

深秋困乏,来碗“充电”芡实汤

中医认为,人体与自然界相通,所谓“春困秋乏”,其实是身体适应季节变化时的表现。但若“秋乏”持续不解,便是身体“能量不足”的信号。

如何为疲惫的身体“充电”呢?自然还得从“能量中心”——脾和肾入手。

准备干芡实 30 克、干莲子 20 克、沙参 15 克、牛跟腱肉 200 克。先将芡实与莲子提前浸泡 2 小时,牛跟腱肉洗净后加适量姜和黄酒腌制去腥。

将上述材料与沙参一同放入锅中,加清水约 1000

毫升,大火煮沸后转小火慢炖 40 分钟,至牛肉软烂,加入适量盐调味即可食用。若为新鲜芡实和莲子,则可缩短浸泡时间。

秋季是万物进入休养的季节,此时身体会开始自然降低“能耗”,进入“降多于升”的阶段。此时,若身体不能及时地收敛精气,为内部“充电”,就会出现疲惫乏力。

在“充电汤”中,沙参具有益肺补气的作用,能直接给身体“充电”;芡实则有“水中人参”的美誉,口感软糯的它配上粉甜可口的莲子,便具有脾

肾双补的作用。

更妙的是,这三味本草都具有收敛精华的作用,不仅能帮助脾胃吸收食物中的精华,更能让精华充盈在体内,减少“能量泄漏”,改善疲乏状态。再添上具有滋补气血作用的肥美黄牛肉,汤更美味,补益更高效。

这道方子,并非“猛补”,而是温和地帮身体“续能”,并把已有的能量“守住”,尤其适合虚不受补或脾胃虚弱之人缓缓调养,达到精力再生的效果。

(摘自《健康时报》郭洁/文)

中秋后积食,试试石榴食疗方

石榴皮山楂水
做法:取干石榴皮 3 至 5 克(去除白瓢),山楂 5 至 8 颗(去核),加水 500 毫升,煮沸后转小火煮 15 分钟,放温后可加少量冰糖调味。

适用人群:吃多了月饼、肉类导致的积食、腹胀、食欲不振,尤其适合脾胃虚寒型人群。

注意:湿热体质、胃酸过多者慎用,孕妇禁用。

石榴小米粥
做法:小米洗净煮粥,快煮好时加入剥好的石榴果肉(约 50 克),再煮 5 分钟即可。

适用人群:秋燥导致的口干,脾胃虚弱引起的消化不良,老人、儿童、产后妈妈都能吃。

优势:小米温和养胃,能调和石榴的温性,两者搭配不仅易消化,还能补充维生素和膳食纤维。

(摘自《上海老年报》)

大快朵颐“和乐蟹”



金风送爽,正值品蟹季。在众多蟹类中,海南万宁和乐镇出产的“和乐蟹”别具一格。

与寻常海蟹或河蟹不同,“和乐蟹”生长于咸淡水交汇的小海片区。这里盐度适中、饵料丰富、潮流平缓,得天独厚的水域环境,孕育出“和乐蟹”独特的风味——蟹肉饱满鲜甜,蟹膏金黄丰腴、几乎满盖。一口下去,脂香四溢却毫不腻口,堪称蟹中上品。

吃“和乐蟹”,讲究原汁原味,当地人一般首选清蒸,做法简单,味道却出彩:螃蟹洗净后,置于蒸笼中,猛火蒸制,便能瞬间锁住鲜味。想追求更地道的吃法,还要配上海南特色蘸料:酱油兑入姜蒜蓉,再缀以黄灯笼椒碎和半个青金橘。

夹一块蟹肉,蘸上这琼味十足的酱汁,酸辣鲜香,层次分明,海岛的热情,尽在这一口中。

(摘自《中国食品安全报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

秋收芝麻香,给身体“加油”



寒露时节,很多地方都有吃芝麻的习俗——

南方人爱喝芝麻糊,黑亮亮的一碗,又滑又糯;北方人爱吃芝麻糕,松软扎实,越嚼越香;还有芝麻酥糖,芝麻裹着麦芽糖,酥酥脆脆,教人忍不住吮指回味。

这时候的芝麻,格外养人。一则,润秋日之燥。

芝麻堪比“小油包”,油脂量约占 50%。古人将其称为“油麻”“脂麻”,名副其实。

一把芝麻下

肚,油润润的,能滋润五脏,对于肠燥便秘的作用尤佳。明代《本草汇言》云:“多服(芝麻)令人肠滑,缘体质多油故也。”

