

# 海参、三七、虫草、燕窝、阿胶糕 省钱70%的机会来啦

“听说惠民生活馆除了三七和虫草，还有野山参和燕窝，我得去给我媳妇买点……”“在报纸上看到惠民生活馆的虫草便宜，我得去买点虫草……”“9月份在惠民生活馆买的海参家人都说吃得不错，我要再去买一些……”

抗击冷空气，为健康加分！为让老百姓正确进补、放心进补，惠民生活馆滋补品齐聚一堂，大连海参低至1980元/斤、文山三七低至140元/斤、那曲虫草低至79元/克、长白山野山参低至8元/克、马来西亚燕窝低至14元/克、东阿县阿胶糕499元/斤，买三斤送一斤，买五斤送两斤……



**现身说法：从春到秋每天一根海参  
抵抗力提高了身体更健康**

“家里海参快吃完了，我要带朋友去买点海参。”老会员王女士说，她今年开始吃海参，现在感觉自己抵抗力明显增强了。

王女士说，她有个朋友看她经常感冒，就建议她吃海参。王女士从今年开始每天吃一根海参，从春天到秋天。就是吃这种原生态的、需要泡发开来的，已经大半年都没感冒了。

看到王女士吃海参抵抗力增强的效果，从9月开始她爱人和她一起吃。“我老公吃了两个月也觉得效果不错，他喜欢运动，觉得运动完比以前体力恢复得快了。”王女士表示，每天吃一根，一斤就能吃很长时间，对家里造不成

什么经济负担。现在在她的带动下，她周围10多位亲友也开始吃海参。

**行家建议：科学进补很关键  
正确“滋补”身体更强壮**

惠民生活馆有30多年从业经验的行家齐老师介绍，进入秋冬后，人体代谢下降，体力消耗减少，此时进补易被吸收和蕴蓄，从而发挥较大的功效。所以秋冬季是“进补”的大好时节，可通过养精神、调饮食、适温寒等综合调养达到强身健体的目的。所以如果家里有条件，可以在这个时间进行正确合理科学的进补，对于身体来说，产生的负担相对最小。

**“冬季滋补”四宝  
三七、燕窝、阿胶和虫草**

自从深入“中国三七之乡”云南文山进行实地考察，为市民带来这份特供产品，三七在惠民生活馆就成了抢手货，常年需要补货。秋冬季，老人吃些三七，活血化瘀，加快血液循环，有助于安全过冬。

家住四牌楼的钟阿姨听邻居说这里的三七吃得好，“我有点高血压，一直坚持早起用温水冲服三七粉。”钟阿姨说，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。

市面上的部分三七粉有掺假，面对假三七、劣质三七泛滥的局面，惠民生活馆负责人戴经理介绍：“我们的三七均来自文山海拔1500米以上的原始山林，经过严格挑选，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。”为了省去中间费用，馆里的三七从“晾晒三七的田间地头”直达南京，60头、纯干“三七”买5斤送2斤，仅合140元/斤，还免费提供打粉服务。

**养阴润燥、益气补中  
燕窝尤其适合中老年人及孕妇**

冬季人们经常被口干舌燥、鼻咽干燥、干咳少痰、喘息胸痛等困扰。因为燥邪入侵，“燥气当令”最易损伤人体的津液和肺脏。这时，食补尤其要注意滋阴润肺，而润肺去燥的上品就是燕窝。燕窝中富含氨基酸及多种矿物质，具有养阴、润燥、益气、补中等功效，能入肺经而养肺；使血液循环良好，精神饱满；增进胃的消化和肠的吸收。秋冬补得好，来年一整年肺部问题都不大。

**补气养血口感好  
东阿好胶精“熬”精制**

江苏广电惠民生活馆遵循传统工艺，阿胶糕不怕耗费人力、物力，纯手工熬制，秉持现配现熬理念，膏方定制上用料十足，选中东阿县皇阿阿胶作为原材料。再配以和田大枣、泰山核桃、驻马店黑芝麻、冰糖等，营养更均衡，口感更多层次。照顾糖尿病患者，冰糖还可由无糖醇替代，深受广大市民喜爱。

**阴阳双补抗疲劳  
大病康复适合吃那曲虫草**

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，适量吃也不会出现上火的情况，能够有效地调节平衡，改善体质，尤其适合秋冬季节食用。

**安精神补五脏  
新鲜长白山野山参遭疯抢**

《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。

由长白山农友直接供货的野山参，支支品相俱佳，参香浓郁，新鲜度和营养价值都非常高！

**热线：025-66065188**

**地址：南京夫子庙建康路277号（淮清桥向西50米）**

**交通：江苏广电惠民生活馆 4路、7路、30路、44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

# 扬州女教师结婚，全班男生当伴郎

因为国庆安保的需要，扬州刚刚走上工作岗位的女教师韦娜推迟了与警察男友的婚期。一个月后，她在婚礼当天却收到一份意外惊喜：在她婚礼外景拍摄现场，全班男生突然集体出现，穿着帅气的衣服当起了伴郎。韦娜告诉现代快报记者，在人生最重要的一天，同学们送的这份“贺礼”让她非常感动。

