

如何鉴别真假虫草、三七和西洋参

国庆和九九重阳双节临近,选购虫草、三七、西洋参等名贵滋补品的市民增多,江苏广电惠民生活馆提醒市民,选购前请了解相关鉴定方法,切勿购买虚假不实的滋补品,以免造成不必要的损失。那么,挑选“虫草”“三七”“西洋参”,有何讲究?且听行家为您娓娓道来。

好虫草看得见 掰开看“一宽三窄纹理”



正品虫草腹面有足8对,而且中间4对足很明显

自古以来冬虫夏草都是公认的滋补佳品,中医理论认为,冬虫夏草入肺肾二经,既能补肺阴,又能补肾阳,是一种能同时平衡、调节阴阳的补品,具有滋补抗疲劳、提高抵抗力等作用,是秋季进补的上选,名贵稀有。

好虫草该怎么挑?江苏广电惠民生活馆常驻行家齐老先生表示,优质正品虫草的主要鉴别点在于闻起来有“菇”类的香气,有的即使密封存放许久后,打开依然会带有一些腥味或淡草味,触碰的时候会感觉到略具弹性。如果单看外形的话,正品虫草腹面有足8对,而且中间4对足很明显。掰开后看断面,有明显纹路,呈

现出“一宽三窄纹理”特点。

“除此之外,好虫草颜色深浅不一,而且虫体断面呈字母图案,草纹路清晰,虫体饱满,有菌类味道。”齐老先生特别强调,好虫草和草的结合处没有过多的杂质,虫草断面有黑色线状物体,呈字母V图案的,为正品。从颜色上来说,好的虫草颜色深浅不一,如颜色一致,一定是用硫磺熏制而成的。一级品虫草水分含量在2%—5%。如果干度不够,多花冤枉钱不说,水分没了,虫草营养价值也跟着流失了。

值得一提的是,江苏广电惠民生活馆的虫草全部都是西藏那曲的正品虫草,由那曲当地人一根一根挖出来,惠民生活馆工作人员会把一根根虫草摊开摆在您眼前,让您自选虫草、当场称重、现场包装。整根虫草低至78元/克,市民可以放心购买。

三七有哪些“别别窍”

什么样的三七是好三七,国庆节前不少市民想添置三七,顺便把家里的三七拿来鉴别,齐老先生也逐一做出了解答——

“表面光滑的是加了滑石粉和蜡的,很多还是病三七加工的,常吃对身体不利。”

“瘦小干瘪的是结籽后才采收的,俗称‘冬三七’。大量的营养在开花结果中消耗了,根部吸收到的养分就少,品质远不如春三七。”

“品质上乘的三七,一要认准文山产的,二要认准‘铜皮铁骨狮子头’。简单地说,表皮有粗糙感,颜色自然略带黄铜色;质地坚硬,敲打声音清脆;整体匀称饱满,周围有瘤状突起。”齐老说,“再看干度。掰开后断面呈灰绿色或灰白色菊花芯的,说明干度足,不但容易保存,而且打粉后粉质细腻,人体吸收更好。”

好三七,看“铜皮铁骨狮子头”

家住沙塘园的胡阿姨常年在惠民生活馆买三七补身子。“我有点高血压,一直吃三七。我比较过,这个价格蛮划算的,从其他地方买都比这个贵。”胡阿姨选中了云南文山的七年



三七,平时零售价格是1596元一斤,这次只要798元一斤。

胡阿姨还说,现在不少老人都有高血压、高血脂、心脏病,懂得保养的,会服用三七粉,但是市面上的产品良莠不齐,让人难以选择。

“三七的产地很重要,更好的三七产自云南文山。”齐老先生为胡阿姨现场开课:“高品质的三七,营养全部在根系上。个头饱满,体重坚实,不空泡,颗粒大而圆,而且横切面菊花芯明显,所以才被称为‘铜皮铁骨狮子头’。”江苏广电惠民生活馆的三七买5斤送2斤,折合每斤才140元,很划算。

西洋参原枝,带芦头,补肺降火

有没有一种方法,可以从根本上巩固人体正气,同时防止邪气入侵呢?答案是肯定的。据记载:“二人同行,一人口含参片,健行而不喘,不含者则气喘吁吁。”

这里说的“参”,指的就是“西洋参”。西洋参又叫“清凉”参,其味苦、微甘、性凉,它具有的“补肺降火,清火生津、除烦倦”功效,正好能助人体祛邪扶正,特别适合“凉补”。但是,西洋参是否正宗地道很重要,不然,不仅起不到好的功效,还会对身体有损伤。江苏广电惠民生活馆就是一个采购西洋参放心安全的平台。

如何挑选西洋参,行家帮您“掌眼”

如何选购西洋参,齐老先生为市民做出了讲解,“挑西洋参,除了看产地,参味、颜色、体型、含量都是判断优劣好坏的标准。一看表皮,越是皱皱的越好,这说明西洋参在新鲜的时候个头大,制干之后收缩得厉害,分量足;二是选蒂小的,芦头清晰的,分量轻的,品质越好。”

齐老先生还说:“西洋参很适合中老年人养生补气,可以切片泡茶打成粉吃,炖汤也可以放一些。配以灵芝孢子粉、冬虫夏草做成参灵草方或者配以铁皮石斛做成参斛方,都能清热补气滋阴,增强抵抗力。”

