

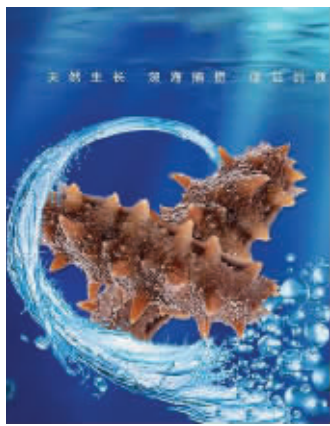
中老年人,大暑食疗养生吃什么? 江苏广电惠民生活馆业内人士推荐温补海参、轻补西洋参

“小暑不算热,大暑三伏天”,大暑已经来临,天气十分炎热。都说,夏天无病三分虚,盛夏就是酷热难耐,动辄出汗,人的体能消耗变大,新陈代谢快,食欲下降,睡不安稳。那么,大暑应该如何食疗养生呢?此时,江苏广电惠民生活馆特邀业内人士,从事滋补品行业四十余年的钟先生推荐夏日轻补小能手——海参和西洋参,来缓解这些不适,尤其是体质虚弱,免疫力低下的人。

**高蛋白、低脂肪、低胆固醇,温补不上火
一年四季都能补,吃海参,身体好了不少!**

很多人认为海参属于秋冬进补的食材,夏季吃容易上火,其实并不然。《药性考》中曾提到“海参可降火滋肾、通肠润燥、除痹祛症”,夏季更适合吃海参,抗暑祛火。《本草求真》中也曾说过“海参润五脏”,为夏季滋补中更为适宜的滋补品。

在夏季,阳气盛于外而虚于内,夏季吃海参,会弥补体内阳气不足,达到新的阴平阳秘,提高抵抗力。同时,久呆空调房中,室内外温差大,更容易造成人体内分泌系统的紊乱,犯困、不爱吃饭,身体健康会大受影响。海参是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇的滋补食物,性质温和又营养丰富,不会对人体造成太大的负担。对于很多人尤其是体质孱弱的人来说具有良好的调理作用和滋补功效。



一直坚持吃海参的张阿姨说:“我们家一直吃海参,有很多年了。主要是老辈儿传下来的吃海参的习惯,虽然也不是吃了海参就不得病,但是老人吃完之后确实能感觉到身体好了不少。”

大连长岛海参肥厚细腻,口感筋道,有的比巴掌还大

大连长岛,碧水蓝天,只有在这样的环境里,才更适合海参的生长。据岛上人介绍:水质越好海参生长环境越干净,品质就越好。大连长岛是公认的优质海参产地,坐拥北纬39度纯净海域,这里的海域水温比其他海域温度神奇地普遍低5℃,由于气温低,导致海参生长周期长,肉质更加肥厚细腻,口感筋道,营养价值更丰富,这样的慢生长确保了海参更佳的品质。

“这里的海参又大又肥,生长了五六年,一般2个到3个海参的重量就能达到1斤。海参上岸后,第一时间送到加工基地,制作成干海参。”长岛海参基地负责人迟总说。“30斤至35斤鲜海参才能烘干出1斤达到高标准的优质海参。”这就是大连长岛海参的魅力所在。

直接从渔民这买海参能便宜50%,自捞都是纯野生

这个时节刚经过春季海参捕捞厂家大批量回笼资金,正处于一年中的海参消费淡季,因此买海参是更明智划算的。然而,喜欢吃海参的市民们发现,今年的海参零售价格有了明显的涨幅。有多年养生经验的李阿姨说:“我吃海参已经三四年了,眼看着海参的价格一年年降,今年却开始往上涨了,磨破嘴皮子也讲不下来多少钱。”

为了让市民既省了磨嘴皮子的劲儿,又能够选到上等海参,江苏广电惠民生活馆联合大连长岛海参捕捞基地给到市民从渔民手上直接拿到的海参。据了解,江苏广电惠民生活馆为市民提供从每斤40头到上百头不等的多款海参,有低至1980元/斤的40头大连干海参,买5斤还送1斤,不少会算账的市民一看,市场上四五千一斤的海参,大连源头价竟这么便宜,买早的太后悔!

