春季养生勿盲吃野菜喝浓茶

民间流传着不少春季养生的做法,例如立春后把野菜当成“排毒食品”大量食用,或是雨水前后泡浓茶希望达到“喝茶祛湿”的效果。殊不知,这些养生偏方不仅存在安全隐患,还有可能伤身。

野菜不能清除血管毒素

野菜一般是指生长在野外环境中,可以作为蔬菜食用的野生或半野生植物。春天常见的野菜包括荠菜、蒲公英、鱼腥草、马兰头等。

中医认为野菜多性偏寒凉,适量地食用有疏肝理气、清热解毒的作用,但并不具备溶解血管斑块或清除血管毒素等强效的排毒功效。过量食用反而会引起腹胀、腹泻等不适,若出现恶心呕吐,需要立即停食,严重时需及时就医。此外,食用野菜时还要特别注意野菜的来源和安全。

专家开讲

“淡茶温饮”最相宜

喝浓茶祛湿的做法也不可取。浓茶中的鞣酸和咖啡因含量比较高,可能会导致胃痛、骨质疏松等等问题。喝茶应该遵循着“淡茶温饮”的原则。中医认为茶也有寒热温凉的特性,需要根据体质进行选择。脾胃虚弱、手脚冰凉的可以选择红茶等温性茶饮,容易上火的人群可以选择绿茶或者是菊花茶等凉性茶饮。同时,也是忌饮烫茶,避免烫伤口腔和食道黏膜。

雨水节气主打甘温健脾

雨水节气后,降水增多,湿气较重,饮食应以甘温健脾为主。大家可以选用山药、小米、大枣煮羹熬粥,达到益气健脾的功效。但血糖不稳定的人群在喝粥时,还是需要监测血糖。

此外,泡茶时可以加陈皮、茯苓,辅助健脾祛湿。同时,建议大家少吃生冷、油腻和辛辣温燥的食物,避免耗伤阳气和津液。

(摘自《北京青年报》)

『天然他汀』有助降血脂

高血脂就是血液里的油脂太多,跟高血压和高血糖一样,都是危害身体健康的因素。这三者会导致动脉血管硬化,进一步发展会使血管狭窄,从而影响血液流动,严重的话,还会堵住血管,引发心脏病或者中风。

做血脂检查的时候,大家会看到一个叫做低密度脂蛋白胆固醇的指标,这种胆固醇是“坏的”,一旦低密度脂蛋白胆固醇升高,就会加重动脉血管硬化,从而增加心脑血管疾病的发病风险。还有一种叫做高密度脂蛋白胆固醇的指标,这种胆固醇是“好的”,如果高密度脂蛋白胆固醇高,就会保护血管,防止动脉硬化的发生。

有一类药物叫做他汀,它的作用就是降低“坏的”胆固醇,提高“好的”胆固醇,所以,医生会给高血脂或者患有动脉粥样硬化性疾病的病人开这种药。

除了吃药,我们还可以通过饮食来控制血脂。有一种食物,被称为“天然的他汀”,经常换着吃,有助于控制和降低血脂。

洋葱富含碳水化合物、无机盐以及锌、硒、磷、硫等多种营养元素,同时还包含能够舒张血管、降低血液黏稠度的前列腺素A。此外,洋葱中的二烯丙基二硫化合物与含硫氨基酸成分,有助于降低血脂、抵抗动脉硬化,因此,洋葱被誉为“天然他汀”。建议每日食用量控制在50至70克之间。

(摘自《医食参考》)

药食同源

为什么要多吃深色蔬菜

成年人每日应摄入300到500克蔬菜,不但要顿顿吃菜,而且深色蔬菜应占一半以上。

蔬菜有深色和浅色之分,前者的叶片或果实颜色较深,色泽更鲜艳,营养价值更突出。深色蔬菜中的胡萝卜素、维生素B_2、维生素C要多出5到10倍及以上,钙和铁含量最高能多数十倍。

一项发表在《中华流行病学杂志》的研究显示,多吃深色蔬菜有助平稳血糖。菠菜、西兰花、番茄、南瓜等深色蔬菜中的多酚类化合物和膳食纤维,能提高胰岛素敏感性,从而强化胰岛素对血糖的调节作用。

