

谷雨:顺时而食

民谚说:“湿气重,百病生。”谷雨时节,雨水增多,从中医岐黄的角度来说,此时是人们特别容易犯春困,外加脾胃虚弱、湿气缠身的季节。此时,“湿困”人群不仅需要适当摄入堪称“人体干燥剂”的中药——砂仁,还因为“顺时而食”的缘故,正是食用艾草、蒿菜、桃花、暖菇草等药食同源食材的黄金期……



砂仁:健脾又祛湿,堪称“人体干燥剂”

而且,孙思邈在《千金食治》中记载:“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”而甘味善补,却也有厚腻滋脾之弊。所以,在这乍暖还寒的季节里,不妨在日常饮食中加上一把芳香的砂仁,有助养脾理气,且补而不腻。

砂仁以饱满为佳

那么,该如何挑选优质的砂仁呢?

正宗阳春砂仁圆润饱满,果皮紧密,难以剥离,且带有一定的韧性,外皮带点紫红色。

进口砂仁 果仁不够饱满,摇晃起来有空洞感。

云南砂仁 颜色稍暗淡,表面的刺也不如阳春砂仁那么明显,大家在选购时要注

意区分。

食疗方一:春砂仁陈皮瘦肉汤

材料:春砂仁5克,陈皮1克,瘦肉50克。

做法:所有材料下锅,加1000毫升水,大火烧开后,转小火煮20分钟,加盐调味即可。

功效:理气化痰。

食疗方二:砂仁鲫鱼汤

材料:鲫鱼1条,砂仁5克,姜片3片。

做法:砂仁打碎,备用。鲫鱼去内脏洗净,下锅煎至两面金黄。另取锅,加入适

量清水,放入鲫鱼和姜片,大火烧开后,撇沫转小火煲30分钟,再加入砂仁煮5分钟,加盐调味即可。

功效:养胃补脾。

艾草味苦、辛,性温,归肝、脾、肾经,有温经止血、祛湿止痒、散寒暖宫的功效。

值得注意的是,阴虚火旺者(如口干舌燥、失眠多梦)忌大量食用艾草,否则易引发上火。孕妇应慎用艾灸及忌食艾草,避免活血过度,引发宫缩。

温经止血 艾草被誉为“妇科圣药”,《本草纲目》记载其能“通十二经”,尤其适合虚寒体质女性。春季用艾叶煮鸡蛋,可缓解痛经、小腹冷痛。

祛湿止痒 艾草精油中的桉油精成分,可抑菌消炎。用艾草煮水泡脚15至20分钟,可改善脚气、湿疹瘙痒。

散寒暖宫 艾灸关元穴(位于肚脐下3寸)或三阴交(位于内踝尖上3寸),可驱散宫寒,提升阳气。

推荐食疗方:艾草青团

材料:鲜艾草200克,糯米粉300克,粘米粉50克,红豆沙馅、咸蛋黄肉松馅各适量,小苏打2克,芝麻油少许。

做法:鲜艾草取嫩叶,沸水加小苏打焯1分钟,然后捞出用冰水浸泡。挤干后,加清水榨汁。糯米粉与粘米粉按6:1混合,艾草汁分次倒入面粉中,揉至面团光滑不粘手。若面团偏干,可加少量椰浆增香,同时避免青团冷后变硬。蒸笼垫粽叶或硅油纸,青团间隔摆放防止粘连,水沸后蒸8至10分钟。

出锅后,趁热刷一层芝麻油,以锁住青团的色泽与水分。功效:清热利湿。做法:大米煮至开花后,加入肉丝、蒿菜碎再煮5分钟,撒盐、白胡椒粉,滴两滴香油即可,适合早餐食用。功效:清热止咳。蒿菜富含青蒿素,春季肝火旺,有目赤肿痛、口苦症状者,可将蒿菜凉拌或煮粥,以清肝明目。

