

今年春天被谁拖住了“腿”

10年来最迟到的春天,西伯利亚冷空气是绊脚石

冬天厚重的棉衣早已经收进了箱子,买了新的春装却一直在衣橱里闲置……很多爱美的女孩都希望赶快能换上春装雀跃一把,可是气象台说,春天还是没来。气象资料显示,南京的平均入春日是3月24日,而今天已经是3月的最后一天了,春天依旧被冷空气挡在了门外。南京遭遇了10年来最晚的春天。

花都快谢了,春天怎么还没来?

南师大的玉兰花、梅花山的梅花、鸡鸣寺的樱花,一地的花瓣让路人疼得忍不住停下脚步,花儿都快要凋谢了,可是气

象台说,春天还是没来。其实南京非常适合动植物生长。根据物候学,南京地区大多数植物在气温上升到5℃以上时,就会从寒冷中渐渐复苏开始生长。

江苏省紫金山天文台专家成灼表示,虽然2月、3月气温起伏不定,但是大自然中的植物、动物比人类对季节的变化更加敏感。所以,就出现了气象部门还没有发布春天来了,柳树就已经发芽、候鸟开始迁徙的现象。这其实是大自然用自己的方式告诉人们,春天正在走近。

遭遇十年来最晚的春天

21世纪的春天总爱早早地敲门。根据江苏省气候统计资料,从1961年至2006年江苏各地入春时间在逐步提前。其中,

2001年以来提前幅度最大。1981年至1990年江淮之间平均入春时间在4月2日,1991年至2000年,江淮之间的平均入春时间为3月31日,2001年以来,江淮之间平均入春时间为3月22日。随着全球变暖的影响,南京的入春时间大踏步提前,但是今年的春天却有点“难产”。

昨天江苏省气象台发布重要天气公告,强冷空气又来了。预计今天到达的冷空气将使江苏气温下降8-12℃。寒冷的再一次进攻,继续推迟江苏的春天。预计4月2日,南京的气温在4-14℃,平均气温将在10℃以下。想要入春,至少要等到4月3日以后了。

冷空气一来,入春又推迟了

在气象学上,一般将连续5

天日平均气温稳定超过10℃称为入春。从3月9日以来,每次气温持续上升都无法坚持到第5天。这股冷空气一来,这个冬天又被拉长了。

气象专家表示,而根据以往的观察,南京的入春都要经过几轮冲刺才会完成,很少会出现一次冲刺就突然入春的现象。

“而今冬的气象背景也相当特殊。”中央气象台专家李清泉表示,位于我国北方的西伯利亚地区常常被巨大冷空气控制,从中不断分裂出一股股冷空气南下,冷空气活动频繁,成为今冬我国气候的重要特点。进入3月份以后,这个特点仍未改变。这就使得今年江苏的冷空气变得特别频繁,入春日再一次被推迟。

本报记者 孙羽霖



着装厚度指数

6级

可穿毛衣加西装等外套。早晚温差大,注意不要着凉。



感冒指数

3级

较易感冒,请注意加强自我防护。

护肤“功课”做得多为什么皮肤更差了?

快报讯(通讯员孔晓明 记者谢静娴)王女士每天在皮肤保养上做的“功课”一点都不少:洗脸、去角质、眼霜、化妆品、精华液、面霜,一个环节都不落下。可是,王女士的皮肤并没有那么光洁柔滑,反倒是越来越暗沉,还不停长斑。这是怎么了?

大大小小的瓶瓶罐罐,把王女士的梳妆台堆得满满的。每天,王女士花在皮肤保养上的时间至少有一个钟头。用最好的护肤品,每个星期坚持去美容院做皮肤护理,可刚刚30岁出头的王女士看起来皮肤却差极了。最近一段时间,不仅干燥,还长了很多斑,甚至不如小区里一些大妈。

“这也是现在很多女性遇到的护肤问题,皮肤不是农田,护肤过度会导致副作用。”南京市妇幼保健院马小铃主任介绍,“肌肤细胞的代谢能力有限,过度保养会加重皮肤负担,等同于让皮肤‘暴饮暴食’,非但不能护肤,反而刺激了皮肤,导致脂肪粒滋生、皮肤松弛甚至加速老化。”

那么,怎么把握护理的“度”呢?马小铃建议,年轻人大可不必超龄保养,做好基础护理就足够了。



你的心情会受天气影响吗?你的生活会因天气而改变吗?开心的,不开心的,欢迎一起来聊聊。

每周我们都会评出一个最积极参与奖,30元话费等你拿!

