

# 看,虫草的“黄金搭档”西洋参、石斛

冬季气候寒冷,植物凋零,动物也进入了蛰伏状态。中医认为,人应顺应“春生、夏长、秋收、冬藏”四季特点,收敛生机、养精蓄锐。冬季滋补到位,为来年春天的复苏积累能量。

广电惠民生活馆孙店长介绍:“这几年,冬虫夏草、西洋参、石斛颇受南京老百姓欢迎,是南京人冬季滋补的‘三大花旦’。”孙店长坦言,不少老人犯难:这三种滋补品可以一起吃吗?有没有配伍禁忌?不吃吧,错过了滋补的好方法;吃吧,万一乱补,反而对身体不好。针对市民们的常见问题,今天就来讲讲冬虫夏草、西洋参和石斛。



那曲虫草生长在海拔4500米的高寒地区

## 冬虫夏草成冬季养生热门

虫草凭借其独特的滋补疗效,一直受到广大养生爱好者的热捧,近年来,新鲜虫草更是成了养生的一大热潮。但是由于新鲜虫草对采摘、运输、保存的要求都非常高,想要在产地外买到优质的新鲜虫草并非易事。

广电惠民生活馆出售的虫草,全部是生活馆负责人亲赴西藏那曲探寻的优质虫草资源,都生长在平均海拔4500米左右的高山或草地上。那曲虫草向来以生理特性强、药用价值高、个大而在海内外享有盛誉,是我国传统的名贵滋补品,它性平味甘,具有养精气的功能。对气虚体弱者等冬季易生病的人群有明显的滋补作用。

## 眼见为实,虫大草短,环纹清晰

据悉,广电惠民生活馆在《现代快报+》及电视台等7大媒体共同监督下,特供的虫草为今年的那曲头茬草,颜色金黄,非常干净,虫大草短,一宽三窄的环纹清晰明显,虫草干度达到了97%。

广电惠民生活馆孙店长拿起一根1600~1800头规格的虫草看,虫身长约4厘米,腹部明显有四对足,尾部有一对足,头部有三对足;每对足之间均有三道完整而清晰的环纹;拿起虫草在鼻前轻轻一闻,有一股明显的带点腥味的菌香气味。工作人员挑选了一根略小的虫草样草,将其折断,掰开后的截面呈乳白色,可清晰地辨别出表皮、菌体和消化线,品质上乘。

## 广电惠民生活馆,当面称重让您挑

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到。它性平温和,有双向调节的作用,是一种阴阳双补的滋补品,有独特的滋补功效,适量吃也不会出现上火的情况,能够有效调节平衡,改善体质,适合一年四季食用。

值得一提的是,广电惠民生活馆把一根根虫草摊开摆在您眼前,让市民看得到也摸得到,自选虫草、当场称重、现场包装。

## 虫草+西洋参,不燥不寒,滋补好

虫草和西洋参是可以一起打粉吃的,温凉



结合,不燥不寒,滋补效果好,适合大多数人服用,尤其是体弱多病、精力差的亚健康人群。寒冬腊月,人体都会有一些不适,容易出现虚烦燥火、皮肤干燥、口干口渴等“燥象”,也会出现神疲倦怠、食欲不振、睡意绵绵、哈欠不断等“乏象”。面对燥乏,除了每天保证充足的水分摄入和健康的饮食起居,不妨吃点西洋参。

众所周知,参类多温热,补气往往生火,而西洋参入心、肺、肾经,性凉、味甘、微苦,能补气养阴、清热生津,可算冬季进补、祛燥解乏的上品。

## 看,西洋参搭档石斛,养阴生津

西洋参和石斛的组合,对于清内热、养阴生津,会是不错的选择。西洋参跟石斛都有补气益气的作用。适用于气阴两虚的人群及抵抗力低的人群,可增强人体抵抗力,少受病毒侵犯,预防感冒。

