

# 野山参应该如何挑选? 怎么吃?

## 5.1克到7克的二等三级野山参 自己吃比较实惠

冷空气一到,南京的老百姓扎堆来到广电惠民生活馆,做着同一件事——挑几支精气神十足的长白山野山参!虽然越来越多人加入到吃参行列中来,但不少人对野山参还不是那么熟悉,广电惠民生活馆咨询现场也非常热闹,针对市民们的常见问题,惠民生活馆的孙店长也作了解答。

### 如何把握年份? 哪种野山参更实惠

如何把握年份? 就是野山参的“等级”:年份在15-20年的,为“二等”;年份在20年以上的,为“一等”;而超过30年的,则是“特等”。

定好年份,再从同“等”野山参里去挑大小,也就是“级”。拿“二等参”为例:3.1克-5克,是“四级”;5.1克-7克,是“三级”;7.1克-9克,是“二级”;而超过9.1克的,是“一级”。

也许有人会问,怎样从不同“等”、不同“级”的野山参中挑出更实惠的呢?

广电惠民生活馆孙店长说,二等三级的野山参(重量在5.1克-7克)比较实惠——

从效果上来说,二等野山参的效果没有一等的猛,滋补力道很适合身体没什么大毛病的人和第一次吃野山参的人。

从大小上来说,野山参的建议服用量是每次1-2克,吃1天停1天,一支参最好在周内吃完。“四级”野山参克数偏小,就一般成年人的话,每天1克的服用量相对少了,滋补力道略显不足。

从价格上来说,二等三级野山参的克单价相对低,一年吃1-2支的话,普通老百姓也消费得起。

### 特等野山参为什么个头反而小?

孙店长说,野山参对生长环境要求非常严格,大都长在微坡和斜坡上,不生长在局部洼地和陡峭的山地上,最怕烈日和强光照射。由于野山参生长对环境要求严苛,因而也长得非常缓慢,如果遇到恶劣天气或有自然侵害的年



野山参幼芽

份,它就会停止生长,同时要消耗体内的淀粉成分来保命,因而重量就会减轻。所以,30年以上的特等野山参不一定就很大很重,但它体内的淀粉含量更少,而人参皂甙等功效成分反倒很高,质量也就更好。

“野山参营养成分多,如保存不当,很容易长虫、发霉。最好是买当年采收的野山参,而且当年就吃完,才能把参的功效发挥到极致,而陈年野山参的功效就会打折扣。刚采挖的新鲜野山参力道非常足,一般情况下,在0℃-4℃可保存1-2个月。如果超过时间,营养物质流失严重,就谈不上什么滋补效果了。”广电惠民生活馆在售的都是刚挖出来1个多月的野山参,原支原形、原汁原味,营养价值非常好。

### 野山参怎么吃?

#### 小剂量起步,慢慢增加

很多人都听过吃野山参流鼻血的故事,以为山参性热,这是误解。现代野山参用生晒方式加工,《中国药典》记录:野山参性平。不温也不凉,大补元气,扶正祛邪。

为什么有些人吃了容易出现头晕、流鼻血情况呢?广电惠民生活馆孙店长介绍:“关键是剂量出问题,有的人吃参,恨不得今天吃下去明天就生龙活虎,剂量用得很大。市民应牢记

吃参要从小剂量起步,没有不良反应,再加一点,如此摸索到自己的最佳剂量。或者先服用几天,停几天后再接着服用。万一吃多了,也不用慌,可以吃一些萝卜化解。”野山参常服才能“轻身延年”,不求立竿见影,但求水滴石穿,经常服用效果更好。

### 先吃参须,然后主根

孙店长还说:“一支参,不同部位的药效功力也不尽相同。相比而言,参须的功力较弱,最初的两三天,可以先吃参须,让身体渐渐适应。接着再吃支干,顺序是从下往上吃,分三段清炖吃,最后吃上面的老根。从量上说,一般每日量为1克左右。一支10克的参,建议在一周内吃完。这样人体才可以慢慢适应和有效吸收。”

炖参也很有讲究。把野山参放进有盖的碗中,隔水慢慢地炖。炖参不能让它出气,参里面有挥发油,是有效成分,所以不能像普通草药一样煎吃。野山参微苦,可以稍许放一点桂圆,或者放点冰糖。吃过了参后,浓茶不能喝,萝卜不能吃,海鲜最好也忌口。

