

冬令进补选膏方 绿色生活享健康

——“静安妇女健康之家”启动暨2016雷允上膏方养生节隆重开幕

文/夏丽

金秋时节，气候转凉，一年一度的秋冬进补又拉开了帷幕。作为中医药传统调理进补方式，膏方受到越来越多消费者的热捧。10月18日，由上海开开（集团）有限公司主办、上海雷允上药业西区有限公司承办、东阿阿胶股份有限公司协办的“静安妇女健康之家”启动暨2016年雷允上膏方养生节在华山路2号雷允上药城隆重开幕。本次活动以“引领健康生活，享受美好人生”为主题，旨在倡导健康养生方式，享受高品质的美好生活。

了解膏方、认识膏方、体验膏方

为了更好地满足百姓日益增长的冬季养生、膏方进补需求，今年雷允上膏方养生节除了举办健康讲座、膏方科普宣传等传统项目外，在活动现场还免费为消费者提供健康咨询、阿胶加工等服务。——麻烦你帮我摸摸脉，看一下舌苔，我好进补吗？最近我感觉自己很容易疲劳，以前走一天都不累，最近走几步就气喘吁吁，这几天我在服用野山参，有用伐？我有糖尿病能吃膏方吗？膏方的滋补效果真的很好吗？家人同吃一份可以吗？膏方怎么服用更有效？……活动一开始，健康咨询台前便人头攒动，每张台前都坐满了市民，了解秋冬进补知识、咨询膏方



服用方法。

开好方、配好药材、熬好膏

俗话说：“宁得一料好膏，不用金玉满车”。一料好的膏方，要做到开好方、配好药材、熬好膏，才能达预期的效果。享有“驰名中外雷允上，货真价实三百年”盛名的上海雷允上药业西区有限公司聘请二十余位名、老中医坐堂雷允上中医馆观气色、闻声息、问症状、切脉象辩证开方，由经验丰富的老药工严格按《膏方定制技术标准》，浸泡药材、煎煮收汁、铜锅浓缩、挂旗收膏，以精湛的技术、道地的药材和严格的工艺精心熬制每一料膏方，膏方中配以优质品牌阿胶，膏滋细

腻，黑润而有光泽，膏体稠厚适中，有膏方之香气。

诚信为本、质量奠基、悬壶济世

膏方必须量身定制，严格一人一方，“辨证务求精确，组方务求其本”。做一料质量上乘的膏方，不仅要有悬壶济世的情怀、深厚的中医药功底，还要有可靠的质量保障和诚信的服务基石。

膏方加工必须遵循规范化、标准化。比如一料膏方，加多少水，浸泡多长时间，用多少温度去熬制，用时多少，熬制到什么程度……，这些环节在传统的膏方加工过程中，全凭药工师傅的个人经验，膏方的质量各有不同。为确保膏方质量，雷允上西区公司率先制订了上海市中药行

业第一部《膏方定制技术标准》，被上海市质量技术监督部门列为《上海市社会管理与公共服务标准化试点项目》，推进了行业膏方定制向科学化、规范化、集约化发展；雷允上西区的膏方加工基地是上海市唯一“膏方加工实训基地”。此外，为了让消费者放心服用，确保每一料膏方“货真价实”，雷允上西区公司为膏方定制安装了“电子眼”，消费者可以“追溯”膏方加工细节，是雷允上膏方质量的一把“安全锁”，成为消费者满意的“放心膏方”。

因虚施补、因人施补、因病施补

有些市民认为，膏方必须有野山人参、冬虫夏草、鹿茸、燕窝等名贵药。其实在秋冬进补时，首先应确定自己该不该进补，然后再看如何去补。一些大补的药材是否该用、用多少，主要看服用者的身体情况和具体症状，盲目进补有时会适得其反，进补应当一对一辨证施补。那么，究竟哪些人群适宜服用膏方