国庆和九九重阳双节将至,置备滋补品,就请来江苏广电惠民生活馆。



惠民热线:025-66065188

惠民地址:南京夫子庙建康路277号(淮清桥向西50米)

公共交通:4路、7路、40路、202路建康路?夫子庙站

地铁3号线夫子庙站3号口向东40米(近招商银行)

广告

扬州社区民警戴华做百姓的贴心人

22年编织一张温暖群众的“心网”

全国最美基层民警江苏候选人

在扬州市江都区仙女镇东苑社区,只要提到社区民警戴华,居民们总会竖起大拇指。今年46岁的戴华,1997年从江苏警官学院毕业参加公安工作,扎根基层22年,在社区民警的岗位上干出了大名堂。因工作出色,她先后荣获“全国特级优秀人民警察”“全国巾帼标兵”等称号,还被评为“江苏省十佳巾帼好网民”、江苏“十佳网络公益达人”。近日,中央、省市多家媒体来到扬州,聚焦全国“最美基层民警”江苏候选人之一的戴华。

通讯员 江公轩
现代快报+ZAKER南京记者
韩秋 顾潇



社区民警戴华送服务进社区 警方供图

用脚底板走出社区的安宁

东苑社区,江都城区的城中村,杂乱的建筑、逼仄的巷子,这里住着1100多户,暂住人口上千,治安状况复杂。“过去乱糟糟的,自从戴华来了,心里敞亮了。”90岁的董福兰动情地告诉现代快报记者。

高修华老人说:“以前社区里贼多,谁不怕啊!”现在大变样,据戴华的处警记录显示,辖区发案数从过去每年30多起下降到每年4起左右。居民们说,戴华这些年没少吃苦,来东苑社区后,花半年时间把辖区1000多户家访了3遍,手机里存了4000多位居民的手机号码。她看一眼就知道对方是不是新来的,犯罪分子自然望风而逃。

以网为媒创新型警务模式

戴华创新完善“互联网+服务”平台,在网上警务室建立社区QQ群、微信、网上警务和公安微博,首创警务微博、空中巡逻网、空中警务室信息化等新型警务模式,进行普法宣传教育、获取案件线索、化解矛盾,还推出失物招领、预约服务、在线交流等功能。

这些年,戴华发微博37000多条,发短信200多万条,在网上接受咨询17000多人次,接受报警求助近500人次,极大方便了辖区群众。她的微博有10多万粉丝,阅读量达2.1亿人次,被评为江苏省十大政务微博,还受到国家网信办和公安部的联合表彰。

热心公益做百姓的贴心人

在东苑社区只要提到戴华,居民们总会夸赞一番,因为她是群众的贴心人、暖心人。

这些年,戴华坚持以“互联网+服务”为平台,参加江都好人联合会、“龙川情”优抚事务所,重点关爱辖区生活困难的弱势群体,主动帮助照顾养老院、敬老院及辖区的孤寡老人,每年筹集5万余元帮扶贫困学生和困难家庭,从事志愿活动2300多个小时。她还通过现实与网络的志愿团队,免费提供寻亲服务,让分别34年的浙江战友聚首,离散39年的兄妹重逢,失联51年的好同学、好姐妹相拥,为198对失散已久的亲人圆“团圆梦”……

“他爸爸在打毛栗子,孩子仰着头看,没想到旁边的一颗突然掉下来,正好砸到孩子的右眼……”说起小豪(化名)受伤的经过,孩子妈妈仍心有余悸。原来,小豪跟爸妈在安徽游玩时,右眼被毛栗子砸中,角膜被栗子坚硬的毛刺戳破,好在南京市儿童医院眼科专家及时治疗,没有酿成严重后果。

通讯员 吴叶青 张艾萱 现代快报+ZAKER南京记者 刘峻

栗子坠落,砸破男娃眼角膜

幼童眼睛被毛栗子砸中

小豪今年2岁多,上上个周末父母带他去安徽玩,去的地方有栗子树。看爸爸去打毛栗子,好奇的小豪也跟着去,没想到会发生这一幕。“毛栗子一下砸到小豪的眼睛,他立即大哭起来,就看到眼睛和脸上都是血,有几根毛刺随着眼泪流了出来。我们吓死了,赶紧把他往医院送。”小豪的妈妈回忆道。

当地医院的医生表示,毛刺扎进角膜,需要手术,建议小豪的父母带孩子尽快到大医院就诊。几个小时后,小豪被送到南京市儿童医院眼科急诊室,当时已近晚上9点,值班的兰文医师查看后发现孩子的角膜上扎了好几根毛刺,已出现脓性渗出,必须马上手术。随后,兰文联系了手术室准备急诊手术,同时通知姚家奇副主

任医师赶来手术。

手术半小时毛刺被清干净

术中,医生发现小豪的眼球上扎了六七根毛刺,晶状体前囊已经被刺破,导致晶状体部分浑浊,也就是外伤性白内障。如何顺利取出异物,对孩子的眼球损伤又最小?姚家奇与助手兰文商议了多种方案,最终决定在角膜的一侧开口,从角膜下方取出毛刺。这要求手术医生胆大心细,技术纯熟。大约半小时后,残留在小豪角膜上的毛刺被清理干净,没有造成更进一步的损伤。

目前,小豪术后的恢复情况很好。不过姚家奇表示,孩子还要接受抗感染治疗,防止眼内炎。另外,外伤性白内障可能需要二次手术,而毛刺造成的角膜伤口将来会形成角膜瘢痕,多少会对视力有影响。