为了让广大市民可以吃到优质低价的正宗铁皮石斛,广电惠民生活馆的铁皮石斛产地直供,严把质量关,可现场品鉴。

作为名贵滋补药材,铁皮石斛的生长对环境要求极高,多生于海拔1600米的山地半阴湿的岩石上,喜温暖湿润气候和半阴半阳的环境,喜潮湿、不耐寒。

据业内人士透露,现在市面上石斛的品质参差不齐,不少地方多以紫皮、铜皮、硬脚铁皮、水草等冒充“铁皮”销售,除了以次充好外,甚至有一些人为了把劣质石斛做成“铁皮”色

深的效果,在加工时用报纸、煤油、柴油、泡沫塑料燃烧发出的浓烟来熏黑,这样的“铁皮枫斗”吃了后,肯定对身体百害而无一益。

广电惠民生活馆的铁皮石斛100%源自第一手产地,搭配虫草、西洋参泡水喝,或者单独吃,都是上佳之选。

## 滋补妙招

冬虫夏草、西洋参和石斛可搭配着吃,冬虫夏草平衡阴阳,石斛与冬虫夏草放在一起煮水喝,效果比单用虫草好。西洋参补气阴,加入一起煮可以补气润肺。三者没有配伍禁忌,合在一起服用是益气养阴、气阴双补的好东西。新春特惠,那曲整根虫草79元/克起,加拿大西洋参0.78元/克起,雁荡山铁皮石斛1.9元/克起,欢迎广大市民选购。



惠民热线:025-66065188

惠民地址:广电惠民生活馆(南京夫子庙建康路277号清溪桥向西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

## 公安部再推6项公安交管“放管服”便民措施

# 事故处理进度网上查询,江苏先行试点

快报讯(记者 王瑞)今后,交通事故处理进度也可以上网查询了。1月14日,公安部召开新闻发布会表示,公安交管部门将推出6项便民利企新措施,包括3项试点措施和3项全面推进措施。其中,交通事故处理进度和结果网上查询,自3月1日起,在江苏、上海、山东等地先行试点。

三项试点措施还包括,推进电子证照在交管领域应用、优化驾驶人记分管理等。

1. 试点机动车检验标志电子化。通过全国统一的互联网交通安全综合服务平台或“交管12123”手

机APP核发检验标志电子凭证,为机动车所有人、驾驶人以及相关行业和管理部门提供电子证照服务。自今年3月1日起,将在南京、北京、天津、上海等16个城市先行试点。

2. 试点接受教育减免交通违法记分。自3月1日起,在湖北、重庆、广东深圳等地先行试点。早在2017年5月,南京就在全率先推出“学法免记分”政策,最早一个记分周期,通过学习3分以下交通违法行为可以免记分,目前一个记分周期可以免9分交通违法行为。与此同时,江苏省内苏州、宿迁、连云港等多个城市也陆续推出了学法免记分政策。

3. 试点提供交通事故处理进度和结果网上查询。对造成人员伤亡或者较大财产损失、公安交管部门适用一般程序处理的交通事故,事故当事人各方及其代理人可以通过互联网交通安全综合服务平台、“交管12123”手机APP查询事故处理进度和处理结果。自3月1日起,在江苏、上海等6个省(市)先行试点。

三项全面推进的改革措施,主要是总结推广已试点的改革措施,在今年3月底前在全国范围内全面落实。

1. 全面推行租赁车交通违法处理简捷快办。承租人可以通过“交

管12123”手机APP网上查询、自助处理承租期间发生的交通违法,避免两地奔波。

2. 全面推行小客车转籍信息网上转递。在全国范围内实行非营运小微型载客汽车档案电子化网上转递,申请人可以直接到车辆迁入地车辆管理所申请并办理机动车转籍,无需再回迁出地验车、提取纸质档案。

3. 全面推行交通安全导航提示服务。在全国范围内全面推行交通事故、占路施工、交通管制、事故多发点段等交通安全信息导航提示服务。

## 十年,他带领贫困村走上幸福路

### 江苏最美人物

连云港市赣榆区宋庄镇沙口村曾是远近出名的贫困村,自2010年开始,在新任村党总支书记刘永强的带领下,沙口村发展成为远近闻名的国家级生态村、江苏省文明村,刘永强日前被省委宣传部授予“江苏最美基层干部”称号。

