

“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。

但暑天喝浓汤,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,汤水清清凉亮,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重密切相关,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,将冬瓜瓤捣烂,取冬瓜汁“洗面澡身”,可“去奸(“奸”音同敢,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)

长街蛰子夏日『顶流』

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,让长街蛰子积累了丰富的谷氨酸与丙氨酸,进而带来鲜甜风味。

蛰子新鲜,那最简单的烹饪方式,便足以激发它的美味。

宁海人喜欢在蛰背轻划一刀,加少许姜、盐,沸水氽烫后蘸米醋食用,便是至鲜。

此外,还可以将蛰子与黄酒、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”,可以将洗净的蛰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》)

『0脂』食品吃不胖吗



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,或许算是个例,但胃癌年轻化的趋势却不容小觑。

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)



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、王奥芊等新人,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、王奥芊、万梓玥、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。

世锦赛总决赛将于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)

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。但或许很多网球爱好者并不知道,其实在四大满贯赛事中均没有轮椅网球这一项目。

轮椅网球是针对残障运动员的比赛项目,规则和日常网球比赛基本相同,但运动员在比赛中需要不停操控轮椅以完成击球,因此对身体协调性要求很高,比赛的“复杂性”也大大增加了赛事的观赏性。

而就在此次温网轮椅网球女单决赛中,27岁的中国姑娘王紫莹以2:0战胜宿敌日本选手上地结衣,成为了中国轮椅网球首位大满贯单打冠军,书写了新的历史!一天后,她又搭档李晓辉斩获温网轮椅网球女双冠军,加冕温网“双冠王”!

114岁的马拉松传奇越过“终点”

7月13日,传奇跑者福贾·辛格遭遇车祸离世,享年114岁。

辛格的跑步故事从80多岁才开始。那时,妻子与次子的相继离世,辛格的精神几乎崩溃。为了不让他触景伤情,辛格的大儿子把他接到英国伦敦生活。不愿呆在家里的辛格开始与锡克社区同一族的移民乡亲们一起跑步。

2000年,89岁的辛格跑完伦敦马拉松后一举成名。2011年,当辛格度过了自己100岁的生日后,他在加拿大以8小时25分16秒的成绩完赛,成为有记载以来第一位跑完马拉松全程的百岁



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。在经过两年多的游泳训练后,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。在同年的巴黎残奥会上,王紫莹摘得女子单打第4名、女双铜牌的战绩。2025年,王紫莹在澳网轮椅网球女双决赛中搭档李晓辉获得冠军,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)



2012年,辛格手持伦敦奥运会火炬从伦敦东部起跑。

虽然由于没有出生证明,辛格的“最年长马拉松选手”的头衔始终没有被吉尼斯纪录认可,但他在跑道上的精神力量却激励着很多人。

(据澎湃新闻7.15 马作宇/文)

洛杉矶奥运会首金不再是射击

7月14日,2028年洛杉矶奥运会组委会公布了竞赛日程。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,最早的应该是铁人三项,金牌预计产生时间是当地时间7:30至10:10。当日,也有射击项目的比赛,但金牌产生的时间是13:45至21:00。

过往几届奥运会,奥运会首金项目都是在射击项目中产生,只是射击小项有所不同。比如,2004年雅典奥运会时是射击项目的女子10米气步枪,但在2024年巴黎奥运会时,则变为了射击项目的气步枪混合团体。

除此之外,洛杉矶奥运会在赛程方面还有多项重大的改变,比如洛杉矶奥运会的第一周就开启田径项目,第二周则是游泳项目。这两个基础大项都是美国队的传统优势项目。而在此前多项奥运会时,第一周进行游泳比赛,第二周则是田径比赛。

(综合央视新闻、北青网)