

进入小暑节气,专家建议清补养生

进入小暑节气,即开始“冬病夏治”的最佳时期。如果说冬季是病症高发期,那么夏季就是病症征兆期,“夏治”就是利用夏季体内阳气充沛的有利时机,采用适当清补药物调整机体平衡,更好的扶助正气,从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失,主要适用于呼吸系统、消化系统、免疫系统的调理预防。



■ 寿仙谷铁皮枫斗灵芝浸膏

“夏治”调理,清补很重要

“清”是夏季养生的关键词,不吃过多的油腻食物,不食滋腻补品,注重健脾除湿,补养肺肾,同时保持心情愉快。

依据“清补养生”的传统中医理论,寿仙谷药业集结数位名医,基于唐代御医叶法善的名方,研制出全面调理的清补佳品——以铁皮枫斗和灵芝孢子粉为主要原料的浸膏。

该款浸膏采用“4年生鲜铁皮石斛为主,原木有机破壁灵芝孢子粉为辅”的配方。铁皮石斛具有滋阴润肺、补五脏虚劳的功能,清代《药性论》说铁皮石斛能“补肾积精、养胃阴、益气力”。朱丹溪认为“人阴气自

半”,人进入中年以后,人体的阴津开始衰弱,各项功能也随之衰退,滋阴养生是强身之根本,补益之必须。

《本草纲目》记载“灵芝、益心气、补中”。“益气”则指灵芝具有扶正固本、有助机体重要器官系统功能(如心、肺、肝、肾等)。尤其梅雨季节,人体五脏湿气加重,正气亏损,扶正固本是养生延年之基本。

灵芝孢子(即灵芝的种子)其主要功效是灵芝的75倍,铁皮石斛与灵芝孢子粉二者协同作用,通达五脏,清热、除湿、滋阴补气,扶正固本,特别适合夏季清补调理。

全面调理,增强体质

在中医理论里,膏方是一种具有高级营养滋补和养生作用的成药。

该款是以铁皮枫斗和灵芝孢子粉为主要原料的浸膏,被誉为“清补养生上品”,即清又补、补而不腻、凉而不寒、滋阴而不抑阳、安神而不嗜睡。可全面调理、增强体质。据了解,寿仙谷出品的该款浸膏是国内第一款有正式批文的膏方养生品。

在传统中医制剂型中,膏剂

细腻、滑润有吸收性好、见效快的特点。有利于肠道消化吸收,特别是对身体虚弱、肠胃较弱的慢性病人和术后免疫力较低的人群很有帮助。

对生活不规律、烟酒过度、工作压力大、劳累过度、失眠亚健康人群,有明显调理效果,非常适合现代人体质。

寿仙谷铁皮枫斗灵芝浸膏为全素膏方,不加辅料、不加糖。高血糖人群也可服用。

【延伸阅读】

寿仙谷药业建立了4800多亩通过欧盟有机认证、中国有机产品认证和GAP认证的铁皮石斛、原木灵芝标准化出口基地。

2006年成为铁皮枫斗质量标准制定单位之一,2012年获首个铁皮石斛国家地理标志保护,当选铁皮枫斗协会会长单位,2014年寿仙谷铁皮枫斗炮制技艺入选国家非物质文化遗产名录。

目前上海众多知名药号及商场如南京东路第一医药商店、蔡同德堂、静安寺雷允上药城、老庙童涵春堂、同仁堂(延安西路店、东方路店)、淮海中路劲松药房、浦东养和堂、松江余天成堂(松江店/杨浦店)、一德大药房(松滨店/仁德店)、徐家汇东方商厦、虹桥友谊商城、八佰伴、五角场又一城、南方友谊商城、第一食品商店(南京东路店/中环百联店/张杨路三鑫店)等地均设有寿仙谷专柜,有兴趣的读者可去咨询详情。



寿仙谷
始于1909年

专卖店地址:长寿路995号
咨询电话:021-64864058

为期一个月的第六届新浜荷花节于7月10日开幕

千亩荷花像粉红色仪仗队喜迎游客到来



年年新浜荷花红,今年荷花大不同。上海松江新浜古称“芙蓉镇”,地形酷似荷叶,从宋朝开始种荷花,已有千年以上的历史。从上海世博会那年举办第一届荷花节,至今已办了五届,今年第六届比往年更好玩。

名贵的荷花兹举两例:
红蜻蜓:开桃形的花,紫色,雄蕊的花托绿黄色,花瓣数达76-108枚。花色极其艳丽,极少数雄蕊可以变瓣成尖端白色,亭亭玉立,造型漂亮。
美洲黄莲:从美国引进,体型硕大,花蕾呈长桃形,绿色。花先开杯后碟状。花色淡黄色,尖端略有淡绿黄晕,比同类品种叶形较长圆。花瓣较宽,花蕾较长,花态较规整,显得更为秀丽。

名贵的睡莲也举两例:
万维莎:该品种曾在2010年9月美国举办的国际睡莲水景园艺协会年会及新品种评比会上一举夺得耐寒性睡莲新品种冠军、睡莲新品种总冠军两项桂冠,在当时是耐寒睡莲中唯一的洒金型品种。其花瓣为橘红色并掺杂杏黄色点、线斑,光芒四射,美丽动人,被列入IWGS-2011年的收集保育名单。
詹姆布莱敦:花瓣可达25-27枚,花径长10-13cm。花瓣整齐相叠适度,花冠整齐端正。花色深玫瑰红,具芳香。在青叶绿水的陪衬下,显得极为艳丽,成为摄影发烧友追逐的对象。

自驾路线

1、G60—新浜高速出入口
2、S32—朱枫公路出口——叶新公路(新浜高速出入口)
3、G1501—G60(杭州方向)——新浜高速出入口

公交路线

上海出发:地铁1号线(莲花路站)——过天桥换乘莲浜线——新浜汽车站
地铁9号线(松江体育中心站)——招商市场换乘松新线——新浜汽车站(可在新浜高速出口下)

镇区内短驳车

1835路、1836路:新浜汽车站—荷花公社—渔乐码头—雪浪湖生态园—新浜高速出口—新浜汽车站

千亩荷花看不够

过去说:“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红。”那是诗人夸张的说法,但新浜近千亩荷花的气势却完美诠释了这种境界。连绵几百米,一眼望不到底,盛开的荷花像粉红色的仪仗队喜迎着游客的到来。人在池边一站,完全置身于铺天盖地的花海中。碧绿的叶,粉红的花,清澈的水,让你眼花缭乱,尽享荷花带来的愉悦。这样的场景,如果不是亲临现场,根本无法想像,妙处难以诉说,与一般小规格的荷花展完全是两种不同的境界。

精品名品赏不停

今年在胡曹路沿线新增了60亩荷花种植基地,集中展示160余种荷花和50余种睡莲,其中有不少是国内外荷花的精品名品。这在国内也不多见,算得上是赏荷的饕餮盛宴,千万不能错过。目前新浜的荷花品种保有量已居国内第二,上海及其华东的地区的许多荷花品种多出自这里。



红蜻蜓美洲黄莲万维莎詹姆布莱敦