

“铁皮枫斗”真真假假,到底怎么选? 认识误区让不少读者花了冤枉钱

7月3日,带你一起见识真正的铁皮枫斗,还能带一支回去自己种



这两年,铁皮枫斗风靡甬城养生市场,很多老年朋友都会买一些进补。但你敢肯定,自己买的是百分百的铁皮枫斗吗?

6月11日,国家级名中医,原浙江省中医药大学副校长连建伟教授受邀参加象山枫康生物的“首届石斛花文化节”,连教授在当天的铁皮石斛学术交流中提到,很多市民把石斛等同于铁皮石斛,把枫斗等同于铁皮枫斗,殊不知,石斛有成百上千种,加工成枫斗后极难辨认,一些消费者为此上当受骗,在养生路上花了冤枉钱。

记者 鲍云洁



扫一扫关注
“滚蛋吧,肿瘤君”
《甬爱会》



扫一扫关注
《宁波老年》
宁波康乐老年俱乐部 QQ 群
274295074

价格相差好几倍 枫斗≠铁皮枫斗

连建伟是全国政协委员,2002年被国家中医药管理局等部门认定为国家级名中医,在中医方剂学等领域造诣深厚。当天,连建伟在会上说,这几年,浙江民间兴起了“铁皮石斛热”,他在生活中发现,很多市民缺乏药材知识,盲目跟风,把石斛等同于铁皮石斛,上了不少当。

连建伟说,世界上有上千种石斛,我国境内就有六十七种,但进入2010年版《中国药典》的只有铁皮石斛、紫皮石斛和铜皮石斛,其中,铁皮石斛药用价值最大,市场价格也最高。

石斛加热卷成斗状即为枫斗,连建伟说,不同种类的石斛还好区分,一旦加工成枫斗后极难辨认。水草、刚节

等普通枫斗与铁皮枫斗市场价相差好几倍,普通市民缺乏药材知识,将枫斗等同于铁皮枫斗的不在少数,更有一些不法商家以次充好,市民即使有心甄别也无力分辨,建议市民购买铁皮枫斗最好前往正规药店或商家。

昨天,就连建伟所说情况,记者走访了几家药房,这才留意到外观相近的枫斗,名称各有差别,有些叫水草枫斗,有些叫刚节枫斗,有些叫紫皮枫斗,还有就是铁皮枫斗。便宜的枫斗每克只需一二块,铁皮枫斗价格一般多在20元克以上。个别药店只写“枫斗”,并不注明是哪种枫斗。记者不刨根究底地追问,营业员并不会详细告知各种枫斗间的差异。

防“苦夏”,吃一些铁皮枫斗正当时

当天的会议上,连建伟还就铁皮石斛的药用价值作了简单介绍。很多人都知道,铁皮枫斗被誉为滋阴圣药,特别适合阴虚火旺者服用,市民普遍喜欢在秋冬季节进补,其实,夏季吃一些铁皮枫斗也非常适合。

江浙一带由于气温高,湿气大,加之饮食习惯,自古以来多阴虚体质。阴虚阳亢,身体长期处于虚性兴奋状态,脏腑功能衰退加速,容易衰老。夏天气候炎热逼蒸,人容易出汗,正气随汗液流出,随之虚

衰。阴虚体质者上火、盗汗、手心发热等症状更加明显,不少市民还会出现倦怠乏力,心烦口渴,气短心悸,肢困头重等“气阴两虚”症状,中医称为“苦夏”病。

老年人素体虚弱,更容易受“苦夏”困扰。连建伟说,传统中医防治“苦夏”的不少方子要用到石斛、麦冬等滋阴药材,老年人根据自身体质,适当进补一些铁皮枫斗、西洋参则效果更佳,不仅可缓解气阴两虚症,亦可提高免疫力。

夏季吃枫斗和石斛有讲究

当天的会议,不少消费者询问铁皮石斛和铁皮枫斗究竟哪个更好?会议专家表示,铁皮石斛清热生津的效果要比铁皮枫斗好,从这个角度说,阴虚火旺的市民吃铁皮石斛更合适。

但作为一种植物中药材,铁皮石斛的有

效成分含量会随着季节发生变化。铁皮石斛多在11月份至来年4月份期间采摘,期间有效含量最高,石斛花盛开后,茎干的有效成分会大大降低,为保存铁皮石斛的药用价值,古人故将其制作成铁皮枫斗。