抗菌消炎 蒿菜提取物

功效:清热止咳。

蜂蜜适量。

用法:将新鲜桃花瓣洗净,装入纱布袋中,放入茶杯,加入沸水冲泡。盖上杯盖焖泡10分钟后,根据个人口味加入蜂蜜,搅拌均匀即可。代茶饮,每日不拘时饮用,可以多次冲泡。

功效:润肠通便、美容养颜,适用于便秘、皮肤干燥及面色暗淡者。

(本版稿件综合《中国中医药报》、《健康报》、广州中医药大学附一院微信公众号等)



艾草·祛湿散寒的“女人草”

养脾理气且补而不腻 对于脾胃不好的朋友来说,砂仁是醒脾调胃的好药,如香砂六君子、香砂养胃丸中都有砂仁的身影。

“辛温”是砂仁的一大特点,它能温暖中焦、运化水湿,又兼具气味芳香的特点。因其主要生长在南方炎热潮湿的环境中,天然具备了抵御湿邪的能力。不论是解决盛夏湿盛,还是应对春季的脾胃湿阻、寒湿,砂仁都有着不可替代的作用。如果在春季出现舌质淡、舌苔白腻、口淡、胃口差、喜欢吃重口味食物等寒湿表现,一定要用好它。

暖菇草性平、味甘,归脾、肺经,有健脾消食、化痰止咳、增强免疫的功效。新鲜暖菇草根部带少量泥土更易保存,冰箱冷藏可保鲜3至5天。

健脾消食 暖菇草中的膳食纤维能促进肠道蠕动,适合小儿积食或成人消化不良者,可煮汤或蒸食。

化痰止咳 其黏液质能润肺化痰,与梨、冰糖炖煮,可缓解干咳。

增强免疫 其多糖类物质可激活巨噬细胞,提升抗病力,尤其适合体弱多病者食用。

推荐食疗方:暖菇草素包子

材料:全麦面粉、中筋面粉各100克,暖菇草30克,香菇、豆干、胡萝卜各50克,米酒适量。

做法:全麦面粉与中筋面粉按1:1混合,加1勺米酒促进发酵,面团醒发至2倍大,约需1小时。将面团分为若干等份,压平后加入素菜馅料,包好后加入锅中蒸熟。包子蒸熟后,关火焖3分钟再开盖。

功效:润肺健脾。

桃花糕

配方:新鲜桃花瓣50克,糯米粉200克,白糖适量。

用法:将桃花瓣洗净,糯米粉与适量清水混合搅拌均匀。将桃花瓣均匀铺在蒸笼上,再倒入糯米粉糊,撒上白糖,用大火蒸制20分钟即可。桃花糕冷却后切块食用。

功效:美容养颜、活血利水,适用于皮肤干燥、面色无光及内火旺盛者。

桃花粥

配方:新鲜桃花瓣20克,

桃花:养颜又养生

粳米150克,红糖适量。

用法:将桃花瓣洗净备用,粳米淘洗干净后放入锅中,加入适量清水煮沸。待粥煮至半熟时,加入桃花瓣和红糖,继续煮至粥熟烂即可。早、晚各食用1次,可作为日常养生粥品。

功效:活血调经、美容养颜,适用于月经不调、皮肤粗糙及面色晦暗者。

桃花蜂蜜饮

配方:新鲜桃花瓣30克,

暖菇草·健脾化痰的“山野珍宝”

材料:全麦面粉、中筋面粉各100克,暖菇草30克,香菇、豆干、胡萝卜各50克,米酒适量。

做法:全麦面粉与中筋面粉按1:1混合,加1勺米酒促进发酵,面团醒发至2倍大,约需1小时。将面团分为若干等份,压平后加入素菜馅料,包好后加入锅中蒸熟。包子蒸熟后,关火焖3分钟再开盖。

功效:润肺健脾。

“五见面五到位”,可以不止于足球

从7万多名观众涌入杭州“大莲花”观看世预赛,到中超联赛首次迎来单轮有两场比赛现场观众突破5万的历史性时刻,国内足球球市呈现出持续向好的发展态势。

近来中国足球“五见面、五到位”工作机制正被越来越多的球迷组织、俱乐部等参赛、办赛、观赛主体熟悉和认可。作为推进中国足球改革发展、加强职业联赛赛风赛纪管理的一项重要举措,中国足协“五见面、五到位”工作机制,通过推动地方体育行业监管部门、俱乐部、球迷组织等各方责任主体形成“大合唱”工作格局,在促进联赛赛风赛纪好转的同时,为营造积极向上的球迷文化、赛场文化和蓬勃发展的球市环境与产业氛围发挥了非常有效的作用。

