

近期无雨需防秋燥，多食虫草、三七、野山参

连续两个月没有降雨，少雨的日子还将继续，人体在干燥的情况下，免疫力相对低下，多喝水的同时也需预防秋燥。

预防秋燥，中老年人可采用虫草、三七、野山参进行温补，不仅提高抵抗力还可补气降燥。那么，“虫草”“三七”“野山参”该如何滋补？且听行家为您娓娓道来。

虫草的功效只有长期坚持服用以及体质虚弱，大病康复的患者能深刻体会。这也是为什么吃过的人都成了回头客的原因！虫草性平温和，有双向调节的作用，是一种阴阳双补的滋补品，独特的滋补功效，适量地吃也不会出现上火的情况，能够有效地调节平衡，改善体质，适合一年四季食用。

好虫草看得见，掰开看“一宽三窄纹理”

惠民生活馆孙店长介绍，优质正品虫草的主要鉴别点在于闻起来有“菇”类的香气，有的即使在密封存放许久后，打开还依然会带有一些腥味或淡草味，触碰的时候会感觉到略具弹性。如果单看外形的话，正品虫草腹面有足8对，而且中间4对足很明显。掰开后看断面，有明显纹路，呈现出“一宽三窄纹理”特点。

“除此之外，好虫草颜色深浅不一，而且虫体断面呈字母图案，草纹路清晰，虫体饱满。”值得一提的是，好虫草虫和草的结合处没有过



多的杂质，虫草断面有黑色线状物体，呈字母V图案的，为上品。从颜色上来说，如颜色一致，那么虫草一定是用硫黄熏制而成的。一级品虫草水分含量在2%—5%。如果干度不够，多花冤枉钱不说，水分没了，虫草营养价值也跟着流失了。

值得一提的是，惠民生活馆的虫草全部是西藏那曲的正品虫草，都是野生的，由那曲当地一人一根采挖，整根虫草低至79元/克，每人限购50克，市民可以放心购买。

这回不用托人从西藏带虫草了

家住游府西街的吴先生今年70多岁，身子骨非常硬朗，用他的话说就是“常年吃虫草，身体棒棒哒”，他表示，自己平时吃的虫草都是孩子托朋友从西藏那边带回来，上次途经惠民生活馆，他自己买了点，回家找明白人一看，果然是好东西，于是这次他带着儿子一起来买。小吴先生表示，在南京就能买到这么好的虫草，就没必要每年托人跑那么远买了。

刚做完手术，建议吃虫草有益恢复

王静阿姨说，女儿前一阵刚做完大手术，出院才半个月，身体非常虚弱，每天连下楼走走都气喘吁吁的，让她特别担心。后来有朋友建议她给女儿买点虫草吃，对恢复大有帮助。王阿姨到商场里一看，1克都七八百元，太贵了。正好在报纸上看到惠民生活馆的虫草不

错，价格也能接受，比市场上便宜多了。她表示：“啥也不如有个好身体重要啊，这次一定要把女儿的身体补好了！”

三七补血养血，古方中的金不换



《本草纲目》中记载三七：近时始出，南人军中用为金疮药，云有奇功，又云：凡杖仆伤损，瘀血淋漓者，随机嚼烂，罨之即止；清肿者，即消散，若受杖时，先服一二钱，则血不冲心，杖后尤宜服之；产后服，亦良，大抵此药气味温，甘微苦，乃阳时，厥阴血分之药，故能治一切血病，与血竭相似。

家住沙塘园的胡阿姨常年在惠民生活馆买三七补身子。“我有点高血压，一直吃三七。我比较过，这个价格蛮划算的，从其他地方买都比这个贵。”胡阿姨选中了云南文山的七年三七，平时售价是198元一斤，买5斤送2斤，仅合140元一斤。

胡阿姨每天一勺三七粉滋补到位

胡阿姨还说，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。

“三七的产地很重要，更好的三七产自云南文山。”孙店长为胡阿姨现场讲解：“高品质的三七，营养全部在根系上。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’。”

野山参安精神补五脏，一上柜就遭抢

《本草新编》中记载，野山参性平，味甘，一年四季都可食用。野山参每年的生长期很短，一年当中，9月是生长旺季，当人参籽变红时，参体的人参皂甙等营养物质含量达到峰值，是采挖的最佳时机。刚挖出来1个多月的野山参，原支原形、原汁原味，安精神补五脏。

由长白山参农直接供货的野山参，支支品相俱佳，参香浓郁，新鲜度和营养价值都非常高，仅8元/克起！一上柜就遭到了回头客的疯抢！感兴趣的市民不要错过！



惠民热线：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号口向东40米（近招商银行）

广告

大风+降温 后天感觉“大约在冬季”