二则,解秋冬脱发、白发之忧。

寒露之后,天气渐凉,有些人的头发渐次转白,轻轻一梳,簌簌掉落,还伴随腰膝酸软、头晕耳鸣、眼干眼花等。这可能与肝肾虚弱有关,正所谓“发为血之余”“肾其华在发”,肝血不足、肾精亏虚,都会反映在头发上。

而芝麻性平味甘,归肝、肾经,恰能补肝肾、益精血,促使头发更加乌黑浓密。清代《本草新编》载“凡黑须鬓之药,缺乌芝麻则不成功”。

三则,为冬日养肾打下根基。

中医认为,肾乃先天之

本,犹如生命的根基,冬季正是养肾的“黄金季”。秋冬常吃芝麻,肾气得补,则气血旺、脏腑安,身体强健。这大概也是为何,明代《本草纲目》对其评价特别高:“(服食)一年身面光泽不饥,二年白发返黑,三年齿落更出。”

芝麻这么好,怎么吃才对?

首选黑芝麻。明代李时珍有言:“胡麻(芝麻的古称)取油以白者为胜,服食以黑者为良。”其次,选经过九蒸九晒后的芝麻,尽量避免上火、生湿。还要注意,痰湿重(舌苔厚腻、头身困重等)者、便溏者,最好少吃芝麻。

秋意渐深之际,嚼一把芝麻,让身心蓄满能量。

(摘自《家庭医生》夏夏/文)

“邪修”与美食

糰的制作方法深得“邪修”美食的精髓:大米或麦子经淘洗后,直接蒸或者炒熟,晒干、捣碎后,研磨成粉,最后再春捣成饼子。由于糰在制作过程中经过了脱水处理,只要不受潮,就可以拥有超长保质期,同时还方便携带。

如今,该词被网友灵活运用,来形容那些看似离谱,却效果显著的生活方式或技巧。

例如,正常做酸辣无骨鸡爪,需要准备各种配菜调料,而“邪修”做法只需准备一杯香柠百香果茶,方便快捷又省钱。

现代人研发“邪修”美食,入门第一课必须是微波炉高火 10 分钟煮米饭。若是古人在场,大概一点也不会感到惊讶,因为他们有一种连微波炉都不需要的主食:糰。

“糰”在汉代就已是一种常见的行军干粮。

糰的制作方法深得“邪修”美食的精髓:大米或麦子经淘洗后,直接蒸或者炒熟,晒干、捣碎后,研磨成粉,最后再春捣成饼子。由于糰在制作过程中经过了脱水处理,只要不受潮,就可以拥有超长保质期,同时还方便携带。

此“邪修美食”一经研发,就成为行军干粮的首选。从西汉简牍的相关记载来看,糰是作为口粮之一发放给士卒的,并且有专门运输的记载。糰同样也是老百姓的重要主食之一。辛苦忙了一天,只需取出家中存储的糰,泡上水,配点腌制的咸菜,没几分钟就能吃上饭了。

(摘自《福州晚报》)

国际足联主席:祝贺武汉女足创造历史

10 月 9 日,国际足联主席因凡蒂诺在社交媒体发文,祝贺武汉光谷江大女足在首届国际足联女足冠军杯预选赛中以 1:0 击败来自新西兰的奥克兰联女足俱乐部,成为这项新创赛事历史上首支赢球的球队。

今年 3 月份,国际足联新设两项女足俱乐部赛事。一是女足俱乐部世界杯,也称之为女足世俱杯,二是女足冠军杯。女足世俱杯四年一届,由各洲际足协共 19 支球队参加,第一届将于 2028 年举行,而女足冠军杯则被确立于非女足世俱杯的年份举行,第一届的

比赛时间是 2026 年 1 月底至 2 月初,接下来的比赛年份是 2027 年和 2029 年。

根据赛制,女足冠军杯将由欧洲、南美、中北美及加勒比、亚洲、非洲、大洋洲的 6 支冠军队伍参加。其中,欧洲、南美和中北美及加勒比的冠军球队直接晋级最后的正赛,另外 3 支队伍通过两轮比赛来决出半决赛资格。作为 2024—2025 赛季的亚洲冠军联赛冠军,武汉女足先在主场迎战大洋洲的冠军奥克兰联女足,胜者将于 12 月份客场和非洲冠军队伍再赛一场(尚未决出),最终的胜者晋级半决赛。正

赛共 4 场比赛,包括 2 场半决赛、季军争夺战以及亚军决赛。

5 月 24 日,武汉女足在主场决赛中通过点球大战以 6:5 战胜澳大利亚的墨尔本城队,赢得改制后的首届亚洲女足冠军联赛冠军,并藉此获得了首届女足冠军杯的入场券。武汉女足此次战胜奥克兰联女足对中国女足的整体发展也是巨大的激励。征战女足冠军杯给王霜、吴海燕、姚伟等国脚带来的经验,对备战 2026 年亚洲杯的女足国家队而言也有宝贵的价值。

