

# 拜年想送补品的看过来,送得好不如送得对

春节越来越接近,不少市民忙着给亲朋好友精心准备礼物。三七、虫草、西洋参、海参、燕窝、阿胶糕……面对这些琳琅满目的礼品,广电惠民生活馆孙店长表示,现代人都注重养生,送礼送健康,不同体质的人进补方法也不同,建议根据家人或朋友体质选择适合的健康礼。



## 91岁阿婆每天两勺三七粉,身体好着呢

三七是一种品质稳定的常用植物药材,又是一种药食同源植物。三七自古以来就被公认为活血化痰、补气养血特效药,清朝药学著作《本草纲目拾遗》中记载:“人参补气第一,三七补血第一,故称人参三七,为药中之最珍贵者。”人体步入老年之后,组织代谢趋缓,免疫功能降低,抗病能力比青壮年减弱很多。再加上冬季昼夜温差较大,对体质差、易生病的老年人来说,是个不小的考验。到了冬季,老人吃些文山三七,活血化痰,加快血液循环,帮老人安全过冬。91岁高龄的肖婆婆告诉惠民生活

馆的工作人员:“我每天吃两勺三七粉,身体好着呢!”很多常吃三七的老人都说:“三七是个宝,冬季少不了。”

## 养血活血效果好,中老年人组团来买

三七一年四季都可以服用,中老年人的日常生活少不了它。家住四牌楼的钟阿姨听邻居说惠民生活馆的三七吃得好,“我有点高血压,一直坚持早起用温水冲服三七粉。广电惠民生活馆的三七现在买3斤送1斤,买5斤送2斤,仅合140元/斤,我比较过,这个价格蛮划算的,其他地方买都比这里贵。”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。

## 产地成疑,满大街都是“文山”货

三七主要分布在江西、湖北、广东、广西、四川、云南等地,其中以云南省文山产的三七为上乘。三七的生长对土壤和气候有极高的要求,不能连种,栽种过三七的土地必须经过至少10年的休整才能够再次种植,也因此非常珍贵。

高品质的三七,营养全部在根系上。个头饱满,体重坚实,不空泡,颗粒大而圆,而且横切面菊花芯明显,所以才被称为“铜皮铁骨狮子头”。

## 挑选三七有哪些诀窍,个头越大越好吗?

什么样的三七是好三七,不少市民把家里的三七拿来鉴别,广电惠民生活馆孙店长也逐一做出了解答——

“表面光滑的是加了滑石粉和蜡的,很多还是病三七加工的,常吃对身体不利。”

“品质上乘的三七,一要认准文山产的,二要认准‘铜皮铁骨狮子头’。简单地说,表皮有

粗糙感,颜色自然略带黄铜色;质地坚硬,敲打声音清脆;整体匀称饱满,周围有瘤状突起。”孙店长还说,“再看干度。掰开后断面呈灰绿色或灰白色菊花芯的,说明干度足,不但容易保存,而且打粉后粉质细腻,人体吸收更好。”

“很多人以为三七头子指的是三七上突起的包,一个三七上有几个包就是几头三七,其实不是这样的。“头”是将三七主根分为不同等级的一个计量单位,指的是每500克三七所含大小均匀的三七主根个数。如一份重量为500克的三七主根,里面约有30个大小均匀的三七主根,那么这样的三七就叫30头三七。”

三七头子越大越好吗?“不完全是。一般来说,头数越少,个头越大,生长年限越久,相比小个头品质差三七的皂苷含量高,因此,我们判断三七的品质好坏,除了看个头之外,产地生长环境、是否使用化学农药、售后服务也是判断标准。”

## 市民刘女士:每天不到2元钱为健康花多少钱,都值得



目前市场上到处都有卖三七粉的,贵的卖几大百,便宜的几块钱一斤,不少市民买贵了觉得很冤枉,图便宜的买回来一看品质很差,上当受骗。如何才能买到正宗云南文山三七?除了不一味贪图便宜,亲自挑选外,现场加工打粉,选择正规的单位、市场购买也很重要。在广电惠民生活馆就没这样那样的担忧,品质没话说,关键价格还实惠,折合一斤才140元,划算得很!

广电惠民生活馆的好品质,靠的是口口相传,不少人是回头客带来的亲友。

市民刘女士住在鼓楼龙江。她听同事说,广电惠民生活馆的三七特火,纯正的文山春三七,价格还公道,赶在午休就到馆买了3000多元的三七。昨天,她已经是第二次来到惠民生活馆了,依旧大包、小包拎了满手。她说:“邻居们都算笔账,以60头的为例,每天服用3~5克,算下来一天只要1块3毛钱,还不到2块钱滋养进补。人上了岁数,只要身体健康,不给儿女添麻烦,花多少钱都值得!”家里的亲戚朋友听说后都要她帮着再给买点,所以,昨天她又一次来了!

