

秋冬进补 人参知多少

药食同源 话人参

人参为五加科多年生宿根性草本植物,以根入药,叶、花及种子亦供药用,果汁可做饮品,是我国盛产而闻名世界的珍贵中药材。从中医理论上,看,秋冬季是食用药膳进补的上佳季节。人参泡茶、炖品、蒸蛋、泡酒皆是百姓日常生活中进补的上品。其中以野山参更为相宜。野山参生长在海拔 1500 百米到 2000 米的原始森林中,目前数量越来越稀少,是难得的天然绿色补品,且以吉林山参为最佳。山参能滋补,还能能养生。但是从消费者购买的角度来看,还存在诸多概念模糊的死角,我们只有知之,方能善用。

人参选购 有妙招

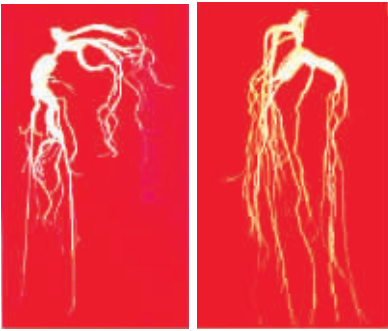
目前山参基本采用性状鉴别法,即“看五形、识六体”。五形指须、芦、皮、纹、体,六体指灵、笨、老、嫩、横、顺。长白山区参业工人和老参农中流传着一首识别老山参的歌谣:芦碗紧密相互生,圆膀圆芦枣核芋。紧皮细纹

疙瘩体,须似皮条长又清。珍珠点点缀须下,具此特征为野山参。

人参加工产品种类繁多,各具特色,质量差异大,但消费者只要把握以下几点就可以买到放心的产品:(一)选择规模较大的正规企业生产的产品。(二)注意产品的包装方式、标签标识应齐全。(三)勿选参根破肚开裂,参根形体碎小,无光泽的。(四)勿选抽沟严重、坚而不实的人参产品。正规的药品企业对材料的质量控制严,生产工艺、生产设备先进,企业管理水平较高,产品质量有所保证。

冬令进补 送温暖

亲爱的朋友们,天气渐渐转凉,您的身体到了需要补充营养的时候,北京同仁堂没有忘记给您一如既往的关怀,特在北京同仁堂人参馆中为您备了各色人参产品。十月黄金周北京同仁堂吉林人参公司人参节



拉开帷幕,吸引了广大市民的参与,给大家送去了称心的山参。为感谢大家的支持与厚爱,同仁堂十一月更是在此基础上为您增添了数支罕见的上乘山参,供您参观选购,为您进补尽一份力。有兴趣和需要的朋友可前去延安西路 1672 号(近凯旋路)北京同仁堂人参馆一睹它们的风采,也可拨打 021-62949837 电话咨询。

凡报会员均可凭当期报纸和会员卡在同仁堂免费领取西洋参 5 袋(每袋 2 克)。数量有限,赠完为止。

运用在大型设备的活氧杀菌解毒技术小型化,研制出了适合家庭使用的新型健康小家电,并且攻破了活氧发生量及稳定性的难题,每月耗电不到 1 度,节能又环保,保证了餐桌食物的安全性,更使它成了送礼送健康的典范。不少企业单位更是把它作为员工福利,希望员工能享受绿色健康生活。

中科果蔬宝 TM 经农药检测权威机构验证,能有效去除水果蔬菜上的甲胺磷、乐果等农药。将苹果和青菜用中科果蔬宝处理 15 分钟后,乐果和甲胺磷的降解率分别为 76%和 95%以上。激素、抗生素水样去除率均为 100%。中科果蔬宝演示点:静安中华大厦 204 室(北京西路 1701 号);中科院内 50 号楼 3 楼(建国西路 505 号);其他经销地点 请 电 话 咨 询 62884226、62884228。读者俱乐部会员购买中科果蔬宝果蔬解毒机(zk300 型),另赠特配洗菜器一个。

怎样才能吃得更安全? ——正确处理蔬果上农药的残留物质

今天吃什么?问题还是老问题,但含义却不同。眼下要思考的是怎样才能吃得更安全、放心!据了解,大部分家庭对农药残留危害认识不足,超过半数的家庭没有使用正确的方法清除农药残留,清水泡洗显然不能解决问题,用洗涤剂,不但作用有限还有二次污染的可能。餐桌污染问题严峻。