### 纯正野山参不一定贵 小小支物美价廉

怕冷和大病初愈的人很适合吃些野山参。疾病初愈,开刀出院元气大伤,体质虚弱,是使



长白山野山参生长环境

用野山参的最佳时期,大补元气,防止体虚复发,调补体质,充盈神气。但患病初期市民慎用,用则可能适得其反。用通俗点的话来说,如果你没有很不舒服,只是想吃参补一补,谨慎地从小剂量开始,摸着石头过河;如果你觉得哪里不舒服需要吃参调理,那么最好先去看医生,把自己的情况弄清楚再决定吃什么。

“野山参的市场需求量其实是很大的,但由于保存不易,很多地方都不会轻易大批量进货。”广电惠民生活馆负责人坦言,今冬,为了满足南京市民对野山参的需求,特派产品经理亲赴长白山筹备了一批正宗长白山野山参,价格实惠,品质上佳,买来自己吃非常划算:生长年限在12年-13年的野山参,8元/克起。



热线:025-66065188

地址:广电惠民生活馆南京夫子庙建康路277号(淮清桥向西50米)

交通:4路、7路、30路、44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

尽管腰痛,眼睛也看不太清楚,愣是走了一个半小时——

# 76岁母亲走了三公里探望住院的女儿

是什么让76岁腿脚不便的老人,在凄风苦雨中走了3公里?近日,南京一位老太太因为不放心住院的女儿,愣是边走边问,花一个半小时从家走到医院。深夜,老人没办法回家,医院的工作人员帮她报了警。

通讯员 秦公轩  
现代快报+ZAKER南京记者 季雨



武奶奶在民警的帮助下回家  
通讯员供图

12月16日晚上10点,南京市公安局秦淮分局夫子庙警务站突然接到报警电话,称一位老人行动不便,在医院无法回家,希望民警帮忙。

老人姓武,她女儿今年40岁,突然生重病,在市第一医院抢救治疗。平日,都是女儿照顾她,女儿突然住院,武奶奶放心不下,于是打算去医院看望女儿。但是武奶奶没有手机,也不会打车,只好一脚深一脚浅地边走边问。从家到医院,她足足走了1个半小时。

见到女儿后,娘俩一聊就聊到晚上十点。见外面天色已晚,而且下起了雨,武奶奶实在没办法回家,就请护士帮她报了

警。为了不让女儿担心,她还特地嘱咐护士们不要告诉女儿。

“不好意思,麻烦你们了!”见到民警后,武奶奶一遍又一遍地道歉。随后,民警搀扶着武奶奶上了车,把她送回共青团路附近的家。交谈中民警得知,武奶奶有腰痛的老毛病,眼睛也看不太清楚,老伴儿去年离世,她跟女儿相依为命。

“谢谢你们了!”到家后,武奶奶不住地道谢,还热情地邀请民警到家里做客。现代快报记者了解到,经过搜索测量,武奶奶家到医院足有3公里。民警表示,很难想象一位76岁的老人,是怎样在没有手机、行动不便的情况下,走到医院看望女儿的。

## 男童发高烧晕厥,辅警一路狂奔送医

快报讯(通讯员 狄公宣 记者 顾元森)“让一让,麻烦让一让!”12月14日中午,南京迈皋桥地铁站,辅警张良栋抱着一名突发疾病的3岁儿童,往附近的迈皋桥医院一路狂奔。由于送医及时,男童脱离危险。

现代快报记者了解到,12月14日中午12点左右,3岁的小天(化名)在发烧,妈妈蔡女士(化姓)准备带他去儿童医院看病。在地铁一号线红山动物园站等地铁时,小天因为高烧惊厥晕倒,蔡女士吓得手足无措,赶紧向地铁工作人员和执勤的辅警求助。孩子高烧晕厥,如果长时间得不到治疗,很可能造成不可逆的严重伤害,辅警张良栋提出先将小天送到附近的医院救治,待情况稳定后再转院。

征得蔡女士的同意后,张良栋抱起小天先乘地铁到迈皋桥地铁站下车,随后一路狂奔,来到地铁站外200米处的迈皋桥医院门诊部。由于送医及时,小天很快醒了过来。看到儿子有惊无险,蔡女士不禁松了一口气,连连向张良栋道谢。

警方提醒,地铁车厢相对封闭拥挤,高架站的露天站台与车厢内温差尤其明显,老人和孩子一定要注意及时增减衣物,注意保暖。在乘坐地铁时,如果出现身体不适,应第一时间向地铁警方或者车站工作人员求助。



扫码看视频



接到蔡女士的求助后,辅警张良栋抱起小天先坐了一站地铁,到站后就往附近的医院狂奔  
视频截图