



本版导购美女盆盆

从今天开始,现代快报旗下快团网(kt.dsqq.cn)将奉上一场养生盛宴。不仅仅能选购到各类有机美食,还有精挑细选的各式枕头让你安稳入睡;在忙碌焦虑的都市中,闲暇时去南京棋院体会一份宁静,让耳边的喧嚣渐渐平静,来倾听自己内心最真实的感受。



关注快团微博



关注快团微信

### 帅琛私房话

## 秋分时 养生要阴阳平衡

对于注重养生的人来说,秋分节气,要多吃一些温润为主的食物,如:芝麻、核桃、阿胶、香梨等,这些都可以滋阴、润肺、养血。季节果品则可以适当多吃。

### 时令蔬果养生最适宜

“药补不如食补。”将这句话奉为人生信条的黄敏是典型时尚养生人士,不但每天做瑜伽保持身型,就连水果也是按着季节来吃。“现在当然是吃芒果、梨和石榴啦。”从快团(kt.dsqq.cn)团购的甘棠梨和特级会理石榴很快被办公室的同事“分享”一空,她还帮同事又团购了几盒。

时令菜也是中秋餐桌上的必备品,在黄敏们的购买热情下,快团网(kt.dsqq.cn)卖掉了数百箱蔬果礼盒。今天上线的产品让不少消费者翘首以盼。阿胶,甘,平。归肺、肝、肾经,能滋阴润燥,亦为补血之佳品。阿胶可促进红细胞的生成。梨有生津止渴等功能,红枣有助于补足气血,安神健脾。

### 秋分饮食食谱

#### 花生红枣补血汤

主料:花生米100克,红枣20粒。

配料:红糖适量。

做法:1、把花生米放入温水中浸泡;红枣洗净去核,备用。  
2、将花生米和红枣同时放入锅内,倒入泡花生米水,小火煎煮约半小时,加入适量红糖拌匀即可。



江苏酒家行政总厨 王琛 专著从业20年

#### 八宝粥

主料:糯米200克,小红豆100克,莲子、松仁、葡萄干、红枣、花生仁、桂圆各50克。

配料:白糖100克。

做法:1、糯米洗净浸泡12小时,捞出放入电饭锅,加1杯清水煮熟。2、小红豆、花生仁、莲子洗净,放入锅中,加清水煮至熟软。3、加入桂圆、红枣、松仁煮至浓稠状,再加入葡萄干及白糖,搅拌均匀,续煮15分钟即可。

何玥颐整理

### 学得好

## 南京棋院少儿围棋课程体验券

市场价:270元 快团价:30元

体验券内容:少儿围棋课程3次+精美卡通围棋1套+100元妈咪券1张!(可分3次体验完成,本次活动适合4岁半-7岁的儿童参加!)

南京棋院是国内最专业的少儿围棋培训机构,成立于1999年。短短几年,就成为了全国最大的围棋教育平台,并成为众学院派中的领跑者。



### 用得顺

## 韩代移动电源剃须刀(WF-28)

市场价:399元 快团价:169元

规格:单刀往复浮动刀头(黑、白两色可选!)

韩代移动电源剃须刀集移动电源和剃须刀两大功能于一体,小巧精致,时尚便捷!品质有保证。



### 睡得美

## 保健荞麦护颈U形枕 颜色随机 全国包邮

市场价:35元 快团价:15.5元

规格:外径约24cm、内径约9cm、净重约300g

填充物:100%荞麦壳 面料成分:100%棉

荞麦壳做枕有助于明目爽神,舒筋活络。荞麦壳通风透气,冬暖夏凉,有助于降压、改善血脂和血糖。



## 特拉蕾乳胶枕 免费配送

市场价:680元 快团价:280元

规格:单人枕(68\*42cm)

特拉蕾乳胶枕原材料为100%纯天然进口乳胶!具有良好的舒适性,透气性,防霉,防菌,防螨,是您的最佳选择!



## 多功能决明子保健枕 全国包邮

市场价:98元 快团价:43元

规格:重量1.1-2斤(灰/粉两色)

现代医学研究证实,决明子所含成分,对视神经具有良好药理作用,对降低血压,治疗头痛晕眩等具有显著疗效!



快报讲真话 快团讲诚信

订购热线:96060(24小时服务热线)

400-60-96060

订购网址:kt.dsqq.cn

### 吃得香

## 黑花生礼盒 市区包邮

市场价:128元 快团价:78元

规格:8袋/箱(185g/袋)

黑花生的营养价值很高,黑花生富含18种氨基酸,氨基酸总量为27.57%,仅次于黑大豆,必须氨基酸比例占22.90%。



## 枸杞阿胶膏 免费配送

市场价:350元/瓶 快团价:280元/瓶(两瓶礼盒装520元)

“黄煌印”枸杞阿胶膏精选八味药食同源中药材,以补益类天然药材为主,其中包含多味补血药等,本品长期服用不上火。



## 东北有机五谷礼盒 市区包邮

市场价:158元 快团价:105元

规格:6袋\*500克/盒(包括大黄米、黑豆、红豆、荞麦、薏仁、玉米渣)

五谷杂粮除了是中国人的主食,养生的良伴、活力的主要来源外,对人体也有许多益处。



## 东北纯野生菌菇礼盒 市区包邮

市场价:299元 快团价:199元

规格:125克/包(每盒6包,包括木耳、榛菇、滑子菇、黄菇、香菇、茶树菇)

采自长白山原始森林!在云雾缭绕的山间,萃取天地精华而生!



## 新疆和田五星级大枣 市区包邮

市场价:239元 快团价:175元

规格:4袋/盒(礼盒)

和田枣的营养和保健价值极高。它含蛋白质、脂肪、糖类、纤维素;红枣营养十分丰富。维生素C含量在水果中名列前茅。



## jason捷森特级初榨橄榄油 西班牙进口 免费送达

市场价:230元 快团价:99元

规格:2瓶/盒(500ml/瓶 礼盒装)

jason捷森特级初榨橄榄油精选最佳成熟期的新鲜橄榄果,最大限度保留了橄榄果的原始风味和营养价值,100%天然纯净,是自然赋予人类的最好礼物。



## 蓝贝瑞蓝莓原浆

快团限时特惠买一箱送一箱 免费送达

市场价:300元 快团价:199元

规格:8瓶/箱(250ml/瓶)

蓝贝瑞蓝莓原浆是100%蓝莓鲜果直接压榨,无菌灌装。纯天然,无添加!富含丰富维生素、矿物质和充足花青素等营养元素。



## 新疆库尔勒香梨 市区包邮

市场价:59元 快团价:49元

规格:6斤(礼盒装)

库尔勒香梨营养价值高,梨中含有丰富的B族维生素,能保护心脏,减轻疲劳,增强心肌活力,降低血压等。



## 新西兰奇异果(绿果) 市区包邮

市场价:150元 快团价:129元

规格:36个/盒(礼盒装)

奇异果不仅美味,同时也是座营养储蓄箱。两个奇异果所包含的矿物质“钾”比一根香蕉还多,维生素C含量比橙子更高。

