



金秋时节，阵阵细雨带来丝丝凉意，菊黄蟹肥，在这一年一度的吃蟹品蟹时节，阳澄湖大闸蟹在大家的期盼下也已经上了人们的餐桌。老辈人常讲“七上八下吃螃蟹”，持蟹赏菊令人惬意，沪上市民盼望已久的蟹宴之旅也将再次启程。

蟹的品种较多，但惟有阳澄湖的大闸蟹味道最为鲜美，所以不少沪上市民不远千里，专程来到阳澄湖，但是到了阳澄湖能否吃到正宗的阳澄湖大闸蟹呢？这又是一个令广大食客头疼的问题。其实，吃大闸蟹有一个绝佳的去处，那就是阳澄湖莲花岛湖宗蟹舫。莲花岛位于苏州市北郊的阳澄湖畔，是一个面积约为1.6平方公里的小岛，形似一朵盛开的莲花，因此得名“莲花岛”。莲花岛四面环湖，独特的地理位置使其保持了良好的生态环境和恬静宜人的田园风光。岛上没有工厂，没有汽车，没有摩托车，只有小桥流水，绿树成荫，素有“水净、土净、空气净”的美誉，是都市人向往自然、返璞归真的绝佳去处。

湖宗蟹舫是在莲花岛吃大闸蟹最好的店家之一，蟹农林金明在这里养蟹多年，湖宗蟹舫也开了有些时日了，每年他来船上吃蟹的人总是络绎不绝，最喜欢蟹舫的亲水大平台，坐在大桌子旁，嗑嗑瓜子聊聊天或是嚼几粒新鲜的菱角，绝对是吃蟹前最好的开胃小菜。

林金明以他多年丰富的养殖经验和特有的养殖技术，以正宗的阳澄湖大闸蟹放在水质清澈，水草丰茂，螺蛳丰富的养殖区内饲养。他养殖的蟹，起码在阳澄湖呆两年，先从长江口买来蟹苗，这种芝麻大小的蟹苗每斤七八万个，放在岛上的池塘里保育，长到纽扣大小，每斤30来只的时候，第二年就转到湖内放养。先放在网眼很小的网中养一个月，防止个子小的幼蟹逃脱，再放在有30亩面积的大网中野生放养，基本不喂食，螃

蟹自己捕食湖中的螺蛳、小虾、小鱼等。在林金明眼里，大闸蟹成长路上有4种天敌：一是黄鳝，会吞食幼蟹，所以蟹农看到黄鳝必定追杀之；二是水鼠，会咬碎小蟹壳，不得不防；三是阳澄湖中鳊鱼，会吞食软壳蟹；四是偷蟹人，等到大闸蟹长成后不怕湖中任何生物，但晚上一碰到偷蟹人就束手就擒。为此，每年9月到12月，蟹农每晚会一直住在湖面上固定的养蟹船中守夜，防止趁着西风爬上网栏的大闸蟹被人顺手牵羊抓走。经他养殖的大闸蟹个儿肥大，肉质白嫩，玉脂红膏，煮熟后，异香扑鼻，吃起来脂肥膏多，口感微甜，真是定点养殖阳澄湖，只只正宗大闸蟹。

渔家宴是湖宗蟹舫的特色，湖鲜全部放养在湖中，随点随采，随烧随吃，野生鳊鱼、鳊鱼，阳澄湖青壳螺蛳，湖里的野鸭，散养的老母鸡，蟹舫后头自家地里种的蔬菜，没有哗众取宠的摆盘，只有朴实自然的美味。至于那笼现捞现蒸的阳澄湖大闸蟹，剥开一只，蟹黄满眼，蟹油满手，吃完洗了两遍手，蟹味仍是挥之不去，令人无法忘怀。

以前去莲花岛总是为无法住一宿而耿耿于怀，现在这种遗憾将不存在，你可以在老林的湖宗蟹舫岛上旅店投宿，这样早晨就可以在清新的鸡鸣、鸟叫中苏醒，在湖边长廊呼吸新鲜空气，在忆园观看古代农家各种器具，或者找上几个好友棋牌一番，悠闲一上午后，再投入大闸蟹的温柔乡中……

