



本报秋冬健康讲座顺利举办

专家现场与市民交流养生常识

本报聊城10月27日讯(记者 张超) 26日,本报联合聊城市人民医院举办的秋冬健康讲座顺利举行,特邀医学博士、主任医师谷万里教授到场与市民进行现场互动,传授秋冬进补妙招,讲座受到市民的一直好评。

讲座现场,谷万里运用通俗易懂的语言和鲜活的案例向大家系统介绍了中医“阴阳五行”基本理论体系,从饮食、

起居、运动等多个方面详细讲解了中医养生的知识要点,并结合当下秋冬两季市民进补的误区进行点拨。

“体质比较弱,想咨询一下关于这个阶段饮食方面的搭配。”讲座后,市民周女士现场向谷万里提问,经过简短的交流过后,谷万里从个人体质和饮食搭配等方面给出了细致回答,并就市民一度关心的秋冬季进补给出了

建议,“很感谢谷教授的意见,我之前认识谷教授,现场提问确实让我感到很高兴。”周女士说道。

据了解,作为传统意义上的进补时节,不少市民,尤其是老人会选择集中进补,作为进补的优质营养品,诸如海参,阿胶等会吸引大批市民的关注。在此,专家提醒,秋冬季进补需根据个人体质,有选择性进补。



谷万里与市民进行现场交流。本报记者 张超 摄

金秋食补惠民,用百姓价吃出健康

优质四折淡干海参,欢迎广大市民抢购

海参以其超高的营养价值,被奉为“海八珍”之首,成为进补养生的首选。随着深秋食补季的到来,市民的餐桌开始丰富起来,为了让水城市民在这个深秋吃出健康,本报特推出“金秋海参惠民直销”活动,打破海参行业的高价暴利和伪劣品质,联合大连知名海参企业,以四折的出厂价格,将纯正辽参送上市民餐桌。



●点拨

四类老人适宜进补海参

深秋临近,气温逐渐降低。很多老年人尤其害怕过冬天,因为一到冬天,很多疾病就会复发。在北方沿海地区,主要是山东和大连一带,大多数老年人过了十一就开始购买海参。因为海参中的丰富营养,可以有效帮助人们提高免疫力,提高抗病毒能力,从而远离疾病。但是很多南方和内陆人们,很少了解海参,不禁要问:老年人到了冬天吃海参好吗?老年人秋冬易生病,人步入老年之后,组织代谢趋慢,器官机能下降,免疫功能降低,抗病能力比青壮年减弱很多。

从科学角度上说,冬季老年人易生病的主要原因有以下4点:一、由于气温降低,引起毛细血管收缩,血液循环阻力增高,从而易发生高血压病,心功能不全和脑卒中等疾病;二、天气寒冷可使血液的理化性质发生改变,如血液粘滞度增高和血液凝固时间缩短等,因而易形成血栓,发生心肌梗死和脑梗死等疾病;三、寒冷可使人体免疫功能下降和内分泌失调,从而使老年人易发生支气管炎、支气管哮喘和糖尿病等疾病;四、寒冷还可引起大脑皮层功能紊乱,易诱发消化性溃疡等疾病。所以,到了冬天多给老人服用一些高营养,可以有效帮助老年人安全的度过冬天。

中医认为海参具有比较强的滋补作用,可以补肾益精,养血润燥、壮阳疗痿、调经养胎。近年来还发现海参有抗癌作用,海参中提取的黏多糖,具有抑制肿瘤细胞的生长和转移作用,海参十分适于下列老人食用:1、老年体弱者,多与瘦猪肉或种鸡一起炖煮或煲汤服。2、适用于阳痿梦遗、小便频数、肠燥便秘的老人,宜与羊肉一起煨汤。3、适用于癌症病人。4、因其属低脂肪、低胆固醇的动物食品,高血压、血管硬化、冠心病、肝炎患者,也可食海参。此外,海参属滋补品,痰多、舌苔厚腻者不宜食用;泻痢遗滑、脾弱的老人,均不宜食用。

市场直击>> 品质良莠不齐,一参难求

随着食补季的到来,海参作为进补上选博得越来越多市民的关注,为了带给市民最直观的信息,近日,记者兵分三路对城区部分有售海参的市场,专柜进行了现场调查,向您还原一个真实的海参销售市场。

