



清热解暑,给体内“人工降雨”

中医认为,苦瓜性寒味苦,入心经、肺经,能清暑泻火、益气生津,堪称“天然解暑剂”。其含有的苦瓜甙和生物碱,可调节体温中枢,缓解暑热带来的不适。

现代营养学也证实,苦瓜富含钾元素,能补充因出汗流失的电解质,维持身体酸碱平衡。

## 养血滋肝

传统医学认为,苦瓜味苦,生则性寒,熟则性温。生食清暑泻火,解热除烦;熟食养血滋肝,润脾补肾。民间常在夏季用苦瓜清热祛暑、明目解毒。

## 保护心脏

苦瓜的维生素C含量很高,具有预防坏血病、保护细胞膜、防止动脉粥样硬化、提高机



**藜麦** 藜麦是一种优质蛋白质来源,含有人体所需的全部必需氨基酸,且比例适宜,此外,不溶性膳食纤维多达11.3克/100克。研究发现,藜麦可以降低血糖、胰岛素和甘油三酯水平,促进新陈代谢。藜麦适合搭配大米、小米、燕麦、红豆等做成杂粮饭,还可以搭配水果、蔬菜和肉类做成色拉。

**开心果** 开心果含有丰富的单不饱和脂肪酸、蛋白质及膳食纤维,能够提供长时间的饱腹感,减少过度进食的可能。此外,它还能帮助调节血糖水平,间接促进新陈代谢。

**木瓜** 木瓜含有一种特殊的消化酶——木瓜蛋白酶,它能帮助分解蛋白质,从而促进消化和新陈代谢。早餐吃一份木瓜,有助于加速全天的新陈代谢进程。

**蓝莓** 蓝莓含有丰富的花青素,具有清除自由基、促进胶原蛋白合成等作用,有助于阻止新陈代谢下降。

**辣椒** 辣椒中的辣椒素可以促进血液循环,提高体温,从而提升新陈代谢速度。

**苋菜** 苋菜含有没食子酸、香草酸等抗氧化剂以及铁、锰、镁等营养素,能够有效促进新陈代谢。其中,镁可以激活人体内300多种重要酶,

直接关系到蛋白质、脂肪、糖的代谢。

(据百度健康)

## 苦瓜:夏天必吃的“君子菜”

体应激能力、保护心脏等作用。

### “脂肪杀手”,保护血管的第一选择

苦瓜中的苦瓜素被誉为“脂肪杀手”,苦瓜的新鲜汁液,含有苦瓜甙和类似胰岛素的物质,能使摄取脂肪和多糖减少。

### 夏季的降火好菜

夏季天气过热导致出汗多甚至中暑,或是遇到烦心事产生的一般都是实火,表现为面红目赤、口舌糜烂、尿黄、心烦易怒等,而实火旺的人要多吃点“苦”,苦味食品具有清暑、退热、除烦提神、健胃等功用,清热解毒最佳苦味食物是苦瓜,不管是凉拌、还是煲汤,都有很好的灭火功效。

### 明目解毒,给眼睛洗个“澡”

长时间盯着电子屏幕,眼睛容易干涩疲劳,苦瓜中的胡萝卜素和维生素A,是维护眼睛健康的“黄金搭档”,能缓解眼疲劳,预防视力下降。

### 保健美容

在燥热的夏天女性经常敷用冰过的苦瓜片,可以立即

解除肌肤的干燥问题,并且苦瓜还能滋润白皙皮肤,清洁和保湿肌肤。

### 开胃进食,唤醒夏日沉睡的食欲

夏季食欲不振是常态,苦瓜中的苦味素和苦瓜甙,能刺激唾液和胃液分泌,如同给肠胃装上“动力引擎”,瞬间唤醒食欲。无论是清炒、凉拌,还是做成汤羹,那独特的清香和微微的苦味,都能让味蕾大振,让你在夏天也能大快朵颐。

### 控糖先锋,糖尿病患者的“福音”

对于高血糖人群而言,苦瓜堪称“植物胰岛素”。研究发现,苦瓜中含有的多肽-P (Polypeptide-P) 与胰岛素结构相似,能促进细胞对葡萄糖的摄取和利用,从而有效降低血糖水平。

