



# 喝纯果汁不如吃新鲜水果

近期,深受消费者喜爱的椰子水在饮料市场投下了一颗“深水炸弹”。一颗新鲜椰青零售价十几元,一瓶1升装椰子水却低至9.9元,这明显违背成本逻辑的现象背后暗藏黑幕。有检测机构揭露了椰子水生产中存在掺水、加糖和添加香精三种造假手段。消费者原本为追求健康而选择椰子水,却让健康面临添加糖的挑战。

糖是“甜蜜的杀手”。发表在《欧洲预防心脏病学杂志》的一项研究表明,大量饮用含

## 「仙人余粮」黄精

黄精,被誉为“仙人余粮”,关于它的故事很多。传说东汉时期有个肺癆患者,因久治不愈而选择进入深山自生自灭,多年后人们发现他非但没死反而身体更加强健。神医华佗听说这件事后找到了此人,才知道他进山后长期食用一种开绿花、根黄而肥厚的植物充饥,肺癆渐渐痊愈,身体越来越好。华佗赞叹这种植物“真乃药中之精也。”

东晋葛洪所著的《抱朴子》中记载了黄精名称的由来:“昔人以本品得坤土之气,获天地之精,故名”,认为黄精吸收了天地精华,具有很高的药用价值。

黄精的人药部分主要是干燥根状茎,其根状茎圆柱状,节膨大,节间一头粗、一头细,粗头有短分枝,据此也可确认黄精的生长年限。

2002年,原卫生部首次正式公布了87种既是食品又是药品的物品名单,为“药食同源”提供了明确的法规依据,黄精就是其中之一。

时至今日,人们研究出了许多黄精的吃法用法。黄精与乌鸡,是春季温和进补的绝配。药膳往往不需要过多的调味,将二者放入砂锅,小火慢炖,最后加盐调味即可。

(据中国国家地理·美食地理)

糖饮料和吃高糖食物会增加代谢综合征风险。代谢综合征是指一个人同时有血糖代谢异常、超重或肥胖、血脂紊乱和高血压几种情况。因为有代谢综合征的人患心脑血管病的风险增加3倍,过早死亡的风险也大幅增加,有人将其称为“死亡四重奏”。这里的糖包括糖浆、高热量甜味剂等添加糖。

《美国医学会杂志》子刊在线发表的一项研究提示,不但软饮料(如可乐)、苏打水、水果风味饮料等含糖饮料对人类健康有不良影响,经常喝100%的纯果汁也同样会导致死亡风险明显增加。

《糖尿病·护理》杂志发表的一项包含美国3个大规模队列的研究提示,经常喝含糖饮料,不论是添加糖的饮料还是

天然含糖的饮料,包括100%果汁,都会导致2型糖尿病发生风险增加,而用水、咖啡或茶替代这些含糖饮料,则会降低2型糖尿病风险。

一项法国大型队列研究显示,那些含糖饮料摄入量较高的人(每日饮用185毫升),比不饮用者增加20%的心血管事件发生风险。这里的含糖饮料指糖分≥5%的饮料,包括软饮料、糖浆、纯果汁和果汁饮料。

因此,喝果汁不如吃水果。中国健康生活方式预防心血管疾病指南建议,每天摄入新鲜水果200到350克,不以果汁代替。《中国居民膳食指南(2022)》也建议,成人每天可食用200到350克水果,果汁不能代替鲜果。

(摘自《保健时报》)

### 多吃枇杷“润”身体

3月,天气渐暖但干燥依旧,很多人会出现口干舌燥、咽喉不适、肠胃不畅等“春燥”症状。而春季正是水果大量上市的时节,多吃新鲜水果,不仅能缓解春燥、补充水分,还能滋养机体、促进新陈代谢,帮身体提升抵抗力和免疫力。枇杷是3月的“养生宝藏果”,既营养又美味,尤其适合春季食用。