而且深绿色蔬菜是叶黄素和黄酮类物质的最佳来源之一,有助保护视网膜。橘红色蔬菜富含β胡萝卜素,可以转化成维生素A,有助缓解眼疲劳。

此外,深色蔬菜对我们身体的其他部位同样大有裨益。深绿色蔬菜富含的叶酸有助保护大脑、降低心血管疾病发生风险。红色蔬菜富含番茄红素,适当摄入有利于增加血管弹性、帮助降血脂。紫红色蔬菜富含花青素,抗氧化能力强,有助清除人体自由基、恢复血管弹性、预防动脉粥样硬化。

那什么样的菜才算深色菜?即深绿、红、橘红、黄、紫红等非白色浅色蔬菜。

茄子、黄瓜、冬瓜、红萝卜、绿萝卜等,因为表皮颜色深,容易被误认为深色蔬菜。其实它们的内瓤都是浅色,且所占比例更大。卷心菜也容易被当成深色蔬菜,它们外面的两层叶子是深绿色,但其余部分都是浅色,因此作为一个整体不能归为深色蔬菜。(摘自《生命时报》)

应季果蔬

调理脾胃 轻松“享瘦”

过节期间聚餐增多,加上寒冷的天气让人食欲大增,不少人体重开始快速增加。中医认为,肥胖的根源在于脾胃功能失调。过食肥甘厚味、久坐少动、情志不舒等因素,使脾胃水湿内停,聚痰成脂,最终导致肥胖。减重的关键在于调理脾胃功能。给大家推荐三个食疗方,大家可以根据自身体质辨证选用。

山楂陈皮瘦肉汤

取生山楂15克,陈皮6克,瘦肉200克,茯苓10克,盐适量。将瘦肉切丁焯水后与其他食材一同放入锅中,加水煮30分钟,最后加盐调味。此汤可消食化积、理气化痰,适用于食后腹胀、血脂偏高者。

薏苡仁赤小豆红枣粥

取炒薏苡仁30克,赤小豆20克,大米50克,红枣3颗。将炒薏苡仁、赤小豆用水浸泡后与其他食材一同放入锅中,加水煮成粥。此粥可利水健脾,适用于痰湿水肿者。

健脾消食茶

取炒麦芽、陈皮、山楂适量,用沸水冲泡,代茶饮用。此茶可健脾消食、行气消积,适用于饭后腹胀、消化不良者。

(摘自《老年健康报》)

膳食坊

山楂配板栗易引发胃石症

日前,一名网友在一晚上接连食用了大量山楂和板栗后,胃部剧痛难忍,紧急就医后被诊断为胃炎和胃石症。不少网友疑惑:只听过胆结石、肾结石,胃里怎么也会长石头?

胃石症是指进食的某些食物或异物在胃内聚集形成凝固物或硬块,无法被消化或及时排出,从而引发上腹痛、腹胀、恶心、呕吐、食欲不振等一系列症状的疾病。

临床显示,胃石症尤其“偏爱”以下几类人群:一是喜欢空腹大量食用柿子、山楂、黑枣等富含鞣酸食物的“贪嘴族”;二是习惯将上述水果与高蛋白食物(如海鲜、牛奶、鸡蛋)或酒类一同享用的“混搭爱好者”;三是胃动力较弱或曾接受胃部手术者;四是有异食癖(如吃头发)或长期服用某些矿物质药物的人群。

以“山楂配板栗”为例,其形成胃石的过程颇具典型性。山楂富含鞣酸和果胶,同时含有大量果酸。鞣酸在胃酸环境中,一旦与蛋白质结合,便会形成不溶于水的鞣酸蛋白沉淀;而果酸会刺激胃酸分泌,进一步加剧这一过程。板栗则含有丰富的蛋白质,恰好为鞣酸提供了充足的“结合原料”。两者相遇后,鞣酸蛋白与果胶、食物残渣等在胃里“抱团”,在胃酸的持续作用下,逐渐滚雪球般形成坚硬的植物性胃石。

