



俗话说:“五月苋,正当鲜;六月苋,赛鸡蛋;七月苋,金不换”(其中月份指农历)。苋菜按颜色分有绿、红两种,细分还有全绿、全紫、绿紫三种,其中带红色的营养价值更高。

苋菜是高钾低钠蔬菜,钙、镁、铁含量丰富。此外,苋菜还有两大特点:一是叶酸含

## 七月苋菜金不换

量高,每100克(生重)绿苋菜和红苋菜叶酸含量分别高达330微克和419微克,成年人每天叶酸推荐摄入量为400微克,100克红苋菜即可满足,虽烹饪会有损失,但含量依然可观;二是胡萝卜素含量高。红苋菜和绿苋菜的总胡萝卜素含量分别高达3931微克/100克、1137微克/100克。胡萝卜素不仅是维生素A前体,还具有抗氧化、降低心血管疾病风险等益处。

### “省饭”这样吃更营养

近日,混合剩饭、年糕、青菜、猪油、酱油的“浙江省饭”意外登上网络热搜,引发无数浙江游子共鸣。“省饭”不仅是一个省份的特色饭,其精髓还在于“省”。一是省钱,“省饭”的主角往往是剩饭,再配上常吃的食材、酱料或者小咸菜,成本很低。二是省时,水煮、一锅出是“省饭”的典型做法,不用太费工夫,很快就能填饱肚子。三是省心,从小吃到大的“省饭”非常符合个人胃口,不用绞尽脑汁就能吃得很舒服。因此,对很多人来说,“省饭”是久吃不厌的美食。

#### 浙江菜泡饭

锅中放水烧开后放入剩饭,煮开后加年糕、青菜,最后来勺猪油、酱油搅匀,有些人还会加些咸肉或香菇碎。这种菜泡饭吃起来方便,能快速补充能量,适合食欲不佳时食用。

但营养单一,建议增加

#### 大米、红薯煮成粥;酸豆角切碎,加肉末炒匀,拌粥吃。但该粥糊化程度高,升糖速度快,酸豆角的含盐量较高。

建议酸豆角炒前多冲洗几遍去掉部分咸味,炒时不加盐;粥里加点粗粮,如燕麦、糙米、藜麦等,延缓升糖速度;吃的时候加份蔬菜,清炒、凉拌均可。

#### 黑龙江高粱水饭

将刚焖好的高粱米饭用凉水冲搓至粒清饭凉。水饭看起来像粥,但并不黏稠,常搭配咸菜或蔬菜(黄瓜、葱、萝卜等)蘸酱。

其优点是爽口解暑,预防便秘。但反复冲搓会导致米中B族维生素流失严重,配菜较为简单,缺乏蛋白质类食物。建议增加肉蛋奶。

(摘自《上海老年报》)

### 血压高喝点紫菜汤

高血压患者饮食要低盐、高钾。紫菜杂菜汤就是由含钾较高的紫菜以及能降低血液黏稠度的洋葱等组成。芹菜洗好斜切段,番茄洗好切十字分成4块,马蹄洗净削皮,洋葱洗好去皮剥开。锅里

加水煮沸后,放入以上四样食材,煮软、煮熟后加入紫菜(撕成小块)稍煮片刻,少许食盐调味即可。

因汤里有紫菜,甲亢患者及桥本甲状腺炎者慎用。

(摘自《晚霞报》)

红曲是由红曲霉发酵粳米等谷物制成的传统食品,即常见的红曲米,具有健脾消食活血化瘀、调节血脂、抗炎抑菌、预防骨质疏松等多种好处。

**健脾消食** 《本草纲目》中记载,红曲甘、温,无毒,消食活血,健脾燥胃,治赤白痢下水谷。

**抗炎抑菌** 红曲含有红曲红素、红曲黄素、橙色素等成分,有助于抗氧化、抗炎、抑菌。

**预防骨质疏松** 红曲还

载,红曲酿酒可以增强红曲活血化瘀的功效。

**调节血脂** 红曲中含有功能性脂质不饱和脂肪酸,有助于调节血脂。

**抗炎抑菌** 红曲含有红曲红素、红曲黄素、橙色素等成分,有助于抗氧化、抗炎、抑菌。

**活血化瘀** 元代《日用本草》中记

苋菜怎么吃最鲜?选材要嫩,嫩叶、嫩茎的鲜味和口感最佳;红绿不同,红苋菜煮汤更鲜甜,有致红色汤汁,绿苋菜炒或凉拌后口感更爽;搭配提鲜食材,如皮蛋、咸蛋、海鲜、蒜末等;火候要快,炒或煮的时间不宜长,避免软烂;别忘了汤汁精华,可用来拌饭。烹饪苋菜第一步要焯水去草酸,同时因苋菜中的硝酸盐含量较高,烹饪后尽快食用,不隔夜存放,还要少吃苋菜梗”这类腌菜。

