

养生别乱补,每天用虫草、三七泡水喝 简单又健康,年轻态活力足

“夏季能否进补?”“夏季与秋冬季节的进补有什么不同?”“夏季如何进补才安全、有效?”大暑节气,人们正式迎来酷暑,咨询夏季如何进补的市民不断。

夏季进补有理可“循”,补养身体又不上火

中医理论认为,夏季主长,万物茂盛,心气内应,是阳长阴消的季节。在白昼长、人体消耗极大、水分营养长期外泄的酷暑中,应根据自身条件、体质而合理养生。但是,夏令进补不能过于猛烈,宜讲究中庸之道,即常用的“清补法”,即利用营养丰富、有益健康且能清热消暑的食物或药食两用的药材来补充身体的不足,而不宜吃温热厚重之味。既然是清补,充分了解适宜夏季进补的食物就非常有必要了。

夏季进补有别秋冬 行家揭开虫草的秘密

中药当中,虫草是一种具有“阴阳双补”特性的补药,它药性平和,既可滋阴又可养阳,非常适合在夏季服用。夏季服用虫草不会上火,反而还能够有效地调节平衡,改善体质虚弱。

产于西藏那曲的冬虫夏草,生长在海拔4500米的高寒、碱性土壤中,矿物质、微量元素含量丰富,日照充足,昼夜温差很大,加上适宜的空气湿度,使这里的冬虫夏草以色正、体满、营养价值高而闻名。

虫草采挖非常艰辛,山上风大缺氧,山路崎岖,有时还有苍狼出没。



就是在这种恶劣的环境下,每一根野生虫草都来之不易,甚至可以说是冒着生命危险求来的。虫草都是只冒出小尖尖,跟周围的杂草泥土颜色差不多。如果不是有二十多年挖草经验的老手,根本发现不了。现在山上的虫草没以前好挖了,以前一天可以挖三五十根,近几年虫草越来越少,一天下来也就挖二十根左右,经验不足的人有时一天都找不到十根。因此,好虫草越来越少!

体质虚弱的人为啥都爱吃虫草?买过的又来买

上个月刚买过虫草的乔女士,又来买了50克。“自从吃了这虫草,体力明显好多了,吃嘛嘛香。平时零售价是160元/克,这次只要98元/克。虽然规格较小,品级却是特级。”乔女士告诉工作人员,自己有时将冬虫夏草和西洋参一起打成粉灌胶囊吃,有时炖汤有时泡水,体力恢复得快,整个人神清气爽!后悔没早点吃!

“听说又有鲜干草了,我赶早来买,怕回头来晚了卖光了。”吃了这么多年虫草,乔女士也算得上“半个行家”,她仔细观察了虫草的品相,心满意足地付款走了。才一个月不到,神色匆匆的乔女士又跑进了生活馆,“我要再买50克这个鲜干草,今年错过了这批鲜草,以后市面上不知道还有没有。”

正因为野生那曲虫草一草难求,市面上出现了很多卖假虫草的商家,他们忽悠客户最常用的一句话就是:现在已经没有那曲野生虫草了,养殖虫草就是最好的。其实真正那曲野生虫草是真实存在的,只不过产量不多。为了让更多人吃到正宗的野生那曲虫草,江苏广电惠民生活馆与西藏那曲当地挖草人联合直供100%纯野生西藏那曲虫草,直供的虫草不仅都是今年的鲜干草、干度高,而且都是散装出售,市民可以亲自检验每一根虫草,当面称重、包装,假一罚十,买得放心又安心。

好三七,看铜皮铁骨狮子头 夏季清补,养血活血

江苏广电惠民生活馆货真价实的云南文山红土三七赢得市民青睐,前来购买的市民络绎不绝,打三七粉的机器轰鸣,整个展厅的空气里都弥漫着中药材的清香。

家住四牌楼的齐阿姨听邻居说这里的三七吃得好,特意赶过来购买。“我有点高血压,一直吃三七。我比较过,这个价格蛮划算的,从医院开或是其他地方买都比这个贵。”

