

深呼吸和咳嗽也可以清肺

人的肺常易受到灰霾、二手烟、大气污染等的污染。可以通过“不生病的情况下主动咳嗽”的方法洗肺清肺。深呼吸就是胸腹式呼吸联合进行,类似瑜伽运动中的呼吸操。具

体的方法是吸气时,先使腹部膨胀,然后使胸部膨胀,达到极限后,屏气几秒钟,再逐渐呼出气体。呼气时,先收缩胸部,再收缩腹部,尽量排出肺内气体。反复吸气、呼气,每次

3~5 分钟,每日 2~3 次。

主动咳嗽是一种保护性反射动作,不生病的时候主动咳嗽,也是积极的保健动作。具体的方法是晨起、午休或临睡前,在空气清新

处做深吸运动,深吸气时缓慢抬起双臂,然后主动咳嗽,使气流从口、鼻中喷出,再下垂双臂。反复 10~12 遍,可将呼吸道内的分泌物排出。

摘编自《健康时报》

地道本帮餐厅——上海养和酒家

烹调手法上,擅长红烧、生煸、糟、炸、煨、蒸等多种方式,注重刀工、火候,烹制成的菜肴色泽光艳、浓油赤酱、香鲜可口,因酱汁渗透到菜肴的内部,特别入味,但也不乏清淡素雅、鲜嫩美观,深受食客欢迎。酒店的看家菜肴有红烧羊肉,水晶虾仁,牛仔骨,鱼翅羹等数十种。“水晶虾仁”选料上乘,制作严格,风味独树一帜。奇香四溢,晶莹剔透,赛如明珠,口感爽脆,弹性足。也是本帮菜的一大特色。本店刚引进一道砂锅鱼头,由粤菜改良。采用砂锅工艺,口味咸鲜味。味道清香,肉质鲜嫩,汁浓味鲜,鲜而不

腥,肥而不腻,堪称色香味样样俱全吃起来足够诱惑。

酒家装修简单、大方、温馨,3-4 楼两层,设有包厢 20 几个,可同时容纳 700-800 人就餐,是您婚礼宴请,商务宴请、大型宴会、休闲小憩、家庭聚会、朋友聚餐的上佳选择!



三人行骨头王汤煲火锅：上海滩猪骨汤底新滋味

说起“三人行骨头王”火锅,在上海滩几乎无人不知,无人不晓。这是一家源于巴蜀、以骨头汤底闻名于世的名店,起家却是东诸安浜路上一家不起眼的小店。今年,入驻上海已经超过 10 年,在申城拥有数十家连锁分店,享有“火锅之王”美誉的名店,一改往日白红主题的装修配色,改走美式酒吧休闲风格。东诸安浜路店经理陈先生坦言:“吃火锅光满足舌尖味蕾还不够,好吃、好玩、有颜值才是王道。”

打开锅盖金光四溢 首先来说汤,

大骨已完全酥软,香浓美味早已融入汤中,喝上一口,不油腻,淡淡的肉香骨香,暖暖的汤,非常顺口。秋意微凉,身体也随着汤慢慢变暖,一碗骨汤还在潜移默化地滋补我们的身体。开始“吸骨髓”已经迫不及待啊,挑出棒骨为骨髓调味,原味的骨髓有些油腻,加入三人行秘制调料,(调料都是自助噢)调料会巧妙的中和这种油腻感。吸管在骨髓中搅拌一下,让鲜嫩的骨髓与调料融合。此时将骨髓吸出,那才叫痛快,味道甜鲜不腻,让人联想到一个

成语“食髓甘味”。骨头王锅吃的就是骨髓!喝的就是那碗骨汤!骨髓入口绵软,再利用骨腔轻轻的倒入滚烫的骨汤,稍稍待凉,再次吸出,浓汤融骨髓微微甘甜,缓缓沁入胃脾,齿颊留香。

喝过骨汤、吸过骨髓,一个个大棒骨已被“洗劫一空”,马上涮些肥牛肥羊或蔬菜,鲜肉在骨汤中开始飘汤。不得不说锅中美味需细品,懂得吃才能领会其中滋味儿。

改良配方咸香扑鼻 “三人行骨头王”的锅底向来都是当天熬制,限量供

应。陈先生特别介绍,为了保证食材的新鲜,“三人行骨头王”售卖的所有猪骨均来自金锣品牌,厂家直销,逐本溯源,猪肉品质绝对保证。凌晨四点,中央厨房将新鲜进货的猪骨,加上鸡鸭骨等食材、辅料加入锅中一起炖煮成营养丰富的高汤,不加任何添加剂、防腐剂、粘稠剂,保证了汤底的原汁原味,新鲜纯正的口感。