2010年3月,33岁的刘永强被任命为沙口村党总支书记。上任时,村集体一无所有,还欠债200多万元。在镇党委的支持下,刘永强重新选人配齐村支两委班子,同时将到期的滩涂全部收回重新发

包。村集体承包费收入由原来的每年130万元增长到350多万元。

同时,刘永强带领十多位养殖大户南下浙江、福建,学习虾蟹、贝类立体混养技术。到2017年底,滩涂养殖业已经成为村里的经济支柱。

沙口村过去问题不少。刘永强上任后,在村容改善、设施配套、乡风治理等多条战线同步发力,同时为全村村民购买合作医疗保险,沙口村也成为连云港市第一个使用天然气的村庄。2013年春天,村里拿出1000多万元分两期建设了160栋房子。老年村的建设,让村里敬老孝老蔚然成风。

现代快报+ZAKER南京记者 王晓宇  
通讯员 王宁 李光耀

## 南农大发布《江苏农村发展报告(2019)》

### “数字乡村”将成农村发展方向

快报讯(记者 仲茜)1月14日,南京农业大学连续第8年发布《江苏农村发展报告(2019)》。来自该校5个学院的600多位师生,通过深入江苏13市60多个县区抽样调查,获得第一手调研数据和资料,并进行分析、提出理论指导。

“我们用脚步丈量江苏的乡村大地,用数据展示江苏的乡村变迁,用文字讲述江苏的乡村故事,用逻辑分析江苏的乡村变量。”项目调研负责人、南农大公共管理学院刘祖云教授介绍说,今年的报告不仅获得了很多第一手有效数据,记录了江苏乡村的变迁,还收集了很多乡村振兴的成功案例。现代快报记者了解到,今年的

报告由农村经济社会发展、农村基层党建发展、农村社区建设发展、农村土地市场发展、农业产业发展、普惠金融发展以及新型农业经营主体发展7个部分组成。报告显示,江苏推动农业农村优先发展的部署已初见成效,各地农业现代化水平继续提高,农业农村经济的网络化、信息化和数字化,是不可阻挡的发展趋势。未来,“数字乡村”将会是江苏农村经济社会发展的重要方向。据介绍,“数字乡村”可以解放和发展数字化生产力,不断催生影响农村经济社会发展的新技术、新产品、新模式,有助于建立质量更高、效果更好的乡村现代化经济体系和社会质量体系。

## 天天出彩

福彩15选5(2020014期)		
中奖号码:1 3 11 13 15		
奖等	中奖注数	每注奖额
特别奖	0注	0元
一等奖	85注	3652元

福彩3D游戏(2020014期)		
中奖号码:1 3 7		
奖等	江苏中奖注数	每注奖额
单选	691注	1040元
组选3	0注	346元
组选6	1340注	173元

福彩双色球(2020006期)		
红球号码:3 4 5 10 16 32		
蓝球号码:9		
奖级	中奖注数	每注奖金
一等奖	20注	5735328元

体彩7位数(20008期)		
中奖号码:7 0 3 8 9 6 7		
奖等	本地中奖注数	每注奖额
特等奖	0注	0元

体彩排列3(20014期)		
中奖号码:1 6 1		
投注方式	本地中奖注数	每注奖金
直选	424注	1040元
组选3	540注	346元
组选6	0注	173元

体彩排列5(20014期)		
中奖号码:1 6 1 5 0		
奖级	中奖注数	每注奖金
一等奖	37注	100000元

## 体彩鸡毛信

今晚体彩大乐透奖池14.74亿元!

1月13日晚,体彩大乐透20006期开奖,本期全国开出1注1000万元一等奖,花落福建。今晚开奖前,大乐透奖池高达14.74亿元,敬请关注。 苏彩