从中医角度看,枇杷性凉,味甘、酸,归肺、脾经,可润肺、止渴、下气,用于肺热

咳嗽、阴虚劳嗽、口干舌燥、呕逆等病症。现代研究发现,枇杷富含维生素C、胡萝卜素、膳食纤维及多种矿物质,能保护视力、滋养肌肤,改善春季肌肤干燥、视力疲劳的问题。

挑选枇杷时要注意,优先选果皮橙黄、茸毛完整、个头大而匀称的,这样的枇杷成熟度高,味道更好,营养也更足。但因枇杷含果糖、性偏凉,故糖尿病患者及脾胃虚弱者不宜食用。

(据中国中医药网)

## 不是盐吃多了,是钠吃多了

近日,中国营养学会营养健康研究院联合中国天气,共同发布了《全国成年人钠摄入量分布地图》,为钠摄入的情况及来源,给出了答案。研究显示,此次调查涉及的20个省(自治区、直辖市)中,居民日均钠摄入量全部超过推荐标准。

钠摄入过多对身体的影响,主要体现在三个层面:

**1. 水钠潴留:**直接推高血压。当摄入过多时,血液中的钠浓度升高,身体会通过“保水”来稀释浓度。结果就是:血容量增加,血管内压力升高。长期如此,就会导致血压持续升高,加重心脏负担。

**2. 损伤血管:**加速动脉硬化。高钠状态不仅影响血容量,还会直接损伤血管内皮功能。血管一旦受损就会弹性

下降,炎症反应增加,动脉硬化进程加快。

**3. 增加肾脏负担:**影响代谢系统人体多余的钠主要通过肾脏排出。当长期摄入过量:肾脏需要持续高负荷工作,代谢平衡被打破。久而久之,会增加慢性肾脏病风险。

很多人做饭时都会刻意少放盐,但依然钠摄入超标。问题又出在哪里?

研究显示:我国居民膳食中约80%的钠来自调味品。除了盐以外,日常烹饪中常见的调味品,如酱油、蚝油、鸡精、味精等,其实里面都含有钠。在很多家庭的烹饪习惯中,做菜往往会使用多种调味料。在这一过程中,来自不同调味品中的钠会持续叠加,使得钠在不知不觉中早已超标。

春三月,天地俱生,万物以荣,然而春季多风,早晚温差大,气候偏燥,人们容易出现咽干、干咳、鼻痒、睡眠差等症状。从中医五行理论来讲:“春属木,与肝相应;肺属金,金克木。”

古人以粥食养生,陆游诗云:“世人个个学长年,不悟长年在目前,我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”3月里,来上一碗百合杏仁粥,顺应春季“防风、润燥、疏肝、安神”的养生法则。

现代研究表明,百合中的多糖成分能显著提升呼吸道黏膜的防御能力,杏仁中的苦杏仁苷能抑制咳嗽中枢,减少咳嗽发作。二者搭配,既能缓解春季肺燥,又能增强机体免疫力。

这款粥做法简单,甜杏仁用开水浸泡后去皮,捣碎或研磨成浆,有助于有效成分析出;干百合需提前浸泡2小时,洗净后,用沸水焯烫30秒去除苦味。将粳米洗净,加水大火煮沸后转小火慢熬20分钟,至米粒开始开花。加入处理好的杏仁碎,继续熬煮15分钟;依个人口味放入百合和冰糖后,再煮10分钟,直至粥体黏稠、百合软烂。

孕期、哺乳期及体质敏感者少量试服,无不适再常规食用。

(摘自《北京青年报》)

## 三月喝百合杏仁粥

因此,要想真正减钠,关键在于控制钠的整体摄入量。在选择食品和调味品时,可以先看营养成分表中的钠含量,并选购钠含量更低的调味品和食品。做菜时尽量避免多种调味料叠加使用的烹饪方式,或是使用复合调味料,同时控制调味品的使用量。