值得一提的是,相比下半年的中秋节、国庆节、重阳节、春节等接踵而至的节日,海参价格随之攀升,现在买海参,确实非常划算。

**西洋参原枝,年限长,带芦头
三伏天清虚火,扶正气,吃西洋参就对了**

有没有一种方法,可以从根本上巩固人体正气,同时防止邪气入侵呢?答案是肯定的。据记载:“二人同行,一人含参片,健行而不喘,不含者则气喘吁吁。”

这里说的“参”,指的就是“西洋参”。西洋参,又叫“清凉”参,其味苦、微甘、性凉,它具有的“补肺降火,清火生津,除烦倦”功效,正好能助人体祛邪扶正,特别适合夏季“凉补”。但是,西洋参是否正宗道地很重要,不然,不仅起不到好的功效,还会对身体有损伤。江苏广电惠民生活馆就是一个采购原产地西洋参可信的平台。

专家指导辨别西洋参,每天仅需1元至2元

如何选购西洋参,是很多市民纠结的问题。家住南京秦淮的张女士称,西洋参是家中必备品,她老公经常熬夜,每天泡一杯西洋参已成了习惯。“买了好多年的西洋参,我还是搞不清楚价格不一的西洋参究竟有什么区别?”张女士表示,有



些店员会说,老一点的西洋参价格贵些,效用好一点,进口的西洋参比国产的西洋参贵一倍,效用也比国产的好,又有店员说,知名厂家、知名品牌的西洋参效果更好,价格自然也贵一些……

江苏广电惠民生活馆特邀业内人士钟先生不吝赐教,“挑西洋参,除了看产地,参味、颜色、体型、含量都是判断优劣好坏的标准。一看表皮,越是皱皱的越好,这说明西洋参在新鲜的时候个头大,制干之后收缩得厉害,分量足;二是选蒂小的,芦头清晰的,分量轻的,品质越好。”

钟先生还说:“西洋参很适合中老年人养生补气,可以切片泡茶打成粉吃,炖汤也可以。配以灵芝孢子粉、冬虫夏草做成参灵草方或者配以铁皮石斛做成参斛方,都能在夏季清热补气滋阴,增强抵抗力。”这个夏天,江苏广电惠民生活馆,西洋参原枝,参味浓,带小芦头小,0.78元/克起,算下来,每天仅需1元至2元,长期吃压力小,切片泡茶,打成粉吃,炖汤也可以放一些。

惠民电话:025-66065188

惠民地址:江苏广电惠民生活馆南京夫子庙建康路277号(淮清桥向西50米)

公共交通:4路、7路、40路、202路建康路·夫子庙站

地铁3号线夫子庙站3号口往东(近招商银行) 广告

云南发现神秘足迹,和西班牙的是“同款”

中外科学家研究发现:它们的主人是1.5亿年前的鸟



中美古生物学家宣布,在西班牙北部阿斯图里阿斯省和中国云南禄丰都发现了神秘足迹,呈“三叉戟”形,似乎是移动的。经过研究,这些足迹应该是生活在1.5亿年前的早期鸟类留下的。7月22日,这一研究成果发表在《国际知名古生物学期刊《历史生物学》》上。

现代快报+ZAKER南京
记者 胡玉梅 刘静妍



李氏滑石板三叉足迹



西班牙阿斯图里阿斯的足迹化石

巧合
西班牙和中国都发现神秘足迹

古生物学家们通过足迹化石上的蛛丝马迹,就能推断出足迹主人是谁。“我们的这次研究就是依赖足迹化石。”这项研究的领衔人、中国地质大学(北京)副教授邢立达告诉现代快报记者。他说,2002年,西班牙古生物学家加尔西亚·拉莫斯描述了一些来自阿斯图里阿斯的“神秘”足迹,长11厘米,宽14厘米,呈“三叉戟”形。“当时,古生物学家们认为,这些足迹具有非常明显的鸟类足迹特征,但没有做进一步的研究。”