此外,苦瓜中的苦瓜素 (Charantin) 还能抑制肠道对脂肪和糖分的吸收,减少热量摄入。苦瓜虽有辅助降糖作用,但不能替代药物治疗,糖尿病患者仍需遵循医嘱规范治疗。

### 肠道清道夫,吃出轻盈体态

膳食纤维是苦瓜的“秘密武器”。每100克苦瓜中约含1.4克膳食纤维,能有效促进肠道蠕动,加速代谢废物排出,改善便秘问题。其含有的苦瓜甙还能刺激胃液分泌,增强胃肠消化功能,让你在享受美食的同时无积食之忧。

### 养血益气,身体的“加油站”

气血不足的人,夏天容易感到疲惫、乏力。苦瓜含有丰富的铁元素和多种维生素,能为身体补充营养,促进血红蛋白合成,改善贫血和气虚的症状。吃了苦瓜,就像给身体加了油,让你活力满满,应对夏日的各种挑战。

### 免疫增强,筑起健康防线

苦瓜维生素C含量是番茄的近3倍,能促进抗体合成,增强白细胞活性,帮助身体抵御病毒和细菌的侵袭。此外,苦瓜中含有的特殊蛋白质成分还能激活巨噬细胞,增强其吞噬病原体的能力,对预防感冒、流感等疾病具有积极意义。

(摘自《长寿养生报》)

## 吃小龙虾一次别超十只

进入夏季,麻辣鲜香、营养丰富的小龙虾是当之无愧的“夜宵顶流”。不过,不建议太过频繁地食用小龙虾,即便是清蒸或白灼的小龙虾,每次食用最好不超过1斤。1斤带壳小龙虾约15至20只,

正常人一天吃10只左右小龙虾就差不多了。

虾头中黄色的部分是虾黄,是小龙虾的肝脏和胰脏,易富集重金属和携带寄生虫,应尽量不吃。

建议选择活跃、反应敏捷的小龙虾。建议选虾钳细小的母虾,母虾的虾尾较

(摘自《中老年时报》)

## 这些食物软化血管

**玉米** 玉米含有丰富的亚油酸、镁、维生素E等,具有降底胆固醇,防治高血压、动脉粥样硬化的作用。

**南瓜** 南瓜含有多种生理活性成分,其中胡萝卜素、镁的含量都是瓜类中最高的,是能延缓衰老、健康长寿的保健营养食物。

**胡萝卜** 胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素、槲皮素、食用纤维等,具有降血脂、抗氧化、预防脂质过氧化作用。

**大蒜、洋葱** 大蒜有舒张血管、抗血小板凝集和阻止胆固醇的生物合成作用,并可杀菌解毒。洋葱含有能扩张血管、降低血脂,促进钠盐排泄,还具有降低血压,缓解冠心病和对抗儿

生素P和皂角苷等,具有降血脂、改善血管弹性的功能。

**姜** 生姜中富含油树脂和胆酸,可阻止胆固醇的吸收,同时促进胆固醇的排泄,使血中胆固醇下降,对预防动脉粥样硬化作用良好。另外,生姜中的辛辣和芳香气味挥发油,对防止血液凝固和增加血液循环均有良好作用。

**绿色蔬菜** 菠菜、茼蒿、小白菜、油菜、油麦菜等绿色蔬菜富含叶酸,可有效清除血液中过多的同型半胱氨酸,防止动脉粥样硬化。

**紫色茄子** 含多种维生素和微量元素,尤其含有维

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 世俱杯上的中国面孔——那些远渡重洋的追梦人

2025年国际足联俱乐部世界杯上,没有一支中国球队,却有不少中国面孔。从球员到裁判,再到志愿者,本届世俱杯上的中国面孔,不仅成为了细节处熠熠生辉的风景,更成为了中国足球与国际足坛紧密联系的见证。

### 周通:独闯世俱杯的中国球员

35岁的周通效力过多支中超球队,2023年加盟新西兰奥克兰城,本次随队参加世俱杯,是场上唯一的中国球员。

首场对阵拜仁,周通在第66分钟替补上场。第二场对阵本菲卡,周通首发出场再创历史,成为新版世俱杯第一个首发上场的中国球员。上半场行将结束,周通被球击中头部,造成轻微脑震荡,队医建议他下场治疗,但他