赏阳澄美景，品虾兵蟹将，相信阳澄湖莲花岛湖宗蟹舫一定会给你带来吃蟹全新的体验。

路线:从上海出发，自驾车沿沪宁高速往昆山方向看见S5右转往巴城常熟方向直行至S48左转往无锡方向至阳澄湖北出口下，蟹农老林恭候您。不过，事先请记得先打电话：**13962154990**，或**0512-65442895** 林金明，网址：<http://www.lhdhxf.com/>

立冬将至 神象野山参登场了

即日起至2013年2月28日，在上海各大药房、大卖场、连锁超市正在进行“神象礼上礼 集字送好礼”活动，凡购买“神象25g精选西洋参片纪念版”产品，搜集包装内兑奖卡“中、国、驰、名、商、标”字样，任意四张，即可获得“神象100g装银耳”一袋，共计10000份；集齐“驰名商标”四个字样的，即可获得“神象25g精选西洋参片纪念版”一盒，共计1000份；购买神象“中国驰名商标纪念版”系列产品，集齐包装内“中国驰名商标”六个字样，即可获得价值5000元的“神象购物券”，共计100份。活动详情可致电400-820-1297，或见店内海报。

11月7日，将迎来我国传统二十四节气中的立冬节气。我国古时民间习惯，以立冬为冬季的开始。《黄帝内经》云“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若以有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。”精辟地论述了冬季养生，应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本。

立冬以后，天气转寒，如何增强对寒冷的抗御能力？现代医学认为，冬季进行温补调养，滋养五脏、扶正固本、培育元气，促使体内阳气升发，温养全身，促进新陈代谢，使身体更强壮，有利于抗拒外邪，提高人体免疫力，减少疾病发生，改善畏寒现象，同时为来年健康打好基础。

冬令进补，野山参当仁不让。野山参，是我国特有的驰名中外的珍贵药材，居“东北三宝”——野山参、貂皮、乌拉草之首，为五加科多年生草本植物人参的根。它名称繁多：按出产分，野生的称为野山参，又称野山人参、山参。由于人参的生长情况、产地、加工方法及规格不同，其质量、药力和价格也有很大悬殊。“儿子是亲生的好，人参是野生的好”，这是确凿无疑的。



“神象”是上海药材旗下、专营名贵滋补品的品牌，国内最大的参茸产品老牌子之一，多年被评为上海市名牌产品和著名商标，今年又被评为“中国驰名商标”。“神象”拥有吉林长白山地区最大的野山参供应商，拥有最资深的参茸鉴定专家组。每支神象野山参，采自人迹罕至的东北原始森林，需要经过神象多位资深参茸专家的鉴定复核，方可入库。神象野山参，就是“真的野山参”！

神象参茸旗舰店:西藏南路27号(近大世界)。**神象专卖:**中山西路1488号、北苏州路226号、南汇乐购神象专柜、南汇欧尚神象专柜。第一医药商店、蔡同德堂、老城隍庙童涵春堂国药店、雷允上药城、四川国药号、南汇华泰、松江余天成连锁、奉贤人和堂总店、复美康君阁、嘉定同颐庆、养和堂连锁、金石同源春、安德大药房、人寿堂、雷允上连锁吴中路店、汉口路总店、华氏连锁、国大连锁、汇丰连锁、松江杏林堂参茸店、致和堂、宝山一德连锁、华源连锁、联华复星连锁、金山恒德连锁、青浦悦民大药房、益寿春药房、稻香春商场、宝岛元申堂大药房等。



在上海，酒店间的竞争更是可以用“惨烈”来形容，很多酒店不得不加入到价格战的行列中。

日前，一个叫weibooker.com的网站在上海正式上线，他们联合了将近20多家星级酒店，利用新浪微博这个目前最热门的媒体平台，通过提供给用户免费“试住”酒店的机会，借助口碑的传播和分发优惠券的方式来帮助酒店获得更多的直客。网站一上线，立刻引起了大量用户的关注，其新浪官方微博:@元开微客 账号的粉丝已经超过10万。