若不慎确诊胃石症,患者也无需过度焦虑。现代医学已有成熟应对方案。预防胃石症,关键在于培养良好的饮食习惯:切勿在空腹状态下大量进食柿子、山楂、黑枣等食物;食用上述水果前后,尽量避免同时摄入海鲜、牛奶、鸡蛋、酒类和红薯等高蛋白或易胀气食物;建议在正餐后适量品尝,以减少其对胃部的直接刺激;餐后不宜立即平躺,温和散步有助于促进胃肠蠕动,帮助排空。

(摘自《文汇报》)

知食家

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

中国男篮:团结的胜利,空前有血性

3月1日,中国男篮在第三节一度落后11分的不利局面下,以100比93战胜中国台北队,取得球队在国际篮联(FIBA)世界杯亚洲区预选赛第一阶段的两连胜。

在连续两场世预赛逆境翻盘后,中国男篮主教练郭士强认为,是无私和凝聚力支撑球队在逆境中拼下硬仗。球员赵继伟则表示,全队现在“空前有血性”。

“这是一场艰苦的比赛,我们赛前做了认真准备。”郭士强在赛后新闻发布会上表示,“赛前的准备会上,我也和全队提出来,我们要(准备好)打到最后一攻一防,才能取得胜利。”

比赛进程与郭士强的预想如出一辙。第三节尾声阶段,中国台北队一度以77比66领先,但中国队并未放弃,并且坚持多点开花的打法,其中朱俊龙和赵继伟的三分球在追平比分的过程中起到关键作用。比赛最后两分钟,赵睿和胡金秋的罚球经受住了考验,中国队也顶住了对方的多轮进攻,最终获胜。

全场比赛,中国队12人全部上场,5人得分上双。而中国台北队仅有7人轮换,除先发5人外,仅卢峻翔有得分进账。

“这是一场团队的胜利。我们是靠着团结、凝聚力赢下的比赛。”郭士强说,“新一届中国男篮是一支无私奉献的球队,每个人不会计较自己的个人数据,不会计较上场时间,每个人在球队的角色都完成得非常好,都有为国而战的信仰。”

本次世预赛,中国队在前两场连续不敌韩国队,而在连续逆转日本队和中国台北队后,中国队在小组出线的竞争中有了更多主动权。

本次世预赛第一阶段将在今年7月进行最后两轮较量,中国队将在主场分别迎战日本队和中国台北队。根据赛制,各小组前三名将晋级预选赛第二阶段,目前日本队以3胜1负排名B组第一,中国队和韩国队同为2胜2负,中国队因两负韩国队暂居第三,中国台北队1胜3负排第四。由于四队实力接近,B组目前的出线形势仍不明朗。

(据央视网)

【相关链接】

FIBA称“中国男篮偷走胜利”,评论区翻车!

国际篮联世界杯亚洲区预选赛第二窗口期首战,中国男篮在一度落后15分的情况下,实现了下半场大反击,从而以87比80逆转了日本男篮。尤其在最后时刻,现场裁判做出了多个不利于中国男篮的吹罚,但是中国男篮顶住压力赢下了比赛。

赛后,FIBA世界杯的Instagram官方账号写道:“冲绳神剧本!中国男篮从日本偷走一场胜利。”

这样的描述引发了评论区翻车,众多球迷在评论区留言——

“到底谁偷偷摸摸你自己心里有数。”

“偷摸的胜利你什么意思?中国队当之无愧。”

“不是偷摸的胜利,而是偷摸的裁判。”

……

很快,FIBA官方将文案修改为:“冲绳神剧本!中国男篮在下半场翻盘,击败日本队。”

(据红星新闻)

北京国安夺得超级杯冠军

3月1日下午,2026中国足协超级杯在南京奥体中心进行,上赛季联赛冠军上海海港对阵足协杯冠军北京国安。

本场比赛,是两队自2019赛季初之后第二次相逢超级杯,当时海港作为联赛冠军,以2比0击败足协杯冠军国安。那场比赛中,佩雷拉用“经济实惠”的防守反击让国安62%的控球率沦为无用功,颜骏凌以全场比赛多达8次扑救当选最有价值球员。