齐阿姨说,现在不少老人都有高血压、高血脂、心脏病,懂得保养的,会服用三七粉,但是市面上的产品良莠不齐,让人难以选择。这次江苏广电惠民生活馆把专业人士请到现场咨询解答,指导市民辨别、选购合适的三七。

“三七的产地很重要,最好的三七产自云南文山。”专业人士钟师傅“现场开课”：“春三七品质好,因为营养全部在根系上,属于黄金期,营养价值高。个头饱满,体重坚实,不空泡,颗粒大而圆,而且横切面菊花心明显,所以才被称为‘铜皮铁骨狮子头’。”

齐阿姨仔仔细细挑选之后买了5斤



多三七,齐阿姨的消费数额正好满足了买5斤送2斤的条件,划下来30头的一斤便宜了170元,还办理了一张会员卡,每个月都能领到礼物。

生长期遭遇干旱三七拿货价一直在涨

正宗云南文山三七品质好,一向是市民非常认可的,享有“金不换”“南国神草”等美誉。前段时间,由于三七主产区云南省文山州等地发生持续干旱,三七减产严重,价格上涨。江苏广电惠民生活馆供货商、三七种植户俞先生说,干旱导致他增加了财力、人力的投入,每亩抗旱支出需要1500元左右。三七种植户生产成本增加,意味着三七出货价格提升了!市面上流动的三七减少,好品质的三七更是供不应求!惠民生活馆戴经理说,鉴于三七在馆里常年热销,进货次数多,进货数量大,目前储备量尚可坚持一阵子,等这批卖完后价格就会做出相应调整。建议长期吃三七的市民,可以趁目前三七价格还算平稳,多备几斤!

惠民热线:025-66065188
惠民地址: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号口向东40米(近招商银行) 广告

这个周末,江苏“雨热齐飞”

高热不退

快报讯(记者 徐岑)7月25日,江苏多地雷暴+高温“双黄预警”,天气这是在搞事情!你以为下场雨就凉快了?只不过是干锅加水继续蒸。现代快报记者了解到,今后三天江苏继续“雨热齐飞”。淮河以南地区持续高温,北部地区持续雷阵雨。至于降温?这轮热浪短期内并没有要结束的意思,还是做好防暑降温准备吧。

7月25日11时43分,南京发布今年首个高温黄色预警信号。紧接着,12时21分,气象台又发布雷暴黄色预警信号。高温预警和雷暴预警一起发布,到底是什么意思?有人称这是“晴天霹雳”;有人表示,这是想下“开水”。

实际上,7月25日江苏多地

出现“双预警”的情况。具体来看,高温黄色预警信号主要集中在沿江苏南地区,雷暴黄色预警则是“全面开花”,淮北地区更多。局部地区甚至还发布了暴雨黄色预警信号和暴雨橙色预警信号。

昨天午后,雷阵雨如约而至。只是,分散性雷阵雨真的很“分散”,不过基本都在沿江以北地区。南京大部分地区光打雷不下雨,仅局部地区出现了短时降水。

受雷阵雨骚扰,全省最高气温基本在35到36℃左右。其中无锡市区以37.9℃的高温打败了之前的“高温霸主”徐州丰县和沛县。温度没降多少,空气湿度反而增加了,下过雨更闷。

江苏气象预报,25日夜里

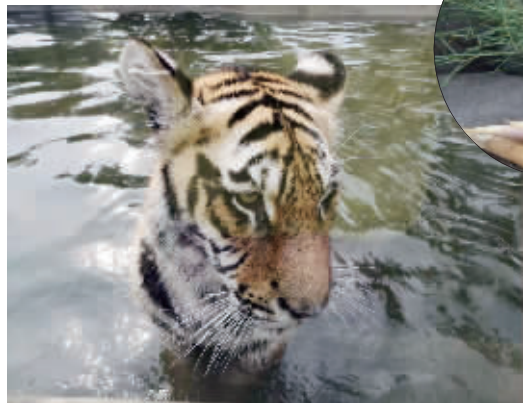
到27日有明显降水过程。降水主要集中在中北部地区。其中26日,沿江及以北地区阴有雷阵雨,雨量中到大雨,局部暴雨。气温则持续升高,全省最高气温将逐渐升至37℃以上。

