

年底野山参热卖 今年流行搭配着虫草一起吃

长白山野山参8元/克起 行家:小剂量起步逐步增加



冬令滋补旺季已经开始了,很多人会选择比较常见的野山参和冬虫夏草来作为进补食材。野山参和冬虫夏草都是名贵的补品,具有补肾益气,提高身体抵抗力等好处。两者搭配着服用,是近几年比较常见的吃法。为确保营养价值,广电惠民生活馆专程空运了100支长白山野山参,支支品相俱佳,参香浓郁!

据悉,临近年底,惠民生活馆各类滋补品皆有活动:西藏那曲整根虫草低至79元/克、马来西亚燕窝低至14元/克、大连淡干海参低至1980元/斤、加拿大进口西洋参0.78元/克起、正宗云南文山三七仅合140元/斤、雁荡山铁皮石斛低至1.9元/克、灵芝孢子粉1.9元/克起、野生天麻低至0.78元/克、紫丹参0.2元/克起、东阿县皇阿胶糕,499元/斤,买3斤送1斤,买5斤送2斤,年底扫货能省不少钱,欢迎广大市民选购。

那么,野山参该怎么吃?

小剂量起步,慢慢增加

很多人都听过吃野山参流鼻血的故事,以为野山参性热,这是误解。现代野山参用生晒方式加工,《中国药典》记录:野山参性平。不温也不凉,大补元气,扶正祛邪。

为什么有些人吃了容易出现头晕、流鼻血

的情况呢?广电惠民生活馆孙店长介绍:“关键是剂量出问题,有的人吃参,恨不得今天吃下去明天就生龙活虎,剂量用得很大。市民应牢记吃参要从小剂量起步,没有不良反应,再加一点,如此摸索到自己的最佳剂量。或者先服用几天,停几天后再接着服用。万一吃多了,也不用慌,可以吃一些萝卜化解。”野山参常服才能“轻身延年”,不求立竿见影,但求水滴石穿,经常服用效果更好。

先吃参须,然后主根

孙店长还说:“一支参,不同部位的药效功力也不尽相同。相比而言,参须的功力较弱,最初的两三天,可以先吃参须,让身体渐渐适应。接着再吃支干,顺序是从下往上吃,分三段清炖吃,最后吃上面的老根。从量上说,一般每日量为1克左右。一支10克的参,建议花个把月吃完。这样人体才可以慢慢适应和有效吸收。”

炖参也很有讲究。把野山参放进有盖的碗中,隔水慢慢地炖。炖参不能让它出气,参里面有挥发油,是有效成分,所以不能像普通草药一样煎煮。野山参微苦,可以稍许放一点桂圆,或者放点冰糖。吃过了参后,浓茶不能喝,萝卜不能吃,海鲜最好也忌口。

虽是野山参,有的价格也不高

怕冷和大病初愈的人很适合吃些野山参。疾病初愈,开刀出院元气大伤,体质虚弱,是使



用野山参的最佳时期,大补元气,防止体虚复发,调补体质,充盈神气。但患病初期市民慎用,用则可能适得其反。用通俗点的话来说,如果你没有很不舒服,只是想吃参补一补,谨慎地从小剂量开始,摸着石头过河;如果你觉得哪里不舒服需要吃参调理,那么最好先去看医生,把自己的情况弄清楚再决定吃什么。

来广电惠民生活馆,低至8元/克

“野山参的市场需求量其实是非常大的,但由于保存不易,很多地方都不会轻易大批量进货。”广电惠民生活馆负责人坦言,今冬,为了满足南京市民对野山参的需求,特派产品经理亲赴长白山筹备了一批正宗长白山野山参,价格实惠,品质上佳,买来自己吃非常划算:生长年限在12年-13年的野山参,8元/克起。

老顾客怕抢不到,提前来电预订

“哇,今年这么早就开卖长白山野山参了,简直让人喜出望外,我想预订六支12年-13年的。”陆续有不少老会员打进热线咨询,其中不少老顾客还想交钱预订。

市民张女士是办公室白领,忙碌的工作之余她非常注重养生,广电惠民生活馆推出的许多原产地山货,她都有购买,包括西藏那曲虫草、文山三七等。“去年底我也在你们这里买了好几支野山参,回去用老母鸡炖起,参鸡汤鲜美又滋补!”张女士说,“我相信你们惠民生活馆的品质,价格实惠,还能看着实物挑选,放心!”

得知此次空运来的野山参只有100支,张女士怕到时候购买者太多,所以想提前预订。对此,广电惠民生活馆负责人表示,此批长白山野山参都是当地参农今年采挖的,每支都不一样,重量也不一样,感兴趣的市民尽早来现场挑选。

野山参原支原形

原汁原味营养价值高

野山参性平,大多情况下,一年四季都可以吃,尤其适合冬季。

惠民生活馆孙店长介绍,野山参每年的生长期很短,一年当中,6月-9月是生长旺季,10月中下旬是初霜,次年5月下旬是终霜,冬眠期长达200多天。每年9月到10月下旬,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,是采挖最佳时机。孙店长补充道,空运来的这批野山参都是10月上旬采挖的。

“刚采挖的新鲜野山参力道非常足,一般情况下,在0℃-4℃可保存1-2个月。如果超过时间,营养物质流失严重,就谈不上什么滋补效果了。”因而,刚挖出来2个多月的野山参,原支原形、原汁原味,营养价值是非常高的,欢迎广大市民前来选购。