长期偏好重口味,本质上是在提高身体对高钠环境的适应性,也更容易形成依赖。可以通过逐步调整口味:减少对强咸味的依赖,适应食材本身的风味。这种改变虽然缓慢,但更稳定、更可持续。(据医食参考微信公众号)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

# “湘女超”定档,“湘超”有变

3月21日,湖南省足球协会发布了2026年湖南省足球联赛(简称“湘超”)竞赛规程,今年的“湘超”常规赛将于6月到10月进行,淘汰赛将于湖南省第十五届运动会后择期进行;2026年湖南省女子足球联赛(简称“湘女超”)竞赛规程也同时出炉,赛事将于4月至6月进行,各代表队以市州为单位组成参赛队。

“湘女超”的竞赛规程与2026年“湘超联赛”的竞赛规程大体一致,各市州按照中学年龄段球员、大学生球员、社会球员三类球员身份界定的标准进行组队,也需满足“本土化要求”,总报名人数不少于23人,不超过45人,三类球员的数量分配及上场人数未做要求。

所有报名球员的年龄在16岁至40岁之间(1986年1月1日至2010年12月31日),每队允许报名1至2名超龄球员。

和“湘超”不一样的是,“湘女超”将根据报名队伍数量确

定赛制,如果参赛队伍少于10支就采用单循环赛制,每支队伍与其他所有队伍各赛一场,按总积分排名确定最终名次;参赛队伍10支及以上就分两阶段进行,第一阶段分两组进行单循环,第二阶段进行两轮交叉排名赛,决出最终名次。

**每支队伍报名45人,中学生球员不少于20人**

本次发布的2026年“湘超”竞赛规程,大体上与2025年相似,部分细节有调整。在参赛队员数量以及人员结构上,2026年“湘超”每场比赛中每队中学生球员同时上场仍是不少于3人,但有一处变化体现了着重加强足球青训的力度和决心——规定每队总报名人数不超过45人(比去年少5人),中学生球员不少于20人(去年是不超过20人),大学生球员依旧是不超过10人,社会球员变为不超过15人。

在资格认定方面,球员依旧需满足“本土化要求”(身份证、户籍、学籍、社保或配偶关

系),跨市州报名参赛的,界定为内援球员,每支球队允许以“内援”身份报名的球员不超过6人。

上赛季以内援身份参赛的球员,本赛季优先代表原参赛队伍参赛。跨市州报名参赛的大学生以及省内非湖南户籍大学生需参加选秀大会,且仅能以“内援球员”身份参赛。

在中学生方面,2026年“湘超联赛”也设置了交流名额,出生于2008年1月1日至2010年12月31日的年龄段球员,未被所属市州选中的,可作为交流球员跨市州报名参赛,每支球队允许吸纳的交流球员不超过2人,这一举措有助于拉近各市州中学生球员的水平差距。

**常规赛结束后黄牌累计将清零,淘汰赛变为两回合**

2026年“湘超联赛”分两个阶段进行,第一阶段为常规赛,第二阶段为淘汰赛。

常规赛阶段14支参赛球队采用主客场单循环赛制,共13轮,每支球队7个主场、6个



▲飒爽英姿的湖南女足队员(资料图片)

客场或者6个主场、7个客场,主客场设置与上年度对调。

常规赛排名前8的球队进入淘汰赛,第9至14名以常规赛成绩决定。淘汰赛阶段四分之一决赛和半决赛变为两回合淘汰赛,常规赛排名较高的球队拥有主场优势(先客场后主场),两回合常规时间比分计入总比分,总比分领先者晋级。若总比分持平,则采取直接点球决胜的方式决定胜负。

在换人规则上,保留了“3+1”次换人权,但能替补上场的球员从去年的12名减少到7名。此外,常规赛结束后黄牌累计将清零,避免球员因累计停赛错过关键战,让焦点赛事的球队阵容更完整。

(据新湖南客户端)

