

吃参建议小剂量起步逐步增加 野山参炖服滋补价值高  
一支野山参7-10天吃完 怕冷又倦怠懒言吃点蛮适合

# 这些有关野山参的小知识,你都知道吗?

冷空气一到,南京的老百姓扎堆来到广电惠民生活馆,做着同一件事——挑几支精气神十足的长白山野山参!是的,不是一支,有八成以上的客户都会挑上两三支、四五支甚至更多支的野山参。

人参被称为“百草之王”,从古至今被人们奉为滋补佳品。野山参的主产地是长白山以及支脉,生长环境严苛,随着需求越来越大及野生资源有限,产量锐减,尤其年份长的参,更是挖一支少一支。虽然越来越多人加入吃参行列中,但不少人对野山参还不是那么熟悉,广电惠民生活馆咨询现场也非常热闹——



我老头子83岁,身体没什么大毛病,就是冬天怕冷,夏天怕热,平时也不大愿意活动,他这样能不能吃野山参?”

“年纪大了,冬天怕冷又倦怠懒言,多属阳虚,吃点野山参蛮适合的。建议冬至前后吃一支,开春之前再吃一支巩固下。”孙店长回答。

“我高血压,野山参能吃吗?怎么吃比较好呢?”

“血压高适当吃点野山参是可以的,推荐隔水炖,早上空腹喝。”孙店长回答,“建议吃一天停一天,一支参建议7-10天吃完,让人体有个逐步吸收的过程。”

“这是朋友夏天送我的新鲜人参,现在放干掉了,还能不能吃?”

“孙店长,我想买两支二级的野山参,你帮忙看看哪支更老,哪支精气神更足?”

## 特等野山参为什么个头反而小?

孙店长说,野山参对生长环境要求非常严格,大都长在微坡和斜坡上,不生长在局部洼地和陡峭的山地上,最怕烈日和强光照射。由于野山参生长对环境要求严苛,因而也长得非常缓慢,如果遇到恶劣天气或有自然侵害的年份,它就会停止生长,同时要消耗体内的淀粉成分来保命,因而重量就会减轻。所以,30年以上的特等野山参不一定就很大很重,但它体内的淀粉含量更少,而人参皂甙等功效成分反倒很高,质量也就越好。

“野山参营养成分多,如保存不当,很容易长虫、发霉。最好是买当年采收的野山参,而且当年就吃完,才能把参的功效发挥到极致,而陈年野山参的功效就会打折扣。刚采挖的新鲜野山参力道非常足,一般情况下,在0°C-4°C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。”广电惠民生活馆在售的都是刚挖出来1个多月的野山参,原支原形、原汁原味,营养价值非常好。

## 野山参怎么吃?

### 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,建议在10天内吃完,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。



纯正野山参不一定贵,小小支物美价廉

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。

“野山参的市场需求量其实是很大的,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12-13年的野山参,8元/克起。

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

民警跟走失小女孩套近乎:你好可爱啊!结果聊不下去了

# 女孩:夸我漂亮的是坏人 警察:我太难了

快报讯(通讯员 秦公轩 实习生 周凡 记者 季雨)近日,南京夫子庙派出所的警察蜀黍遭遇职业生涯“滑铁卢”。民警周冰想和走失的小女孩套近乎,“你好可爱啊,叫什么名字?”小女孩却抹泪说,“爸爸说,夸我漂亮的陌生人都是坏人!”警察蜀黍欲哭无泪地感叹道,“我不是坏人啊,我太难了!”

12月7日,夫子庙景区,巡逻民警发现一个小女孩在路边哇哇大哭,民警猜她可能是走失了,于是把她带回了派出所。

民警周冰本想和小女孩套近乎,了解一些有用信息,好帮她找家人,没想到交流起来太难了。“你好可爱啊,叫什么名字?小可爱,你和谁出来玩的?”小女孩一边哭,一边对警察蜀黍说道,“爸爸说不能和陌生人说话,不能告诉陌生人名字……爸爸还说,夸我的陌生人都是坏人!”听到这番话,周冰

哭笑不得,急忙解释,“小朋友,我是警察,我不是坏人呀!”