“五见面、五到位”工作机制的突出特点是针对性强,要求各地体育监管部门与裁判、俱乐部、教练员和运动员、赛区安保、球迷组织等五个方面的责任主体做到“五见面”,确保联赛各方责任落实到位,探索共商、共治、共享的联赛治理模式。通过“五见面、五到位”原则,中国足协旨在构建全方位、多层次的赛风赛纪监管体系,从管理主体、执行主体到监督主体形成合力,在重建信任和信心的过程中,重塑足球行业生态,努力打造公平、安全、干净、平稳、有序的职业联赛,推动职业足球健康、可持续发展。

当前足球领域持续深化

以案促改促治,在整顿行风、净化行业生态的同时,实质性推动深化改革,优化发展环



2026年米兰-科尔蒂纳丹佩佐冬奥会和冬残奥会火炬4月14日在意大利米兰和日本大阪同步发布。

火炬设计亮点多多,以可持续发展为核心,将极简设计风格、先进技术与环保理念相结合。火炬重量约1060克,主要材质为铝和铜,使用可回收材料制成,可重复加注燃料最多使用10次,大大减少了火炬接力所需的火炬数量,握柄处嵌有超轻聚合材料,燃料也使用可再生原料。

火炬名为“Essential”,寓意回归火炬的本源——以火焰为核心,通过简洁造型突出火炬传递的象征意义。

火炬的外观同样十分“亮眼”,冬奥会火炬呈现蓝绿色调,象征意大利多变的自然风光,代表运动、希望与变革。冬残奥会火炬则选用古铜色调,致敬残奥运动员的坚韧意志与改变世界的勇气。颜色虽然不同,两支火炬均采用带有反光效果的彩虹表面处理工艺,通过物理气相沉积技术,火炬色彩能够随着外部光线变化而产生变化。

米兰冬奥会的脚步越来越近,冰雪激情即将在阿尔卑斯山下再度燃起。

(据新华社4.17讯 岳晨星、杨智翔/文)

『意式极简风』!米兰冬奥火炬来了

而如今,居文君面对谭中怡的挑战,展现出了更加沉稳的布局和稳定的心态。前半程在上海,居文君以4:2领先,这在慢棋赛中已经是明显的优势;转战重庆后,她更是以精准的残局掌控力连胜两轮,提前手握四个赛点。

从追赶到超越,居文君成首位“五连冠”棋后

上首位“五连冠”棋后,居文君的国象生涯,就是一段从追赶到超越的故事。

2018年的国象女子世界冠军对抗赛,居文君以3胜5和2负,总分5.5:4.5击败卫冕冠军谭中怡,首次加冕世界棋后头衔,成为中国国象历史上第6位获此殊荣的棋手。彼时她已经27岁,相较于年少成名的谢军和侯逸凡,成为中国女子国际象棋历史上首位五连冠棋后。

到了2023年的棋后战,坐在居文君对面的是另一位来自重庆的年轻棋手雷挺婕,经过激战,居文君在一度落后的情况下三度卫冕。

那一次追赶上谢军和侯逸凡的成就之后,居文君用“圆梦”和“艰险”来总结那段传奇旅程,“三次夺冠的经历让我更了解这项比赛,也知道怎么用更好的策略去推进比赛。”



4月16日,2025年国际棋联女子世锦赛对决赛(下称:棋后战)第九轮比赛在重庆结束,居文君执白弃和谭中怡,以总比分6.5:2.5提前三轮完成卫冕。至此,居文君超越谢军和侯逸凡,成为中国女子国际象棋历史上首位五连冠棋后。

从实现慢棋、快棋、超快棋三个世界冠军头衔的大满贯,到成为中国女子国象历史

2018年的国际象棋女子