惠民热线:025-66065188

惠民地址:南京夫子庙建康路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

# 南京实施城乡居民“两病”门诊保障

## 高血压糖尿病人在社区医疗机构就诊的,基金支付50%

快报讯(记者 徐苏宁)现代快报记者获悉,为进一步减轻城乡居民高血压、糖尿病(以下简称“两病”)患者医疗费用负担,南京市医保局日前印发《关于落实城乡居民高血压糖尿病门诊用药保障机制的通知》(宁医保规字〔2019〕1号)(以下简称《通知》),实施城乡居民“两病”门诊保障,在社区医疗机构就诊的,基金支付50%。

《通知》明确待遇保障对象为:参加南京市城乡居民基本医疗保险

(以下简称“城乡居民医保”),并符合“两病”疾病诊断标准需采取药物治疗的“两病”患者。

《通知》对“两病”人员门诊降血压或降血糖的药物也作了明确:适用的药品范围为最新版国家基本医疗保险药品目录内所列品种,同时建立“两病”适用药品医保支付标准动态调整机制。

“两病”人员门诊统筹待遇额度提高。《通知》要求,将“两病”人员在定点医疗机构发生的医保范围内

“两病”药品、诊疗服务等医疗费用纳入门诊统筹支付范围。超过门诊统筹起付标准200元以上的部分,在社区医疗机构就诊的,基金支付50%;非社区医疗机构就诊的,基金支付30%;门诊统筹年度基金最高支付限额由300元增至800元;同时患有“两病”的,基金支付限额增加至1200元;80周岁以上老年居民“两病”人员基金支付比例在以上支付比例基础上增加5个百分点,年度基金支付限额增加10%。基金支付限

额增加部分主要用于保障“两病”人员的“两病”医疗费用。一个待遇年度内,“两病”人员享受完门诊统筹待遇后,继续发生的门诊医疗费用,个人自付2000元以上部分,按规定享受门诊高费用补偿待遇。就医取药也更方便。对临床诊断明确、病情和治疗方案基本稳定的“两病”人员,结合“两病”人员病情,实施用药长期处方管理,一次可开具2个月以内相关药品,切实减轻患者频繁就医取药的负担,不得重复开药。

# 《解放·终局营救》热映 钟汉良的“港普”这次很爷们



钟汉良在剧中造型 片方供图

这个贺岁档,钟汉良有点忙!一会是暖男,一会又一身戎装。没错,正在热映的电影《解放·终局营救》中,钟汉良再次穿上军装,只不过这次不仅要逃跑、打架、打枪、被炸,还要拼命去救女儿,这对于一向以翩翩风度示人的钟汉良来说,是一次巨大的挑战。

## 拿到剧本3天就决定出演

故事发生在平津战役总攻前夕,钟汉良饰演国民党军需官姚哲。“姚哲身上有很复杂的东西,他有一点懦弱,也有自私无助的一面。一开始都不会开枪,后来慢慢成长为一名坚定的、无所畏惧的战士。”钟汉良说,这个角色有着非常丰满的情绪,一下就吸引了他。“大家常常觉得,我的外形不是那么粗犷,所以我一直在等比较爷们儿一点的角色来找我。”

恰巧,《解放·终局营救》带着

姚哲这个角色找上门来。“我看到剧本的时候简直惊为天人!”钟汉良的言语中难掩兴奋。

据制片人沈畅介绍,钟汉良拿到剧本3天后就同意出演。“小哇是我见过最敬业的演员。当时我们时间很紧张,但他在3天内就给我回复,说很喜欢这个剧本,能来演,这非常难得。”

## 绑着沙袋一次次潜水拍摄

本片的一大泪点在影片尾声,姚哲为了保护战友被子弹击中,弥留之际满脑子想的都是女儿。“他逮着空就问我:导演,我该怎么‘死’?我就纳闷了,是不是他没演过‘死’?”导演李少红在接受现代快报记者专访时透露,后来她才明白,钟汉良不是没演过“死”,但要演出一个父亲临终前对小女儿的不舍,如何把握这种感情,让他很纠结。

不仅文戏用心,拍武戏时钟汉

良也毫不含糊。《解放·终局营救》有不少水下戏份,为了达到好的效果,考取了潜水证的钟汉良亲自在腿上绑上沙袋潜水拍摄,直到自己满意为止。

## 导演坚持用他的现场原声

观众们惊喜地发现,姚哲的声音特亲切,这不是钟汉良的声音吗?没错,影片采用的是原声。

钟汉良的“港普”一直自带萌点,这部战争片中为什么选择用原声?“钟汉良演得特别好,导演觉得不用本人的声音,对表演可能会有折损。于是,大家一致通过让他原声出演。”制片人沈畅回忆,在片场,钟汉良一直非常努力地练台词,“他跟着录音老师一字一句地学。”

姚哲托孤那段话,李少红也坚持一定要保留现场原声。

现代快报+ZAKER南京记者 郑文静 见习记者 徐可 刘赞

## 天天出彩

体彩7位数(19200期)  
中奖号码:3 2 5 9 5 1 5  
奖等 本地中奖注数 每注奖额  
特等奖 0注 0元

体彩排列3(19349期)  
中奖号码:3 3 8  
投注方式 本地中奖注数 每注奖金  
直选 769注 1040元  
组选3 782注 346元  
组选6 0注 173元

体彩排列5(19349期)  
中奖号码:3 3 8 8 8  
奖级 中奖注数 每注奖金  
一等奖 28注 100000元

福彩15选5(2019349期)  
中奖号码:6 7 9 10 15  
奖等 中奖注数 每注奖额  
特别奖 0注 0元  
一等奖 69注 4241元

福彩双色球(2019150期)  
红球号码:2 9 14 22 27 29  
蓝球号码:2  
奖级 中奖注数 每注奖金  
一等奖 9注 7571049元

福彩3D游戏(2019349期)  
中奖号码:8 7 8  
奖等 江苏中奖注数 每注奖额  
单选 312注 1040元  
组选3 590注 346元  
组选6 0注 173元

## 体彩鸡毛信

### 体彩大乐透开出85注二等奖

12月28日开奖的体彩大乐透第19149期,二等奖开出85注,为社会筹集彩票公益金1.14亿元。当期开奖后,大乐透奖池为14.22亿元。12月30日,将迎来大乐透2019年最后一期开奖,敬请关注。