

桑叶玉竹茶 霜桑叶6克,玉竹、乌龙茶各3克,杭白菊4朵。将以上材料同人杯中,加入适量沸水冲泡5分钟左右,即可饮用。可续水全天代茶频饮。每日1剂。霜桑叶有清热润燥、宣肺止咳、平肝明目的功效,玉竹可润心肺、除烦渴、养阴润燥、利咽止咳,杭白菊则可补益肝肾之阴、清肝明目、润喉生津,乌龙茶有提神益思、生津利尿、杀菌消炎的作用。

银耳冰糖茶 银耳20克,冰糖30克,青茶5克。先将银耳加水泡发,撕成小朵,与冰糖同人锅中,加水适量炖熟滤汁(银耳可佐餐食用),再将茶叶冲泡5分钟取汁兑入银耳汁,搅拌均匀即可饮服。每天早晚各服1次。银耳是食药两用滋补佳品,有滋阴润肺、养胃生津、降火止咳之效,冰糖可



补肝肾、益气血 鸽子又名白凤,其营养价值极高。《食疗本草》记载:“鸽子肉味咸性平、无毒,滋阴壮阳、补肝肾、益气血。”说明鸽子肉既可滋阴,又可助阳,适合老年人、体虚病弱者、孕妇及儿童等进补。研究发现,鸽子的其他部分也有药用价值。例如,鸽肝中含有最佳的胆素,可以防治动脉硬化。而且,鸽子肉的蛋白质含量在15%以

秋季润燥宜多饮茶

补中益气、和胃润肺、止咳嗽、化痰涎。银耳配冰糖可助补虚养肺、生津润燥、止咳化痰之力,配茶叶取其消痰火于利湿之中,兼有消炎之功效。

橘红雪梨茶 橘红6克,白糖20克,雪梨1个。将橘红、雪梨洗净,橘红切条,雪梨切片,同放锅内,加水1000毫升,中火煎20分钟后,加入白糖(血糖高者不加),待温后随时饮用。可续水复煎,全天代茶饮,每日1剂。橘红能散寒燥湿、宣中理气、消痰止咳,雪梨可润燥养肺、消痰降火、平喘止咳。

萝卜生姜茶 白萝卜200克,生姜9克,茶叶5克。将萝卜、生姜分别洗净后切片,同人锅内,加适量清水,煮25分钟左右,加入绿茶,再煮3至5分

钟,滤取汁液,稍凉后即可随意饮用,每日1次。白萝卜性凉,味辛、甘,无毒,具有清热、生津、化痰、止咳的作用;生姜性温味辛,具有发汗解表、化痰止咳、开胃止呕的作用;绿茶可降火、解毒、利尿、生津止渴。

百合金银花茶 百合9克,金银花6克,冰糖20克。将前二味择净,同人锅中,加水适量,大火烧开后,改小火煮10分钟左右,放入冰糖煮沸即可。滤汁留渣,可续水复煎。放凉后即可随意饮用,每日1剂。百合有养阴润肺、清心安神、润燥止咳的功效,金银花有清热解毒、疏利咽喉、除烦止渴的作用,冰糖可清热降火、和胃健脾、润肺止咳。

石斛麦冬茶 铁皮石斛15克,麦冬10克,普洱茶5克。

一并放入茶杯内,加入沸水400毫升,浸泡10分钟左右,滤汁代茶饮,可反复加水冲泡3次,全天饮用,每日1剂。铁皮石斛有益胃生津、滋阴清热、清肺化痰的功效,麦冬有养阴润肺、清心除烦、生津止渴的作用,普洱茶可清热解暑、止咳生津、通利二便。

沙参天冬茶 南沙参12克,天冬9克,铁观音5克。将前二味放入锅内,加入适量清水,武火煮沸后,改文火再煎20分钟左右,滤汁留渣,可加水复煎3次;将铁观音放壶内,冲入沸水焖泡5分钟,滤取茶液,兑入药汁,待凉后,不拘时量随意饮用,每天1剂。南沙参有养阴清肺、化痰止咳、益胃生津的功效,天冬有养阴润燥、清肺生津、润肠通便的作用,铁观音可清热降火、杀菌消炎、清心明目。