我家房前下起了“幸福雨”

手机为139****6629的读者:今天我家房前盛开的桃花在风中下起了“花瓣雨”,纷纷扬扬地飞舞着,让我仿佛沐浴在“幸福雨”中,心情好极了!

读者陈女士:阳缺勤了,老天生气了,阴

了一整天的脸,但绿的草红的花却在春天的各个角落里悄悄地笑。

读者张红卫:今天老天“阳气不足”,让我老犯困,倒不如趁着休息,美美睡上一觉!

互动通道

移动用户发送短信到1065830096060
电信用户发送短信到10659396060
联通用户发送短信到1065596060
你也可以投稿到jstq@hotmail.com
(请注明“天气”,留下真实姓名)

冬虫夏草什么吃法最好?

冬虫夏草是一味非常名贵的中药材,含有丰富的虫草素、虫草多糖、虫草酸和超氧化物歧化酶等功效成分,具有抗肿瘤、调节免疫、调节性功能、保护肝脏以及呼吸系统和心血管系统,被誉为“中药之王”。但这样有效的名贵药材,许多人并不知道吃法不对吸收率很低,会直接影响到药效的发挥。

中国协和医科大学特聘教授、《中国冬虫夏草研究》的作者柯传奎说,我不主张将冬虫夏草泡水喝,因为冬虫夏草表面会附着很多寄生虫、真菌孢子,把这些东西吃下肚,会影响人体健康。”

而且,这些物质用普通方法水洗,并不能去除干净,只有经过长时间的煮或者高压处理,才能真正保证卫生。而用开水泡,并不能满足这个“消毒”条件。此外,还有些人喜欢把冬虫夏草磨成粉末装成胶囊服用,这也是不卫生的。”柯教授说。

天津药物研究所副研究员李红珠则认为,冬虫夏草的很多有效物质属于大分子,比如蛋白质、核苷等,用水泡只能有少部分溶解到水中,所以药效并不理想。”北京中医药大学基础医学院副教授胡素敏表示,冬虫夏草跟茶叶、西洋参、枸杞等不同,后者均为植物,其中的有效成分在水中较容易溶出。”胡素敏打了个比方:就像把肉泡在开水里,你说肉中的有效成分能出来多少?”胡素敏提示,一般冬虫夏草每天的服用量在3-9克之间为好,低于3克则基本无效。

率更高的吃法,那就是服用从优质虫草中萃取提纯有效成分再加以浓缩制成的胶丸。中科院的科学家们经过多年的试验攻关,终于成功研制出富含虫草有效成分的浓缩制剂——中科虫草浓缩胶丸。它对虫草中的虫草多糖、虫草酸、虫草素等有效成分加以浓缩,其中虫草素是普通虫草的60多倍。更重要的是,因为虫草浓缩胶丸中微小的颗粒,经过高科技分离萃取,极易被人体吸收,中科虫草浓缩胶丸的人体吸收率达到90%以上。每天服用4粒虫草浓缩胶丸即相当于服用9克虫草。

中科虫草浓缩胶丸——浓缩精华 臻于至善

- 1. 优质菌种 系出名门**
中科虫草浓缩胶丸之菌种源自青藏高原3000-5000米高寒山区,提自野生的名贵药用冬虫夏草。每一株菌种都经过层层筛选,杜绝以次充好。菌种均经中科院微生物所鉴定。
- 2. 高度浓缩 极易吸收**
中科虫草浓缩胶丸以先进的萃取浓缩技术精提而成,对虫草中的虫草多糖、虫草酸、虫草素等有效成分加以浓缩,其中虫草素更是原子实体的60倍之多。科学实验证明,虫草萃取精华极易为人体吸收。
- 3. 阴阳双补 入肺下肾**
虫草是自然界中唯一的动物与真菌的结合体中药材,“入肺”是针对肺阴不足之咳嗽、哮喘、气管炎等症,“下肾”是针对肾阳不足之阳痿、遗精、腰膝酸痛等症。经浓缩而成的中科虫草浓缩胶丸对人体的作用更胜一筹。