16年后,中国云南发现了相似的足迹。“足迹的面积很大,不过暴露出来的部分面积为四五平方米。”邢立达说,2018年,他领衔的科研团队在云南禄丰考察时,云南禄丰县国土资源局地质遗迹保护管理所所长王涛告诉他们,当地安宁组地层有一批多样化的足迹。

“足迹点就在恐龙谷博物馆的后山,我们穿过一片玉米地,挖开浮土和

落叶,看到一个巨大的怪足迹,”参与考察的昆明龙隐虎魄博物馆负责人贾晓回忆道,“足迹长度18.5厘米,宽度约35厘米,看起来特别像鸵鸟的足迹。”

对比
相距遥远,但两地足迹惊奇相似

这些神秘的“足迹”是谁留下的?中外科学家像福尔摩斯一样“断案”。他们先从地质年代上“找碴”,却发现虽然两地足迹相距遥远,但地质年代一致,都是距今1.5亿年前。然后,他们又从“足迹”的形态进行对比,分别从尺寸、脚趾夹角、爪子粗细等一一细致对比。

半年多下来,中外科学家们发现,这两处足迹除了尺寸差异之外,其他特征非常吻合。比如:很弱的前趾分异度,宽的趾间角,中指很短,行迹很狭窄等等。

“我们团队成员曾多次访问阿斯图里阿斯足迹点,那里有着欧洲最好的一批恐龙足迹。我们详细对比这两批足迹发现,这是一个崭新的足迹物种,排除是恐龙。”邢立达说。

邢立达团队将这批足迹命名为三叉足迹(Tridentigerpes),学名中的trident为三叉戟。其中,西班牙标本命名为皮氏三叉足迹,旨在向西班牙优秀的足迹学家劳拉·皮努耶拉博士(Laura Pinuela)致敬;云南标本命名为李氏滑石板三叉足迹,指出了发现地点滑石板村,以及向长期支持中国古生物研究的《国家地理》中文版总编辑李永适先生致敬。

揭秘

云南足迹的“主人”是身高超一米的巨鸟

通过进一步研究,中外科学家们断定,这两处神秘足迹的主人是1.5亿年前的鸟儿。由于云南发现的足迹比西班牙的大,科学家们推测,李氏滑石板三叉足迹的造迹者体态比西班牙的大,“云南的这只古鸟,应该有鸵鸟那么大。从足迹来看,它当时在踱步,只是去向不知所终。”邢立达告诉现代快报记者。

鸟类是恐龙的后裔。那么,当时的鸟会飞吗?据介绍,当时恐龙应该是和已经演变为鸟的“亲戚”共居。邢立达说,从足迹来看,西班牙的古鸟由于体型相对小,会飞;而生活在云南的古鸟体型笨重,不太能飞。当时的鸟飞得远吗?是从树上起飞,处于滑飞状态,还是已经像现代的鸟一样可以自由翱翔了?邢立达说,这没法考证。

不过,科学家们为这两处足迹的发现感到振奋。“皮氏三叉足迹的发现,意味着在侏罗纪与白垩纪之交,西班牙海岸生活着一类古老的滨鸟类。而万里之外的禄丰盆地,李氏滑石板三叉足迹的造迹者是一类更大型的动物,体型可能达一米甚至更大。考虑到地质年代背景,这在当时是非常大型的古鸟类或鸟形恐恐了。”团队成员、著名足迹学家马丁·洛克利认为。

邢立达说,从恐龙到鸟类的演变中,一般早期鸟类体型较小,“而这次的发现意味着鸟类的早期演化可能比我们想象的更为复杂,大型化的趋势出现得很早。”

图片均由邢立达提供