

红山动物园又有喜事了 山魈迎娶 “三姨太”



新郎“富士”

新娘“欢子”

快报记者 赵杰 摄

》门诊故事

一切和我们的健康相关

“春困”来了 多睡难解“困”扰

快报讯(通讯员 崔玉艳 记者 谢静娴)“干什么都觉得提不起劲,浑身乏力。”最近几天,鲍女士觉得自己就像泄了气的皮球,不管是看书还是上班,甚至连逛街都提不起兴趣。东南大学附属中大医院中医内科主任王长松解释,这是“春困”在作祟。

专家提醒,不少人认为越困越要多睡,其实这是误区,除了适当的午休,拼命睡觉是不能“解困”的。缓解“春困”,最好的办法是适当起来活动一下,或者适当喝一点茶叶茶,都能起到解乏的作用。在饮食上宜清淡,多吃一些葱、姜、蒜等。另外,还要养成良好的睡眠习惯,每天最好在晚上10点半前入睡。

》空气指数

关注我们的呼吸质量

“森林级”空气 呼吸太爽啦!

快报讯(记者 谢静娴)“空气好清新啊。”清晨打开窗户,刘先生贪婪地呼吸着新鲜的空气。昨天,南京的空气质量好得令人欣喜,达到了优秀,这也是本月首个“森林呼吸”。

环保专家分析,前几天空气质量没有达到优秀,主要是因为北方吹来大风,带来了一些沙尘。但是从前天下午开始,大风渐止,扬尘和各种污染都减轻不少。专家建议,趁着空气好,大家快出来活动活动,呼吸清新空气。

富士生下了儿子小富,一家三口其乐融融。然而,2004年,小北患了重病不幸去世。饲养员再让富士与樱子合笼,富士的态度又回到了冰点,夫妻俩有名无实。

一年年过去,富士已经到了14岁,相当于人类40多岁。眼看着别的家族都添了兴旺,山魈家族却老是冷冷清清,红山工作人员急了,只好给它又从上海娶了个“美娇娘”。

前几天,新娘“欢子”来到红山。欢子才8岁,相当于人类20多岁,正是年轻貌美之时。个

头不高,体态圆润,算是雌性山魈中的“杨贵妃”。

由于欢子初来乍到,工作人员先安排它和富士做了邻居,隔着笼子培养一下感情。

欢子胆小,到了陌生的环境,开始都不敢进房间,吃得也很少,饲养员喂它红枣,也爱理不理,只有在没人的时候才啃上两口。富士好像知道,这是为它娶的新娘,就耐心地陪着它在外。一直到欢子进房间,它才跟着也走进自己的房间。

倒是“傻大姐”樱子,一点

危机感也没有,还跟着富士跑进跑出,乱凑热闹。

眼下,欢子还没能适应新环境,对富士隔着笼子大献殷勤也没时间搭理。饲养员说,估计让它位俩正式合笼,还得再等上两三个月。不过,看富士的态度,似乎对这个新娘子颇为满意。

工作人员说,其实相中欢子,还有个“私心”,万一欢子和富士没对上眼,还可以留给7岁的小富,它俩年龄倒是差不多。总之,希望欢子能像它的名字一样,给这个悲伤的家族带来欢乐。

古林公园药牡丹开啦

快报讯(通讯员 周艳 记者 孙兰兰)谷雨时节赏牡丹。今年的谷雨是4月20日,而落户在南京的牡丹已经入乡随俗,清明之后就已早早地露出芳容。昨天,记者在古林公园看到,凤丹白和凤丹红两种药牡丹已经率先绽放。

古林公园的牡丹园,大部

分还是含苞待放,只有几株露出了淡粉、纯白的花朵。记者发现,这几株比其它牡丹的个子都要高一些,但花朵并不大,色泽也淡。园林专家介绍,眼下开的是凤丹白和凤丹红,都属于药牡丹,它们的皮和根部都可以入药。就拿牡丹皮来说,有

清热凉血、活血化瘀的功效,可

以治疗吐血衄血、夜热早凉、无汗骨蒸、经闭痛经、痈疮疔毒及跌打伤痛。

想要欣赏更多美艳华贵的牡丹,市民可以再等等。预计4月10日以后,很多观赏类的牡丹也将陆续开花。因此,古林公园的牡丹花会时间也定在4月10日~5月10日。



兰兰物语

花鸟虫鱼生存状态

窗前的花儿开了,屋后的小鸟筑巢了……只要是觉得有意思的自然现象,都可以告诉兰兰,我们将请专家为你揭开物候变化的神秘面纱。

热线:96060

邮箱:djstq@hotmail.com

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,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。”胡素敏还打了个比方:就像把肉泡在开水里,你说肉中的有效成分能出来多少?”胡素敏表示,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。

现在虫草有了更好、吸收

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囊。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——中科院虫草浓缩胶囊。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,因为虫草浓缩胶囊中微小的颗粒,经过高科技分离萃取,极易被人体吸收,中科院虫草浓缩胶囊的人体吸收率达到90%以上。每天服用4粒中科院虫草浓缩胶囊即相当于服用9克虫草。

中科院虫草浓缩胶囊—— 浓缩精华 臻于至善

1. 优质菌种 系出名门

中科院虫草浓缩胶囊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

中科院虫草浓缩胶囊以先进的萃取浓缩技术提纯而成,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,虫草之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。经浓缩而成的中科院虫草浓缩胶囊对人体的作用更胜一筹。



中科院虫草浓缩胶囊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
虫草浓缩胶囊	0.47%	25%	12.7%	168mg/g	844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

中科院虫草浓缩胶囊是胶囊包装,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。中科院虫草浓缩胶囊,一日服用4颗相当于服用9克虫草。

金贵的冬虫夏草, 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物,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,中科院虫草浓缩胶囊的人体吸收率达到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、慢性胃炎、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

中科院虫草浓缩胶囊 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。中科院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11日前买10送2 买20送5