



老年人食肉过少会引发健康问题

人而言,不仅仅是铁、锌、维生素B族等营养素摄入不足,更会直接引发身体问题。

如果身边长辈出现了腿脚发软、走路发飘,蹲下站起来扶东西,四肢没劲儿,拎点轻东西都费劲,甚至翻身、起床都觉得吃力的症状,就要小心肌少症了。

医学上叫“肌肉减少症”,具体地说是一种以骨骼肌质量减少、肌力下降及功能减退为核心特征的综合征。

肌少症不仅会让日常活动变得吃力,还会增加骨折、跌倒等不良事件的风险。身体的抵抗力也会下降,一旦生病或受伤,恢复起来更慢。生活质量变差,生病的次数和死亡的风险都会增加。可以说,它是影响老年人健康的一个大隐患。数据显示,肌少症能够使65岁及以上老年患者的住院费用提升34%,已成为公

共卫生领域重点关注的问题。不过也需要注意的是,肌少症的病因非常复杂。在众多的病因中,最直接的原因是衰老,这是肌少症发生的最重要因素。

那么老年人吃多少肉才合适?有人说“老年人每天要吃300到400克牛肉/瘦猪肉”才“最稳妥”。虽然这一提法的初衷是为了纠正“稀饭馒头包子”的单一饮食,但从科学和实操角度看,这种做法并不健康。

一位体重60公斤的男性老年人每天约需70克蛋白质,这还包含了主食、豆制品等其他食物提供的部分。如果真的每天吃300到400克肉,仅肉类就能提供60到80克蛋白质,加上其他食物的蛋白质,那每天摄入的蛋白质总量就大大超过了健康推荐范围。

而过量摄入蛋白质也是

很多老年人肉吃得越来越少,有的是因为牙不好,咬不动,有的觉得肉太腻,不好消化,还有人担心肉吃多了会引发“三高”,干脆主动少吃甚至不吃。事实上,老年人想要健康,要多吃一点肉。

肉吃得少直接导致老年人蛋白质摄入严重不足。一项调查显示,我国老年人每日动物蛋白和植物蛋白占比分别为35.25%和64.75%,可见他们的蛋白质来源主要是植物性食物(米面等),优质蛋白的摄入比例明显是偏低的;早餐问题尤为严重,蛋白质摄入量远低于午餐和晚餐。

肉类等优质蛋白吃得少,对于老年



三仁护心粥

近年来,中青年猝死新闻频频刷屏。这提醒我们:心源性猝死已向年轻人蔓延,成为了悬在不少人头顶的健康警钟。中医的智慧在于“治未病”,养护心脏在于日常生活的点滴积累。

“药补不如食补,食补不如睡补”,保证充足睡眠是养心最有效的方式。务必在晚上11点(子时)前入睡,此时胆经当令,是阳气生发的关键时刻。中午11点到1点可适当小憩约15分钟,养心安神。

食补方面减少高油、高盐、高糖食物的摄入,减轻心脏负担。同时搭配一定的养生膳食,为心脏保驾护航。

给大家推荐一款养生膳食——三仁护心粥。

材料:酸枣仁、柏子仁、小麦仁、冰糖(可选)。

做法:将酸枣仁、柏子仁捣碎后放入砂锅,加水适量煎煮3次。将3次煎煮的药汁合并,加入小麦仁后用慢火煮成稀粥,待粥煮至熟烂后加入冰糖即可食用;每日早晚空腹食用。

酸枣仁可养心益肝、安神敛汗;柏子仁可养心安神、润肠通便;小麦仁可养心安神、除烦生津、养肝益肾。此粥有养心安神、补肝肾、除烦躁、生津液、润肠通便等功效。

(综合深圳市中医院、北京中医药大学东方医院微信公众号)



羊奶、驼奶,比牛奶更有营养吗

近年来,超市里除了我们熟悉的牛奶,还悄悄多了羊奶、驼奶、水牛奶等小众动物奶,这些小众动物奶因宣传“更营养、更易吸收”走红市场,价格虽然贵了不少,却依然吸引了不少人尝鲜。但也有消费者心里犯嘀咕:这些动物奶“新贵”,真的比普通牛奶更值得选择吗?