现代快报+/ZAKER南京见习记者 曹锋



韦娜夫妇与全班男生伴郎们的合影 受访者供图

**婚礼拍摄现场收到惊喜**

韦娜是扬州工业职业技术学院智能制造学院1901机械设计班的班主任，原计划在今年国庆期间与做特警的男友结婚。但男友临时接到任务，他们的婚期也推迟到了11月。

婚礼当天早上，韦娜与丈夫在工作人员的陪同下，来到扬州明月湖畔拍摄外景。这时，8个熟悉又帅气的面孔突然出现在拍摄现场。他们就是韦娜班上的全体男生。男生们都作了精心的打扮，还准备了鲜花。见到韦老师的那一刻，同学们大呼：“老师真美！”韦娜和丈夫都对同学们的到来感动不已。摄影师抓住机会，记录下了这令人难忘的一幕。

**拍完照才想起没吃早饭**

韦娜老师今年刚从学校毕业，1901机械设计班是她带的第一届学生。全班10个人有8名男生。因为年龄接近，同学们都亲切地称呼她为“娜姐”。

班长蔡以霖告诉记者，他们之

前就从别的老师那里听说了娜姐要结婚的消息，8个男生商量好，要给班主任一个惊喜。婚礼当天恰逢周六，又赶上学院在全市搞活动，智能制造学院党总支副书记王华得知韦娜的拍摄地点后，特意把1901机械设计班小分队安排到明月湖。

当天早上7点多，蔡以霖和其他7名同学都穿着自己最帅的衣服，早早来到现场。当时已经有3对新人在这里拍摄婚纱照，“我们带着花赶到近前，才发现不是娜姐。差点闹了笑话。等了大约半个小时，娜姐一行人终于出现。8个男生跑上前去，一齐喊着：“新婚快乐！祝新娘和新郎哥哥白头偕老！”

“娜姐感动得差点哭了。”蔡以霖说，他们把花送给新娘，在摄影师的安排下拍了照，“等娜姐走了，大家才想起来，还没顾不上吃早饭呢！”

**“她对我们就像朋友一样”**

从9月份开学到现在，只相处了2个多月的时间，韦娜已经和同学们打成一片。“她对我们就像朋

友一样。”蔡以霖说。

班上的同学们都是今年刚来到新学校，有的文化基础比较薄弱。韦娜说，她了解情况后，给同学们下了“硬指标”，每个人必须去图书馆借书来读，每星期必须读完一本。为了监督学生们，这位年轻的班主任几乎每天晚上都要加班到九点钟，第二天一早八点又上班了。她鼓励同学们努力考各种资格证书，积极参加学校里的各项活动。有的同学因为生活习惯与别人发生矛盾，她也积极调解。在娜姐的帮助下，同学们很快适应了新学校的生活。

蔡以霖还记得，军训快结束的时候，1901班因为人数少，只获得一个优秀学员的名额。韦娜向学院积极争取，最后班里有3名同学得到优秀学员称号。

“在我人生中最重要的一天，同学们的祝福和见证，让我觉得非常意义！”韦娜告诉记者，她也希望全班同学们能在校园里学有所成，留下一段难忘的回忆。

**惊险！女司机昏迷，车还在往前开  
敬佩！为拦停汽车，警车硬被撞了一下**

11月11日上午9点多，泰州靖江路政人员臧希桐在由东向西行驶到江平路柏木段时，看到路中间停着一辆白色汽车，当时他想，这辆车可能是停下来打算调头或者转弯，就从车旁开了过去。向前开出200多米，臧希桐停在十字路口等红灯，结果发现那辆车还停在原地。臧希桐觉得不对劲，就掉头到车边看看究竟怎么回事。

臧希桐发现白色汽车内只有一名女车主，而且已经晕了过去。他尝试拍窗唤醒车主，对方没有一丝反应，他又试着拉开车门，但车门紧锁。臧希桐赶紧拨打了110和120，并劝导围观人群远离车辆。然而，停在路中间的白色汽车突然动起来了，并且匀速往前行驶。

“不好！”一片惊叫声中，臧希桐来不及多想，赶紧冲上车，追赶白色

汽车。透过车窗玻璃，他清楚地看到女车主仍然是昏迷不醒的状态，在行驶过程中，车已经失控地从中间车道慢慢驶向了边上的车道，与非机动车道只有一步之遥。危急时刻，民警驾驶着一辆警车及时赶到，超车到白色汽车前面拦截，白色汽车撞上了警车右侧车门，停了下来。

此时120急救车也赶到现场，出警人员协助医护人员将昏迷女子抬到担架上，急救车先行将女子送往医院治疗。

经了解，女车主姓朱，今年30多岁。医务人员解释说，朱某当时由于情绪波动过度而引发昏迷，经过救治已经没有大碍，在家人的陪同下离开了医院。

通讯员 薛飞  
现代快报+/ZAKER南京记者 毛晓华



扫码看视频

警察截停汽车后，120赶到现场救助 通讯员供图