最近,“三人行骨头王”改变了部分骨头王锅底配方,大批新鲜海产加入“锅底阵营”。一揭开锅盖,大如圆盘

的白润扇贝、通体鲜红的新鲜基围虾等海鲜随即映入眼帘,海水的咸鲜味扑鼻而来,难怪不少顾客都在现场不自觉地发出“哇”的惊呼。有“三人行骨头王”的老顾客在网上点评到:“吃了那么多次三人行,第一次看到骨头锅里还有扇贝和虾的,一开始还以为服务员上错了,再次确认,原来锅底是真的。”

现在,在东诸安浜路店,吃完一锅汤底,店家还会随即奉上一人一碗炒米,脆脆的炒米浇上鲜美的骨头汤底,原本单一的火锅料理,瞬间变身营养丰富的饕餮大餐。喝上一碗骨头炒米汤,齿颊留香,回味无穷……

中华九大仙草之首——铁皮石斛



时值季节交替之际,苏浙沪人喜滋阴清补,而铁皮石斛是滋阴调理圣品。千百年来,在民间有这样的说法,当病人生命垂危时,家人想方设法从悬崖峭壁上采来“仙草”,将其汁液喂入病人之口,令病人起死回生。《白蛇传》中的“盗仙草”故事更是家喻户晓。虽说这些传说和故事充满着传奇色彩,但大自然确实存在这种被称为“救命仙草”的药材,它的学名就叫“铁皮石斛”。《神农本草经》有记载,《道藏》更是将其列为“中华九大仙草”之首。1;铁皮石斛 2;天山雪莲 3;三两重人参 4;百二十年首乌 5;花甲之茯苓 6;苁蓉 7;深山灵芝 8;海底珍珠 9;冬虫夏草。

现代临床应用和药理研究证实,铁皮石斛对咽喉疾病,肠胃疾病,心血管疾病,糖尿病具有显著疗效;近期更有实例证明,铁皮石斛对正在进行放疗、化疗的肿瘤病人免疫功能有一定的改善作用。

增靓牌铁皮石斛是保健养生的“植物黄金”——仿野生铁皮石斛,长在西双版纳海拔

800 米以上,是草中极品、营养纯正的保健养生极品。

在一次上海增靓投资有限公司举办的“增靓爱心慈善公益活动”上海市癌症康复俱乐部共同参与。受赠的男女各 50 名癌症患者中,54 岁的朱某处于放化疗后恢复期,白细胞一直很低,仅为 2.6/L。在服用了“增靓”铁皮石斛鲜草后,经检测,其白细胞数值上升至 9.8/L。患者的平均白细胞数值都有了显著的提升。

对癌症患者而言,铁皮石斛的起死回生奇效还有待更多的病例加以证实,也有待于更科学的理论加以诠释,但上海中医药大学钱海教授的这段话却是毋庸置疑的:“吃仙草,喝铁皮石斛鲜榨汁能提升血液中的白细胞,修复正常细胞,增强免疫功能,它是绝对的有利无弊。”

增靓铁皮石斛免费直送热线:400-883-5252 柏万桃 15026631223

热烈祝贺松江“老来青”新大米上市

今年9月9日老来青新大米在解放日报等
市级媒体见证下开镰

在您购买正宗“老来青”新大米时,请认准“老来青”品牌,“上海老来青米业专业合作社”生产,以保证您的权益。

网上订购更方便可直接通过官方微信选购
关注公众号:老来青大米

老来青订货电话: 021-67741995 (均可送货上门.10公斤以上包邮.5公斤收邮费5元)
地址: 松江老来青米业合作社 (沪松路25号)



征

43亩土地 900平米房屋

山多士家族庄园

新庄主

www.KFCestate.com

苏州茵梦湖房地产开发有限公司

上海殡葬服务(中国)有限公司
上海祥云殡葬服务有限公司

★星级诚信创建企业★上海市殡葬服务行业合格单位

公司全体员工恭祝上海市民中秋国庆双节快乐!

本单位是民政局直属批复单位,是上海市殡葬管理处及殡葬协会指定办理殡葬礼仪服务的单位,公司从业人员经由殡葬管理处统一培训,备有上岗证,具有良好的职业素质、优良的工作作风。为不同宗教信仰和不同社会阶层的客户服务!由专业从事殡葬行业多年的工作人员、设计、研究、制造、销售与服务为一体的殡葬服务单位,专业从事一条龙殡葬服务的公司(24小时服务)。

服务热线:400-7050-448 网址:www.shbzfzfw.com

地址1:浦东新区沪南路1307号 地址2:浦澳路(近浦东南路2141弄) 地址3:浦东新区沪南路857号