

吃“中药零食”也要看体质

很多人认为,相比普通零食,龟苓膏、龙眼肉等“中药零食”更有利于健康,多吃一些也无妨。其实,中医讲究辨证、因人而异,吃“中药零食”也要看体质。

龟苓膏:清热降火除烦躁

龟苓膏以鹰嘴龟和土茯苓为主要原料,配以生地、蒲公英、金银花、甘草、火麻仁等药熬制而成,具有滋阴润燥、降火除烦、清利湿热、凉血解毒的作用,适合平素湿热内蕴的人群食用。

温馨提示:脾胃虚寒、食欲不振的人群以及孕妇不宜食用龟苓膏。

龙眼肉:益智补虚增活力

龙眼肉也就是我们常说的桂圆干。其性温、味甘,具有补益心脾、养血安神的作用,适合气血不足、健忘失眠、血虚萎黄的人群食用。

温馨提示:龙眼肉易生内热,体质燥热的人不宜过多食用。

陈皮类:化痰健脾消腹胀

陈皮类零食由陈皮加工制作而成,常见的有陈皮果脯、陈皮饼、陈皮糖等。陈皮性温,味苦、辛,具有理气健脾、燥湿化痰的作用,适合腹胀满、咳嗽痰多的人群食用。

温馨提示:陈皮性温,有热咳症状者不宜食用。另外,有些陈皮果脯的含糖量较高,高血压等疾病患者不可过量食用。

山楂类:消食降脂化痰

山楂类零食由山楂加工制作而成,包括山楂片、果丹皮、山楂饼等。山楂具有消食健胃、行气散瘀、化油降脂的作用,适合肉食积滞、胃脘胀满的人群食用。

温馨提示:山楂类零食不宜长期大量食用,胃病患者、孕妇和经期女性不宜食用。

很多人会将炒出的菜汤喝掉,觉得它的滋味更足,这种习惯可取吗?

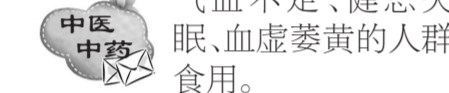
菜汤确实有一定的营养价值,其中溶解了维生素、矿物质、可溶性膳食纤维、类黄酮物质、胡萝卜素等有益成分。以小白菜为例,炒好后其中70%的维生素C会溶解在菜汤里。

但是,菜汤也有油、盐、糖含量过高的隐患。餐馆为了吸引食客,做起菜来更是不吝惜调料,如果这种情况还喝菜汤,可能导致油盐糖摄入超标,不仅抵消了其营养益处,还会损害健康。因此,菜汤能不能喝要分情况。如果是自己在家烹煮,能控制好调料的添加量,遇到草酸或嘌呤含量比较高的食材,先进行焯水处理,这样的菜汤味道好,营养又安全,当然可以喝。此外,将菜汤倒入锅中,加水后根据个人喜好,放入菌菇、肉丝等,做成一道汤品,也是不错的选择。

温馨提示:脾虚泄泻者不宜多食松子仁。另外,存放时间长的松子仁会产生“哈喇”味,不宜食用。

温馨提示:山植类零食不宜长期大量食用,胃病患者、孕妇和经期女性不宜食用。

温馨提示:山植类零食不宜长期大量食用,胃病患者、孕妇和经期女性不宜食用。



春季饮粥胜补药

“春气之应,养生之道也”。时值冬末春初,万物复苏,阳气回升,正是食补养生的良机,熬些粥来喝则是食补养生的不二法门。

牛奶大米粥

做法:牛奶250克、大米100克、白糖10克。将以上食材置于砂锅里煮成粥。

功效:牛奶大米粥富含蛋白质、糖类、钙、镁等多种维生素,且易于消化吸收,有镇静安神、抑制肿瘤、清热通便、补虚健脾、消除疲劳等功效,尤其适合体虚乏力者食用。

猪肝绿豆粥

做法:猪肝75克、大米100克、绿豆50克。新鲜猪肝切成薄片,将猪肝与大米、绿豆同煮成粥。

功效:猪肝能补肝护肝、养血抗癌;绿豆能止渴利尿、清热解毒、润肤抗衰。二者和大米一起煮粥食用,可补肝养心、清热解毒、美容润肤,特别适用于春季肝气不足导致的面色蜡黄等症状。

