

# 中药行业举办第三届野山参文化节 买野山参,请关注防伪查询码

由上海中药行业协会主办、上药神象健康产业有限公司主要承办的“上海中药行业第三届野山参文化节”,12月2日在西区雷允上药城门前广场开幕。活动恰逢冬日滋补养生季,当天上海市民看到的特级野山参不仅“五形俊美”“野性天成”,数量也堪称历届之最。

冬季,是人参、阿胶等进补食材热销的季节。野山参源于中国,与阿胶、鹿茸等中药材并称为“中药三宝”。早在3000多年前,我们的祖先就开始挖掘食用人参。野山参被誉为百草之王,为弘扬野山参文化,净化野山参市场,加强行业自律,保护消费者权益,自2015年起,上药神象已连续承办了3届野山参文化节。在开幕式上,上药市药材公司董事长、总经理陈军力分享了他从事参茸行业

多年来对行业的看法,他表示,应该挖掘传统中医药的精华,让野山参这个传统精华在新时代重新获得应有的一席之地。

作为全国野山参的主要销售地之一,在上世纪,上海就形成了颇具规模的参茸产业。尤其是在最近30年,参茸老字号深受消费者欢迎。而近年出台的《上海中药行业协会野山参等级规格(修订稿)》与《上海中药行业协会野山参鉴定师管理办法》,为消费者权益的维护与野山参经营市场的秩序提供了一个更优质的保障。因此,继去年推出全国首批野山参鉴定师后,在今天的野山参节上,上海中药行业协会会长杨弘,常任副会长、参茸委员会主任陈军力董事长为“上海中药行业协会第二期野山参鉴定师培训班”的学员颁发结业证书。

在第三届野山参文化节上,记者获悉,为了保证野山参的品质,力求从源头上把控品质,本市著名品牌在吉林、辽宁等地建立了野山参基地,率先实现了全产业链全程可溯源,选用在原生态无人干预的情况下自然生长18年以上野山参,远超国家所规定的15年标准。每一盒野山参均有两名市中药行业野山参鉴定师共同签名鉴定,野山参外盒贴有的第三方防伪查询码,确保消费者可以查询每一根参的来源。

在野山参文化节上,除了组织多场野山参现场鉴定、野山参知识讲座、野山参临床学术推广等活动外,为了顺应大众冬季进补需求,上药神象还组织了中医名师在神象线下门店指定区域举行健康养生大讲堂,为到门店的消费者解答冬令滋补疑问,介绍野



山参、阿胶等冬季滋补中药材属性和进补方。 子夏 金波

## 【自我保健】

### 这么懒更长寿

相信每个朋友都被告知运动的好处多,不过,运动的好处虽然多,懒人也不少。怎么办呢?有没有偷懒的方法,并且对身体好呢?答案是有的。北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育系教授钮文异告诉我们,躺着也能长寿!

#### 1、中午躺下小憩

多项研究表明,小憩是减压神器,可以有效降低体内压力激素的分泌;能提高灵敏度和工作效率,休息后你会感觉更有活力,思维更加敏锐。研究发现,一周午睡3次以上、每次20分钟的人患心脏病的风险降低了37%。此外,小憩还有助于保持身体稳定状态,促进细胞修复。

#### 2、偷懒发呆5分钟

现代社会,上班族的生活、工作压力大,亚健康、失眠、易怒等问题非常普遍,有的甚至因没能及时排解而发展为更严重的抑郁症、焦虑症等精神心理疾病。而发呆就是一种很好的精神调剂手段。这是因为人在发呆的时候,意识活动减弱,可以很好地放松身体,减轻压力,缓解焦虑不安,还能加强记忆力,缓解疼痛,并提高免疫力。另有研究发现,每天适当发呆能将焦虑和抑郁风险降低25%。

#### 3、偷懒伸懒腰

伸懒腰虽然是一个简单的动作,但其对健康却有着不可忽视的好处。伸懒腰时可使人体的胸腔器官对心、肺挤压,利于心脏的充分运动,使更多的氧气能供给各个组织器官。同时,由于上体的活动,能使更多含氧的血液供给大脑。

#### 4、吃饭偷懒

吃饭偷懒指的是吃的慢,懒得多吃。快节奏的生活让人们吃饭也像打仗一样,但狼吞虎咽,不仅影响营养吸收,还对胃的伤害极大。尤其是老人,每顿饭的进食时间至少应在25分钟以上,让胃适当“偷个懒”。而懒得多吃,可以控制食量,避免过量,延长胃部使用寿命。

#### 5、心里偷懒

新加坡科学家研究发现,急性子人的基因衰老速度要快于慢性子的人。当然,并不是所有事都能偷懒,而科学地偷懒,讲究懒艺术、辩证地懒、高水平地懒,从而懒出健康,懒出长寿。

## 【保健资讯】

### 浦东中医药文化节闭幕 大医笃行 努力建设“健康浦东”

11月30日,在2017年浦东中医药文化节闭幕式上,浦东新区卫计委有关领导指出,要以文化节为新起点,通过健康理念先行、特色服务推行、大医精神笃行,切实为“健康浦东”建设而努力。

