



吃海参 防春季高发病

为2014一整年打好健康基础

中医讲究调理，养生重在生活方式。在乍暖还寒的春季，稍不注意便会伤风感冒，因此专家强调，春季养生重在一个“防”字，而提到“防”，就不得不提食补，而提到食补，就不得不提海参了。作为八珍之首——海参，在这个季节格外受市场推崇。春季食用海参都有哪些好处？应该如何食用呢？

春季养生重在“防”

中医养生自古以来就讲究“治未病”，强调无病防病。不少人自认为身体健康，体检什么病都查不出来，就不需要养生之道。其实不然。

中医讲究调理，养生重在生活方式。人体健康长寿的重要条件是先天禀赋强盛，后天营养充足。根据中医理论，先天之本为肾，后天之本有脾，人体的生长、发育、衰老在很大程度上取决于脾、肾两脏是否健康，正因如此，在进补时多以健脾补肾为原则，辅以益气养荣，行气活血之品。海参除含有蛋白质、钙、钾、锌、铁、硒、锰、钒、碘、磷等活性物质外，还含有海参素，酸性粘多糖及十八种人体所必需的氨基酸，不含胆固醇，养生功效十分显著，被称为“百补之首”。

吃海参 防春季流行病

海参之所以会热销春季养生市场，主要是因为海参可以有效提高人体免疫力。

在众多食补品中，营养师张艳认为海参是春季食补的重要

选择，因为海参性温，体内含有的物质适合各类人群，最关键的是能辅助人体增加抵抗力，从而有效地抵抗春季高发病。

张艳介绍，春季是呼吸道疾病的高发季节，由于乍暖还寒，干燥少雨的气候会直接影响呼吸道黏膜的防御功能，病菌、病毒等致病微生物会乘虚而入，有利于流行性感冒、流行性腮腺炎等传染病的发生和传播。再者，春季大气中温度和相对湿度低，气压高，气候干燥，体表蒸发快，体内的红细胞压积和血液黏稠度就增高，血流速度减慢，加之血管收缩的时间相对延长，故易诱发脑血管疾病，如高血压、脑出血、脑血栓等。而春季进补海参，不仅有助于提高人体免疫力，同时可以供给人体很多必需的微量元素，所以在春季养生市场上，海参也逐渐成为人们的首选滋补产品。

市民刘秀女士今年58岁，对食用海参有自己的见解。“我吃海参有十多年了，最早是做完手术恢复期吃的，身体恢复很快，而且以往每到冬春换季就感冒，那次吃海参后就没有，当时觉得海参养生效果很神奇，就坚持吃了下来。如今不仅身体抵

抗力好了，精气神也足了。”

按时节养生事半功倍

中国传统医学认为“春天养阳、秋冬养阴”，春季养生必须掌握春令之气生发舒畅的特点，注意保持体内阳气，使之充沛，不断旺盛起来，才能防病保健康。特别对于阳虚体质的亚健康人群来说，春季是阳补的最佳时机。而海参味甘性温，滋阴养阳，且补而不燥，滋而不腻，能“健脾胃以润肺腑”。医学认为，凡有久虚成痨、精血耗损，症见眩晕耳鸣、腰酸乏力、梦遗滑精、小便频数的患者，都可将海参作为滋补食疗之品。

此外，海参还可以生血养血和促进钙质吸收，海参角蛋白具有促进红骨髓造血功能，有效改善贫血症状；含有天然活性钙，其补钙效果是其他食品无法比拟的。因海参似海带、海藻等海产品，含有一定量的碘，故还有促使新陈代谢旺盛、血液流畅的作用。医学上也认为高血压、高血脂、冠心病及中、老年人，长期坚持食用海参对身体保健有良好效果。

2880元/斤！ 本报“春季海参直销节”开始了

大连直供100斤 抢购需趁早 抢购热线15095188280

海参养生效果佳，但海参行业的种种猫腻却让老百姓望而却步。市场上到底有没有不掺假、不坑人的海参呢？本报通过走访调查，联系大连诚信厂家，推出2880元/斤的特价淡干海参100斤，需要的市民抓紧抢购吧，为接下来的一整年打好健康基础！