(摘自《健康时报》孟昭群/文)

“一鸽胜九鸡”,滋补这样吃

上,消化率可达97%,所含的钙、铁等元素及维生素A、维生素E等含量,都比鸡、鸭、鱼等普通肉类要高。

鸽子的肉和骨骼内,含有丰富的软骨素,能改善皮肤细胞活力、增加皮肤弹性、改善血液循环,使面色红润。鸽子在民间,有“一鸽胜九鸡”的美称。又因鸽子肉含有较多的支链氨基酸和精氨酸,可促进体内蛋白质的合成而加快创伤愈合。所以,鸽子肉常被用于调理术后气血虚弱,是滋补首选。

巴戟桂圆红枣炖乳鸽 材料:巴戟15克,桂圆肉15克,红枣3枚,生姜3片,鸽子1只,猪瘦肉100克,盐适量。做法:将所有材料洗净,鸽

子切块,一起放入炖盅内,加入适量清水,隔水清炖1.5小时,加盐调味即可。

功效:滋肾益气、补血调经,增强免疫力。

山药核桃鸽子汤 材料:山药30克,核桃仁100克,枸杞子30克,红枣6枚,生姜3片,老鸽2只,白酒、盐各适量。做法:鸽子清洗干净,每只斩成四块,余水备用。红枣去核,与其他食材一起洗净后,置于炖盅内,加入清水2500毫升、白酒少许、盐适量,隔水炖2小时。

功效:补脾益肺、养血生津。

(摘自《长寿养生报》)

研究表明,把大豆籽粒直接煮炒后食用,蛋白消化率只为50%至60%,但将它加工成其他豆制品,消化率可提高至97%。

一个主要原因是原料颗粒度的减小,颗粒度减小可增大与胃肠道及体内消化酶的接触面积和频率,进而提高消化率;二是适宜加热使肽链因受热而断裂,原来折叠部分的肽链松散便于消化酶作用,同样提高了消化率;此外豆浆豆腐等加工后膳食纤维含量明显降低,也会提高蛋白质的消化率。

事实上,虽然豆腐是由豆浆进一步加工而成,但其蛋白质消化率更胜一筹。其中豆腐的消化率高达92%至96%,豆浆的消化率略低达90%。

总之豆腐和豆浆都是营养价值高的食物,蛋白质消化率比整粒大豆高出很多,两者价格相差并不大,可以交替或同时选用,增加膳食中豆类食物的摄入量,没必要纠结于到底豆腐蛋白质消化率高还是豆浆蛋白质消化率高。

(摘自《生命时报》)

豆腐消化率高于豆浆

营养师提醒,在食用豆制品时,应尽量选择质地细腻、易消化的品种,如豆腐、豆浆等。同时,在烹饪过程中,应避免长时间高温油炸,以免破坏营养成分。此外,豆制品不宜与某些食物同食,如菠菜、金针菇等,以免影响营养吸收。

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



这样吃秋葵,美味又营养

秋天应季时蔬除了养胃的南瓜、健脾的莲藕,还有一种时蔬,就是秋葵。

秋葵性寒味淡,入肺、脾、肝经。由于秋葵本身具有与人体需求相适应的组成成分比例,将它作为糖尿病、高血脂症等的食疗补充物,是一种较好的选择。

从营养角度讲,秋葵含有丰富的维生素和矿物质,每100克秋葵的嫩果中,约含有4毫克的维生素C、1.03毫克的维生素E以及3.0微克的胡萝卜素,富含锌和硒等微量元素。颜色深一些的红秋葵,在类胡萝

卜素和花青素方面稍胜一筹,而绿色秋葵叶绿素含量较多。

秋葵粥 秋葵、大米、调味品各适量。将秋葵洗净切细条,大米淘净,加清水适量煮粥,待熟时加入秋葵、葱、姜、大蒜等,煮至粥熟服食,每日1剂。适用于咽喉肿痛的人群。

清炒秋葵 秋葵、调味品各适量。将秋葵洗净,切段,锅中放油适量,烧热后下葱姜爆香,然后下秋葵,炒至熟后,放食盐、大蒜等调味即成,每日1剂。可清热化痰,适用于痰热咳嗽、老年习惯性便秘。