小众动物奶与普通牛奶的营养差异多为量的区别而非质的优劣,简单来说,就是各有长处,但未必适合所有人。

与普通牛奶相比,绵羊奶、水牛奶的蛋白质和脂肪含量更高;山羊奶中酪蛋白比例较高,更易消化吸收;矿物质方面,绵羊奶钙、磷含量较高,牦牛奶是铁、锌的优质来源;骆驼奶含丰富的维生素C,有助于提高免疫力,预防缺铁性贫血。此外,马奶和驴奶中溶

菌酶含量高,具有抗菌、调节肠道菌群平衡等作用。

春天,本是万物复苏、生机勃勃的美好时节,但“倒春寒”却常常不期而至。

“春夏养阳,秋冬养阴”,初春时节天气多变,忽冷忽热,“倒春寒”频繁来袭,人体很容易感冒、肠胃不适。此时,保护好人体阳气、增强免疫力、防止受寒就显得尤为重要。紫苏叶味辛,性微温,具

四月到,吃桑葚

桑椹作为一种“花期”很短的应季水果,非常容易被大家错过。但它兼有甘、酸两味。中医认为“酸甘化阴”,意思是,酸味与甘味配伍,可增强滋阴的功效。春季吃桑椹,对于因春燥导致的咽喉肿痛、口鼻干燥、烦躁失眠、大便燥结、血压不稳等问题,有较好的缓解作用。

桑椹具有滋阴养血、滋补肝肾的功效,而且不易上火。经常吃桑椹,对于因肝肾亏虚导致的腰酸膝软、头发早白、头晕目眩、耳鸣心悸有很好的缓解作用。

同时桑葚还适用于心悸失眠(这类人常感觉心烦、手脚心热、入睡困难、容易出汗),因为桑椹归心经,性味偏寒,有助于消除扰眠的心火。但如果属于入睡不困难,但容易醒来、睡眠不深的情况,不适合用桑椹改善。(据养生中国微信公众号)

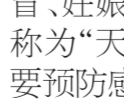
此外,需补钙或预防骨质疏松的中老年人,可优先选择钙含量较高的绵羊奶、高钙牛奶或水牛奶。(摘自《文汇报》)

“天然感冒药”紫苏

有温中散寒、理气疏肝、祛湿、解鱼蟹之毒等功效。

《中国药典(2025年版)》总结,紫苏能解表散寒、行气和胃,临床常用于治疗风寒感冒、妊娠呕吐等,所以它也被称为“天然感冒药”。春季想要预防感冒和肠胃不适,不妨

在家中常备紫苏叶,帮助解表散寒、行气和胃。如果处于感冒早期,且胃部感觉寒凉,使用紫苏叶还能起到温胃和中的作用。但要注意,阴虚火旺、热性体质的人群不宜大量食用紫苏。(摘自《医食参考》)



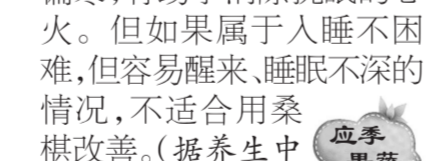
十七岁花游小将世界杯揽两金

一直以来,花样游泳被看作是女运动员在水中自我展示的舞台,但自从世界泳联2015年首次开放男选手参赛后,中国男子选手在这个舞台上也开始占据一席之地。在3月29日结束的2026世界泳联花样游泳世界杯巴黎站男子单人自由自选决赛中,中国17岁小将郭牧也成功揽本站男子单人项目两金。

3月27日率先进行的男子单人技术自选决赛中,郭牧也凭借245.4900分获得冠军,为中国花游队夺得2026赛季国际大赛首金。

时隔两天,在自由自选决赛中,郭牧也延续火热状态,整套动作编排流畅、技术难度拉满,托举、旋转与水中造型衔接精准,艺术表现力与完成质量均获高分,以259.4950分的绝对优势领先第二名英国选手汤姆林的248.3200分,收获自己的第二枚金牌,意大利选手米纳克获铜牌,另一位中国选手雷梓晨位列第六。