活动邀请

吃喝玩乐也养生

老年报“石斛美宴”

邀您参加

7月3日,本报联合枫康生物推出“石斛美宴”活动,主张我们的读者们“任性”一回,在吃喝玩乐中享受养生之乐。

活动地点在位于象山贤庠镇有机铁皮石斛基地。据悉,枫康生物是浙江大学铁皮石斛研发中心,公司种植了几百亩仿野生有机铁皮石斛,采用物联网系统进行科学管理,让消费者可以参与监管到种植中的每个环节,确保铁皮石斛安全无污染,还建立了院士工作站。

活动行程一天,早上7:30从报社出发,下午4:30左右回宁波。大致安排如下:

吃 在枫康有机铁皮石斛基地享受一顿美味中餐,多个菜肴有铁皮石斛入膳,好吃又滋补。

喝 炎炎夏日,餐前当然少不了来一杯清凉的铁皮石斛汁;不仅如此,下午还可以品鉴铁皮石斛养生茶,据悉,该茶是中国工程院院士、茶学专家陈宗懋老先生领衔研发的。

玩 “玩”是这次活动重点,首先是参观依山傍水,风景优美的枫康基地,那里不但有铁皮石斛,还种了不少水果。运气好,说不定还能摘到杨梅。之后,我们准备了一个DIY活动,让读者自己动手做“石斛团”。

乐 吃好喝好,再带点小礼品回家,心情自然更欢乐。下午,我们会给每位读者发一株珍稀铁皮石斛苗,教大家怎么种铁皮石斛。做好的石斛小盆景,将作为此次活动小礼品,免费送给大家。

活动限额50人,原价每人118元,本报读者优惠价每人80元,包含往返车辆、餐饮以及保险。

电话咨询:87682666、87682148(最后报名确认以缴费情况为准)

报名地址:灵桥路768号一楼宁波老年生活馆(报名时需携带身份证和俱乐部会员卡)

市中医院工作室 通过国家中医药管理局验收

日前,国家中医药管理局公布2010年、2011年全国名老中医药专家传承工作室建设项目验收合格名单,市中医院王晖全国名老中医药专家传承工作室榜上有名。

为全面掌握全国名老中医药专家传承工作室建设情况和成效,进一步推动传承工作室建设,更好地继承和推广名老中医药专家学术经验,培养高层次的中医药人才,推进中医药事业的发展,国家中医药管理局专门组织了专家团队,从条件建设、学术经验继承工作开展情

况、人才培养情况、信息管理系统的建设及使用情况、管理制度的建立及经费使用情况等五大方面进行验收,市中医院王晖全国名老中医药专家传承工作室各项内容表现优异,顺利通过验收。

王晖全国名老中医药专家传承工作室2011年10月正式启动成立,是宁波市首个国家级名老中医药专家工作室。负责人为内分泌科主任、浙江省名中医陈霞波主任中医师。

记者 鲍云洁
通讯员 刘扬

想要一展歌喉? 那就抓紧吧 银龄好声音大赛海选还剩最后两场

从6月1日开始,“一诺康”杯银龄金嗓好声音大赛的海选已经举办了海曙、江东、江北三场。原本计划设置6场海选比赛,但由于宁波已经进入梅雨季,最近一段时间暴雨频发,考虑到参赛者的出行安全,将适当压缩海选场次,后面计划再举办镇海赛区 and 宁波老年大学专场这两场海选比赛。如果您想参加,请抓住最后的机会报名,届时,您还可以参加镇海赛区的海选。

在江北赛区的海选中,我们已经合并了鄞州区的报名选手。而北仑区的报名选手,我们也将调剂到镇海赛区进行比赛,因此给您带来的不便,我们深感歉意。

6月22日(下周三)下午,将在镇海老年大

学举行镇海赛区的海选,参加此次海选的选手将会接到电话通知(请注意,每位选手参加海选的次数只有一次,如果您已经参加了前面三场海选,您将不能参加镇海区及之后的其他海选)。报名仍在继续,如果您想参加镇海赛区的海选,抓紧时间报名吧(海选报名截止时间为6月21日下午3:00之前)。

镇海老年大学地址:
镇海区招宝山街道
人民路34号

报名方式:
1.拨打电话:
87682666(双休日不能
报名)、87340751(双休
日可报名)

2.微信平台:发送
“银龄金嗓报名+姓名+
年龄+赛区”到“宁波老
年”微信公众号。

记者 蒋继斌

