

寒潮已至 冬季养生市场风生水起 质量好口碑棒,三七、虫草、野山参又来了

冬天是寒冷的代名词。由于气温下降,人的抵抗力也在下降。而冬季又是一个“养藏”的季节,因此适当地滋补可以帮助人们御寒,提高抵抗力。三七、虫草、野山参等都是高档滋补品,对于气血虚的人有益,受到越来越多中老年人的欢迎。

十来年才生长一茬三七 道地三七越来越少了

人参补气第一,三七补血第一。
《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,大抵此药气温,甘微苦,乃阳时,厥阴血分之药,能治一切血病。云南白药在治疗跌打损伤方面享有盛誉,其最主要的成分之一,也是三七。

这种被李时珍称为“金不换”的中药材,其保健养生的功效显而易见。

不过,因为特殊的地理和气候土壤条件,文山三七以品质好著称,但文山只是三七的核心产区,云南和广西都是三七主产区,其中,文山州产量只占云南全省的7成不到。

值得一提的是,三七需要种植3-7年才能够成熟。但种完一茬后,这块地间隔10年都不能再种植三七。这在农业上称为“连作障碍”。尽管三七的市场需求在递增,但三七的产量逐年下降,已经成为不争的事实。

买三七不要图便宜 认准“铜皮铁骨狮子头”

不同产地的三七质量会有差异,从养生效果上说肯定是道地产区的更好。对于普通市民来说,目前能做到的就是要多留个心眼。网络上号称“农家直销”“无农残、有机种植”“正宗云南文山”的三七,价格从每公斤几十元到上千元不等,到底道地三七长什么样?

“一是要看大小,一般种植时间越长,三七个头越大,价格也就越高;二是要看质感,三七质地很硬,放在手里面掂量一下,重的质量更好;三是从外观上看,断面是青绿色、黄色,能

够明显地看到激光放射状的,品质比较好。”惠民生活馆孙店长传授了她的三七挑选之道。

“如果自己吃的话,买60头左右的就够了”,孙店长说,“头”代表了每500g三七的数量,头数越少,三七的个头就越大。

“但如果在网络上无法看到实物,这些方法也就无用武之地了。所以与其在网络购买价格过低的三七,不如来线下实体店亲自挑选。”孙店长建议广大市民。正宗云南文山三七买5斤送2斤,仅合140元/斤,非常划算。

那曲虫草受热捧 多吃虫草滋补抗疲劳

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,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。西藏那曲虫草,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,使这里的虫草以色正、体满、营养价值高闻名。



而且中间4对足很明显
正品虫草腹面有足8对

好虫草看得见“一宽三窄纹理”

虫草虽好,但该如何挑选?惠民生活馆常驻行家齐老先生作出了解答,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磺熏制而成的。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,且水分没了,虫草营养价值也跟着流失了。

王静阿姨的女儿前一阵刚做完大手术,身体非常虚弱,每天连下楼走走都气喘吁吁,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。朋友介绍了江苏广电惠民生活馆,才79元/克起,比市场上便宜多了。她表示:“啥也不如个好身体重要啊,这次一定要把女儿的身体补好了!”

野山参安精神补五脏 回头客抢着要

“哇,今年这么早就开卖长白山野山参了,简直让人喜出望外,我想预订12支12年-13年的特价参。”陈叔叔是惠民馆的老会员。



《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,10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,是采收的最佳时机。刚挖出来的野山参,原支原形、原汁原味,调节血压,安神补五脏。

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

压抑焦虑、悲观失望、容易失眠……可能是睡前手机刷多了?11月13日,“睡前玩手机增加抑郁风险”上了微博热搜。有研究称,睡前玩手机不仅容易失眠,还会增加患上抑郁症等精神疾病的风险。你会因此在睡前放下手机吗?

现代快报+/ZAKER南京见习记者
陆雨潇 郑芮 记者 白雪银



视觉中国供图

睡前玩手机 增加抑郁风险?

网友:不玩更容易抑郁;也有人睡前放下手机改看书了

“睡前玩手机增加抑郁风险”上热搜

刷剧、打游戏、逛网店、聊微信……掏出手机刷一刷,享受睡前的闲暇时间,已成为很多人的习惯。但你听说过,睡前玩手机会增加抑郁风险吗?