据其官方微博介绍，他们正在筹划一个叫作“精品酒店免费体验之旅”的活动，已经有市中心的城堡酒店:衡山马勒别墅(@马勒别墅)和位于风景秀丽的松江泰晤士小镇的立诗顿宾馆(@上海立诗顿宾馆)，该宾馆因中国好声音节目组的导师和主创人员的入住而一举成名，以及号称距离上海最近的世外桃源的苏州的环秀晓筑养生度假村(@苏州环秀晓筑官方微博)的加入。每家酒店将为被选中的微博用户提供3间免费体验客房和双人早餐，参加体验的微博用户被要求利用微博发表试住的体验报告。

作为衡山马勒别墅酒店主管市场销售的副总，贾总表示，他们酒店一直非常重视通过新浪微博与用户互动，并且非常看好这样一种崭新的推广方式。越来越多的用户在到店之前都会到酒店的微博和官网去看看，因此，他们会加大在这个方面的投入。Weibooker.com不仅仅帮助他们酒店增加了有效的粉丝，而且，通过分发优惠券已经引导了不少客户到酒店自己的官方网站做预订，他们酒店非常满意。

欢迎登录“微博·客”官网:www.weibooker.com 体验各种精彩优惠活动。



关于黑木耳的营养价值与功效，普通百姓已越来越了解了。那么，人们在食用黑木耳时，是否是多多益善？换言之，黑木耳自身有什么有害成分？若有，该如何减少其有害成分的摄入？

一、关于黑木耳的有害成分：

对黑木耳而言，首先要关注的是其有害重金属含量比较高。而这其中，又尤以铅的含量为甚。如关于铅的含量，黑木耳的国标要求为≤2PPM，而一般食品的要求为≤0.1PPM。即黑木耳的铅的最高允许限量是一般食品的20倍。因此，单从有害重金属铅的最高允许含量来看，就不是有百利无一害，食之无限，多多益善的。

二、为什么一般黑木耳会有如此

如何趋利避害选食黑木耳？

高的铅含量呢？是否有含铅量较低的黑木耳？普通民众如何选购含铅量较低的黑木耳呢？

造成黑木耳含铅量高的原因是多方面的。首先是该产品的天然特性。简单讲，就是其对各种重金属的吸附和聚集特性。其次，是其培养基体中如铅等有害重金属含量较高。如有的不规范的厂家甚至掺进来源不明的，甚至有毒有害的铅含量很高的装修碎料。再次是环境污染。如种植区域周围的水源、土壤、空气等的污染等。如一般汽车排出的尾气中的铅含量通常就比较高。

三、如何挑选有害重金属，尤其是铅含量低的黑木耳？

1、尽可能选购规范公司生产的相关认证、有合格检测报告的产品。尤其要尽量回避来源不明的产品。2、当

然，如条件允许，最好能选购相关的有机产品。3、即使在有机黑木耳中，也会存在由于培养基体、环境、土壤、水等造成的铅的含量的高低之分。

四、哪里能比较方便购买到这种铅含量较低的黑木耳呢？

1、这方面，海客乐有机食品专卖店就做得不错。一是他们制定了严格的内部控制标准。其内部控制标准要求其含量为≤0.5PPM，即其最高限量仅为国家标准值的1/4，换言之，比国家标准严4倍。

2、在内部控制标准要求基础上，他们通过层层把关，所选购的优质的有机黑木耳的铅含量都低于其内部控制标准。所有的检测结果不但都远低于国家标准允许含量要求，还远低于公司的内部标准允许含量要求。如：0.017 PPM,0.023 PPM等。

雅培中国企业公民报告

全球知名的多元化医疗保健公司雅培宣布其发布在华的第二份企业公民报告《重新界定的责任》。这份报告可以在<http://www.abbott.com.cn/>在线阅览。

雅培是在同业中首批发布企业公民中国国别报告的企业之一，并重新界定了企业责任，通过创新的合作模式与伙伴关系，应用我们的科学、专业知识和技术来满足医疗保健领域的迫切需求。雅培在这四个重点领域的企业公民实践包括：支持患者和消费者、创新未来、改善获取渠道和维护环境。

外界对于雅培公民努力的认可：雅培连续七年列入全球和北美道琼斯可持续发展指数及雅培中国在2011年还获得“2011中国优秀企业公民奖”等殊荣。