(据“广州卫健委”微信公众号)

老年人宜常吃带馅食物

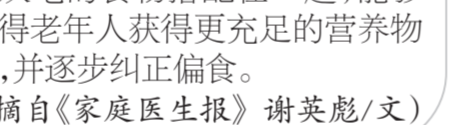
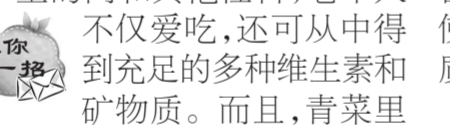
人到老年,机体功能逐渐减退,在饮食上往往有更严格的要求。而常吃带馅的水饺、蒸包、馄饨等,对健康有诸多好处。

菜馅食物可提供丰富的维生素和矿物质 蔬菜是人体需要的多种维生素和矿物质的重要来源,但老年人多有不爱吃青菜的习惯。如能将青菜做成馅,再放入少量的肉和其他佐料,老年人不仅爱吃,还可从中得到充足的多种维生素和矿物质。而且,青菜里

含有的纤维素还有通便降血脂、防止动脉硬化等功效。

肉馅易于消化 老年人最好每天都能吃少量的肉类。但油腻的肉块不易被消化,若做成肉馅,不但味道鲜美,还容易消化吸收。

可防止老年人偏食 将鸡蛋、胡萝卜等做成馅,与一些老年人喜欢吃的食物搭配在一起,能够使得老年人获得更充足的营养物质,并逐步纠正偏食。



不可采取此种方式作为控制血压的主要手段。事实上,目前的科学证据,还不足以确定菊

多饮菊花茶能降血压吗

花茶是否对多数高血压患者都能起到降低血压的作用。美国心脏协会(AHA)等权威机构也尚未将菊花茶列为官方推荐的降压方法。

此外,高血压的病因复杂多样,想靠一种偏方来解决本身也

哪些药不能与牛奶同服

钙铝制剂 牛奶中的蛋白质可与乳酸钙、葡萄糖酸钙、氢氧化铝等钙、铝制剂形成凝块,不仅影响吸收,还会加重胃肠的负担。

铁制剂 缺铁性贫血是妇女、儿童的常见病。牛奶中的钙离子可与铁剂在十二指肠吸收部位发生竞争,降低疗效。服用含铁药物时不能同时服用牛奶。

抗酸药 枸橼酸铋钾、复方

炒出的菜汤能否喝

很多人会将炒出的菜汤喝掉,觉得它的滋味更足,这种习惯可取吗? 菜汤确实有一定的营养价值,其中溶解了维生素、矿物质、可溶性膳食纤维、类黄酮物质、胡萝卜素等有益成分。以小白菜为例,炒好后其中70%的维生素C会溶解在菜汤里。

但是,菜汤也有油、盐、糖含量过高的隐患。餐馆为了吸引食客,做起菜来更是不吝惜调料,如果这种情况还喝菜汤,可能导致油盐糖摄入超标,不仅抵消了其营养益处,还会损害健康。因此,菜汤能不能喝要分情况。如果是自己在家烹煮,能控制好调料的添加量,遇到草酸或嘌呤含量比较高的食材,先进行焯水处理,这样的菜汤味道好,营养又安全,当然可以喝。此外,将菜汤倒入锅中,加水后根据个人喜好,放入菌菇、肉丝等,做成一道汤品,也是不错的选择。

(摘自《医药养生保健报》)

