



2025年9月15日至21日是第7个“中国减盐周”。盐是维持人体正常生命活动的重要物质,但长期摄入过多会导致高血压、心脑血管疾病、胃癌、骨质疏松等多种慢性病。

#### 烹饪减盐方法多

用好控盐勺 每个家庭都该备一个2克限盐勺和限盐罐。健康成人一天吃盐不超过5克,提前把一天的“盐预算”量好放进限盐罐,从源头上杜绝超标。同时,尽量用低钠盐代替普通盐。

临出锅放盐 改掉烹饪一开始就放盐的习惯,尝试在菜肴临出锅时再撒盐。这样盐分能更均匀地附着在食材



## 减盐,为健康加分

表面,用更少的盐就能吃到同等的咸味。

借天然鲜味 如果怕离了盐饭菜就没有滋味,不妨用葱、姜、蒜、辣椒、花椒等香料赋予“灵魂”,或者淋上醋、柠檬汁。其实,减少5%至10%的烹调用盐并不会影响菜的口味,少一点盐还有助品尝到食物本来的鲜美。

别双重加盐 做菜放了酱油、蚝油、味精、鸡精后,就要减少盐的用量(10毫升酱油相当于1.6克食盐),避免“双重加盐”。另外,别用菜汤拌饭,那也是油盐的“重灾区”。

#### 学会看营养标签

不少加工食品都存在含盐量高的问题,这主要源于其加工方式和调味需求。加工肉类,如火腿肠、午餐肉、腊肉、香肠等,盐是不可或缺的原料;咸菜、酱菜、咸鱼等腌制

食品,需要大量食盐来抑制微生物生长;方便面、速冻水饺等方便食品,为提升口感和延长保质期,也会添加不少盐和含钠添加剂。

购买加工食品时,可通过以下方法挑选低盐类。

看清钠含量 《预包装食品营养标签通则》规定,每100克食品中钠含量不超过120毫克,才能称为“低钠”或“低盐”。在购买预包装食品时,看营养成分表“钠”(Na)这一栏,1克钠约等于2.54克盐,这样能直观地了解食品中盐的实际含量。

计算好份额 营养成分表中的营养素参考值(NRV),表示每份食品(通常为100克或100毫升)所含营养素占人体每日推荐摄入量的比例。例如,某食品每100克钠的NRV%为20%,若吃了200克

该食品,那摄入的钠就占一天所需量的40%。

#### 打造低盐“家风”

减盐要循序渐进 味蕾适应需要时间,尝试先减少10%至20%的用盐量,坚持2至4周适应后,再进一步减少10%至20%,最终达到减盐目标。

一家人互相监督 家人之间要互相提醒,比如别给宝宝的辅食里加盐,他们的肾脏很娇嫩,食材本身的味道对他们来说就足够丰富。还要关心家里血压高的成员,饮食避免“重盐重酱”。

外出吃饭加备注 点外卖或下馆子时,主动要求“少放盐”或“做得清淡点”,炒菜选“清炒”“白灼”等做法,避免红烧、油炸,吃火锅选“清汤锅底”,减少隐形油、盐的摄入。全家外出吃饭,至少点1道清淡蔬菜,搭配1道豆制品或清蒸鱼,避免全是重油重盐的肉类。

(摘自《健康报》)

## 秋天石榴红,正当时令营养足

#### 健胃助消化+

石榴汁含有多种氨基酸、维生素、微量元素、多酚等成分,有助消化、保护胃肠道、增强食欲、改善机体新陈代谢的作用。

石榴中富含膳食纤维,有助于促进消化和排便,维护肠道健康。

#### 增强免疫力+

秋季气温起伏较大,在一定程度上,会增加我们感染疾病的风险。因此要想健康过秋,免疫力的提高必不可少。恰好石榴中富含维生素C,有助于增强机体免疫力,预防感冒和其他感染性疾病。