据韩媒报道,近日,韩国诚信女子大学的研究发现,因为玩手机而习惯性推迟睡眠的人,不仅容易失眠,还会增加患上抑郁症、焦虑症的风险,影响人们的心理健康。

因睡前玩手机习惯性推迟睡觉时间的人,比不推迟睡觉时间的人,抑郁几率高出约25%,焦虑几率高出约14%以上。81.5%推迟睡觉时间的人属于失眠高危群体。研究团队表示,睡眠时间习惯性地

推迟,不仅会导致睡眠障碍,还会引发心理问题,会导致生活质量下降。

国内多家媒体对此进行了报道,“睡前玩手机增加抑郁风险”也登上了微博话题热搜榜,引发网友讨论。

有网友转发并表示“举手同意,要克制”。还有人分享了放下手机的方法:“已经开始在睡前看几页书,坚持!”也有人认为,“这应该和手机没关系,和你看的内容有关”。

更多网友则认为,睡前玩手机反而更解压:“对我来说,不玩更容易抑郁。”“我咋觉得睡前玩手机是一天中最快乐时光呢?”

话题

讨论

专家

玩手机使我快乐VS长时间玩产生抑郁情绪

“睡前玩手机是很开心的事情啊,怎么会抑郁呢?”对于“睡前玩手机增加抑郁风险”的说法,29岁的王先生表示不解。他告诉记者,自己每天睡前都会刷刷资讯,看看感兴趣的内容,觉得挺充实、挺开心的,“要是不让我玩才可能抑郁吧”。

90后南京小伙晨晨(化名)表示之前就听过类似说法,但觉得不确切。“晚睡可能会导致抑郁,但不一定跟玩手机有关吧,其他原因也会导致晚睡。”晨晨说,前段时间自己总是晚睡,导致白天无精打采,心情也会低落,强制自己早睡后情

况才有所好转。

“我一玩手机就容易晚睡,第二天会有负罪感,这可能让我有点抑郁。”在南京工作的小江认为,睡前玩手机本身没什么,但她经常因为睡前刷刷、玩游戏拖到两三点才睡,第二天会对自己的自控能力感到失望,进而影响情绪。

同样认为“睡前玩手机会带来抑郁情绪”的还有市民崔女士。“每晚我都会在手机上看看有意思的视频来缓解压力,有时甚至能看到凌晨一两点。”崔女士说:“放下手机,我会有种‘热闹是他们的,与我无关’的失落感。”

有可能,但没有直接关系

南京市心理危机干预中心前主任、心理学专家张纯认为,睡前玩手机确实可能使人产生焦虑和抑郁感。张纯介绍:“夜间迷走神经处于兴奋状态,加上屏幕光的刺激、手机里感性内容的刺激,这三者结合,容易让人呈现出焦虑的状态。”张纯说:“生活中,经常会听到‘想睡却睡不着’的说法,这是神经异常活跃的表现,也会让人产生挫败的感觉,导致焦虑、抑郁的产生。”

南京脑科医院心境障碍科副主任医师陈瑜则认为,睡前玩手机和焦虑、抑郁并没有直接关系。陈瑜表示,在通过手机实现自身需求的过程中,有可能会使人产生焦虑情绪,但这是由人们不同的认知方式决定的。“不是手机导致的焦虑,而是接受信息后人的比较心理导致的。”陈瑜说:“比如有的人因为玩游戏而

耽误了时间,他可能会因为自己一事无成而焦虑;有的人看到朋友圈有人出游,而自己没有机会去而低落;长时间玩手机可能引发身体上的不适,使大脑处于高度紧张或兴奋的状态,让大脑无法放松……这些因素都有可能引发焦虑等心理。”

此外,对于这一研究结果,陈瑜认为应理性看待。“目前我们只看到研究结论,并不了解具体研究过程。如果设计仅仅只是把玩手机和焦虑等心理做一个相关,没有排除其他影响因素,是没有办法得出因果关系的。”



扫码看视频