高温愈演愈烈,现代快报记者了解到,一直到7月底都没有“退烧”的迹象。

南京三日天气

今天 多云到阴有阵雨或雷雨,西南风3到4级,28℃~36℃
明天 多云到阴,有分散性雷阵雨,偏南风3到4级,29℃~37℃
后天 多云,偏南风3到4级,29℃~37℃

花式纳凉



老虎在水里泡澡



熊猫的水果冰
红山动物园供图



扫码看视频

空调房随便趴,西瓜、水果冰管够,洗香香做精致宝宝 “避暑山庄”不远,就在红山

快报讯(记者 赵冉)南京持续高温,动物园的动物们如何安然度夏?别担心,饲养员已经为它们准备好了避暑“凉”方:空调、西瓜、水果冰、冲凉服务……

高温天,南京红山森林动物园里的动物们吹上了空调。大熊猫居住的室内熊猫馆24小时开着中央空调,温度保持在25℃左右。小熊猫、猩猩也是空调爱好者,各种花式趴。空调房虽好,也不能一直待,饲养员趁早晨凉快让“孩子们”在户外运动一会儿,等太阳高挂温度上升,就该回空调房吹冷气了。

天气热,动物食欲减退,为了保证它们的健康,饲养员调整“菜单”,减少高热量食物的摄入,增加

蔬菜瓜果的比例。每天动物园西瓜的供应量达到400斤,香瓜为100斤,还有桃子、西红柿等可供选择,动物们实现了“水果自由”。饲养员还会给大熊猫、猩猩、猴子做水果冰,消暑解馋,营养又低卡。

大象如何防暑?定制的巨型淋浴头了解一下。高温天,饲养员每天三次定时开启淋浴头给大象洗澡,每次持续20分钟。大象摇动长鼻子,冲冲澡、搓搓背、喷喷水,开心极了。冲完凉,“路麦”和“麦哥”会用鼻子将泥沙甩在身上护肤兼防晒,是精致象象没错了!

猛兽区的水池也放满了水,虎群在水池里嬉闹,开心得像一只只200多斤的大猫咪。

扬州女子贴“三伏贴”,全身20多处烧伤

健康提醒

快报讯(通讯员 苏北萱 见习记者 顾潇)随着“冬病夏治”的流行,越来越多市民选择在一些穴位处外敷中草药或贴“三伏贴”来治疗病症。7月24日,扬州一名患者因贴了“三伏贴”被烧成二度烧伤,到苏北人民医院就诊。

据苏北人民医院烧伤科副主任徐刚介绍,7月24日上午,一名30多岁的女性因在其他医院贴了“三伏贴”被烧伤前来就诊,患者全身大概有20多处创

面,初步估计面积达到10%,深度为二度。患者告诉现代快报记者,刚贴“三伏贴”的时候感觉还好,但身上逐渐被烧出大水疱,很害怕,赶紧到医院就诊。

记者了解到,入夏以来,苏北人民医院烧伤科陆续接诊了多名因“冬病夏治”导致灼伤的病人。徐刚医生告诉记者,因为“三伏贴”里含有生姜、酒精、白芥子、细辛、斑蝥等刺激性成分,接触皮肤后,易产生化学性

灼伤症状。

苏北人民医院中医科主任卢开信提醒:“三伏贴”不是万能的,它只是用来调理秋冬容易发作的慢性疾病。它还有很多禁忌症,比如敏感体质的人可能在贴敷后出现起疱、皮肤溃烂、感染,因此有皮肤疾病的患者不要贴敷。医生也要适当处理药物,根据患者的年龄和接受程度来控制刺激强度。当皮肤有明显的灼热、疼痛时,要慎重并及时终止。