



中药零食可不能乱吃



它是“增肌神器”还是“脂肪刺客”

牛肉部位不同，脂肪和热量也有所不同

牛肉富含优质蛋白，平均含量约占20%，且氨基酸组成合理，消化吸收率高，对于增肌人群尤其有益。然而，并非所有牛肉都低脂低卡，某些部位的脂肪和热量超乎想象。

●**低脂高蛋白的“优秀选手”**：牛里脊、牛腱肉、牛股内肉和牛霖。这些部位的牛肉每100克可提供100-150千卡能量，含有蛋白质22-25克，脂肪2-5克。推荐人群：减脂增肌者、缺铁性贫血人群及需要补充优质蛋白质的人群。

●**风味与脂肪兼顾的“平衡派”**：牛眼肉、牛上脑、吊龙等。这些部位的牛肉属于牛的外脊，其特点是肌内脂肪均匀分布，形成美丽的大理石花纹，脂肪含量也相应增加，占10-17%。每100克这些部位的牛肉可以提供200千卡左右的能量。推荐人群：追求口感的美食爱好者。

●**高脂高卡“热量刺客”**：牛腩和牛肩肉。这些部位的牛肉蛋白质含量相对较低，每100克所含的蛋白质只有15克左右，脂肪含量却高达30%。每100克这些部位的牛肉可以提供350千卡的热量。推荐人群：追求软糯肥美口感，想偶尔解馋的人士。

●**脂肪含量波动较大的部位**：牛肋条。牛肋条的脂肪含量相对较低，但受品种、饲养方式（如谷饲/草饲）影响较大。长时间炖煮至软烂，香味浓郁，易于消化。推荐人群：消化功能较弱的老年人或儿童。

选购牛肉时不必盲目追求进口，新鲜才是关键。一看色泽，新鲜的肉色鲜红，脂肪洁白有光泽，忌选色暗发黑的牛肉。二看纹理，细腻均匀似大理石的比较新鲜。三试手感，紧实有弹性、回弹快、表面干爽不粘手的是新鲜牛肉。

好食材还需好料理，不恰当的烹饪方式可能会让营养大打折扣。煎、烤、炸等烹饪方法能带来浓郁风味，但容易导致水分流失、肉质变硬，高温还可能使蛋白质变性，不易消化。蒸、煮、炖等低温烹饪更加健康。不仅能更好地保留牛肉的营养与天然风味，还能减少有害物质的产生，兼顾美味与健康。

□据健康报



中药零食因兼具美味与保健功能备受青睐，但中药作为“药”，既有特定功效，又有一定副作用，并非人人适合。

龟苓膏 龟苓膏具有滋阴润燥、凉血解毒、泻火除烦、清热利湿的功效，适用于虚火烦躁、口舌生疮、津亏便秘、疖肿疮疡、皮肤瘙痒、热淋白浊、赤白带下等症状。

但龟苓膏药性偏寒凉，胃寒和脾胃虚弱的人尽量少吃，孕妇也要慎食。如果用于日常保健，龟苓膏每日食用量不超过一盒（180-300克），每周不超过3盒。

阿胶枣 阿胶枣具有补血止血、调经安胎、改善睡眠等功效，适合体质虚弱、血虚的人食用，可以改善神疲倦怠、四肢乏力、心慌怕冷等症状。

需要注意的是，阿胶枣不好消化，每日食用不应超过10颗。蜜枣滋腻碍胃，所以易上火、痰湿偏盛者应避免食用。阿胶枣不宜与高蛋白食物同食，以免引起蛋白质凝结，影响消化吸收。

茯苓饼 茯苓饼是用茯苓加工而成的一种保健食品，味道香甜，入口即化。茯苓味甘、淡，性平，入脾经，有利水渗湿、健脾和胃的功效，适用于脾虚水湿内停之水肿、小便不利，以及脾肾阳虚之久泻者。

但是，市面上的茯苓饼往往添加蜂蜜、白砂糖等原

料，含糖量较高，所以，糖尿病患者不宜食用。茯苓饼不宜与浓茶、米醋同食，以免影响药效，甚至可能导致中毒症状。

凉茶 凉茶适合面红目赤、急躁多语、牙龈肿痛、口腔溃疡、大便干结不畅的热性体质人群饮用，有助于缓解上火引起的咽喉肿痛，还可以清润口腔。

然而，凉茶药性偏寒，不宜过量饮用，每日建议饮用量为200-400毫升。过量饮用凉茶，可能会损耗人体阳气，孕妇、经期女性、年老体弱者等特殊人群要谨慎饮用。而且，长期饮用凉茶可能会损伤脾胃。饮用凉茶期间，应避免食用大蒜、辣椒等辛辣刺激食物，保持饮食清淡，以免加重对脾胃的损伤。