## 全国冰壶锦标赛上海开幕,运动员创历史之最

3月22日上午,2025至2026赛季全国冰壶锦标赛在上海普陀冰上运动中心开幕。

这场国内最高规格、最高水平的冰壶赛事首次落户上海,开启了南方城市与冰壶运动的全新篇章,更进一步助力上海打造全球著名体育城市的冰雪名片。

本次赛事吸引了全国21家参赛单位、75支顶尖队伍参赛,参赛运动员人数超250人,较上届比赛增长近30%,创下历届全国冰壶锦标赛参赛运动员人数之最。

刚刚从国际赛场归来的王卓仪、慕佳茵和陈早雪此番均将代表上海队出战。这些年轻小将将在世青赛上已经展现出了不俗的实力和潜力,此次回到家乡参赛,她们更是充满了信心和斗志。

“四垒”王卓仪谈及本次比赛的目标时表示:“这次比赛我们致力于做好自己,我们团队的特点是沟通配合和团队协作能力。”

(据澎湃新闻)

## BLG斩获《英雄联盟》2026全球先锋赛冠军



在3月22日晚举行的《英雄联盟》2026全球先锋赛决赛中,BLG战队3:1G2战队,斩获2026全球先锋赛冠军——这是时隔1036天,LPL赛区再一次拿到国际赛事的冠军。

(据网易体育)

## 曼城9捧联赛杯冠军奖杯

3月23日,英格兰联赛杯(英联杯)决赛在温布利大球场上演,联赛排名第一的阿森纳对阵排名第二的曼城,结果蓝月亮主宰了比赛,凭借奥赖利的两个进球,2比0击败枪手,摘得队史第9座联赛杯冠军。

场面上曼城略占优势,但取胜的转折点依然得益于对

手的失误,第60分钟,阿森纳门将凯帕接传中球脱手,奥赖利捡漏破门,1比0;4分钟后,曼城卷土重来,努内斯传中,奥赖利头球,2比0。

赛后阿森纳主帅阿尔特塔对于凯帕依然给予了支持,“失误是足球的一部分,派凯帕上场是正确的决定。”

(据新浪体育)

## “战胜奥沙利文是至高无上的荣誉”

3月22日晚,2026年斯诺克世界公开赛在江西上饶玉山落幕。

泰国选手塔猜亚·乌诺在决赛中倒数第二局打出职业生涯第7杆“147”,并最终10比7击败斯诺克传奇罗尼·奥沙利文,弥补了2019年世界公开赛屈居亚军的遗憾,夺得职

业生涯第二座排名赛冠军。客观而言,奥沙利文本届世界公开赛还是打出接近巅峰状态的水准,淘汰墨菲、瑞恩·戴和吴宜泽,对阵塔猜亚也是拥有完美开局,不过当塔猜亚开挂时,50岁的奥沙利文未能鏖战到最后,为自己和球迷留下些许遗憾。

本赛季的中超因为9队被扣分,进入乱战时代。三轮过后,让外界没有想到的是,成都蓉城、云南玉昆、重庆铜梁龙,三支来自西南版图的球队正刮起“西南风暴”,占据着积分榜前三。

中国职业足球长期呈现“东重西轻”的格局。过去10年间,中超冠军全部被东部沿海球队包揽,西南球队多是扮演保级或者陪太子读书的角色,此前两个赛季,也只有成都队在争冠军团中。2026赛季开局阶段,西南三强同时爆发,预示着中国足球版图正在发生深刻变化。

成绩优异的同时,球队背后的球迷持续火爆。川渝德比中,重庆队主场龙兴足球场的观战人数达到了55868人。

(据体坛网)

## 「西南风暴」来袭,成都云南重庆霸榜前三

唯一可以肯定的是,即使没有拿到世界公开赛冠军奖杯,奥沙利文的江湖地位也不会有任何改变——夺冠的塔猜亚谈到对手时立即化身小迷弟,“决赛战胜奥沙利文是至高无上的荣誉,他是我的偶像,我一直学习奥沙利文的球风。”

(摘自《北京日报》)