全省低温将暴跌7℃到10℃；虽然有雨，但仍不解渴

来了！来了！10月以来最强冷空气来了！11月11日，它已经到达新疆地区，开始肆虐。预计13日凌晨起，它将抵达江苏，开始“降温、大风、降雨”的表演。这波冷空气的降温折扣可不输“双十一”。预计，11月13日至14日，全省大部分地区最低气温下降7℃到10℃。14日早晨，北边最低气温仅剩4℃以下，那种感觉“大约在冬季”。唯一有悬念的是，冷空气到底能给江苏带来多大的降水。目前来看，雨势微弱，酣畅淋漓的大雨是不可能了。

现代快报+/ZAKER南京记者 徐岑/文 徐洋/摄



市民开始保暖出行

南京三日天气

今天 白天多云，夜里多云转阴有时有小雨，偏东风3级到4级，13℃~22℃
明天 阴转多云，西北风4级到5级阵风6级，14℃~20℃
后天 晴到多云，6℃~17℃

10月以来最强冷空气已经发货

“剁手”之后就“冻手”？11月11日，南京的早晨让人瑟瑟发抖，最低气温仅7.8℃，又创新低，为入秋以来最低气温的最低值。不过，白天晴好，最高气温又噌噌往上升，飙升到22℃到23℃，仔细一算，昼夜温差竟达到15℃左右。南京人太难了，早晚仿佛跨越了一个季节，衣服怎么穿都不对。

全省气温也“节节攀升”，最高气温出现在西南部的南京高淳，达24.4℃。而东北部连云港西连岛依然“高冷”，最高气温仅17.3℃。

已到立冬时节，气温整体还是偏暖，是冷空气不够给力吗？根据中央气象台消息，11月11日起，一股强冷空气已经发货了，将自西向东影响中国大部地区。此次冷空气过程影响范围广、降温幅度大、风力强，为10月以来最强。受此影响，西北、东北地区将飘雪。12日到14日，中东部地区平均气温将下降6℃到10℃。其中，14日到15日早晨最冷，气温0℃线将推移到秦岭至华北南部一带，冬天的脚步也会向南推进到黄河下游一带。

大风+降温，全省最低气温降至4℃以下

江苏也在这波强冷空气的行程之内，降温是铁板钉钉的，而且是大降温。江苏省气象台预报，11月13日凌晨起，冷空气自

北向南先后影响江苏各地。受其影响，11月13日至14日，全省大部分地区最低气温可下降7℃到10℃。14日早晨江淮之间北部和淮北地区最低气温在4℃以下。这意味着，过两天全省最低气温将通通降至个位数，提前体验过冬的感觉。北部地区更冷，14日早晨江淮之间北部有霜或霜冻。下霜了，秋裤还不拿出来穿吗？

风也很强。北风呼啸，陆上将达6级，阵风7级到8级，江河湖海面阵风将达9级，配合降温，可谓“透心凉”。降温力度太大，江苏有可能发布今年入秋后首个寒潮预警。提醒大家，做好防风防寒的准备。

预计这波冷空气过后，11月17日全省还将迎来一波较强冷空气。“冷冷冷”成为关键词，一定要多穿点。

虽然有雨，但是雨势微弱无法“解渴”

至于降水，新的一周依旧“渴雨”。气象台预报，受冷空气影响，11月12日夜，全省多云转阴有小雨。13日，东南部地区阴有小雨并渐止多云，其他地区多云到晴。

从天气预报就可以看出，雨还是有的，但是雨势微弱，成不了太大气候。到时候雨水是否如约而至，能下多大，现在还是个未知数。

这样的弱降水过程，对缓解干燥的天气也是杯水车薪。提醒大家多补水，想看一场酣畅淋漓的雨，还需要继续等待。

天天出彩

体彩排列3(19301期)
中奖号码：3 7 9
投注方式 本地中奖注数 每注奖额
直选 817注 1040元
组选3 0注 346元
组选6 1131注 173元

体彩排列5(19301期)
中奖号码：3 7 9 1 5
奖级 中奖注数 每注奖额
一等奖 89注 100000元

体彩超级大乐透(19129期)
开奖结果:10 13 18 23 30 + 06 12
奖级 中奖注数 每注奖额
一等奖 基本 6注 1000000元
追加 0注 0元

福彩“七乐彩”(2019129期)
中奖号码:6 7 11 14 17 18 21
特别号码:26
奖级 中奖注数 每注奖额
一等奖 0注 0元

福彩3D游戏(2019301期)
中奖号码:1 0 9
奖级 江苏中奖注数 每注奖额
单选 971注 1040元
组选3 0注 346元
组选6 1637注 173元

福彩东方6+1(2019129期)
中奖号码:1 3 4 6 8 1
生肖码:蛇
奖等 中奖注数 每注奖额
一等奖 0注 0元

福彩15选5(2019301期)
中奖号码:2 4 6 11 12
奖级 中奖注数 每注奖额
特别奖 0注 0元
一等奖 100注 1968元

福彩鸡毛信

“体彩老物件”征集活动正在火热开展

国家体育总局体育彩票管理中心开展的“体彩25周年老物件征集和展示”活动，目前正在进入中。如果您年满18周岁，保存有“体彩老物件”，即可参与。更多详情，可登录江苏体彩网了解。