中科虫草浓缩胶丸和普通虫草的有效成分对比

	虫草素	虫草多糖	虫草酸	必需氨基酸	超氧化物歧化酶
普通虫草	0.007%	1%	6.5%	19.9mg/g	54单位/毫克
虫草浓缩胶丸	0.47%	25%	12.7%	168mg/g	84.4单位/毫克
对比倍数	67.1	25	1.95	8.5	1.56
主要功能:	抗肿瘤	提高免疫力 降血糖、血压、血脂 保护心脏	保护呼吸系统 (气管、肺等)及肝肾	调节新陈代谢	延缓衰老

4. 服用、携带方便

中科虫草浓缩胶丸是胶囊包装,便于外出旅游携带和服用。一般冬虫夏草每天的服用量在3-9克之间为好,低于3克则基本无效。中科虫草浓缩胶丸,一日服用4颗相当于服用9克虫草。

珍贵的冬虫夏草,您吃对了吗?

泡水喝 吸收率:3-5%
首先卫生不能保证,因为

冬虫夏草表面会附着很多寄生虫、真菌孢子,把这些东西吃下肚,会影响人体健康,只有经过先进的消毒技术处理,才能真正保证卫生。而且冬虫夏草跟茶叶、西洋参、枸杞等不同,后者均为植物,其冬虫夏草属于昆虫动物和真菌的混合体,很多有效物质属于大分子,很难溶解。

磨成粉喝 吸收率:4-7%
现在还是有很多人喜欢把冬虫夏草磨成粉末,然后冲水

服用,这也是不卫生的,而物理粉碎对冬虫夏草的物质结构没有实质性地改变,所以吸收效果不佳。

水煎 吸收率:5-10%

水煎,就是熬中药,时间一般为40分钟-1小时,冬虫夏草中的有效成分会溶于其中,但处方中还有其他中药,其有效成分易被药渣吸附,那么人体的吸收量也就微乎其微了。

炖汤 吸收率:25-30%

炖汤,一般将冬虫夏草和老鸭一起用小火炖,时间为1-2小时。这是一种传统的食用方法,但其中有效成分还是以大分子的形式存在,所以人体的吸收量还是达不到要求。

泡药酒 吸收率:3-5%

泡药酒,将冬虫夏草放入白酒或黄酒中浸泡一段时间,后饮用。冬虫夏草的活性成分只有4%溶于乙醇,如果泡酒,真是太浪费了。

虫草专家鉴定:

不管上述哪种方法,冬虫夏草的营养成分都不能被完全释放出来,即使把冬虫夏草实体吃掉,被人体吸收的有效成分也很有限。食用浓缩类胶囊,因为胶囊中微小的颗粒,经过高科技分离萃取,很容易被人体的肠

胃吸收,中科虫草浓缩胶丸的人体吸收率达到90%以上。

相关文献>>>

冬虫夏草对人体益处甚多,而副作用甚微,随着医疗保健事业的发展,人民生活水平的不断提高,对滋补保健品的需求越来越多,内销和出口均将不断增加。近年来人们不断地对冬虫夏草功效进行开发研究并积极拓宽其用途,其中在抗疲劳、强身延年、延缓衰老、增强常压耐缺氧能力、抗肾损伤、抗病原微生物、镇静、解毒、抗菌、免疫调节、平喘及祛痰、抗癌及对心血管、血液系统等方面有较为显著的作用。

——《中药药理学》

适用人群:

- 各类肿瘤患者
- 患有急、慢性肾炎、肾衰、肾虚、尿毒症、糖尿病的人
- 肺炎、肺结核、肺气肿、哮喘、慢性支气管炎患者
- 患有心肌炎、心律不齐、脑中风、脑血栓、血管硬化、高血脂、高、低血压的人
- 急、慢性肝炎,肝硬化患者
- 病后体衰、产后体虚者
- 年老体弱者
- 亚健康人群

中科虫草浓缩胶丸 专卖地址:中央路131号
订购热线:025-83223131

友情提醒:请提前致电订购热线预订数量。中科虫草精品礼盒现已上市,欢迎订购! 团购50瓶起。
全国统一零售价:1280元/瓶(一个月服用量)

好消息:4月5日前买6送1 买10送2