

冬虫夏草、铁皮石斛、野山参 买冬令滋补“三件宝”就来广电惠民生活馆

冬令进补,是许多市民每年雷打不动的一件事,怎么补呢?转眼又到年关,送长辈、亲朋好友什么礼,也让不少人挠头。

其实,这两个问题可以一次解决,冬虫夏草、野山参、石斛既是滋补的优选,也是送高档礼的不错选择。广电惠民生活馆孙店长说:“现在送礼流行送健康,传统的滋补品很多,却不是人人适合,主要是因为南方人阴虚比较多,或者阴阳两虚,纯阳虚的人很少。”

冬虫夏草自古以来都是公认的滋补佳品,中医理论认为,冬虫夏草入肺肾二经,既能补肺阴,又能补肾阳,是一种能同时平衡、调节阴阳的补品,具有滋补抗疲劳、提高抵抗力等作用,是冬令进补的上选,名贵稀有。



好的虫草掰开看 “一宽三窄纹理”

广电惠民生活馆孙店长表示,优质虫草的主要鉴别点在于闻起来有“菇”类的香气,有的即使在密封存放许久后,打开依然会带有一些腥味或淡草味,触碰的时候会感觉到略具弹性。如果单看外形的话,正品虫草腹面有足8对,而且中间4对最明显。掰开后看断面,有明显纹路,呈现出“一宽三窄纹理”特点。

“除此之外,好虫草颜色深浅不一,而且虫体断面呈字母图案,草纹路清晰,虫体饱满,有

菌类味道。”孙店长特别强调,好虫草虫和草的结合处没有过多的杂质,虫草断面有黑色线状物体,呈字母V图案的,为上品。从颜色上来说,好的虫草颜色深浅不一,如颜色一致,一定是用硫磺熏制而成的。一级品虫草水分含量在2%—5%。如果干度不够,多花冤枉钱不说,且水分没了,虫草营养价值也跟着流失了。

广电惠民生活馆 当面称重包装,眼见为实

大多数商家利用虫草价格高而且易断的特点,在销售过程中,把密封盒包装好的虫草给买家看,而拒绝拆盒拿出虫草给买家仔细分辨。对于大多数的市民来说,只靠肉眼的方式分辨无异于“盲人摸象”。

而不少黑心商家就趁机再把次品、伪品掺到里面,严重影响市民利益。

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,让您看得到也摸得到,自选虫草、当场称重、现场包装。另外,广电惠民生活馆的虫草全部都是西藏那曲的正品虫草,都是野生的,由那曲当地人一根一根挖出来,市民可以放心购买。

虫草和石斛煮水喝 滋补效果比单用好

冬虫夏草滋阴润肺,益气填精,而石斛与虫草的滋补作用有相同之处,只不过虫草的滋补作用要更强,适用面更广。石斛和虫草可以放一起煮水喝,滋补效果比单用虫草好。

值得一提的是,在一些市场上,“经销野生铁皮石斛”“正宗铁皮石斛”的招牌随处可见。有些市民贪图便宜,经常在这些地方买,买回家后却发现产品质量与想象的存在很大的差异。孙店长透露,不少地方多以紫皮、铜皮、硬脚铁皮、水草等来冒充“铁皮”销售,以次充好,



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。

广电惠民生活馆直供的铁皮石斛100%来自原产地,除了保证价格优势外,更重要的在于专业的挑选和采购队伍,使得品质更优质,正宗铁皮石斛,不管自己吃还是过节送礼,都是上佳之选。

石斛与野山参搭配 能够发挥双倍的功效

野山参作为滋补价值很高的营养品,与石斛搭配在一起,能够增强身体的抵抗力、滋阴补血,功效不可谓不大,广电惠民生活馆孙店长建议广大市民不妨尝试一下。

野山参的好坏,主要看“体”。典型的野山参体态是非常玲珑的,可以分为菱角体、元宝体、横灵体、跨海体、过梁体、疙瘩体、短柱体。尽管体形、形态不同,但都是野山参才会有的特征。

每天,广电惠民生活馆都有数百支精品参因品相好、参龄足,走货特别快。孙店长说,经常有顾客看中了几支野山参没有及时下手,过几天就已经被人“抢”走了。不过,广电民生

活馆野山参货源充足,补货快,一定能挑到合眼缘的。

孙店长还特意强调,野山参并非想象中的那么昂贵,如果是第一次吃参或只是强身健体,没有必要去购买数万元的参,买上2支2等参(参龄15—20年)或是1支1等参(参龄20年以上)就够了,价格实惠,滋补价值也很高!广电惠民生活馆新春特惠:那曲冬虫夏草,79元/克起;长白山野山参8元/克起;雁荡山铁皮石斛低至1.9元/克,欢迎广大市民选购。



