

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……



养脾理气且补而不膩

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、舌苔白膩、口淡、胃口差、喜欢吃重口味食物等寒湿表现，一定要用好它。

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，却也有厚膩滋脾之弊。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，且补而不膩。

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

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

祛湿散寒的『女人草』

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：温经祛湿。

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，

对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌有抑制作用。皮肤过敏时，用鲜蒿叶捣汁外敷可止痒。

疏肝解郁 蒿菜搭配玫瑰花、佛手柑泡茶，可缓解春季抑郁、胸闷肋痛的症状。

推荐食疗方：蒿菜瘦肉粥

材料：大米100克，蒿菜100克，猪里脊50克（切丝），姜丝少许，盐、白胡椒、香油各适量。

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：清热暖胃。

蒿菜：抗菌消炎的“天然药箱”



蒿菜味甘，性凉，归肝、胆经，有清热利湿、抗菌消炎、疏肝解郁的功效。野外采摘蒿菜时，以叶片背面灰白色、气味清香者为佳，避免误食有毒杂草。

清热利湿 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

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，

暖菇草

健脾化痰的『山野珍宝』

暖菇草

健脾化痰的『山野珍宝』

暖菇草

健脾化痰的『山野珍宝』

暖菇草

健脾化痰的『山野珍宝』

暖菇草

健脾化痰的『山野珍宝』

暖菇草

健脾化痰的『山野珍宝』

暖菇草

健脾化痰的『山野珍宝』

暖菇草

健脾化痰的『山野珍宝』

暖菇草

健脾化痰的『山野珍宝』

暖菇草

健脾化痰的『山野珍宝』

暖菇草

“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。

羽毛球亚锦赛：发现问题，迎接大考

2025年亚洲羽毛球锦标赛4月13日在宁波落幕，国羽二金三银的成绩中规中矩。及时总结，发现问题，对即将迎来苏迪曼杯考验的国羽更具意义。

陈雨菲、韩悦、高昉洁揽获金、银、铜牌，体现了国羽女单的集团优势。陈雨菲在苏杯前收获这枚分量颇重的亚锦赛金牌，将进一步增添全队信心。

女双自上届遗憾摘银之后，今年刘圣书和谭宁实现金牌突破。“圣坛”组合决赛中战胜来自日本的劲敌松山奈未/志田千阳，为团体赛积累了心理优势。



4月16日，2025年国际棋联女子世锦赛对抗赛（下称：棋后战）第九轮比赛在重庆结束，居文君执白弈和谭中怡，以总分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

“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

境，凝聚发展合力，为足球振兴发展创造条件。其实，不仅足球，任何风清气正、健康活跃的行业氛围的培育，都不可能仅靠全国性行业组织自身唱“独角戏”，而必须要充分调动各方积极性、有效压实各方主体责任，实现协同共治。足球改革发展中遇到的一些问题和挑战，既有当前足球领域的个性特点，也经常具有职业体育乃至体育产业的共性特征。所以那些在实践探索中已证明行之有效的治理方式和手段，完全可以不止于足球，正如“五见面、五到位”工作机制，其“压实各方责任、实现协同治理”的理念和策略也可以成为篮球、马拉松等其他热门体育项目的“他山之石”。

（摘自《中国体育报》4.18 葛会忠/文）

中国队苏杯小组赛的对手中，泰国队昆拉武特拿下男单冠军，中国香港队邓俊文/谢影雪摘得混双金牌。虽然两队整体实力稍弱，但或许将在单项中给中国队制造麻烦。卫冕之路上，中国队的老对手韩国队此次没有派出安洗莹、李绍希/白荷娜等强手，状态几何尚未可知。

即使前路挑战重重，步伐依旧稳健。愿国羽众将带着亚锦赛的收获向厦门进军，团结一心，冲击苏杯四连冠。

（据新华网4.14 杨博毅、许仕豪、夏亮/文）

从追赶 to 超越，居文君成首位“五连冠”棋后

上首位“五连冠”棋后，居文君的国家生涯，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，这是一份“迟来”的荣誉。

不过，在站上顶峰之后，居文君就开启了一段“自我升级”的棋后旅程。

2018年的国际象棋女子



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 with 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，握柄处散有超轻聚合材料，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虹彩表面处理工艺，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）

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。

从追赶前辈的脚步，到写就属于自己的传奇，居文君刷新的不仅是夺冠的数字，更是延续了中国女子国象的精神力量。从谢军打破欧美棋手87年的垄断，到侯逸凡少年登顶，如今，居文君以厚积薄发的姿态扛起大旗，书写了新的国象传奇。（据澎湃新闻4.16 马作宇、张陶怡/文）

意式极简风

米兰冬奥会火炬来了

意式极简风

米兰冬奥会火炬来了

意式极简风

米兰冬奥会火炬来了

意式极简风

米兰冬奥会火炬来了

意式极简风

米兰冬奥会火炬来了

意式极简风

米兰冬奥会火炬来了

意式极简风

米兰冬奥会火炬来了

意式极简风

米兰冬奥会火炬来了

意式极简风

米兰冬奥会火炬来了

意式极简风

米兰冬奥会火炬来了

意式极简风

米兰冬奥会火炬来了

意式极简风

米兰冬奥会火炬来了

意式极简风

米兰冬奥会火炬来了

意式极简风

米兰冬奥会火炬来了

意式极简风

米兰冬奥会火炬来了

意式极简风

米兰冬奥会火炬来了

意式极简风