呢？一般亚健康状态、年老体弱、大病初愈、慢性疾病、久病体虚、长期劳累或压力过大者，可在医生指导下服用膏方调理。

修身敬业，精研岐黄，师法天然，佑民健康

作为著名的中华老字号企业，雷允上西区公司始终把提升百姓健康素质作为中医药健康服务的出发点和落脚点，以关注民生、服务社会为己任，不断探索中医药健康养生服务的新途径。多年来，以膏方养生节为载体，积极推行“中医中药健康行”等活动，让中医药文化以及养生理念更广泛地深入社区、楼宇、企业、校园，提升百姓健康生活水平。今年，雷允上西区公司围绕“国际静安，圆梦福地”的建设，启动“静安妇女健康之家”，旨在依托具有雷允上特色的中医中药服务优势，为广大女性开通绿色健康服务通道，提供量身定制的健康服务项目，打造惠及女性同胞养生保健与健康服务的温馨之家，真正提升广大市民的幸福感和获得感。





Kelti

克缇(中国)



第十八届中国上海国际艺术节

第十八届中国上海国际艺术节“艺术天空”

黄浦“城市草坪天天演” 约你来嗨！



图：央吉玛《莲花秘境》音乐会

艺游瑶梦——艺术天空12小时特别活动

5场户外大舞台演出

01. 英国圣三一男声合唱团

09:30

02. 以色列Kolben舞团

12:00

03. 张军《水磨新调》

14:30

04. 央吉玛《莲花秘境》

17:00

05. 爱尔兰凯尔特女人合唱团

19:30

2场主厅演出

01. 加拿大Molika Tirollen乐队

14:30

02. 加拿大ILAM乐队

16:30

3场南厅演出

01. 省昆《牡丹亭》

11:00

02. 上越《紫钗记》

13:00

03. 北昆《南柯梦》《邯郸记》

15:30

1场B2演出

01. 上海音乐厅2016家庭音乐会

13:00

官方订票渠道：

永乐票务(<http://www.228.com.cn/sh/>)或APP

文化云(<http://www.wenhuacloud.com/index.do>)或APP

艺票通(<http://www.epiao1616.com>)或微信公众号

咨询电话：

永乐4006228228，文化云4000182346，艺票通4000901616



“艺术天空”——城市草坪天天演节目详单

10月15日

长征路上民歌行——上海民族乐团
纪念红军长征胜利八十周年音乐会

10月16日

“天草之间”上海首届游牧音乐会

10月20日

闹舞人剧场《莲花》集锦

10月21日

上海歌剧院《长征组歌》

10月22日

卡塔尔爱乐乐团音乐会

10月23日

英国圣三一男声合唱团音乐会

10月23日

以色列科本当代舞团《边缘》

10月23日

Kunplug水磨新调张军新昆曲音乐会

10月23日

央吉玛《莲花秘境》音乐会

10月23日

爱尔兰凯尔特女人合唱团音乐会

10月27日

放歌亲情——福建省歌舞剧院感情
《孝经》咏诵会

10月28日

上海戏剧节境外节目集锦展演

10月29日

乐韵民谣“乐”专场

10月29日

乐韵民谣“韵”专场

10月29日

乐韵民谣“音”专场

10月30日

古代东方文化的音乐对话

10月30日

意大利卡拉希玛乐团音乐会

10月30日

上海木偶艺术节木偶剧
《非凡之旅2》

10月31日

红河州歌舞团舞剧《诺玛阿美》

10月31日

埃及国家民俗艺术舞蹈团

11月02日

奥地利布里根放克乐团音乐会

11月03日

迪图瓦哈与英国皇家爱乐乐团音乐会

11月05日

匈牙利牧兹科民族乐团音乐会

11月05日

俄罗斯科涅茨茨四重唱音乐会

11月06日

柴可夫斯基交响乐团音乐会

11月12日

俄罗斯莫斯科新歌剧院歌剧选段
音乐会



图：爱尔兰凯尔特女人合唱团

主办单位

上海市黄浦区人民政府 中国上海国际艺术节组委会办公室

承办单位

上海市黄浦区文化局 中国上海国际艺术中心

协办单位

上海欣欣向荣文化传播有限公司 上海汇绿绿地管理有限公司

支持单位

兴业全球基金管理有限公司 兴业全球基金