热线:025-66065188

地址:广电惠民生活馆南京夫子庙建康路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

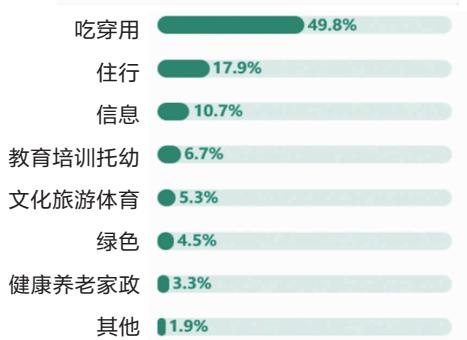
地铁3号线夫子庙站3号口向东40米(近招商银行)

广告

省消保委一项城乡居民消费调查显示——

线上消费,江苏人最爱买服装、点外卖

总体消费者的消费金额分配情况



居民一半收入用于吃穿用

此次调查主要研究了江苏人的消费习惯。调查显示,吃穿用、住行和信息消费是主要消费领域。那么,江苏人会花多少钱在这些领域?调查显示,吃穿用消费占收入的49.8%、住行消费占17.9%、信息消费占10.7%。在线上消费领域,服饰鞋帽、餐饮外卖、生活用品和食品生鲜为主要消费内容。其中,48.5%的消费者选择会购买服饰鞋帽,44.6%选择了餐饮外卖,生活用品也有41.3%的人选择。相比之下,医药保健、汽车用品、家装家具、虚拟服务等,是江苏人在网上购买比较少的商品或服务。

过去一年里,江苏人的消费也出现了很多新现象。比如,跨境消费的崛起,2018年,近六成消费者有过跨境购物经历。美容彩妆买得最多,其次是母婴儿童、数码家电、个人洗护、营养保健。总体来看,大多数消费者过去一年跨境购买的金额在日常消费金额的平均占比为20.8%。江苏人跨境购买商品覆盖面广泛、均衡,消费金额占比已达1/5。

此外,江苏特色产品也很受江苏人欢迎。调查结果表明,近六成的消费者(57.0%)愿意购买江苏特色产品,认为这些产品具有江苏文化底蕴和品质,性能也比较好。

餐饮服务满意度不太高

花钱买回去的东西满意吗?根据调查结果,近一年里消费者购买商品的满意度为83.4分,表现良好。但是,部分领域还有待提升的空间。其中,餐饮服务不满意占比最高。调查结果显示,一半消费者不满意的服务领域,涉及衣食住行、学习工作、社交娱乐等。其中,主要与“吃”相关的服务占16.4%,包括餐饮服务和网上订餐。从区域看,除了餐饮服务外,苏南和苏中地区对通信服务也较不满意,而苏北地区对教育培训和房屋装修及物业较不满意。

此外,不满意的商品领域主要为食品、服装鞋帽、医疗服务和生活用品。

未来,江苏人对消费有什么期待?现代快报记者了解到,在生鲜新零售领域,84.8%的消费者表示,希望到生鲜新零售店铺消费。此外,江苏人希望增加生活类消费场所,包括连锁/大型超市、百货/购物中心,尤其是苏中苏北地区。

品质消费、休闲娱乐和教育培训消费具有一定的市场潜力。大部分消费者表示,如果收入增加的话,愿意进行投资、理财,同时选择更高质量的日常吃穿消费、休闲娱乐型消费和教育培训。

全省行政执法人员集中宣誓捍卫宪法

快报讯(记者 刘遥 邓雯婷)今年12月4日是第六个“国家宪法日”,12月的第一周也是第二个“全国宪法宣传周”。当天上午10点,由江苏省法宣办、省司法厅、省委省级机关工委、南京市人民政府共同举办的江苏省暨南京市国家机关行政执法人员现场宣誓签名活动,在南京市雨花台烈士陵园群雕广场举行,共有500名行政执法人员参加活动。据不完全统计,全省各地共组织宪法宣誓签名活动120场次,共1.3万多人参加宣誓,6万多人参与签名。

江苏省、市、县三级联动,在当地红色教育基地、宪法主题场馆或法治文化阵地同步开展了以“尊崇宪法,规范执法,共筑共享法治江苏”为主题的国家机关行政执法人员集中宣誓签名活动,展现行政执法人员对维护宪法权威、捍卫宪法尊严、保证宪法实施的崇高信念;表达行政执法人员恪守宪法原则、弘扬宪法精神、履行宪法使命的庄严承诺。



南京雨花台烈士陵园宣誓仪式现场
现代快报+/ZAKER南京记者 吉星 摄

全国粮食和物资储备系统在江苏巡回演讲

平凡岗位故事,诠释粮储人的初心使命

快报讯(实习生 李垚 记者 张瑜)12月4日,全国粮食和物资储备系统“牢记初心使命 推动改革发展”江苏站巡回演讲在南京举行,来自湖南、新疆、四川等地的10位巡回演讲团成员现场演讲,讲述了他们在平凡岗位上坚守初心的故事。

在演讲中,国家粮食和物资储备吉林局的高俊楠讲述了身上“三个身份标签”的故事,新疆粮食和物资储备局的张诗怡介绍了从帕米尔高原到吐鲁番盆地的粮

食人,如何践行守好天下粮仓的嘱托……演讲者通过他们的讲述,展现了新一代粮食和储备人的使命与担当,体现出“宁流千滴汗,不坏一粒粮”的优良作风。

“初心烛照未来,榜样引领时代。”江苏省粮食和物资储备局党组书记、局长夏春胜表示,省粮食和物资储备局将以先进为榜样,在全省粮食和物资储备系统掀起向先进模范学习的热潮,奋力谱写新时代江苏省粮食和物资储备高质量发展的新篇章。