#### 保护心血管健康+

血管里面的脂肪过多是心血管疾病的一个危险因素,

石榴富含有机酸,可以帮助减少血管里的脂肪聚集。另外,

石榴汁含有的多酚化合物、花色素苷等,也有减少胆固醇在血管壁沉积,预防动脉粥样硬化,保护血管弹性的作用。

#### 美容养颜+

石榴还含有其他水果少有的维生素E,它能够发挥抗氧化作用,清除对细胞和组织有毒害的自由基,从而起到延缓衰老、美容护肤的效果。

#### 保护乳腺+

结果显示,石榴中的植物化学物,如鞣花单宁等,可以抑制雌激素依赖性乳腺癌细胞的增殖。因此,常吃石榴有助于降低雌激素敏感性乳腺癌的风险。

#### 便秘人群 -

石榴有收敛止泻的作用,便秘人群吃太多,可能会加重便秘。

#### 糖尿病患者 -

石榴的糖含量较高,为

13.7%,比香蕉的总糖还高一点,某些品种的石榴糖含量更高。

石榴果实的糖组分主要有蔗糖、葡萄糖、果糖和山梨醇。虽然果糖的代谢对血糖影响不大,但葡萄糖的代谢对血糖的影响还是比较大的。

高血糖和糖尿病人群最好少吃,如果很喜欢,可以在上下午加餐的时候各吃100克,同时搭配几颗坚果,有助于平稳血糖。

#### 消化功能弱者 -

消化功能较弱,肠胃容易出问题的人要少吃。普通成年人:每日食用1颗中等大小(约200至300克)为宜。儿童和老人:消化功能较弱,建议每次食用量减半(约100至150克),且需剥籽后食用,避免呛噎。

(据央视新闻、新华网)

## “掌中宝”到底是哪块肉

掌中宝,又香又脆很有嚼劲,它最初是指鸡爪或者鸭掌中心的小肉球,因产量很少而有“掌中宝”之称。

现在的掌中宝,大多是指膝关节软骨,在电商平台搜“掌中宝”,出来的一款产品配

质,约含有13%的蛋白质和12%的脂肪。

掌中宝在烤串店很受欢迎,制作的时候通常会先油炸再烤制,如此一来,脂肪含量变高,有些还会用多种调料进行腌制处理,使得盐分增多。

如果自己采购新鲜掌中宝来烹饪,可以用孜然粉、黑胡椒粉、酱油、小米辣等腌制,

减少盐量。腌好后用空气炸锅烹饪,可以减少油脂的使用。食用时,搭配新鲜的深色蔬果,帮助降低油脂对身体的伤害。

如果外食烤串,先吃点蔬菜沙拉给身体减减负,再多饮

用白开水,去去其中的盐分,吃得更健康一些。

(摘自《生命时报》)

党参补中益气、健脾益肺,陈皮理气健脾、燥湿化痰,与猴头菇、鸡肉搭配熬汤,能够健脾益气、燥湿开胃,改善脾虚湿滞引起的不适。

(摘自《老年日报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



## 跨越13年,中国两代速度攀岩世界冠军相拥



9月25日,韩国首尔,2025年世界攀岩锦标赛现场,新科男子速度攀岩世界冠军龙见国在空中振臂高呼,从岩壁之上缓缓降下。地面上,另一名曾经的世界冠军——现任中国攀岩队速度组主教练钟齐鑫正在等他。22岁的年轻冠军刚刚落地站稳,钟齐鑫就冲上赛场,将弟子高高抱起。

13年前,同样是在世锦赛赛场,当时23岁的钟齐鑫为中国拿到了上一块男子速度攀岩世锦赛金牌。“13年了,自那时以来,这是中国选手的第2

个男子速度攀岩世界冠军。”面对记者,4届世锦赛冠军得主钟齐鑫情难自抑,一度失语。

对自己这块金牌的份量,龙见国也早就了然于心:“我当然知道(队伍的历)史,钟哥拿过之后,我们现在重新拿到,他们那一代的接力棒现在传到了我们手里。”

2007年至2012年间,钟齐

鑫连续蝉联4届世锦赛冠军。直到2019年,钟齐鑫还拥有在世界杯分站赛上夺金的实力。职业生涯中,他多次刷新世界纪录,也打破了欧美选手

秒就结束的比赛里,任何微小失误都有可能断送夺金之路。最近的一次奥运会和世锦赛中,中国队都失之毫厘,与金牌擦肩而过。这一点,新科冠军龙见国恐怕也体会颇深。他是中国队最早一批突破5秒大关的人,却因为压力导致失误,最终没能踏上巴黎奥运会的赛场。

钟齐鑫认为,目前,中国男子速度攀岩的人才储备较为乐观,在他的弟子夺冠当晚,伊朗老将谢纳赞迪法尔德也再度闯入4强,“我们这一代都是比到了30多岁还在拿成绩,我相信他们的路也一定还有很长。”

(据新华社9.25讯)

9月中旬,公安部网安局公布10起打击整治网络违法犯罪典型案例。其中,就有“上海公安机关侦破跳水运动员被实施网络暴力案”。

根据报道,2025年5月,部分网民侮辱诽谤跳水运动员,引发舆论关注。上海公安机关网安部门立即对网上信息进行全面排查梳理,查明犯罪嫌疑人王某使用某短视频平台账号发布关于“某运动员被禁赛”等谣言信息和“拉踩”视频;犯罪嫌疑人韩某为博取眼球,借助AI编辑制作发布“某运动员向裁判长行贿”等谣言视频;犯罪嫌疑人马某某为吸引粉引流,长期使用多个平台账号发布侮辱和诽谤跳水运动员视频,并公开发布多组侮辱性词汇。公安机关已依法对王某、韩某、马某某采取刑事强制措施。