质量优势

保证纯淡干海参，承诺假一罚十

这次齐鲁晚报今日潍坊“春季海参直销节”选择的海参加工企业，是在大连经营了多年的老字号，所有的海参都来自企业自己的养殖场，加工车间也是经过专业机构认证的无菌加工车间。为了让消费者放心，活动组委会还派出了工作人员，从海参出水开始全程跟踪，生产加工到最后完成包装，每一步都在特派工作人员

的监控之下，保证中间没有任何添加。市民对购买的海参可以到任何权威机构检测，一旦发现是“糖干海参”，承诺假一罚十。

口碑优势

吃过的都说好

此次海参直销节为本报第二次举办，在第一次“金秋海参直销节”的基础上，此次直销节活动力度更大，海参质量更优。市民刘先生是本报的老读者，前后购买了8斤海参。

“自己留了2斤，其他6斤既有朋友带的，又有送礼的，大家伙儿反映海参质量都特别好。”他说，虽然价格不贵，但是质量却堪比市场上五六千元的海参，没有掺糖掺假，吃起来他很放心。

价格优势

保证全城最低价

“本次海参直销节，首先

是确保让市民吃到真正实惠的好海参，当然，我们也会考虑，让更多的人加入到海参进补的队伍中来。”组委会的负责人告诉记者。本次“海参直销节”保证了低价和质优两个特点。

“目前质量还不错的大连鲜海参，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。”这是专业人士对今年淡干海参的成本估算。当然，依据品级和产地的不同，价格可能会有所差异。本次“海参直销节”上普通淡干海参的售价，将非常接近这个成本价，确保消费者用最接近成本的直销价，买到好海参。还在等什么，赶快拨打海参直销热线15095188280订购吧！

齐鲁晚报

今日潍坊

D04

2014年2月21日 星期五

编辑：韩杰杰

美编 组版：杨茗捷

春季如何食用海参 更有营养？

海参营养丰富，功效显著，那么应该如何食用才能保证既美味，营养又得到最大程度地吸收呢？

1、海参粥：取水发海参1只(约50克)，粳米100克，将海参切成片与粳米同时煮成粥，温热服食。

2、海参鸡肉汤：水发海参150克(干海参30克)，鸡肉250克，再加入水适量，共炖汤服用。

3、海参鸡蛋汤：取用一只水发海参切成段打入鸡蛋，制成鸡蛋汤，温热服食。

4、海参蜂蜜：将发好的海参切片，用适量蜂蜜调食。

5、海参猴头菇汤：猴头菇250克、海参50克、鸡爪2对、猪瘦肉150克、生姜3片。猴头菇浸发，去蒂切片，用沸水焯透，清水洗净，挤干；海参浸发，沸水焯后挤干；鸡爪去爪，洗净；猪瘦肉洗净，切小方块状。一起下炖盅，加热开水1250毫升，加盖隔水炖约3小时便可，进饮方下盐，为3-4人量。

中医认为猴头菇性平味甘，有补脾和胃、补肾增髓之功，是高血压、心血管病者的辅助治疗品。用以炖海参能养阴壮阳，健脾胃、益肝肾。

台湾茶

台湾茶源自中国福建，至今约有200年历史。台湾有诸多名茶，且各有其特色，综合起来不外是绿茶、文山包种茶、东方美人茶、铁观音茶、日月潭红茶、白毫乌龙茶(碰风茶)、冻顶乌龙茶、高山茶(大禹岭茶、合欢山茶、梨山茶、杉林溪茶、阿里山茶)等等茶类，这些茶类各有其特色。

台湾产茶地区比较多，著名的有七大产茶区。海拔高度，决定了台茶的口味。海拔越高，口味越佳、价格越贵。而台湾海拔最高的种茶区阿里山区的阿里山乡、梅山乡、番路乡等地区，其种植阿里山高山茶滋味甘醇厚，近年来阿里山邹族文化部落的阿里山高山茶对阿里山茶坚持用最好的茶青、制造最好的、品质最佳的茶叶，是台湾茶叶的最具形象的茶叶代表。台湾特产网隆重推荐：杉林溪茶、梨山茶、大禹岭茶这些高海拔茶(高冷茶)。台湾特产网可以非常负责的说：这三种茶横扫海内外的任何茶。汤色微绿金黄，口味纯正，留香四溢，柔滑无比。

台湾茶可以冲七、八泡以上，不论泡的时间长短，即使是泡一天也不变色不变味，依然香味纯正。

中华茶博城7区111号台湾长信名茶提供
中华茶博城7区111号台湾长信名茶提供