(综合新华网、《东方体育



日报》)将在 12 月份远赴非洲去和非洲的冠军再进行一场比赛。如能获胜,就将晋级女足冠军杯半决赛,对手将是欧洲冠军阿森纳,另一场半决赛则是中北美及加勒比冠军哥谭女足对阵即将决出的南美冠军。

(综合新华网、《东方体育

苏翊鸣完成世界首个“背靠背 1980”

中国单板滑雪运动员、北京冬奥会金牌得主苏翊鸣日前发布视频,庆祝其在坡面障碍技巧(坡障)训练中成功完成了世界上首个“背靠背”1980 度空翻动作。

据苏翊鸣团队介绍,该高难度动作即在单板坡障赛道的连续两个跳台上,相继做出方向相反的一个反脚内转 1980 度空翻、一个正脚内转 1980 度空翻。其难度主要体现在两个高转数动作具有连续性。尽管不少运动员能在

单个跳台完成相似甚至更高转数的空翻,但苏翊鸣是迄今为止首个将其连接起来的运动员。

单板坡障赛道至少包括三个跳台和六个地形+道具赛段,选手在跳台上需完成两个不同方向的起跳。

苏翊鸣目前正在瑞士萨斯费备战即将开始的 2025—2026 赛季。本赛季中,米兰冬奥会将于 2026 年 2 月举办。国际雪联的赛历显示,本赛季前四场单板滑雪世界杯赛事都将

在中国进行,其中首场世界杯比赛将于 11 月 27 日至 29 日在张家口的云顶滑雪公园展开角逐,比赛项目为大跳台,紧接着将移师北京,仍为大跳台比赛。本赛季首场坡障世界杯赛事则将于 2026 年 1 月 7 日至 10 日在美国阿斯本举行。

在冬奥会资格体系中,单板滑雪坡障项目和大跳台项目共用一个参赛名额。苏翊鸣在北京冬奥会上获得了大跳台项目金牌、坡障项目银牌。

(据央广网 10.10)

德国抗癌勇士举起“生命不能承受之重”



在挪威西部小镇弗勒举行的世界举重锦标赛期间,除了冠军备受追捧,还有一位来自德国的抗癌勇士也得到了众人的热烈祝福。他就是 27 岁的约恩·毛。这是他自 2022 年 5 月以来参加的第一场国际赛事,在男子 65 公斤级的 18 位参赛选手中名列第 12 位,他以抓举 129 公斤、挺举 155 公斤和总成绩 284 公斤,向世人宣告:自己已经跨过了那道坎,举起了“生命不能承受之重”。

两年半前,毛被确诊患上侵袭性强、潜在致命的霍奇金

淋巴瘤,但他并未陷入消沉,而是积极配合医生化疗最终成功,毛的胸部被植入化疗输液港以输送药物,术后需要保留一年以防复发。恢复训练过程中,因为输液港还没有移除,毛最初重返德国国内比赛时,只能参加抓举项目,没有挺举和总成绩。直到今年上半年他才取出输液港,可以进

阿尼西莫娃首夺中网女单冠军

2025 年中国网球公开赛 10 月 5 日落下帷幕,赛会 3 号种子、美国选手阿尼西莫娃以 6:0、2:6、6:2 击败 26 号种子、捷克选手诺斯科娃,职业生涯首度捧起中网女单冠军奖杯。“在中网的这两周非常美妙,我感受到了大家对我的喜

爱。”阿尼西莫娃说。

这是阿尼西莫娃本赛季第 2 次获得 WTA(女子网球协会)1000 级别赛事的冠军,她的世界排名也将在下周超过高芙,来到第 3。

阿尼西莫娃在本届中网收到了很多熊猫玩偶,她在赛

后新闻发布会上透露了她与熊猫的奇妙缘分:“我的名字(Amanda)和熊猫(panda)押韵,这是我的朋友给我的昵称……我一直不停地收到可爱的熊猫玩偶们,估计我还会收到更多。”

(据光明网 10.6)

吃三周超加工食品损伤生育力

近日,国际生物学期刊《细胞代谢》上的一项新研究显示,食用超加工食品 3 周,就可能损害男性生育力。

超加工食品是指添加剂多、营养少的食品,如饼干、薯片、方便面、火腿肠等,长期食用可能会导致体重上升、血脂异常,影响激素功能与精子活力。

看来,要有好“孕”气,健康饮食很关键。

(摘自《生命时报》)