俭以养德

作为曾经的“四巨头”之一,网球名将安迪·穆雷距离自己的职业生涯终点越来越近了。3月26日,正在进行的迈阿密网球大师赛上,即将37岁的穆雷在第三轮被捷克选手马哈奇淘汰出局。比赛中,顶着令人揪心的脚踝伤情,他依然坚持到了最后。

赛后,穆雷第一时间透露了自己的情况——距腓前韧带完全断裂,跟腓韧带也有严重损伤,“我会在回家咨询医疗专家后决定下一步计划。”但无论之后的计划如何,可以肯定的是,穆雷的赛场征战之旅又要经历一段停滞,“这是一个很难接受的决定,我将缺席很长一段时间。”英国老将在社交媒体上表示。

对于英国名将穆雷而言,自己的职业生涯已经足够圆满——46个巡回赛冠军、3个大满贯冠军、1个年终总决赛冠军、最高排名世界第一。他也曾离开过赛场,但出于对网球的不舍,今年5月就要年满37岁的他选择了回归。

作为一位职业生涯已经深受伤病折磨的老将,穆雷的伤情牵动了许多球迷的心。何时才能重回赛场?抑或就此彻底挂拍告别?对于当下的穆雷而言,实在有着太多的不确定性。但至少从他个人而言,更希望在比赛而不是养伤中完成自己的告别。他的传奇旅程,值得一个更加美好的终点。

(据澎湃新闻3.26)



(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

中国马拉松何以进入“206时代”

3月24日,中国马拉松创下许多“纪录”。

这一天,在全国18个迎来马拉松赛事的城市中,武汉、重庆和无锡都迎来了崭新的赛会纪录。而马拉松全国纪录也在一年内被第四次打破——2024年无锡马拉松暨巴黎奥运会马拉松选拔赛,中国选手何杰以2小时06分57秒获得国内男子组冠军,将中国马拉松带入“206时代”。

中国马拉松的速度与竞争,从2024无锡马拉松便可窥见。据赛事官方统计,本场比赛中,共有3423名选手成功跑进3小时大关,这一“破三”人数不仅位于全国马拉松赛事首位,也位列全球马拉松赛事“破三”人数的第三位。

作为巴黎奥运会马拉松选拔赛,本场赛事更堪称国内

顶尖马拉松运动员的“天王山战役”。按中国田径协会此前公布的《田径项目参加2024年巴黎奥运会选拔办法》,除在固定期限(2022年11月6日至2024年5月5日)内达标,所有达标的选手还要比较指定期限(2024年1月1日至5月5日)内的最好成绩,比赛范围限定在无锡马拉松以及具有世界田联积分的国际赛事,排名前3的选手获得巴黎奥运会参赛资格。

因此,中国队已达标巴黎奥运会马拉松项目的男子选手何杰、杨绍辉、丰配友、吴向东和女子选手张德顺、李芷萱、白丽、夏雨雨均报名在册,目标就是力争取得更好的有效成绩,从而在巴黎奥运会资格争夺中占据领先身位。

“中国马拉松纪录不断被

打破,证明中国男子马拉松的整体实力强了,正在一步步靠近世界水平,但女子的成绩还有待进步。”作为董国建、杨绍辉、张德顺等名将的教练,我国著名马拉松教练张国伟对记者表示,以前我国女子马拉松有过鲜亮的历史,后来竞技成绩明显下滑,迟迟未能突破,“希望女子尽快赶上去”。

今年名古屋马拉松赛在3月初举行,清华大学学生夏雨雨以2小时25分45秒大幅刷新个人最好成绩的同时,达标巴黎奥运会资格线。她的突出表现,让备战巴黎奥运周期内的中国女子马拉松呈现新的格局。