(摘自《健康时报》)



#### 湖北莲藕排骨汤

将莲藕排骨汤直接浇在米饭上,泡着吃。优点是有饭有菜,营养相对齐全。缺点是汤中脂肪、嘌呤含量较高,莲藕淀粉含量较高,蔬菜量不足;吃汤泡饭会减少牙齿的咀嚼和口腔唾液的消化作用。

建议炖时加入海带、木耳等,增加营养,同时搭配一份少油的绿叶菜(如白灼小白菜)。

#### 广东腊味煲仔饭

用砂锅先蒸米饭,待表面没有水了,铺上腊肠,焖熟即可,一般会搭配几根焯好的青菜。

其优点是可以提供充足的能量,但腊肠通常含有较多的脂肪。建议控制腊肠的用量,用瘦肉、鱼虾等替代一部分,适当增加蔬菜的摄入量。

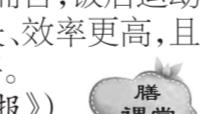
(摘自《上海老年报》)

很多人常说“吃完这顿,我就开始减肥”。这听起来像是玩笑话,但其实减肥真的需要“先吃饱”。减肥的底层逻辑是消耗大于摄入,营造热量缺口。肥胖的根源是吃得太多、消耗不够,而不是“吃”本身有问题。研究表明,每日热量缺口控制在300至500千卡时,既能实现每周0.5至1千克的稳定减脂,又不会触发身体的应激反应。当摄入低于基础代谢率的30%时,身体会进入“生存模式”,导致肌肉流失、激素紊乱,甚至加速脂肪堆积形成恶性循环。

减肥期间,碳水化合物、蛋白质、膳食纤维、脂肪的摄入缺一不可。可选择高饱腹感、富含膳食纤维的食物(如红薯、燕麦)代替精制米面;摄入优质蛋白质(如鸡胸肉、牛肉),防止基础代谢率下降;多吃蔬菜,补充维生素和膳食纤维;减少油脂摄入,选择橄榄油、坚果等健康脂肪。

管住嘴,自然也要迈开腿。关于“空腹运动燃脂快”和“饭后运动有劲”的争论,研究发现两者长期效果相似。空腹运动时,糖原储备低,减脂效果好但疲劳感强、易流失肌肉且难以坚持;相对而言,饭后运动则运动时间更长、效率更高,且肌肉量保留更好。

(摘自《老年日报》)



### 煮饭时放点红曲米

含有功能性脂质麦角甾醇,能够预防骨质疏松。

专家建议,蒸米饭或者煮粥的时候,可以直接抓一把红曲米(约30至50克)替代部分大米,制成红曲饭或者红曲粥。

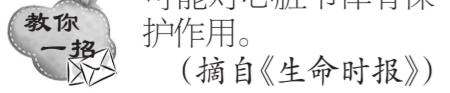
(摘自《辽宁老年报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

研究发现,喝咖啡与房颤风险降低有关。研究人员将样本分为四组,分别是:每天喝1杯、2杯、3杯和4杯以上。心脏健康指标通过心血管磁共振成像来评估。

研究结果发现,定期喝咖啡与某些心律失常风险降低有关,两者之间通常呈线性关系。在心脏结构方面,与不喝咖啡的人相比,每天喝1至4杯的四组参与者左心室质量分别增加2.42克、3.24克、3.37克和4.27克;喝咖啡量还与左室质量增加、心室增大和心房容积增加有关,提示适量喝咖啡可能对心脏节律有保护作用。

(摘自《生命时报》)



## 各地效仿苏超:抄作业只是起点,写答卷更值得期待

苏超的火爆,对激活区域体育经济起到了强大的示范效应,抖音话题播放量破百亿次、单场观众超6万人、文创销售激增……其现象级赛事表现不仅点燃了江苏的体育热情,更在全国范围内催生了省级足球联赛的“井喷”。包括赣超、汉超在内的多个新兴赛事应运而生。

然而,当各地纷纷效仿苏超模式,“抄作业”的质疑声也随之而起。本土化足球赛事如何避免沦为简单的模式复制,是一个值得思考的话题。

“见贤思齐”是发展常道。苏超在发展群众体育、推动文旅融合、激活城市经

### 中国女排收获世锦赛开门红

8月23日晚,中国女排迎来了在2025年女排世锦赛的首场较量。对阵墨西哥女排,中国女排在先丢一局的情况下连扳三局,以3:1的比分收获胜利。

能够最终获胜,孙颖莎显得非常谦逊,“今天我和曼昱整体来说都发挥出了最好水平,自己可能相对来说更幸运一些……”值得一提的是,本赛季两人互有胜负,王曼昱在年初的深圳亚洲杯决赛中以4:0横扫孙颖莎夺冠,而孙颖莎则在多哈世乒赛决赛中历经7局苦战,又以4:3险胜王曼昱成功卫冕。