对于遭受网络暴力与骚扰的运动员来说,这无疑是好消息。9月25日上午,第十五届全国运动会上海市代表团成立大会在上海棋院举行。上海跳水运动员陈芋汐在发言中表示,一路走来,有汗水也有泪水,有伤痛也有失败,她克服身体发育的影响,直面伤病的折磨,正视饭圈的困扰,以把简单做到极致的训练作风,千锤百炼,在内外压力中淬炼“大心脏”,在把握过程中精雕细琢。

(摘自《东方体育日报》9.25)

## 郑钦文现身国家网球中心:重新开始、重新出发

9月23日,2025中国网球公开赛启幕式在国家网球中心钻石球场举行。在“中国网球之夜”环节,备受关注的郑钦文现身,引发阵阵掌声和欢呼。

在被问及今年来到“中国赛季”与去年相比在心境上有何不同时,郑钦文说:“心境肯定大有不同。去年我带着奥运会冠军头衔,整体气势可能会更加扬扬一气。这次,我是伤病才好重新复出,而且还接受了我人生当中的第一次手术,所以这次‘中国赛季’是重新开始、重新出发的一次机会。”

(据北京日报微信公众号9.23)

今年7月,郑钦文的右肘进行了关节镜微创手术,此后一直积极康复。在被问及伤病恢复进展时,郑钦文说:“目前伤病恢复了七七八八,我是做完手术之后,通过这么多天才了解,最后的10%、5%是最难恢复的,一开始恢复进展很快,到了后面就恢复得越来越慢,现在训练是没问题的。”

郑钦文还说:“我必须确保我的身体状态达到100%,可以让我无忧无虑地击球,我才能够好好地打每一场比赛。”

(据北京日报微信公众号9.23)

2025年金球奖的评奖周期覆盖2024年8月1日至2025年7月13日,在此期间登贝莱率领大巴黎赢得了欧冠冠军、法甲冠军、法国杯冠军和法国超级杯冠军,并杀入世俱杯的决赛。在没有世界杯和欧洲杯的年份中,欧冠成绩被认为是竞争这一奖项的最大筹码,也正是在欧冠赛场上,登贝莱真正压倒了竞争者亚马尔。从欧冠联赛阶段的最后关头直至捧起大耳杯,登贝莱的惊艳表现几乎贯穿全程。

梅西和姆巴佩第一时间给登贝莱送上了祝贺。梅西在登贝莱的一条获奖感言下评论:“你太棒了,奥斯曼!恭喜,我真为你感到高兴,你值得这一切。”姆巴佩通过社交媒体向自己的同胞,“我的兄弟,这一刻太令人动容了,你值得×1000……”

随着梅西、C罗“双骄时代”的结束,亚马尔显然还不足以靠流量登顶,登贝莱的胜出是一次竞技层面的胜利,这一刻,足球看上去变得更纯粹了。

(据澎湃新闻9.23)



9月22日晚举行的2025年金球奖颁奖典礼上,巴黎圣日耳曼一哥登贝莱如愿以偿捧起金球奖杯。

2025年金球奖的评奖周期覆盖2024年8月1日至2025年7月13日,在此期间登贝莱率领大巴黎赢得了欧冠冠军、法甲冠军、法国杯冠军和法国超级杯冠军,并杀入世俱杯的决赛。在没有世界杯和欧洲杯的年份中,欧冠成绩被认为是竞争这一奖项的最大筹码,也正是在欧冠赛场上,登贝莱真正压倒了竞争者亚马尔。从欧冠联赛阶段的最后关头直至捧起大耳杯,登贝莱的惊艳表现几乎贯穿全程。

梅西和姆巴佩第一时间给登贝莱送上了祝贺。梅西在登贝莱的一条获奖感言下评论:“你太棒了,奥斯曼!恭喜,我真为你感到高兴,你值得这一切。”姆巴佩通过社交媒体向自己的同胞,“我的兄弟,这一刻太令人动容了,你值得×1000……”

随着梅西、C罗“双骄时代”的结束,亚马尔显然还不足以靠流量登顶,登贝莱的胜出是一次竞技层面的胜利,这一刻,足球看上去变得更纯粹了。

(据澎湃新闻9.23)

## 2026美加墨世界杯官方吉祥物发布



街头文化与音乐,是勇敢且富有创造力的守门员;“萨尤”是来自南部丛林的美洲豹,名字寓意团结与欢乐,场上是敏捷机智的前锋;“克拉奇”是拥有无畏精神的白头海雕,是充满冒险精神和乐观态度的中场核心。3个吉祥物不仅会出现在世界杯各类周边商品上,还将作为可操控角色加入国际足联授权的电子游戏。

(国际足联介绍,“梅普尔”是自由奔放的驼鹿,热爱

## 法国前锋登贝莱获得金球奖

(据新华社9.25讯)