一年来,文化节承办方浦东新区中医医院从梳理浦东地区中医药历史发展入手,以浦东历史上中医名家的文化精神为主线,策划并推进2017浦东中医药文化节的举行。文化节上,分别举行了浦东中医药历史发展学术思想研讨论坛、发行了《仁心仁术——浦东中医故事》一书、组织中医药大学大学生志愿者开展中医人文故事巡讲、设计制作浦东中医人文故事展示版、落实中

医药人文故事纸媒连载和相关多媒体同步宣传等。

闭幕式以“倾听浦东中医历史的脉搏”为主题,呈现了一台弘扬中医人“德慧先行,求乃精诚,见病见人,体察入微,熟谙医理,兼容并蓄,悲悯天下,济世救人”为精神内涵的舞台艺术作品。从浦东历史上有史记载的最早中医人储泳到明代中医“土材学派”创始人李中梓;从清代名医“仙针”沈鲁珍到近代医学活动家李平书;从百科全书式的名医陆渊雷到浦东第一位医学女博士朱昌亚;从近代儒医秦伯未到当代将毕生精力贡献给医学事业的名医王源清、饶应阳、唐思义、陈海新等,通过舞蹈、情景剧、小品、诗朗诵以及沙画艺术等形式串起了浦东中医发展



的脉络,传导了浦东中医历史跳动的脉搏,展现了中医人应有的精神风范。

浦东新区中医医院、光明中医医院、浦东新区妇幼保健所、浦东新区精

神卫生中心、新区医务工会天使读书会、金杨社区卫生服务中心、祝桥社区卫生服务中心、高行社区卫生服务中心参与了闭幕式演出创作和表演。

## 切记:酒后做3件事会“要命”

近日,安徽一名50岁的跑步爱好者,喝酒后跑步回家,不小心摔倒后离世的新闻引起了一阵轰动,专家猜测,这可能跟喝酒后跑步有关!酒后跑步为什么会引起死亡,喝酒后还有哪些禁忌?

### 事件回顾:

杨某跟朋友一起去饭店聚餐,期间喝了五六瓶白酒和一瓶红酒,聚餐结束后,杨某他们转去了KTV,在包厢里又开了12瓶啤酒。直到次日凌晨,一行人从KTV出来,此时下着雨,所以杨某决定跑步回家。一不小心,杨某摔倒在地,虽然爬起来了,但明显有点体力不支。之后,杨某再次摔倒,这次再也沒起来。民警赶到才知道,杨某已经身亡。

据了解,杨某是跑步爱好者,还参加过马拉松,所以身体肯定不差,所以推测,他的死因可能跟酒后跑步有关。

### 酒后跑步会致死? 什么原因?

虽然酒后跑步致死的案例不多,但酒后跑步的危害是有目共睹的,其原因如下:

- ①酒精会引起大脑皮层兴奋,之后产生抑制,使人出现嗜睡和反应迟钝的现象;
- ②酒精能抑制心肌收缩,酒后跑步会加重心脏负担,对心脏不利;
- ③酒精会引起肌肉疲劳,肌肉大量产生乳酸,导致四肢酸痛;
- ④酒后马上运动会加速血液循环,大量血液流到四肢,胃肠道和肝脏的供应减少,肝脏无法及时解酒,损害胃肠道功能;
- ⑤酒后跑步心率加快、心血管扩张,可能引起冠状动脉痉挛,进而出现急性心肌梗死。

很多运动爱好者跑步后比较疲

劳,就想通过喝酒来缓解,这也会对身体带来伤害。因为喝酒会引起体内应激反应,破坏内质网的动态平衡,运动后马上喝酒,就会影响肌肉修复功能。尤其是冰啤酒,一定不能在运动后喝。啤酒会刺激肾脏产尿,体内水分流失严重,剧烈运动后喝冰啤,不但影响人的消化功能,还会增加血液中的尿酸和嘌呤含量,久而久之引起痛风和结石。

再者,运动后马上喝冷饮,全身的血管会快速收缩,血流量减少,不利于消化和散热,有些人还会出现腹痛、腹泻等症状。

### 喝酒后做这些事很危险

- 1.酒后服药  
酒精可能会跟药物产生,轻者降低药效,重者还可能引起不适。常见的会跟酒精产生反应的药物

有甲硝唑、头孢类、氯霉素、华法林、胰岛素等。

### 2.酒后“办事”

很多人认为酒精有调情作用,喝酒后“办事”更快活。实际上,这样做很危险。

喝酒后,血液循环会加快,血管膨胀,酒精使大脑迟缓,意识模糊,可能会引起功能障碍。

### 3.酒后催吐

很多人为了保持更好的战斗力,在中途会选择去厕所抠喉咙催吐。

专家表示,催吐确实有一定的醒酒作用,但非常危险。

因为喝酒后,人处于意识模糊状态,如果指甲比较长没控制好力度,可能抠破咽喉部;如果把吐出来的东西误吸到气管,可能引起窒息。

此外,呕吐也会改变消化道的正常运行,从而损伤消化功能。