在男单决赛中,中国选手林诗栋苦战7局,以3:4不敌瑞典选手莫雷加德,莫雷加德首次加冕WTT大满贯男单冠军。赛后莫雷加德喜极而泣:

“我至今不敢相信!能在家乡赢得WTT大满贯冠军,我太开心、太骄傲了。更让我觉得不可思议的是,作为首位在这样的赛事中主场夺冠的欧洲选手,这种感觉简直好得不真实,站在这里成为冠军,一切都像一场梦。”

林诗栋的失败令人遗憾,值得一提的是,他本次比赛三线作战:男单、男双、混双,3个项目都打到了决赛,这对于林诗栋的体能是巨大的考验。

此外,孙颖莎搭档王曼昱夺得女双冠军,中国香港队黄镇廷和陈静桦取得男双冠军,林诗栋搭档蒯曼拿下混双冠军。

(综合极目新闻、光明网)

济方面成效卓越,为后来者提供了宝贵的“作业范本”。从实践看,赣超开赛至今吸引了40万人次观众,带动主赛区周边餐饮消费翻番,酒店预订量激增220%。只要赛事能切实满足群众观赛需求、为城市注入活力、拉动周边消费,这种“作业”抄也无妨。

要学到苏超的精华,需在借鉴中大胆创新,于短板处发力,于长板处锻造,从硬件升级、赛事优化、文化融合、运营创新等多维度发力。

苏超经验的价值不在于提供标准答案,而是提供了思路:成功的省级联赛,必然是深深植根于地方土壤、服务于地方人民、彰显地方特色的“生命体”。“抄作业”只是起点,“写答卷”更值得期待。

(摘自《经济日报》8.21 刘兴/文)



在8月17日于国家速滑馆上演的2025世界人形机器人运动会100米短跑项目决赛中,来自北京人形机器人创新中心的“具身天工Ultra”以21.50秒成绩夺冠,首个人形机器人“百米飞人”就此诞生。

2025世界人形机器人运动会是全球首个以人形机器人为参赛主体的综合性竞技赛事,共有来自16个国家和地区的280支参赛队伍齐聚北京。

根据官方发布的竞赛规则,100米比赛中,参赛队以遥控机器人方式比赛,最终用时乘以权重系数1;以全自主方式比赛,最终用时乘以权重系数0.8,来作为最终成绩。

记者了解到,“具身天工Ultra”在比赛中并非首个“撞线”,但由于其采用全自主导航系统,全程无需人工遥控在赛场奔跑,根据规则,最终用时最短。第二、三名分别是来自北京灵翌科技有限公司的宇树H1机器人和上海高羿科技有限公司的宇树H1机器人,成绩为22.08秒和24.53秒。

在今年4月的全球首个人形机器人半程马拉松赛上,“具身天工Ultra”还曾以2小时40分42秒的成绩夺冠,成为全球首个人形机器人“半马”冠军。

(据新华社8.17讯 郭宇靖、张晓/文)

### 张家界高空扁带争霸赛,卢森堡选手夺魁



本次高空扁带赛吸引了来自中国、法国、德国、美国等10个国家和地区的20名顶尖扁带选手参加。扁带架设在黄石寨景区“师徒会”景点和金鞭溪景区的琵琶峰之间,海拔高度1092米,扁带架设总长1600米,是世界目前行走难度系数极高、地理环境极为复杂的高空扁带。

据介绍,在安全保障措施中,有一个安全装置钢环套在了扁带上,与选手之间靠安全绳连接。如果选手中途掉落,可以通过安全绳重新爬上扁带,从掉落处开始重新行走。

比赛时,选手们系上安

全绳后,从悬崖边起步,走上一指多宽、约2毫米厚的扁带。按照比赛规则,选手需在3次掉落次数内完成1000米距离行走,用时最短者获胜。

“在张家界大自然山峰间的挑战,是我扁带生涯中最美、最刺激、最难忘的一次体验。”比赛结束后,威廉姆斯说,希望明年能继续和来自世界各地的扁带高手在张家界比拼。

张家界黄石寨高空扁带赛已连续举办8届,吸引了上百名海内外扁带运动爱好者在千米高空一决高下。

(据中国新闻网8.20)