

一是幽门螺杆菌感染,青少年感染率超40%,是明确致癌因素。

二是饮食隐患,辣条、泡面、烧烤等高盐腌制食品富含亚硝酸盐,可直接损伤胃黏膜。

三是情绪压力,焦虑、抑郁等情绪会削弱免疫力,增加患癌风险。

彭俊生教授提醒,胃癌并非一朝形成,通常经历“慢性胃炎→萎缩性胃炎→肠上皮化生→异型增生→胃癌”五个阶段,潜伏期可长达5至10年。

“早发现、早干预是救命的关键。”当人们出现以下症状时,需立即就医——

消化道异常:反复上腹痛、腹胀持续2周以上,或伴有呕吐、黑便、大便潜血阳性。

全身表现:不明原因消瘦,(1个月内体重下降超5%)食欲减退、面色苍白、乏力(警惕贫血)等。

(摘自《家庭医生》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

文萃

责编:肖婷婷 版式:张璨 校对:杨巍飞

文萃 责编:刘念国 版式:张璨 校对:杨巍飞

2025.7.22 星期二 总第 3471 期 / 体育之窗 / 09

新女排的热血为新帅添底气

2025年世界女排联赛的分站赛日前落下帷幕,中国队以9胜3负的战绩昂首挺进总决赛。这支年轻的队伍为球迷们贡献了一场场让人热血沸腾的比赛。

奥运会四年一个轮回,这次中国女排义无反顾地选择了一条年轻化的道路。目前看来,这样的选择值得期待。

在美国阿灵顿站的比赛中,中国队四战全胜,其中三场打满五局,最后两场都是“让二追三”。抛开技术层面不谈,年轻队员们的热血和韧劲令人动容。

韧劲的背后是团结一致、放手一搏的决心。不管

是带伤坚持的龚翔宇、成熟淡定的王梦洁、勇挑重担的吴梦洁、庄宇珊,还是初出茅庐的张籽萱、陈厚羽、王奥芋等新人,在场上都表现出坚定而强烈的求胜欲望。在有的队员受伤病或状态所困时,总有人挺身而出、大胆冲锋。这些众志成城拼下来的胜利弥足珍贵,荣誉属于队里的每一名球员。

从北京站的2胜2负,香港站的3胜1负,到阿灵顿站的4连胜,球队战绩的提升也为新任主教练赵勇增添了底气。与郎平、蔡斌等前任相比,赵勇在执掌中国女排帅印之前的履历没有那么亮眼,但

他上任之后在提拔、使用新人的力度方面展现了自己的胆识。虽然首发阵容相对固定,但赵勇的临场换人十分果决,他利用自己熟悉年轻球员的特点,营造了谁行谁上、谁上谁拼的氛围。主力球员自不必说,董禹含、王奥芋、万梓琪、殷小岚等替补球员也都有闪光的时刻。在这样的队伍里,不用担心没有机会。

中国女排在分站赛中的表现令人欣喜。同时,我们也应看到,今年是奥运新周期的第一年,各队都在演练新人、锻炼队伍,此时的胜负分量没有那么重。世界女排联赛总决赛采用淘汰赛制,



后面还有世界锦标赛,年轻的中国队将面对更艰巨的考验。顽强拼搏的前提是扎实的技术功底,正如赵勇所言,下一阶段中国队还需要强化技术环节,重点解决接发球和整体拦防的问题。

世联赛总决赛将于7月23日至28日在波兰罗兹举行,中国女排将在北京时间7月24日2:00与东道主波兰女排争夺四强席位。

(据新华社7.14讯 王镜宇/文)

7月14日,2028

年洛杉矶奥运会组委公布了竞赛日程。开幕式将于2028年7月14日举行,闭幕式安排在7月30日。从7月12日开始,就会有提前进行的比赛。

与此前多届奥运会的赛程安排不同的是,这次洛杉矶奥运会的首金项目不再是射击项目,而是铁人三项。按照目前公布的洛杉矶奥运会赛程,奥运会第一个比赛日就会产生多项金牌,但按照金牌产生时间,最早的是铁人三项,金牌预计产生时间是当地时间7:30至10:10。2024年的法网,王紫莹第一次站上了大满贯的赛场。在同年的巴黎残奥会上,王紫莹摘得女子单打第4名、女双铜牌的成绩。2025年,王紫莹在澳网轮椅网球女双决赛中搭档李晓辉斩获温网轮椅网球女双冠军,这是中国轮椅网球史上首个大满贯冠军。

如今,达成双冠王成就的王紫莹有了新的目标,那就是在2028年洛杉矶奥运会上摘得金牌。

(据新华网7.17 陈地/文)

温网双冠王! 王紫莹创造历史

作为四大满贯赛事之一,2025年温布尔登网球锦标赛日前落下帷幕,两位名将辛纳、斯维亚特克一路过关斩将如愿摘得男、女单打冠军。

很多喜爱乒乓球的年轻球迷,或许不知道曾经作为国乒重点培养对象的朱雨玲有多强! 根据公开报道,30岁的朱雨玲曾是国乒主力,在职业生涯中获得10个世界冠军、11个亚洲冠军和6个全国冠军,巅峰时曾高居世界排名第一,一度被视为中国女单的下一个“大魔王”。

但是,造化弄人,2021年东京奥运会前夕,朱雨玲不幸被确诊为甲状腺癌。患病后的朱雨玲没有自暴自弃,她接管家族半导体企业,进入高校深造,攻下博士学位,也战胜了癌症。2023年,朱雨玲入职天津大学体育部担任副教授。

命运像是一个轮回,2024年9月,朱雨玲代表中国澳门在WTT澳门冠军赛回归曾经的赛场。在复出后第38场比赛,她以3:1战胜世界第2王曼昱,闯入WTT美国大满贯八强,半决赛力压日本女队仅剩独苗伊藤美诚闯入决赛,并逆转陈熠夺冠。

重新站在世界顶级赛事的舞台上,朱雨玲用实力证明,自己依然可以成为焦点。



王紫莹

1998年,王紫莹出生

于四川达州市,

两岁

半时,

一场突如其来

的车祸

让这个天真可

爱的小女孩

永远失去

了右腿。

在经过两

三年的游

泳训练后,

2009年四川

成立轮椅网球队,

王紫莹

被教练选中带到了成

都。

在日复一日的训练中,

她逐

渐爱上了

轮椅网球

这项运动,

不断地提高

和成长。

2024年的法网,

王紫莹

第一次

站上了

大满贯的赛

场。