

持续降温，入冬后海参销量稳步增长 魏女士：“吃了一冬天海参手脚冰凉好多了”

进入冬季，各地开始持续降温。而随着寒冬的来临，海参也开始在各大滋补品市场热销。按照中国人的习惯，冬季是给身体“进补”的大好时节，称之为“补冬”，可见冬季滋补需求是海参销量上升的重点因素。

**老人手脚冰凉吃海参
吃了一冬天感觉好多了**



大连海参捕捞现场

“母亲一到冬天就手脚冰凉，吃了一冬天之后，感觉好多了，海参确实是很温补的一个东西。”魏女士说，在报纸上看到“广电惠民冬季进补盛宴”有海参抢购活动，她很激动，“去年就在惠民生活馆买的海参，免费代泡发，发得很好。”

据悉，本场“广电惠民冬季进补盛宴”优惠多多，大连淡干海参低至1980元/斤、马来西亚燕窝低至14元/克、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、西藏那曲整根虫草低至79元/克，每人限购50克、长白山野山参低至8元/克、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，买三斤送一斤，买五斤送两斤。

肥美海参上市 冬季进补正当时

秋收冬藏，自然界的动植物开始蛰伏，人体内也会代谢下降，体力消耗减少，摄入的营养物质也容易被吸收和蕴蓄，这个时候调补一下身体，很有必要。

冬季时节进补不仅可以固本培元，使身体正气恢复，而且有利于驱病祛邪，使体内的阴、阳、气、血、津液得到充实，使身体能进入到更好的状态。

据《本草纲目》记载，“海参味甘而性温，入心、肺、肾、脾诸经，具有滋阴壮阳、润肺补肾、益精养血的功效。”补而不燥，滋而不腻，能“滋后天之脾以补先天之肾”“健脾肾以润肺腑”。

“差不多”海参“差很多” 从泡发率看海参品质

国人将海参作为进补食材渊源久远。因为价格昂贵，在古时，海参也只是皇亲贵胄才有机会享用的滋补佳品，随着海参打捞技术的提升，以及人们经济生活水平的提高，海参逐渐



正宗大连淡干带刺海参

走入寻常百姓家，成为很多市民朋友的进补佳选。每天一根海参成为很多市民的饮食习惯，寒冷时节，煮一锅海参粥，温暖健康齐备。

眼下已经入冬，许多市民都有购买海参的打算，而海参作为一种高档滋补品，购买时少则几千元，多则上万元，市民选购时难免会有犹豫。

但是海参在加工过程中掺入添加剂、食盐等辅料的多少是我们肉眼无法分辨的，那些看起来“差不多”的海参，品质很可能“差很多”。

市民章先生听从馆内老师的建议，买了一些干海参回去先自己泡发看看，他说：“第一次买海参，虽然馆里提供免费代泡发服务，但通过现场老师的讲解，对海参泡发有了一定的了解，想从泡发率上看看海参的质量。质量好的话，以后就放在馆里，由工作人员代泡发。”

老人吃海参，每天吃一根 冬令进补，长寿老人的选择

常年吃海参的李大爷说：“其实真正适合老人进补的东西不多，感觉还是海参好，现在很多人都选择冬季进补海参，我一年四季都要吃，已经吃了四五年了，感觉身体改善很多，身上小毛病少了，有的朋友还说我这几年越活越年轻，气色也好了！江苏广电惠民生活馆的海参，好吃、营养价值高，价格又不贵，每斤才1980元！更让我高兴的是，原来买过几次干参，又是泡又是煮，折腾好几天，吃着不方便不说，发得还不好，为此没少跟老伴拌嘴。现在好了，广电惠民生活馆帮我们免费代泡发，省得我们老两口瞎折腾。大连淡干海参我们俩常年吃，比吃其他保健品强，我的身体状况我自己知道！”

“广电惠民生活馆的海参真的是便宜，吃了这么多年的海参，这里就是我们家的后备‘参仓’，每年都来选上几斤，全家营养一整

年”，家住成贤街的刘先生说，听说海参最近涨价了，来了之后发现惠民馆的海参依然价格亲民，就果断地选购了5斤优质淡干海参。

“每到天一冷我都会来抢购一批海参，感觉每次来了都是赚了！”来自江宁区的张阿姨说，来这里感觉就像过年一样兴奋！她说这次是帮家里老人买的海参，主要是想着吃了海参能够提高抵抗力，对老人的身体好。而有的老人则是既想着为自己买海参滋补身体，又不忘为儿女们买一些捎带回家。“我们常年吃海参，这次还准备买一些给经常加班的闺女补补身体，特别是进入冬季，更要好好补补！”惠民生



泡发后内壁弹性十足

活馆的海参柜台前，张老太边挑选海参边说。“海参一直都被认为是进补的佳品，现在年轻人工作压力很大，不少老年人现场还不忘买一些回家给儿女们做着吃，为孩子强身健体。”惠民生活馆工作人员直言。

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

全市942名患者体验“网约护士”服务

点点手机就能下单；专家希望纳入医保，减轻患者负担

“网约护士”在南京已经试运行了大半年，12月5日，现代快报记者从南京鼓楼医院召开的“互联网+护理服务”工作推进会了解到，南京各种模式的“网约护士”已经累计服务942名患者。