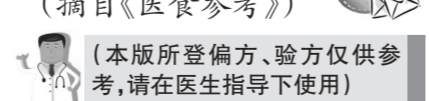
作为中国花游新生代核心,郭牧也近年进步神速,过去两个赛季已斩获13枚世界杯奖牌。5月初,世界杯第三站将在西安举行,郭牧也和中国花游队有望在家门口继续冲击佳绩。(据新浪体育)



军、巴西名将雨果·卡尔德拉诺诺被分入第三组。中国队梁靖崧被分入第九组,将在小组赛面对德国选手迪米特里·奥恰洛夫。陈垣宇、温瑞博、周启豪将在小组赛中分别迎战德国队邱党、法国队西蒙·高茨、澳大利亚选手卢伟。卫冕冠

王楚钦、孙颖莎领衔出战澳门乒乓球世界杯。根据赛程,澳门乒乓球世界杯于3月30日至4月5日举行。澳门乒乓球世界杯汇聚了48名男子及48名女子世界顶尖乒乓球运动员,作为男单头号种子的王楚钦自动被分入第一组,同组的还有澳大利亚选手卢伟。卫冕冠

军、巴西名将雨果·卡尔德拉诺诺被分入第三组。中国队梁靖崧被分入第九组,将在小组赛面对德国选手迪米特里·奥恰洛夫。陈垣宇、温瑞博、周启豪将在小组赛中分别迎战德国队邱党、法国队西蒙·高茨、澳大利亚选手卢伟。卫冕冠



“湘BA”能像“湘超”一样爆火吗

日前,“湘BA”激情开赛,许多网友在热议:“湘BA”能否重现“湘超”的现象级“爆火”?

先看“湘超”。去年这项赛事引爆全省,靠的不是大牌外援,而是一套精巧的制度设计。每场比赛必须至少有3名16至18岁的中学生球员登场,既保证了赛事的“草根性”,又为青训搭建了实战平台。

再看“湘BA”,这套“方法论”被继承并优化。同样是“全湘班”阵容,所有运动员需是对应市州户籍或身份证代码,曾在CBA、NBL注册的职业球员一律禁赛;更关键的是,参赛年龄精准锁定在16至40周岁,覆盖了从校园到社会的完整年龄段。



军、巴西名将雨果·卡尔德拉诺诺被分入第三组。中国队梁靖崧被分入第九组,将在小组赛面对德国选手迪米特里·奥恰洛夫。陈垣宇、温瑞博、周启豪将在小组赛中分别迎战德国队邱党、法国队西蒙·高茨、澳大利亚选手卢伟。卫冕冠

王楚钦、孙颖莎领衔出战澳门乒乓球世界杯。根据赛程,澳门乒乓球世界杯于3月30日至4月5日举行。澳门乒乓球世界杯汇聚了48名男子及48名女子世界顶尖乒乓球运动员,作为男单头号种子的王楚钦自动被分入第一组,同组的还有澳大利亚选手卢伟。卫冕冠

军、巴西名将雨果·卡尔德拉诺诺被分入第三组。中国队梁靖崧被分入第九组,将在小组赛面对德国选手迪米特里·奥恰洛夫。陈垣宇、温瑞博、周启豪将在小组赛中分别迎战德国队邱党、法国队西蒙·高茨、澳大利亚选手卢伟。卫冕冠

王楚钦、孙颖莎领衔出战澳门乒乓球世界杯。根据赛程,澳门乒乓球世界杯于3月30日至4月5日举行。澳门乒乓球世界杯汇聚了48名男子及48名女子世界顶尖乒乓球运动员,作为男单头号种子的王楚钦自动被分入第一组,同组的还有澳大利亚选手卢伟。卫冕冠

从各队公布的大名单来看,本土球员占比超过90%。比如,长沙队既有深耕本土的精英球员,又吸纳了2025年湖南省大学生篮球联赛的冠军球员;株洲队巧妙融合“厂BA”球星的硬朗球风与“湖湘工大”精英的战术素养;湘潭队以曾斩获“厂BA”“匠BA”双料冠军的“湘钢队”为核心班底;怀化队则延续了辰溪县代表队2025年全国“村BA”南部赛区季军的“硬核”风格。