我们眼皮下堂而皇之地上了餐桌。农药对人体损害主要为:急性中毒、慢性中毒、致畸、致癌、致发性神经毒性和青少年早发育。

目前,中国科学院科技产品销售网络成员单位,率先将以往

孩子近视,及时纠正最重要! 6-16 岁孩子,科学改善视力有望提升到 1.0

孩子刚近视,不少家长习惯性给孩子配了眼镜。一段时间后,孩子的视力仍旧会下降,依然要配新眼镜。为什么戴眼镜后度数还在加深?孩子近视后难道只能一辈子戴眼镜吗?

过早配镜,眼球将逐步丧失自身修复功能

研究表明:眼镜能帮助孩子看清物体,但会加强其依赖程度,用进废退,从而加深近视。尤其是处在 6-16 岁发育阶段的孩子,如果视疲劳长期得不到缓解,将最终导致“度数年年深,眼镜年年配”的结果。

发育成熟前的孩子,及时纠正视力极有希望恢复正常

中科院科技网络成员单位上海衡通生物医学十多年有效案例和经验总结表明:孩子刚近视就及时纠正,视力恢复和控制下滑的效果就越好——①假性近视的孩子有希望恢复到 1.0 甚至以上;②混合性近视的孩子有希望控制度数加深并提升视力 2-4 行;③真性近视的孩子只能帮助控制视力下滑的速度并改善不良症状。

本周末,我们将为患近视、弱视的孩子进行免费鉴定、评估视力状况、调整不良用眼习惯,并为孩子提供一对一咨询,现场解答家长提出的问题,帮助裸视力在

0.6 以上的孩子改善视力(名额有限,提前预约)。

此外,凡持有新民晚报读者俱乐部会员卡者,前往中科院生命科学院内 50 号楼 3 楼(建国西路 505 号)或南京路步行街置地广场 1303 室(九江路 394 号),均可享受中心免费护眼服务,包括眼部光按摩、穴位理疗、中科卫视仪 YP-9 试用等,也可拨打电话 63505111、64337050 咨询。



如何解决眩晕?

的分子分离(MCP)穴位吸收技术,采用白芥子、胆南星、吴茱萸、白芷等 28 味天然成分科学配伍而成。内含 TSE 清眩成分及多种有效物质。只需轻松贴于肚脐处,便可直接渗透,发挥清眩作用。

“瑞杰牌”眩晕贴能够有效摆脱各种原因引起的眩晕症状,帮您享受头不晕、头不痛、眼不花的舒适生活。该产品适于各种人群。有兴趣的会员不妨拨打 36050218。

即日起,读者凭本报买两盒可赠同品一盒,读者俱乐部会员还可额外享受市内免费送货服务。

跳蚤市场

特别提示:参与读者俱乐部会员跳蚤市场交易活动的读者,请将求购、出让,或者交换信息、商品照片以及个人姓名、会员卡号、联系方式发电子邮件至 xmwbdzjlb@126.com.cn;或者邮寄至上海市武定路 1088 号 1 号楼新民晚报读者俱乐部(邮编 200040),请在信封上注明“跳蚤市场”。本栏目提供一个供需双方发布信息的平台并担任交流中转,双方务必谨慎交易。

让

■ 数码电器

会员 5200.....0230

出让:九成新“东芝”笔记本整机,出让价 1800 元。

会员 5200.....7041

出让:日本产“奥林巴斯”传统胶卷相机,型号 Zoom230,价格 800 元。

会员 5200.....5892

出让:光学奥林巴斯相机,型号 U-11ZOOM8,九成新,原价 1300 元,出让价 1000 元。

■ 家居用品

会员 5200.....7701

出让:史密斯电热水器,型号: EWH-60B 九成新,原价 2100 元,现半价出让。

会员 5200.....7437

出让:一台飞利浦榨汁机原价 298 元,只用过几次,型号

美亚热线:51501501 转 898

HR1821,出让价 190 元。

会员 5200.....8151

出让:1.安吉尔台式饮水机,八成新,100 元;2.奥吉净化矿化水生成器,九成新,出让价 150 元(两者成套用不需再购桶装水);3.中式 135 厘米折叠式圆台面,九成新,原价 150 元,现出让价 100 元。