没办法,周冰只好拿出“杀手锏”。“小朋友,你看我手机,这是我儿子,他今年6岁。”小女孩的注意力很快被分散,她告诉周冰,自己也是6岁,叫小豆丁(化名),她记得爸爸的手机号码。

根据小豆丁提供的手机号码,周冰联系上她的爸爸。现代快报记者了解到,小豆丁的姐姐当天带她去夫子庙玩,姐姐和男朋友在店里买东西,一回头就发现小豆丁不见了,已经找了一圈了。接到通知后,小豆丁的姐姐很快赶来夫子庙派出所,向民警表示感谢,并接走小豆丁。



扫码看视频



周冰正在跟小豆丁聊天 通讯员供图

## 安神补脑液吃多了会不会死?

民警根据奇葩咨询劝回欲轻生小伙

快报讯(通讯员 江公宣 实习生 周凡 记者 季雨)“别怕,我们都爱你。”几年前,网友们用这句话劝回一个轻生少年。现代快报记者了解到,近日,南京江宁,警察蜀黍一句“有什么问题,你和哥哥说说看”,拯救了一条生命。

12月4日下午5点多,南京市公安局长宁分局上坊派出所民警吴晓波接到一个网络客服平台人员的报警。“刚刚一位买家问我:安神补脑液吃多了会不会死?会死我就买。”客服觉得不对劲,于是报了警。很快,吴晓波通过网购记录,找到想轻生的小伙小邓的住址。

可是,有地址却没有门牌号。“整个单元有10户人家,我们就挨家挨户敲门问。”经过努力,吴晓波终于在小区找到了刚满23岁的年轻小伙子小邓。

面对赶来的民警,小邓不是很友善。“你们走吧,不要管我。”“我比你年纪大一点,你喊我哥哥不为过,你和哥哥说说看。”在吴晓波的劝导下,小伙子跟着一起回到派出所。

“他们不要我了,我就是个没人要的。”闲谈中,吴晓波得知小邓家在拉萨,长期得不到家人关爱。异乡漂泊,独自打拼,又身背两万元债务,于是萌生轻生的念头。

面对消颓的小邓,吴晓波现身说法,讲起自己的经历。在吴晓波的耐心劝导下,小邓放弃轻生的念头。随后,吴晓波来到小邓工作的汽车美容店,悄悄拜托店主对这个小伙子多点“照顾”,帮他尽快解决债务的困扰。

# 短短300米的路,警车开了15分钟

原来,是为了护送一位90岁的老人回家

快报讯(通讯员 秦公轩 记者 季雨)12月6日,一位90岁的老人独自乘车回家,见老人腿脚不便,不放心的公交车司机报了警。民警来了,老人依旧倔强地表示要自己回家,民警只好跟在后面默默保护。短短300米的路程,民警开车跟了15分钟。到了老人所在的小区,民警又下车跟在后面,默默地护送老人到家。

12月6日晚上8点多,南京市民刘先生走进朝天宫警务站求助,称一位老人独自坐公交车,因年龄太大,担心她的安全,希望民警能帮忙。

据了解,刘先生是一名公交车司机,当晚一位老人乘坐他的车,坐了很多站也没下车,他便主动询问老人家住哪里。老人说自己今年90岁,要去秣陵路。见老人腿脚不方便,刘先生担心她一个人回家不安全,于是来到朝天宫警务站求助。

随后,民警兵分两路,一路跟随老人上了公交车,前往秣陵路站;另一路则开车跟着公交车。到了目的地,民警称要送她回家,老人却连连摆手说自己认识路,不用麻烦民警。但不放心老人一个人走夜路,民警便开着车远远地跟在她身后,默默地护送老人到家。

一步、两步、三步……短短300米,民警开车跟了15分钟。到了小区门口,民警就下车跟在后面。见老人停在一栋楼前许久,民警上前询问道:“老人家,还能找到家住几层吗?”老人见到民警后有些诧异,但很快就反应过来,“你们一直跟着我啊?我都不知道。”

到家后,老人一遍又一遍地感谢民警,还热情地邀请民警参观自己的家。



扫码看视频