

# 过劳一族养肝法

文 / 健淼

## 春季养肝正当时

传统中医将肝脏视为健康之本,而且中医的“肝”比较广义,包括情绪、精神及神经系统。以功能分类,中医的肝系统主要负责藏血和疏泄,类似储存身体的养分,和调节新陈代谢功能。

在症状表现上,由于中医的肝系统个性外向、活泼、亢奋,对外在环境及身体情绪变化常常反应过度,因此疏通调节的功能一旦出现异常,肝火就一路顺着肝的经脉延烧,会有眩晕、头痛、中风、失眠、耳鸣、口干、口苦等肝火旺盛、肝阳上亢的现象。同时,古籍《灵枢·脉度篇》提到“肝气通于目”,眼睛不适,也可能是肝的调节功能出现异常。此外,中医认为肝主筋、“其华在爪”,当肝血不足的时候,指甲会粗糙黯淡或出现白色细纹,甚至容易断裂。

春季时,肝的生理机能最为旺盛,所以中医认为,春季是养肝护肝的最佳时机,现代医学也证实了这一古人的智慧。

## 推荐一款养肝上品

现代医学将肝脏比作人体内的“化工厂”,肝脏在代谢、胆汁生成、解毒、凝血、免疫、热量产生及水电解质调节中均起着非常重要的作用。灵芝的保健作用恰好与肝脏的功能有对应性,现代研究还证明灵芝的种子——灵芝孢子粉在功能上可达到灵芝的75倍。

传承800年的陈氏中医药世家第25代传人陈友芝认为,破壁灵芝孢子粉可入心、肝、脾、肺、肾,一方面可提高人体免疫力,另一方面可一定程度抑杀病毒,也就是中医所说“扶正祛



邪”,是非常适合现代人体质的调养型名贵中药材。

灵芝孢子大小只有5~8微米,在显微镜下看,它有坚硬的双层外壁。孢子的有效成分(主要是三萜和多糖)均藏于孢子壁内,所以若不破壁,人体很难吸收孢子里面的有效成分,而且壁壳的主要成分是几丁质,长期服用会存积在体内不利于排泄。

孢子内还有占总重量20%左右的孢子油,孢子一旦被破壁后,孢子油等内容物就会完全外露,因其为不饱和脂肪酸,在生产、贮存、销售等过程中,极易氧化并使孢子粉变质,大大降低效果。

2010年,寿仙谷药业承担的重大科技攻关专项“灵芝孢子破壁新工艺研究与开发”项目通过验收。成功开创了超音速气流灵芝孢子破壁新工艺技术和填补国内空白的去壁去油分离浓缩技术,一是解决了传统破壁法存在的铬、镍等重金属超标、孢子壁、孢子油等物质混为一体、有效成分含量低、易氧化变质、安全性差等问题,二是将破壁后残留的壁壳(70%左右)和油脂(20%左右)去除后,使有效成分“三萜和多糖”的含量提升了20倍左右,攻克了大部分中药治病药效浓度低的弱点。目前该技术已达到

现代人的生活行为往往让肝脏很“受伤”:工作压力大、生活不规律、饮食太油腻、烟酒无节制,导致肝气偏弱,甚至脂肪肝、肝硬化也不知不觉缠上身。趁着春季养肝的最佳时节,上班族们不妨调节一下。



国际先进水平,寿仙谷“破壁灵芝孢子粉”获得了全国科技创新成果奖。

除了选择合适的中药材,春季养肝还要注意少喝酒,少吃油腻和辛辣食物,可以配合饮用菊花茶,菊花清风散寒,平肝明目,尤其和灵芝破壁孢子粉搭配,是滋补肝血的佳品。

## 选择灵芝孢子粉的要点

如今市面上的破壁灵芝孢子粉产品可谓琳琅满目,价格差距也比较大,如何挑选上等的破壁灵芝孢子粉呢?