此番再战,赛前发布会上,颜骏凌透露自己还记得7年前的那场对决,“作为球员,我们带着信心面对这场比赛,也希望为所有球迷和关注中国足球的朋友们贡献一场精彩的比赛。”

本场超级杯还是新援边锋安佩姆的表演舞台,前20分钟,他的几次突破给国安后防线带来了极大威胁,还制造了海米提的黄牌。

经过90分钟激战,北京国安凭借达万的远射进球和曹永竞的破门,以2比0的比分赢下胜利,夺得本赛季超级杯冠军。

(摘自《北京晚报》)

一开年,中国男子马拉松迎来新纪录

3月1日晨,今年首场马拉松大满贯赛事——东京马拉松起跑,有12名中国精英选手参赛。

开赛前,有着最快00后之称的中国选手丰配友备受瞩目,他此前的最好成绩是在2024年12月的西班牙瓦伦西亚马拉松上创造的2小时07分06秒,这也是中国马拉松历史第二快成绩,今年的重庆马拉松他以2小时10分21秒打破尘封十年的“重马”中国籍选手赛道纪录。持续火热的状态,让大家十分看好这个小将今年的表现。

3月1日的“东马”比赛中,丰配友简直杀疯了。

比赛一开场,日本选手桥本龙一一个人冲在最前头领跑,丰配友和大迫杰、铃木健吾这两位日本纪录保持者一起稳稳地跟在第二集团的“兔子”身后,这种跟随战术一直持续到30公里处。

30公里后,领跑的“兔子”撤出赛道,丰配友开始加速领跑,32公里处他追上了领跑20多公里的桥本龙一,成为本次比赛中领跑的中国选手。37公里起,日本名将大迫杰开始加速,42公里处他无限接近丰配友。

最终,丰配友以2小时05分58秒的枪声成绩,成为第一个冲过终点线的亚洲选手,名列11位,他的成绩也大幅打破了何杰在2024年无锡马拉松创造的2小时06分57秒的全国纪录。日本34岁名将大迫杰以1秒之差名列12位。

(摘自《钱江晚报》)

王楚钦孙颖莎新加坡摘冠

3月1日,WTT新加坡大满贯男单决赛,王楚钦对阵中国台北名将林昀儒。

最终王楚钦以4比0战胜林昀儒,继亚洲杯男单折桂后再夺一冠。

女单决赛则又一次上演“神仙打架”,两位国乒名将上演对决,最终孙颖莎以4比2战胜王曼昱,拿下2026年首个大满贯赛冠军。

(据新浪体育)

阿森纳2比1力克切尔西

3月2日,英超第28轮迎来重头戏,阿森纳主场迎战切尔西,凭借萨利巴和廷贝尔的进球,枪手最终2比1取胜,多赛一场的情况下领先曼城5分,继续领跑英超。其他比赛中,曼联2比1水晶宫,积分升至第三。

而在意甲第27轮比赛中,AC米兰客场2比0击败克雷莫内塞,积分榜上排名第二,依然落后国际米兰10分。

(据腾讯体育)

庆祝动作不当,一千五百米冠军被取消

北京时间2月23日,博茨瓦纳中长跑运动员特希皮索·马萨莱拉在波兰举行的一场室内赛中赢得1500米冠军后不久,被取消资格,原因是他做出了一个具有攻击性的手势。

马萨莱拉当时以3分32秒55的成绩完赛,然而当他赢得比赛后,在终点直道上,却对另一名运动员哈布兹做出了一个具有攻击性的手势。

裁判认为马萨莱拉的这个庆祝动作不当,违反了《世界田联规则手册》TR7.1条款的规定,被取消获奖资格。

随后,哈布兹以3分32秒56的成绩赢得比赛,仅比马萨莱拉成绩慢了百分之一秒。

26岁的博茨瓦纳选手马萨莱拉保持着男子1500米的全国纪录,他的个人最好成绩是3分30秒71,是在开普敦的一次田径赛上创造的。

这位中长跑运动员同样擅长800米项目,其个人最好成绩是1分42秒70,是去年在摩洛哥拉巴特举行的钻石联赛上创造的。

(据中华网)