秋葵豆腐 秋葵、豆腐、调味品各适量。将秋葵洗净,切

细,放沸水中余片刻,取出,用清水冲凉备用;豆腐切小块,与秋葵同放入碗中,放麻油、食醋、食盐、蒜泥等调匀即成,每日1剂。可清热化浊,适用于糖尿病、高脂血症、肥胖症、脂肪肝、胃热口苦的人群。

秋葵猪蹄汤 猪蹄1对,秋葵、黄花菜、调味品各适量。将秋葵洗净,黄花菜发开备用。猪蹄去毛、洗净、剁块,放高压锅中煮熟,取出再烧沸,下秋葵、黄花菜、葱姜等调味品,煮沸即成,每周2至3剂。适用于消化功能较弱和术后需要滋补的人群。

(摘自《南国城报》李建/文)



城超能踢出“国脚”吗

精彩对攻场面不断,各方关注持续升温,搅动文旅体商融合,“苏超”“赣超”“汉超”等城市足球联赛陆续举办,在各地掀起足球热。业余赛场上能出“国脚”?城超还能火多久?热度能带来什么?这是“城超热”带来的思考题。

各地城超精彩破门,让球迷大呼过瘾,“建议从‘苏超’里选国脚”“城超比职业联赛更精彩”等讨论一度颇有市场。业余赛事真能出“国脚”吗?业内人士普遍认为:很难。

“草根球星与职业球员间,隔着一道专业鸿沟。”一位职业俱乐部队主教练坦言,很多在城超能踢出激烈攻防、漂亮进球的球员,在高级别职业比赛会很难适应,“比赛节奏和对抗强度完全不同”。

武汉体育大学足球学院副院长花楷表示,足球队员能力水平一般在17岁左右就基本定型,刚好接近多数城超的报名最低年龄。“这个年龄段球员,只要前期没有被职业队挑中,后面再踢上高级别联赛的机会寥寥。”

尽管选拔出高水平球员的希望不大,但城超的火爆确实带动了多地足球青训。“赣超”开赛时,报考江西校园足球强校南昌二中的足球特长生,从往年的200多名增加到今年的300多名。

“从城超发掘‘国脚’的希望,重点不在赛场上,而在看台上。”“赣超”鹰潭队主教练

王维佳说,城超无法成为球员通向职业联赛甚至国家队的通道,但它正在成为中国足球不可或缺的“磁力场”,看台上加油助威的孩子可能代表着中国足球的未来。

不少球员在城超舞台上迎来了足球人生的高光时刻。江西会昌县第四小学体育教师卢欣在“赣超”大放异彩,位居射手榜榜首;江苏淮安市39岁村支书戴虎替补登场,打进“苏超”第100粒进球帮助球队获胜。南昌市足协副秘书长喻俊华等业内人士介绍,城超能帮青少年球员在聚光灯下增长实战经验,为没进入职业球队的球员提供再就业再出发机会,使退役职业球员得以发挥余热和传授经验,“这些为中国足球赛事生态补上了关键拼图”。

城超火爆的重要原因,是带给当地球迷和市民的情感归属。有别于职业俱乐部比拼,以城市组队,让企业员工、个体老板、基层群众等普通群体,都能有为城市出战的机会。

城超能火多久?南昌大学体育学院院长江广金认为,城超一时热度要转变成长久活力,关键在于找准社会足球可持续发展路径。“政府角色要从赛事包办者变成服务者,鼓励各行各业参与其中,这样才能变‘全民围观’为‘全民参与’。”

(据新华社10.16讯 李劲峰、黄浩然、焦子琦/文)



金秋的网球中国赛季,中网、武网、上海大师赛……一场场比赛轮番上演,在球场上除了挥拍的球员还有一群奔跑的身影——他们,就是球童。

在场上,他们几乎无声,却以最快速度捡球、递球、退场,维系着整场比赛的节奏。他们,是球员之外在场上最忙碌、又最安静的人。

选拔而出的“幸运儿们”要通过体能、专注度与礼仪的培训,看似简单的传球、跑动实际上都有严苛的标准——球落地反弹高度要到腰部,目的是让球员接球最省力;中线球童向底线同伴传球,必须让球贴地滑行,不能高、不能弹;递毛巾、撑伞、退场都有统一的手势与路线。