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)

写春联、做糖画、秀才艺……

老少齐登台,社区联欢会不输春晚

快报·欢乐社区行

载歌载舞辞旧岁,欢声笑语迎新年。1月18日,现代快报品牌活动“欢乐社区行”走进南京市雨花台区雨花街道翠岛花城社区,在这里进行了一场“玉鼠送福喜盈门,翠岛筑梦迎新春”春节联欢会。歌舞、太极、相声、乐器演奏等文艺节目和写春联、做糖画等民俗体验,吸引了众多社区居民参与,活动现场洋溢着浓浓的年味。

现代快报+/ZAKER南京见习记者 侯天卉
记者 宗青 白雪银 陆雨潇/文
见习记者 郑芮/摄



现场制作糖画



社区居民合影留念 扫码看视频

精神抖擞! 老年朋友 相聚一堂

雨花石管乐团的队员们用一曲《新年好》拉开了联欢会的序幕。68岁的胡步亮在乐团中担任次中音萨克斯手。“我退休后才接触萨克斯,水平一般。一开始学的时候全靠自己摸索。”一旁的史大爷忙说:“他太谦虚了,老胡可是我们队长,厉害着呢!”

同样因为兴趣聚在一起的,还有来自金陵老年大学小拉班的爷爷奶奶们,他们表演的交谊舞《南京小拉》赢得了满堂彩。

71岁的王玉连的武术表演《少林五花刀》也赢得了阵阵掌声。“我是山东人,儿子在南京工作,现在和老伴一起在南京照顾孙子。”王玉连说,作为新南京人,社区活动让他格外有归属感。



王玉连带来武术表演

年味十足! 居民自己 动手写春联

联欢会上也有不少10后的身影。今年8岁的刘筱悦在联欢会上表演了小提琴独奏《我和我的祖国》。悠扬的琴声让寒冷的冬日变得宁静而温暖,爷爷奶奶在台下为她鼓掌。

两个身穿大褂的小朋友走上台,有模有样地说起了相声《哥俩好》。一捧一逗,好不风趣。表演结束后,台下的观众还意犹未尽,高喊着:“再来一段!”

在小广场另外一侧,小颜同学和她的哥哥正在挥墨写春联,“我们都在雨花外国语小学读五年级,平常就练习,今天来为大家写春联。”来送“福”的,还有雨花台区文化和旅游局,现场领取春联的居民络绎不绝。

收获满满! 南京糖画 第四代传人秀绝活

传统民俗也吸引了许多居民围观。一个小摊位前挤满了孩子。一把铜勺,一个煤炉,一张瓷桌,在南京糖画第四代传人陈锡元的一笔勾勒下,一幅栩栩如生的糖画就成形了。“一下午大概做了四五十个吧,今年是鼠年嘛,老鼠做得比较多,兔子和蝴蝶也很受欢迎。”陈锡元感慨道,像糖画这样的老传统需要发扬和传承,不然等他们这代人老了,小孩子就再也看不到了。

“这场联欢会筹备了近一个月,节目全部来自我们社区的老百姓。”翠岛花城社区书记周红兰告诉记者,社区同时还招募了志愿者,写对联、送“福”字、做糖画,把新年气氛搞得热热闹闹。

这里年味也很浓

汤山街道青林社区
自排自演办“村晚”

快资讯(通讯员 朱学优 赵欣
记者 王益)春节临近,江宁区的汤山街道举办了一系列文化活动。1月18日下午,青林社区居民和社区自排自演,来了一场“村晚”。

生态大米、水果、休闲食品、炒货……各种农产品年货吸引了许多人来选购,加上喜庆的音乐,仿佛回到了小时候逛庙会的场景。社区还邀请了多位书法老师,现场写春联和“福”字,和中国结、小灯笼一起送给居民。

活动现场,社区搬来了桌子和蒸锅,大家一起和面、蒸馒头,寓意着生活蒸蒸日上。在锣鼓声中,村民组成的舞龙队也带来了传统的舞龙表演。几位传统手艺人扎气球、捏糖人,象征鼠年的老鼠造型的气球和糖人最受欢迎,吸引了一群小朋友。

“村晚”重头戏自然是晚会,社区居民和工作人员自排自演,带来了十几个节目。舞蹈、歌曲、乐器演奏、诗朗诵,丰富的表演形式也是让大家过足了瘾。记者了解到,青林社区是江苏省文明社区,这次的活动社区筹备了近1个月,辖区内新时代文明实践站、党群服务中心、社区老年大学、网格站等200多名志愿者参与策划和排练。