据了解,一千多元一斤的糖干海参,不仅起不到进补作用,甚至还会对人体产生种种毒害。可想要买淡干

海参,却发现这贵的可不止一星半点。调查发现,价格高的在1万元以上,甚至是2万元一斤,而最便宜的也要每斤4000—6000元不等。在各大商超内,都设有多个不同品牌的海参销售专柜,各种类型的海参分类摆放,从淡干海参到半干海参,再到即食海参,售价大约在每斤几百元至一万元之间。

就最受市场欢迎的淡

干海参来说,最便宜的达每斤近4000元,最贵的甚至接近2万元,而对于其中的差别,销售人员的说法却五花八门。部分商家以海参个头来判定价格,差价相差数倍。有的商家以出产海域判定海参品质,标注海参价位,差价也往往大的离谱。而判定不一的标准也着实让市民摸不找头绪,“一个店面一个说法,也不知道听

谁的,花这么多钱,买不到好海参得多亏。”市民李女士告诉记者。

在调查过程中,记者了解到许多即食海参每只价格也只有十几元。业内业内人士透露,过于便宜的即食海参大多是1年到2年的未长成参,为增大、保持体形很可能加入了严禁食用的保水剂及保鲜剂,消费者购买时尤其应当注意。

厂家解读>> 买好参要选好平台

据长期从事海参加工和销售的邱经理介绍,目前质量不错的鲜海参,价格每斤平均在85元左右,平均约30斤才能出1斤淡干海参,加上生产环节的人工成本和正常利润,每斤淡干海参的出厂价应该在3000元左右,所以3000元以下的海参很有可能加盐或加糖、加胶。尽管如此,但价格也仅仅是个参考。

走访中,记者随机采访多位前来购买海参的市民。

得知“糖干海参”还有“高价海参”后,不少市民表示,海参这类“高档补品”市场价格太贵,让人望而却步,虽然海参有很好的免疫力调节、抗疲劳、抗衰老作用,但作为平民百姓家庭,自己根本就吃不起。针对这类现象,不少消费者直言:买到低价好海参着实不易。

“以相对低价买好海参真的有这么难?”不少选购海参的市民纷纷发问。一件产品的

利润空间,取决于上架的运营策略,有些商家依靠巨大的出货量,能把利润压缩到很低后依靠走量赢得市场。

本次活动,是与生产企业直接合作,没有任何的中间环节,也就没有任何的加价行为。兼顾品质和惠民两方面。首先是确保每一只海参都是淡干产品,不添加盐和糖,另外,就是保证全部都以出厂价来销售。

为了保证每一只海参的

品质,主办方邀请相关方面专家,对海参生产的每个环节进行全程监督。而对于“平价”的惠民措施,参与直销活动的全部海参不论品级,将采取成本价基础上加价不超过8%的价格直销。这个价格可能只有市场上同类淡干海参售价的一半。

与此同时,本次活动销售的海参均为精挑细选的大连优质海参,个个肉美价廉,营养丰富。

现场连线>> 市民回应2880元辽参媲美市面高价参

连日的直销活动,着实让辽参火了一把,从起初响个不停的热线到入满为患的活动现场,市民的购参热情越发的高涨,而由此掀起的秋冬进补热也是逐渐升温,作为秋冬进补的上选食材,本报“金秋海参惠民直销”活动上的正宗辽参获得市民的一致赞许。

“劲道,肉质不错,跟市面上五六块钱的海参有一

拼。”市民张先生两赴海参直销现场,并累计购买六斤淡干海参,真实的品质让张先生称赞不已。据其介绍,每年一入秋,自己会忙着给全家人挑选优质海参,从市场到专柜,每年这个时候是自己倍感幸福的时候,“能花高价买到还海参也行,就怕花钱买不到如意,这次这个海参我是试探性的买了些,带回家尝尝,确实不错,又回来

买的。”张先生说道。

活动现场,也有市民质疑海参的价格和品质,带着市民的种种疑问,记者现场采访了活动相关负责人。据了解,目前质量还不错的本地鲜海参,价格每斤约85元左右,平均约30斤才能出一斤淡干海参。加上生产环节的人工等成本,每斤大连淡干海参的出厂价应该在3000元左右。这样计算下来,

2880元的价格的确是成本价在销售。厂家负责人告诉记者,此次和报社联办“金秋海参惠民直销活动,采取的是直销手段,彻底抛掉了中间经销商的加价,就品质来说,现场销售的2880元一斤的,大连淡干海参,在商场可以卖到6000元一斤,“这个价卖的海参能媲美市面上传统意义的‘好海参’。”工作人员说道。

购买热线:
0635—8277793
地址:聊城市兴华西路93号(兴华西路与向阳路交叉口西北角)齐鲁晚报今日聊城编辑部