



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,少一点盐还有助于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《预包装食品营养成分表通则》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》)

猴头菇是一种稀少且名贵的食用菌,性平,味甘,归脾经、胃经、心经,具有健胃消食、安神益智的功效,适用于脾虚纳差、食积不消、脘腹胀满、失眠多梦等病症。

猴头菇虽可健运脾胃、消食导滞,但若用于养胃,还需要一些搭档,尤其是对于脾胃虚弱的人群。脾胃虚寒者使用猴头菇,可搭配生姜等温中祛寒之品;脾胃气虚者,过量食用猴头菇会摄入较多粗纤维,难以消化吸收,反而损伤脾胃,不妨加一些黄芪、党参等健脾补气的药材。

对于脾虚湿滞的人群来说,常见疲倦乏力、脘腹胀满、胃纳欠佳、大便稀烂、舌淡苔白腻等症状,日常可饮用猴头菇健脾开胃汤。

取猴头菇2个,用温水浸泡1个小时以上,挤出黄水,剪梗,切成小碎块,与党参20克、陈皮5克、生姜3片、鸡半只一同放入锅内,加适量清水,大火煮沸后改用文火煮1至2小时,调味食用(2人份)。

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)



猴头菇养胃需搭档

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,他们那一辈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

对男子速度攀岩的垄断。至今,他仍然是多个国家和地区现役选手的偶像。

巴黎奥运周期,速度攀岩确定在奥运会上单独设项,中国速度攀岩队进入发展新周期。钟齐鑫退居幕后成为国家队教练,龙金宝、龙见国、伍鹏等一批“00后”选手崛起。龙金宝、龙见国成为年轻一代中首批拿到世界杯分站赛金牌的选手,伍鹏更是在巴黎奥运会上一举夺银,让速度攀岩火爆“出圈”。

不过,在速度攀岩这个以高不确定性著称的项目中,中国队这支公认的世界强队却在钟齐鑫后一直没能再诞生一名男子世锦赛冠军。4到6

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上扬一点。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。”

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)

2026美加墨世界杯官方吉祥物发布



9月25日,国际足联发布2026年美加墨世界杯3个官方吉祥物:名为“梅普尔”(Maple)的驼鹿、名为“萨尤”(Zayu)的美洲豹和名为“克拉奇”(Clutch)的白头海雕,分别象征着加拿大、墨西哥和美国3个举办国的文化传承,彰显首次由3个国家举办的世界杯“团结、创新、多元”的核心理念。

国际足联介绍,“梅普尔”是自由奔放的驼鹿,热爱

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。

国际足联主席因凡蒂诺表示,3个吉祥物充满了快乐、能量和凝聚力,就像世界杯本身。“他们将成为本届赛事独特氛围的重要组成部分,必将赢得全球球迷的喜爱,并点燃遍布北美乃至世界的足球热潮。”

(据光明网9.26)

秒就结束的比赛中,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)



法国前锋登贝莱获得金球奖

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力挺自己的同胞,“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)

“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”,出来的一款产品配料表中写着鸡膝软骨。这些部位的肉富含胶原蛋白和钙

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,搭配新鲜的深色蔬菜,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》)