国家食品药品评审专家介绍说,鉴别破壁灵芝孢子粉的品质好坏,可通过三步简单验证:

第一:看包装,最好选择贴有“有机产品”标识的破壁灵芝孢子粉,代表未使用过农药化肥,未添加任何辅料,是安全纯正的保证。

第二:尝味道,一般来说,味道越苦就说明营养含量越高,质量也越好。因为破壁灵芝孢子粉中的灵芝三萜物质是有苦味的,苦味重的,说明灵芝三萜含量可能比较高,质量相对来说就好一些。

第三:温开水冲泡后用肉眼观察。因为灵芝孢子粉的壁很重,含有壁的灵芝孢子粉温开水冲泡后会直接下沉于杯底,而较纯的灵芝孢子粉绝大部分会溶解,处于悬浮状态。

同时建议消费者去雷允上药城、童涵春堂、蔡同德堂、第一医药商店及余天成堂、养和堂(八佰伴店、川沙店)等著名老字号药店购买会更放心。上海市劳模、雷允上药城执业药师吴宇雯介绍,目前该店畅销的是寿仙谷破壁灵芝孢子粉。据知,不仅因其在破壁工艺和有效含量的纯度上远远领先,已达到医用级别,而且寿仙谷掌握着从品种选育——有机栽培——工艺加工——销售的一整条产业链,产品品质更有保证。

寿仙谷

有机国药 清补养生



铁皮枫斗灵芝浸膏  
破壁灵芝孢子粉  
咨询电话:64864058

## 名人居室



## 光脚周立波

周立波在台上头发油光可鉴,西装笔挺,那么他私下在家形象如何?

尽管,他似乎什么都敢说、都敢做——哪怕面对无数“声讨”自己的网民,但他还是对自己生活隐私的某些方面较为“谨慎”。例如,读者几乎对“周宅”一无所知。

不过,近日有外地媒体的记者受邀作客周立波的家,居然拍到了周立波在自己的家中刚起床,光着脚、“头发乱蓬蓬”的样子。由于场合非常私人,周立波就没有做过多的“打扮”,当记者提出要给他拍些照片时,他立即配合摆出“POSE”,并且还要特意站在他与夫人的结婚照前留影。

于是这张穿着家常便装,赤着脚的周立波家居照片就“诞生”了,有人打趣道:“光脚的不怕穿鞋的。”

## 选材经验

## 谨防木门销售三大诡计

### 第一招:瞒天过海

牌子打着“100%进口”或“进口品牌”等宣传口号,实际商家只是进口很少一部分,大部分采用国内材料及技术生产。

当进口产品与国产产品包装一样、尺寸一样,甚至颜色都一样,商家以进口价销售,你能辨别真伪吗?为了证明其进口的“真实性”,商家还能出具进口报关单及产地证明书,并承诺假一赔十,不由得你不信。

### 第二招:混水摸鱼

木门质量的好坏,关键在原材料的选择及搭配上,以及产品的加工精度上,进口板与国产板在尺寸上本无分别,进口板与国产板如按上述同一技术要求生产也无区别,产品与每块板的长短、宽窄无关,有些厂商看到某个尺寸的木门,如国内生产该尺寸的厂家少,就趁机散布谣言,“进口板是长规格的,国产板是短规格的”。

因为长板价格随之上涨,销量看好,各厂家也不去争辩板的长与短,而是减少生产短板,大批量生产长板,一时间“进口”板激增。

### 第三招:混淆“绿色”

木门的基材是采用原木进行粉碎,在高温蒸煮消除各种霉菌后,加入甲醛胶压制而成。标准的产品颜色是木质的本身颜色(白色、黄色、褐色),由于木门会释放甲醛到空气中,对空气质量造成危害,很多消费者都在寻找一种健康、绿色环保的产品,有些商家发觉,很多消费者在绿色环保与绿颜色之间的分别,不是很清楚。

在基材板中加入绿色颜料,把基材染成绿色,对外宣传,绿色基材是在生产过程中加入了绿色环保因子或宣传绿色产品在防水、减少甲醛释放上超过本色基材等。实际上,绿色与非绿色在防水、甲醛释放、环保方面根本没有任何关系,一时间,家家户户搞绿色,而那些专选绿色基材的消费者就成了受害者。

**热烈庆祝比亚迪、奔驰合作成功!**

**热烈庆祝比亚迪华东区累计销量30万辆**

**厂商联合5600万让利 回馈华东用户**

江苏 安徽 浙江 上海

**F3白金版**

最高优惠: **6000元**

心动价: 5.58万元起

**F3**

**F6黄金版**

最高优惠: **15000元**

心动价: 7.38万元起

**F6**

享受**3000元**国家补贴 (1.5L及以下车型可享受)

AZ 比亚迪 F0 F3R L3...

**上海弘仁汽车销售服务有限公司**

杨浦4S店: 51875851、51695735 周家嘴路3000号(内环高架出口处)

闵行4S店: 51695725、51875860 潜江路2108号(外环线南300米)

浦东旗舰店: 51093108、51093109 沪南公路3021号(龚路路口)