综上,随着“草根亦有高光”成为可预期的常态,赛事的生命力将不再依赖于偶然的“爆点”,而是扎根于持续的“生态”。

在湖南,篮球运动的根系远比人们想象中扎得更深。在工厂、公园、校园,随处可见

王楚钦、孙颖莎领衔出战澳门乒乓球世界杯

根据赛程,澳门乒乓球世界杯于3月30日至4月5日举行。澳门乒乓球世界杯汇聚了48名男子及48名女子世界顶尖乒乓球运动员,作为男单头号种子的王楚钦自动被分入第一组,同组的还有澳大利亚选手卢伟。卫冕冠

军、巴西名将雨果·卡尔德拉诺诺被分入第三组。中国队梁靖崧被分入第九组,将在小组赛面对德国选手迪米特里·奥恰洛夫。陈垣宇、温瑞博、周启豪将在小组赛中分别迎战德国队邱党、法国队西蒙·高茨、澳大利亚选手卢伟。卫冕冠

19岁农奴后代站上了冬奥赛场

70多年前,一个名叫扎西旺扎的藏族青年或许怎么都想不到,日后,他的后代能站在聚光灯下,成为全世界某一领域最顶尖的人物之一。身为旧西藏一名悲惨的农奴,那时的他,或许都没想过自己能活过壮年。

2026年2月,一名藏族女孩代表中国站上了米兰冬奥会新增项目滑雪登山比赛的赛场。阿尔卑斯山脉的雪道上,这名全场最年轻的女选手和队友搭档,首次参赛就闯入冬奥会前八名。

这个女孩名叫次旦玉珍,正是扎西旺扎的外孙女。一家三代的命运巨变,始于67年前的一场社会变革。1959年3月28日,中国共产党领导的民主改革,彻底终结了西藏黑暗落后的封建农奴制。百万农奴迎来新生,无数人的人生轨迹也就此改写。

从苦难到新生,扎西旺扎和次旦玉珍的祖孙故事,构成了一个家族的史诗,更是新西藏实现跨越式发展、人权事业取得历史性成就的明证。

2026年米兰冬奥会,滑雪登山作为正式竞赛项目时隔

奔跑跳跃的打球身影。“湘BA”的口号是“以城之名,湘聚湖篮”。14支队伍,对应14座城市名片,承载着14座城市的荣光与期盼。

这种“为城市而战”的强烈归属感与使命感,聚焦到3月27日晚的揭幕战,便是一个缩影——面对拥有主场优势的长沙队,怀化队的看台上,几乎没有一位球迷坐下过,他们拧成一股绳为家乡队伍加油;一位热心的怀化球迷,不仅为近500名奔赴长沙助阵的球迷买票、送饭、送球衣,还豪爽地撂下一句:“你们先吃,我们后吃。”

正如中国篮球协会的贺信中所写:“湘BA”的举办,必将进一步激发群众参与篮球运动的热情,促进区域体育文

王楚钦、孙颖莎领衔出战澳门乒乓球世界杯

根据赛程,澳门乒乓球世界杯于3月30日至4月5日举行。澳门乒乓球世界杯汇聚了48名男子及48名女子世界顶尖乒乓球运动员,作为男单头号种子的王楚钦自动被分入第一组,同组的还有澳大利亚选手卢伟。卫冕冠

军、巴西名将雨果·卡尔德拉诺诺被分入第三组。中国队梁靖崧被分入第九组,将在小组赛面对德国选手迪米特里·奥恰洛夫。陈垣宇、温瑞博、周启豪将在小组赛中分别迎战德国队邱党、法国队西蒙·高茨、澳大利亚选手卢伟。卫冕冠

19岁农奴后代站上了冬奥赛场

70多年前,一个名叫扎西旺扎的藏族青年或许怎么都想不到,日后,他的后代能站在聚光灯下,成为全世界某一领域最顶尖的人物之一。身为旧西藏一名悲惨的农奴,那时的他,或许都没想过自己能活过壮年。