却不同意,大声怒吼:“I am OK! No change!(我没事!不要换我!)”。脑震荡的周通第三场无法上场。对阵博卡青年赛前,周通在更衣室做了1分钟激情演讲:“队友们,去战斗吧,赢下所有尊重。”被点燃的奥克兰城众志成城,在0:1落后的情况下,最终逼平对手,带着尊严,昂首离场。

### 马宁、傅明:展示中国裁判风采

小组赛D组首轮比赛,弗拉门戈对阵突尼斯希望,马宁、傅明出现在赛场,这也是中国裁判在本届世俱杯的首次亮相。

作为第四官员,马宁承担着场上换人调整、维持技术区纪律等任务。在G组首轮曼城对阵卡萨布兰卡维达德的比赛中,马宁“硬刚”曼城主帅

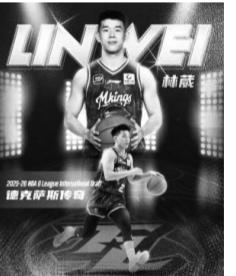
### 中国志愿者:微光照亮赛场

本届世俱杯上,有不少中国志愿者身影,他们活跃在不同赛区、不同岗位,用流利的双语,为赛事运行提供保障。

在亚特兰大赛区,中国志愿者朱元正在证件组做志愿者,主要负责打印发放准入证,高峰的一天,他制作和发放的证件达到了200多张,连干了6小时,顾不上吃饭;在迈阿密赛区,中国志愿者应子苑正在媒体区忙碌,为世界各地的记者提供帮助。

对于即将到来的2026年美加墨世界杯,朱元正、应子苑都要报名。“能与世界各地热爱足球的人并肩工作,是种幸福。体育的真谛,永远是‘人点亮人’。”朱元正说。

(据新华社7.7讯 余孝忠、岳冉冉、肖世尧/文)



7月9日凌晨,在2025年NBAG联赛(NBA下属的发展联赛)国际球员选秀大会中,中国球员林葳被达拉斯独行侠下属球队德克萨斯传奇队在首轮第8顺位选中。

作为中国年轻一代球员中的佼佼者,林葳在2024-2025赛季CBA联赛中,场均可以贡献20.5分、4.9次助攻、3.3个篮板和1.5次抢断的全面数据,投篮命中率达到40.5%,三分命中率为34.4%,荣膺CBA本土得分王,同时连续两个赛季入选全明星阵容。

在结束上赛季CBA联赛之后,林葳便前往美国为NBA选秀大会进行准备,尽管最终遗憾落选,但林葳并没有放弃冲击NBA的计划,继续留在美国进行个人特训,最终获得了德克萨斯传奇队的青睐。此外,林葳的表现也吸引了其他联赛的关注,他收到了德国、澳大利亚、日本等不同球队的邀请。但林葳仍将冲击NBA视为自己的首要目标,他渴望在夏季联赛中获得更多的机会,展示自身特点。

刘玉萱将目光锁定了2028年在意大利举行的冬季奥运会,届时仍只有15岁的刘玉萱或许将为中国花样滑冰带来更多惊喜。

(据澎湃新闻7.11)

## 刘玉萱完成萨霍夫四周跳



7月10日,2025年中国花样滑冰俱乐部联赛济南站精英女子单人滑少年高龄组自由滑比赛中,年仅12岁的刘玉萱在挑战萨霍夫四周跳(4S)时成功落冰,该跳在赛后评分中得到了完整的基础分值。根据统计,刘玉萱成为首位在全国性赛事

中完成四周跳的中国女子单人滑选手。

四周跳是花样滑冰中的高难度动作,因基础跳跃类型不同共分为6种,其中4S属于后内结环四周跳。从目前竞争环境看,掌握一种乃至多种四周跳是运动员在国际赛场上取得佳绩的重要支撑。

刘玉萱将目光锁定了2028年在意大利举行的冬季奥运会,届时仍只有15岁的刘玉萱或许将为中国花样滑冰带来更多惊喜。

(据九派新闻7.11)

## 首轮第八顺位!又一位中国球员被选中