

2014年11月6日 星期四  
编辑：檀传才 组版：陈鸿燕 校对：孙燕

# 生活服务

## 就比培植好 花造假最常见

### 珍贵药材怎么吃才能发挥最大功效？ 专家说各有讲究，不同的补品适合不同体质

这些珍贵药材怎么吃才能发挥最大功效？专家们一一为市民解说：

一位中年男子来询问：“微信上说黄芪加枸杞熬粥特别好，不知道是不是真的？”王杰告诉他，对于气虚的人说，这样搭配确实不错，有些人喜欢用黄芪泡茶，但最好是熬粥或煮一下，这样营养成分才能被充分利用。

**虫草：**科学的方法是隔水炖二三十分钟，炖两次后把虫草吃掉，“很多人喜欢用它来煲老鸭汤，但这样的话，有效成分会溶解在汤里，所以建议连汤一起吃了。”王杰说。

**阿胶：**王杰说只要不发霉，阿胶放七八年也能吃。阿胶可以加核桃和

芝麻熬制，但不要熬得太粘稠，否则有可能导致胃部不适，如果舌苔比较厚，或者脾胃不太好，最好不要吃阿胶。

**藏红花：**泡茶或者泡酒，能够活血化瘀养颜美容，但因为性子寒，要适度控制剂量。

**莲子：**是家常补品，适合各种体质，泻火的功效很好，但记得不要去掉莲心，因为它的清热功效是最强的，胃寒的人可以把莲子煮得更烂一些再吃。

**肉苁蓉：**有补肝肾、通便的作用，所以容易腹泻的人就不要吃，可以加莲子煮着吃，也可以加天麻和枸杞泡酒喝。

**鹿茸：**也是常用补品，可壮阳补气，益精强骨，但体热的人不适合吃，最好的吃法是泡酒或者煲汤。

**川贝母：**对治疗干咳比较有效，如果喉咙有痰，可以吃浙贝母，方法都是鸭梨加川贝母（或浙贝母）炖着吃。

还有现场展示的蛤蚧，干货的样子还是蛮吓人的，专家说这也是个好东西，可以泡酒喝，滋阴润燥，治疗哮喘。

专家提醒：不同的补品适合不同体质，市民还是应该在医生的指导下有选择地进补，给孩子吃补品更是要谨慎，大多数补品在生长发育期的少年儿童是不宜多吃甚至不宜进补的。

### 灵芝、生晒参、阿胶和鲜石斛在膏方里最常用

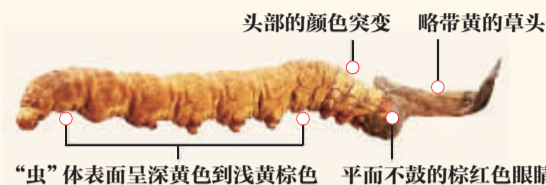
11月10日，市中医院的膏方门诊就正式开诊了。“膏方并不是越贵越好，关键是要一人一方，针对体质，不能看别人吃了好，自己也依葫芦画瓢买来吃。”市中医院内分泌科

主任中医师陈霞波说。她告诉记者，中医院的膏方最常用的药材包括灵芝、生晒参、阿胶和鲜石斛。灵芝是用来提高免疫力的，生晒参补气生津，鲜石斛养阴生津，而阿胶

更是必不可少的东西，因为它不仅补血滋阴，还要用来增加膏方的胶质。这些药材之所以常用，是因为性子温和，适合大多数体质的人群，适用范围很广，而且功效也很好。

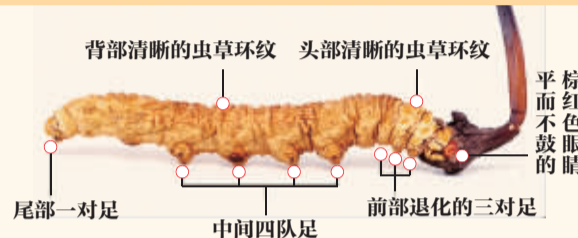
#### 看颜色

冬虫夏草分成“虫”和“草”两部分，“虫”体表面呈深黄到浅黄棕色。在虫和草的结合部位，大多数虫体的颜色会发生一定程度的变化。“草”的部分呈现枯树枝的颜色，色泽较深。



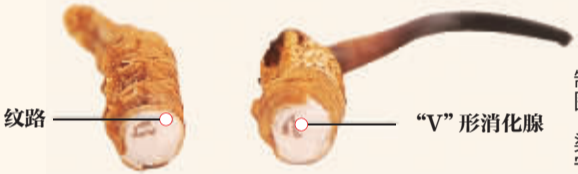
#### 看外形

冬虫夏草腹面有足8对，位于虫体中部的4对非常明显。子座自虫体头部生出，上部稍膨大，背部清晰的虫草环纹。



#### 看断面

冬虫夏草掰开后有明显的纹路，虫草中间有一个类似“V”形的黑芯，有些也可能是一个黑点，这黑芯其实就是虫的消化腺。



#### 闻气味

稍带有干燥腐蚀虫体的腥臊味和掺杂有草菇的香气，这是冬虫夏草特有的味道。

(图文均来自互联网)

Date: 11.6-11.10

# 特卖会

满200减100 再享8.5折  
一楼国际品牌满1000减200

### 6大名品集结让利

在自身活动基础上再享满2000元抵100,单张销售单限抵1000元

<b>LUBLAM</b> 满1000减200	<b>LINNIE.Z</b> 8折	<b>Fansnadi</b> 7.5折	<b>G</b> 满1000减200	<b>UPEN SHADI</b> 部分8折	<b>棉</b> 8-9折VIP再96折 部分满200减100
----------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------------	---------------------------------------

满15888元  
**送上海威斯汀**  
豪华客房1晚(含双早)  
或1000元金惠卡

满10888元送周大生绒沙金摆件  
满6888元送100元油卡或美食券  
或积分现金券  
满3888元送星巴克券或40元现金券  
满1888元送二楼美食城20元券

(单张销售单限送一份,礼品数量有限,送完为止)  
特卖、黄金珠宝、苹果系列及明示商品、金惠卡等同购预付类不参加

**THE WESTIN**  
上海威斯汀豪华客房

**礼品盛宴**

### 黄金盛宴

周大生  
黄金每克优惠 **40元**  
品牌黄金每克优惠 **25元** (11.7-9)  
(限量1000克,每人限购20克,售完为止)

温馨提示:VIP积分年底将清零,请及时兑换

### VIP金卡充值盛宴

充5000得5200

VIP金卡客户充值5000得5200,单卡全部金额消费完可继续充值。

**购物免费停车**

当日任意消费即可送停车券1张  
1000元送2张,还可享受代客泊车  
(单张销售单限送2张)

### VIP积分盛宴

2倍积分

积分=现金

普卡: 100分=1元  
金卡: 80分=1元, 10元起兑  
面额为10元/50元/100元  
(年底卡内积分将全部清零,请抓紧兑换!)

**VIP招募礼:** 任意消费可加入VIP,升金卡赠星巴克咖啡一杯

**Cocodemer** 产后修复专家  
产后腰部收腹塑形  
原价1680元,专享体验480元

**百草传奇**  
在金光白虎单张消费满2000元,可送一张50元现金或消费券。

团购热线: 0574-87733652 地址: 中山东路279号金光中心 图片仅供参考以实物为准 满减活动限单柜单票 个别明示品牌不参加满减活动,活动详情以各专柜海报为准