■ 交通工具

会员 5200.....6677

出让:呈捷燃气助动车,八成新有牌照,价格面议。

会员 5200.....7701

出让:燃气助动车(含牌照),行驶一万公里左右,价格面议。

会员 5200.....0645

出让:1.捷安特小孩滑板车,九成新,原价 200 多元,出让价 100 元;2.宜家手推车,全新,出让价 100 元。

求

■ 闲置物品

会员 5200.....4201

求购:万能杯盖,价格五元左右。

会员 5200.....6291

求购:压缩袋抽气泵。

■ 母婴用品

会员 5200.....5990

求购:宝宝睡袋,价格面议。

换

■ 家居用品

会员 5200.....0255

我有一条鹅卵石健身路(室内用的),八成新,想换外出用的小狗笼子一只或者电视跳舞毯一条。

■ 化妆美容

我有一瓶 30ml 碧欧泉水果精华润体露,想换睫毛膏的试用装。

会员 5200.....7723

我有修甲套装,想换一支黑色眼线笔。

你知道牛轧糖的故事吗?

相信大家都有吃过牛轧糖。浓郁的花生和奶香味道,入口香甜,很有嚼劲。可是,说起它的起源,恐怕知道的人就不多了吧。其实,关于牛轧糖的传说要从一个明朝读书人说起。

明朝宣德十年,商辂曾在浙江乡试中举后,进入太学潜心攻读。有一夜,他梦见自己跪在文昌帝君前。原本对着他微笑不语的文昌帝君,突然伸手一挥,供桌前的花生就自动退了壳,飞入旁边的一碟糖果中。当花生落尽时,随即化成一群牛,向他奔来。商辂醒后匆

匆找人解梦。解梦人说,供桌上既有笔砚,又有花生,恐怕有妙笔生花的隐喻;“牛”指的是牛毛又象征着智慧。商辂听后非常高兴,包袱一收就进京赶考去了,果然如解梦人所言,接连过关。

为了感谢文昌帝君保佑自己高中,在考取功名之后,商辂要家人仿造梦中情景,以米、麦芽糖搅和,再加入花生并以牛形模具轧成牛形状的糖果,作为祭拜文昌帝君的供品,并在祭祀之后分送邻里。由于口味香醇,很受欢迎,从此牛轧糖就传开了。



生活妙招

人们在做饭时往往会把淘米水倒掉,认为它没什么用途。其实,在日常生活中,淘米水有着多重妙用。

清洗砧板:砧板用久了,会产生一股腥臭味。可将砧板放入淘米水中浸泡一段时间,再用点盐来洗擦,然后用热水冲净,砧板上的腥臭味就可以消除了。

烹调鱼肉:咸鱼放入 1 盆淘米水中,再加进 50 克食用碱面,搅拌均匀,浸泡半天,取出便可以烹调了,做成菜味道鲜美。

保护砂锅:新砂锅在使用前,先用淘米水洗刷几遍,再装上米汤在火上烧半小时。经过这样处理,砂锅就不会漏水了。

淘米水的妙用

去除污垢:砂锅上积了污垢,可用淘米水浸泡烘热,用刷子刷洗,然后再用清水冲净,砂锅上的污垢就被去掉了。

泡涨食物:用淘米水泡干笋、海带、墨鱼等,既易泡涨、洗净,又易煮熟、煮透。

滋润肌肤:常用淘米水洗手,不仅能去污,而且可使皮肤滋润光滑。

防止生锈:菜刀、锅铲、铁勺等铁制炊具在使用后,浸入比较浓的淘米水中可以防止生锈。

去除漆味:新买来的漆器用具有一股漆味,如用淘米水再加少许食醋,用柔软的布蘸淘米水来擦拭漆器用具,上面的漆味就可除去。会员 陆少雷 供稿

眩晕让人感觉自身或周围环境在旋转、移动或摇晃,身体有头痛、头晕耳鸣、站立不稳、指物偏向、头重脚轻、恶心等症状。这是困扰很多中老年人的常见问题,它的反复发作,严重影响了人们的健康生活。

“瑞杰牌”眩晕贴,针对中老年人容易眩晕的特点,运用先进