酸梅汁 酸梅汁中的乌梅含有柠檬酸、苹果酸等有机酸成分，有助于促进唾液分泌，增加食欲。酸梅汁还具有一定的解油腻、助消化作用。

然而，酸梅汁并不适合所有人每天饮用，胃溃疡患者、糖尿病患者及孕妇应避免饮用。除此之外，过量或长期饮用酸梅汁可能会引起胃肠道不良反应，建议适量饮用。

□据健康报

降了体重，脆了骨头？

推荐6种“最佳运动”选对效果翻倍

现实中有不少人热爱运动，体检报告却亮起“红灯”。为什么坚持运动，反而“动”出了新问题？答案很简单：只做单一运动。

运动有一个“金字塔”，帮你合理搭配每周运动，让健康效果事半功倍。

第一层：日常活动。走路、爬楼梯、园艺活动、做家务、上下班、上街、办事、购物骑单车等。

第二层：伸展运动。瑜伽、太极、八段锦、全身拉伸。所有年龄段都可以练，每天练习效果最好。

第三层：有氧运动。有氧舞蹈、慢跑、骑单车、游泳、登山等。

第四层：抗阻运动。器械训练（健身房）、自重训练（俯卧撑、深蹲、弓步、平板支撑）、弹力带练习、壶铃等。

年纪越大越要练力量。

第五层：静态运动。看电视、玩电脑、看书。要打断静坐少动，建议每坐/卧1小时，起身活动3-5分钟。

以下6种运动，选对效果翻倍。

改善睡眠最佳运动——瑜伽、太极。2025年8月，北京中医药大学研究团队刊发在《英国医学杂志-循证医学》的一项研究，提名了4种助眠运动：瑜伽、太极、步行或慢跑。瑜伽对总睡眠时间的增加效果最为显著（平均延长110分钟），太极可改善睡眠结构，步行与慢跑则能有效缓解失眠引发的日间功能障碍。

抗抑郁最佳运动——跳舞。运动对于抑郁可以起到很好的治疗效果，其中最好的是跳舞。步行、慢跑、瑜伽、力量训练、混合有氧运动、太极拳也是不错的选择。

延寿效果最佳运动——挥拍。最佳延寿运动是挥拍类运动（羽毛球、乒乓球、网球等），可以降低全因死亡率47%。

降血压最佳运动——等长运动。比如，靠墙静蹲、平板支撑、站桩、扎马步、提踵（踮脚尖）等。

缓解腰痛的低成本运动——走路。步行能显著减少下背痛的复发，特别是对于背痛初发者。

增加骨密度的运动——力量训练。力量训练在增加和保持骨密度方面都要好于平板支撑、靠墙半蹲这类等长收缩运动，以及走路、跑步等简单身体活动。

□据人民日报客户端

●杭州尚秀建材有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●杭州希汁朗科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●台州从冠建筑材料有限公司遗失公章一枚，编号33100410037688，声明作废。
●台州市缘之恋电子商务有限公司遗失财务专用章一枚，编号33100410190975，声明作废。
●杭州茶色贸易有限公司遗失财务章、法人章（陈晓青印）各一枚，声明作废。

●杭州开万利商贸有限公司遗失财务章一枚，声明作废。
●谦源（杭州）咨询顾问有限责任公司遗失公章，声明作废。
●杭州舒窈艺术陈设有限公司遗失公章、财务章、法人章（林杰伦印）各一枚，声明作废。
●杭州昕鸿机械租赁有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●杭州未来今音乐科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●杭州大味源农业有限公司遗失公章、财务章、法人章（吴人波印）各一枚，声明作废。

●中膳营养（杭州）生物科技有限公司遗失公章、财务专用章、法人章（潘小剑印）各一枚，声明作废。
●杭州市上城区粉果果演艺工作室（个体工商户）遗失公章、财务章、法人章（杜雪妍印）各一枚，声明作废。
●杭州康达连网络科技有限公司遗失公章、财务章、法人章（汪平女印）各一枚，声明作废。
●杭州淳盈科技有限公司遗失财务章、法人章（傅森尔印）各一枚，声明作废。

●杭州格帆仪器设备有限公司遗失由杭州市西湖区市场监督管理局于2020年12月28日核发的营业执照副本（1/3），统一社会信用代码91330106MA2H0N3J37，声明作废。
●时珍百年（杭州）健康产业发展有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●绍兴鑫叶智能科技有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码91330600MA289YT473，及公章、财务章、法人章（法人：杨叶明）各一枚，声明作废。