无锡战罢,根据中国田协公布的“选拔办法”,目前,何杰、夏雨雨分别在男子和女子的顺位上占优,杨绍辉、张德



顺也基本锁定席位,而吴向东、丰配友、李芷萱和白丽仍有机会向巴黎奥运会发起冲击。

“虽然我们的水平和一些马拉松发达国家选手还有很大差距,但既然有机会去挑战,我们就有信心再取得突破。”何杰期待在巴黎奥运会马拉松赛道展现中国速度。1998年出生的夏雨雨,从成都大运会后把参加奥运会设立为目标,如今,无限接近这个目标,她坦言:“既然能触碰到这个目标,就一定要全力以赴去做力所能及的事。”

(摘自《中国青年报》3.26)

体操摘金! 中国艺术体操历史性突破

3月25日,中国艺术体操项目迎来了历史性的突破。在世界杯系列雅典站的比赛中,中国队拿下1金1银2铜,其中在棒操项目上,中国选手王子露以32.700分的成绩斩获金牌。此前中国队曾在世界杯赛场8次摘金,但都是在多人项目,此番王子露的金牌,是中国队在世界杯赛场上拿下的个人项目首冠。

比赛中,王子露拿出了一套中国风棒操《秦王破阵乐》,出色的表演令人眼前一亮,最终她力压两位保加利亚选手排在首名。

王子露7岁开始接触艺术体操,15岁夺得全国锦标赛个人全能银牌。巴黎奥运会周期,她不断进步成长——2023年全国艺术体操锦标赛,她就一举摘得了成年组个人全能冠军。

在国际赛场上,她也有惊艳的表现。2023年8月份的世锦赛上,代表中国队参赛的王子露获得个人全能第10名。而在带操单项上,王子露更是获得了第5名的好成绩,创造了中国队选手在世锦赛该单项上的历史最好成绩。

王子露的不断进步,是中国艺术体操队在巴黎奥运会周期持续提升的缩影——在2023年的世锦赛上,中国队就在5圈项目决赛中夺金,夺得了该项目首枚世锦赛金牌。除此之外,队伍还获得集体全能银牌和3带2球银牌,创造了中国队参加世锦赛的历史最佳成绩。

面对即将到来的巴黎奥运会,中国艺术体操队正在全力做好备战。(据新黄河客户端3.25)

女篮联赛欧洲杯3月26日将贝西克塔斯队的中国球员李月汝评为3月最佳球员,并对她的表现大加赞赏。

亚运会之后,李月汝就来到土耳其联赛,加盟贝西克塔斯队。她在内线的表现很快给球队带来助力,贝西克塔斯队不但打入土耳其联赛季后赛,而且在女篮联赛欧洲杯中首次闯入决赛。

“贝西克塔斯队的尖兵李月汝凭借超级出色的表现,帮助球队首次闯入女篮联赛欧洲杯决赛,她本人也获得3月份的MVP。”赛事官方这样评价李月汝,“如同梦幻般的首个赛季,李月汝越来越无人能挡,带领贝西克塔斯队来到可以争夺冠军奖杯的位置。”

在该项赛事中,李月汝本月场均得到16.0分和12.5个篮板,场上效率值达到26.0,投篮命中率为66%。(据人民网3.26)

李月汝获评女篮联赛欧洲杯三月最佳球员

巴黎奥组委联合法国邮政发布奥运官方邮票

3月26日,巴黎奥运会及残奥会官方邮票在法国邮政博物馆正式发布。该邮票设计灵感取自巴黎奥运会视觉标识,采用烫金工艺的精装饰,并融入巴黎标志性景点埃菲尔

铁塔及塞纳河的形象。

“这枚以巴黎2024奥运色彩为主题的邮票,是我们与法国邮政合作的新里程碑。邮票展示了运动会的视觉标识符号,如埃菲尔铁塔,这将有

助于打开奥运大门。我们迫不及待想看到它在法国乃至全世界的旅程!”巴黎奥组委主席托尼·埃斯坦盖说。

此次发行的奥运官方邮票面值为1.96欧元,共计80万枚,于3月29日起正式对外销售。(据新华社3.26讯)