通讯员 柳辉艳 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻

家属：护士上门省去来回奔波，挺值

王女士老母亲今年93岁，由于长期卧床行动不便，发生了压疮疾病，老人痛苦不堪。王女士家住许府巷，自己年龄也不小了，如果带着老母亲每周去两次鼓楼医院换药，精力吃不消。自从预约了鼓楼医院的护士上门护理服务后，她觉得挺值。虽然每次需要260元的上门护理费，但是不用来回奔波，也省去了等待的时间。南京鼓楼医院专家告诉记者，有的行动不便的患者，来回都需要救护车接送，车费就不便宜，有的来回要600元，而且子女每次都要请假陪同，非常麻烦。护士上门换药，老人不需要移动，子女不需要请假，各种考虑下，还是挺划算的。

鼓楼医院目前已经累计为90名患者提供了预约上门护理服务，老人和家属都对医院提供的这项服务十分支持。鼓楼医院护理部主任陈雁告诉记者，为了不影响正常的工作秩序，护士都是利用业余时间完成上门护理服务。目前来说，预约护理并不是面向所有患者。鼓楼医院预约护理目标人群，为出院

患者或者罹患疾病且行动不便的特殊人群，不接受急诊服务。患者预约24小时后的服务，服务到达时间区间为1小时。

“目前主要是伤口护理、糖尿病管理以及腹膜透析的患者，我们下一步将发展线上护理，比如有的慢性呼吸衰竭病人，会经常碰见一些困惑性问题，我们可以通过视频，由专业护士教他们完成简单的处理。”陈雁说。

数据：半年多全市已服务942名患者

2019年2月国家卫生健康委关于开展《“互联网+护理服务”试点工作方案》的出台，确定了全国范围内6个省/直辖市作为“互联网+护理服务”试点地区，鼓励探索以护士主导的，依托互联网的新技术、新成果重塑护理健康服务的创新模式，旨在精准对接人民群众多样化的健康服务需求。目前已初步形成南京特色的三种实践模式。

第一种是以南京鼓楼医院为代表的公立三级医院自建平台开展服务。第二种是以南医大二附院为代表的，借助第三方平台开展“线上预



网约护士上门服务 鼓楼医院供图

约，线下服务”，患者通过手机患者端到专门的页面选择上门护理，付费后，即可等待专业的护理人员上门服务。第三种是以南京市第一医院为代表的，以三级医院为核心，联合区域内的二级医院、社区服务中心等医疗机构，形成“护联体”，并通过区域化信息平台，开展服务。

南京护理学会理事长陈湘玉说，目前各个模式累计已经服务942名患者。

专家：期盼政策支持，减轻患者负担

鼓楼医院党委书记彭宇竹说，“鼓楼模式”的“互联网+护理服务”是以医院为主体，同时对接政府监管平台。以医院为主体的运行模式明确服务主体及相关的责任

与权益，可以避免出现问题与矛盾中的责任推诿与纠纷。“鼓楼模式”的“互联网+护理服务”聚焦危重患者或疑难复杂病例的延续性护理服务，从技术上解决全程护理服务“最后一公里”的问题。

“网约护士”的价格是公众关注的焦点之一。根据秦淮区“网约护理”的服务价格，医护人员上门服务费最低为135元/次，耗材费、护理费等另外结算。南京鼓楼医院“线下服务”目前备案的服务费是260元一次，耗材费、护理费等另外结算。价格不同，是各家医院反复考虑研究后的结果。

专家认为，目前价格虽然不高，如果能给予政策支持，比如纳入医保后，可以让患者负担减轻，让更多的患者享受到优质的上门护理服务。

南京市区新辟一条公交线路

快讯（记者 李娜）12月5日，现代快报记者从南京市客管处获悉，为方便市民出行，提高线网运行效率，自12月9日首班车起，江南公交新辟20路高峰区间线路。

20路高峰区间具体走向为：由莫愁湖公园西门起，经莫愁湖西路（单、往鼓楼公园方向）、水西门大街（单、往鼓楼公园方向）、汉中门大街（单、往莫愁新寓方向）、北圩路、凤凰西街、嫩江路、清凉门大街、广州路、虎踞关、西康路、北京西路至鼓楼公园。沿途站点为：莫愁湖公园西门（单、往鼓楼公园方向）、莫愁湖西路（单、往鼓楼公园方向）、水西门大街·大士茶亭（单、往鼓楼公园方向）、北圩路（单、往鼓楼公园方向）、莫愁新寓（单、往莫愁新寓方向）、迎春里、鱼苗塘、嫩江路、清凉门大街·虎踞关南、虎踞关北、西康路、玉泉路、北京西路·云南路、鼓楼公园。20路高峰区间线路工作日运营，服务时间为：莫愁湖公园西门7:30-9:30;16:30-18:30，鼓楼公园8:00-10:00;17:00-19:00。

此外，因永丰大道与紫霞路路口施工，自12月10日首班车起，江南公交51路、93路永丰大道·紫霞路站（由北向南、路西侧）临时向南调整100米。