球场上奔跑的小身影,其实很专业

在这样的体系中,竞争同样激烈。每一场比赛,评估员都会记录球童表现——速度、准确、反应、配合,评分前列的球童才能留到赛事最后。

中网球童负责人戎艺认为,对孩子们来说,球童不只是服务岗位,更是一堂关于专注与合作的课。她说:“他们在世界舞台上奔跑也在学着理解另一种文化,每一次登场都是他们成长的一步。”

(据光明网10.13)

全运会香港代表团规模创历史之最

10月15日,参加第十五届全运会的香港代表团举行授旗仪式,标志着历史上规模最大的全运会香港代表团正式成立。

授旗仪式在九龙公园体育馆举行,在即将出征全运会的运动员和其他成员面前,香港特区行政长官李家超将一面香港特区区旗交到了担任代表团团长的香港特区政府文化体育及旅游局局长罗淑佩手中。

罗淑佩在仪式上致辞时表示,香港代表团运动员人数超过600名,他们将参加28个竞赛项目的比赛,如果加上大约270名随队工作

人员和医护人员,以及23个群众项目中的参赛及工作人员,代表团总人数超过1800人,创造了香港1997年参加全运会以来的人数之最。

第十五届全国运动会将于2025年11月9日至21日在广东、香港、澳门三地联合举办。香港将承办男子篮球22岁以下组、场地自行车、击剑、高尔夫球、男子手球、7人制橄榄球、铁人三项、沙滩排球8个竞体项目,以及群众赛事活动的保龄球项目,同时还将协办公路自行车和马拉松赛事。

(据澎湃新闻10.15)

人口不到55万的小国 佛得角闯入世界杯

10月14日,在世界杯预选赛非洲区最后一轮比赛中,世界排名第70的佛得角3:0力克科威特,成功晋级2026美加墨世界杯。佛得角也成为了约旦和乌兹别克斯坦后,美加墨世界杯的第3支新军。

佛得角于2000年首次参加世预赛,这也是他们的第7次世预赛之旅,国家队本届世预赛25人大名单中的球员均在海外联赛效力。面对同组的两支传统劲旅摩洛哥与利比亚,佛得角毫不逊色,在4场直接对话中拿到了7分。

佛得角的晋级也创造了世界杯的一项新纪录:其



国土面积仅4033平方公里,他们成为了世界杯史上国土面积最小的参赛国,此前纪录是2006年世界杯参赛国特立尼达和多巴哥保持的5128平方公里。另外,佛得角人口54.6万,是世界杯史上人口第二少的参赛国家。

(综合新华网、极目新闻10.14)

姚明可以领取NBA养老金了

“我要去跟伊戈达拉聊一聊自己的养老金问题。”NBA中国赛期间,姚明的一句调侃让他冲上了热搜。原因在于,刚满45岁的姚明已经到了可以领取NBA养老金的年龄了。

随后,作为球员工会执行董事的伊戈达拉迅速回应:“我们始终致力于照顾好我们的成员。即使在球员结束职业生涯后,我们依然努力保持联系,协助他们完成人生的转型。当然,姚明现在远在大洋彼岸,但我们能和他联系上。我们协会的核心工作是维护球员的权益,无论是在商业层面还是赛场之上。”

根据NBA目前的劳资协议,年满45岁且在联盟效力满3年时间的球员,都可以获得养老金和其他福利。1980年9月出生的姚明今年已经45岁,再加上他在NBA效力了9个赛季,因此姚明已经具备领取联盟开出的养老金资格。

NBA养老金金额属于阶梯式分档,球员可以选择任意档次开始领取:第一档:45至50岁,306.24美元×效力年限×2/3;第二档:50至62岁,306.24美元×效力年限;第三档:62岁以上,1666.7美元×效力年限。如果姚明选择从45岁开始领取这笔养老金,他每月可领1838美元(每年2.2万美元,折合人民币15.7万元)。

值得一提的是,曾征战NBA赛场的易建联(目前年纪未到)、王治郅、巴特尔都符合领取NBA养老金的条件。

(据澎湃新闻10.13 胡杰/文)