2026年2月,一名藏族女孩代表中国站上了米兰冬奥会新增项目滑雪登山比赛的赛场。阿尔卑斯山脉的雪道上,这名全场最年轻的女选手和队友搭档,首次参赛就闯入冬奥会前八名。

这个女孩名叫次旦玉珍,正是扎西旺扎的外孙女。一家三代的命运巨变,始于67年前的一场社会变革。1959年3月28日,中国共产党领导的民主改革,彻底终结了西藏黑暗落后的封建农奴制。百万农奴迎来新生,无数人的人生轨迹也就此改写。

从苦难到新生,扎西旺扎和次旦玉珍的祖孙故事,构成了一个家族的史诗,更是新西藏实现跨越式发展、人权事业取得历史性成就的明证。

2026年米兰冬奥会,滑雪登山作为正式竞赛项目时隔



化交流,为全国群众篮球事业发展提供宝贵经验。

去年,有人问:“苏超”那么火,“湘超”还能玩出新花样吗?最终的答案是:“能”;今天,又有人问:“湘超”那么火,“湘BA”还能燃起来吗?回答依然是“能”。

这份底气,无关盲目乐观,只因“湘BA”与“湘超”不是互相替代的关系,而是它们共享一套成熟运作模式,服务于同一个发展目标,只是在不同赛道各自发力、各放异彩。

(据湘伴微信公众号)

王楚钦、孙颖莎领衔出战澳门乒乓球世界杯

根据赛程,澳门乒乓球世界杯于3月30日至4月5日举行。澳门乒乓球世界杯汇聚了48名男子及48名女子世界顶尖乒乓球运动员,作为男单头号种子的王楚钦自动被分入第一组,同组的还有澳大利亚选手卢伟。卫冕冠

军、巴西名将雨果·卡尔德拉诺诺被分入第三组。中国队梁靖崧被分入第九组,将在小组赛面对德国选手迪米特里·奥恰洛夫。陈垣宇、温瑞博、周启豪将在小组赛中分别迎战德国队邱党、法国队西蒙·高茨、澳大利亚选手卢伟。卫冕冠

19岁农奴后代站上了冬奥赛场

70多年前,一个名叫扎西旺扎的藏族青年或许怎么都想不到,日后,他的后代能站在聚光灯下,成为全世界某一领域最顶尖的人物之一。身为旧西藏一名悲惨的农奴,那时的他,或许都没想过自己能活过壮年。

2026年2月,一名藏族女孩代表中国站上了米兰冬奥会新增项目滑雪登山比赛的赛场。阿尔卑斯山脉的雪道上,这名全场最年轻的女选手和队友搭档,首次参赛就闯入冬奥会前八名。

这个女孩名叫次旦玉珍,正是扎西旺扎的外孙女。一家三代的命运巨变,始于67年前的一场社会变革。1959年3月28日,中国共产党领导的民主改革,彻底终结了西藏黑暗落后的封建农奴制。百万农奴迎来新生,无数人的人生轨迹也就此改写。

从苦难到新生,扎西旺扎和次旦玉珍的祖孙故事,构成了一个家族的史诗,更是新西藏实现跨越式发展、人权事业取得历史性成就的明证。

2026年米兰冬奥会,滑雪登山作为正式竞赛项目时隔

「如果再赢喀麦隆,打满分都不过分」

3月27日,国足2比0轻松拿下即将参加美加墨世界杯的球队库拉索。

韦世豪上半场补时那脚凌空抽射很亮眼,张玉宁下半场“吃饼”干净利索,国足像换了一支球队。邵佳一执教的首场比赛,就赢得了不少人叫好。有人说“打法比比分更值得看”,也有人觉得这是国足“近年表现最松弛且最有想法的一场”。

赛后,邵佳一低调地说:“路还长,我们才刚开始。”

于是以下这句话成了热搜:“如果今天(31日)能在墨尔本再赢喀麦隆,打满分都不过分。”让我们拭目以待。

(据澎湃新闻)