

菏泽首届冬季海参养生文化节

集齐两张本报到现场送礼品一份

拨打热线**5163005 400-6611-163**预定即可获赠海参套餐小米+出口级海带



花钱治病不如防

马云说“这次北京的雾霾我特高兴，我从来没那么高兴过。因为特权阶级他们有特权的水，这次没有特级的空气了，他们回到家同样会面临老婆孩子的指责。”马云观点依旧犀利，马云提到当前环境污染问题，他说：相信中国十年后三大癌症将困扰每一个家庭，肝癌：可能因为水。肺癌：是因为我们的空气。胃癌：是我们的食物。三十年前，有多少人知道我们边上谁谁谁癌症，那是癌症是个稀有名词。今天癌症变成一种常态。

“很多人问我什么东西让你睡不着觉，阿里巴巴淘宝从来没有让我睡不着觉，让我睡不着觉的是我们的水不能喝了，我们的食品不能吃了，我们的孩子不能喝牛奶了。”马云批评中国的食品安全问题。

马云调侃称：“十年中国创业把我变成这个样子，”但是他真正担心的是大家这么辛苦，最后所有挣的钱买的是医药费。。。

马云说，所以健康最重要，雾霾治不了，癌症可以防，从养生开始不要把钱都花在医药费上。

中老年人吃海参的好处

每年秋冬，我国北方居民尤其是中老年人都喜欢食用海参作为秋冬进补的方式。那中老年人食用海参究竟有哪些好处呢？

中老年人随着年龄增长，身体机能老化，骨质疏松，造血能力不足等都是困扰着中老年人的问题之一。海参胶原蛋白具有促进红细胞骨髓造血功能的功效，坚持食用海参可有效改善贫血状况。海参作为海底生物，其体内含有丰富的海洋天然活性钙质成分，在补钙方面的效果是其他食物

所无法比拟的。

降血糖，降血脂，预防心血管疾病。海参岩藻多糖-降血脂，抑制血液凝结，医学上也认为高血压、高血脂、冠心病、肝炎患者及中、老年人，长期坚持食用海参，对缓解病症和治疗有良好效果。

增强人体免疫力-硒-抗氧化剂是抗恶性流感，防止人体衰老，防治肿瘤的重要元素。海参皂甙抑制肿瘤，提高机体细胞免疫力，抑制某些肿瘤的生长和转移，长期食用后明显不易感冒、不易得病。

儿童吃海参的好处

现在的儿童文文弱弱，加上学习压力，作业繁多，可适量食用海参。海参含有丰富的、均衡的营养。其中多种是儿童生长发育所必需的物质，如赖氨酸、蛋氨酸、牛

磺酸等，能增进食欲、促进生长发育、元素钙、铁、锌及多种维生素等，对增加记忆、促进生长很有帮助，可增加免疫力，预防流感等众多疾病。

孕妇吃海参的好处

海参具有养胎利产之效。《随息居饮食谱》中记载：“海参能滋阴补血、健阳润燥，调经、养胎、利产。”同时海参中含有大量的微量元素碘，有助于胎儿的智力发展。碘还具有促进新陈代谢、血液流畅的作用。因此对孕期高血压患者极为适宜。

孕妇怀孕后体内孕激素不平衡发生变化，各种有害细菌容易乘虚而入，而海参有抑制致病细菌及致病霉菌(发癣菌、毛霉菌、念珠菌、曲霉菌和毛滴虫)生长的作用，

其中海参素的杀菌作用尤为突出。

海参的造血功能也很突出。海参中含有矿物质铁，具有补血效果，同时海参中含有海参素能够刺激骨髓红细胞生长，具有造血功能。

海参性温味甘，有补肾健脑、养血润燥的功效。海参的营养价值极高，含丰富的蛋白质、钙和碘以及丰富的维生素和矿物质，是滋补食品，具有补血调经的功用，更具有安胎及有利于生产的功能，是适宜孕妇在怀孕后期食用。

海参对男人身体的好处

由于现在的生活压力大和生活节奏快，再加上饮食结构的不科学，生活不规律，各种辐射增多，而造成现在男人“功能性”下降，离婚率居高不下，而且越来越呈现年轻化趋势，一直是社会的焦点问题。精子质量低导致男性不育症，是致使家庭破碎的原因之一。事实上，在配合治疗的基础上，饮食上多加调节，多吃壮阳食物也有助于增加精子数量和提高精子质量。男人食用海参，可提高精子质量！

中医认为精子稀少属虚劳范畴，只要是由肾虚引起者，均可通过壮阳食物来协助改善。海参具有滋阴补阳的双

向调节作用，是男性补肾壮阳的绝佳选择。据《本草从新》记载，有“补肾益精，壮阳疗痿”之奇效。

从西医的角度来说，海参中的精氨酸是构成男性精子细胞的主要成分，且具有调节性激素的功能，而且海参又恰恰是“精氨酸的大富翁”，对治疗阳痿、肾虚有特殊功效。另外，海参中的磷、锌、锰、硒、镍等元素都对人体多种生理活动，尤其对生殖功能作用突出，对促进性功能的提高很有帮助。美国科学家通过研究发现，男性食用海参有助于增加精子数量和提高精子质量，再加上适当的体育锻炼和保持健康的体重。

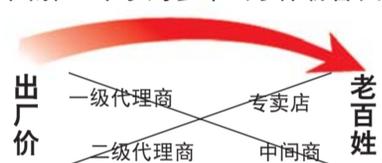


长岛秋季海参捕捞现场。

本次海参文化节多种海参厂价直供，终结海参高价谎言



图解：“冬季海参节”为啥最省钱



算账 被夸大的海参花费

近年来，随着人们对海参价值认识，价格水涨船高，传统淡干海参一斤5800-15000元，海参成为一种高端礼品，普通人很难吃上！海参价格为什么如此之高？“这个问题归根到底还是现在认海参的人越来越多了，自己吃、送礼，还有大大小小的饭店。需求量不断的增加，海参不愁卖，自然愿意抬

高价格，赚更多的钱。”曾在海参行业摸爬滚打了十几年的老黄告诉笔者，南方一些先进的养殖技术传过来之后，海参的产量算的上是成倍的增加。不过需求同样增加的非常迅速，特别是越来越多的人开始认海参之后，干海参几乎是不愁卖。海参这种干货，也便于储存，大家更不

着急走量，由此也就造成了海参价格的大幅攀升。“从加工厂拿货也就是2000多，然后随便加上一两千，都会有人排队买。更何况现在海参已经被炒作成了高端养生品，价格低了反而没人理，另外很多人把专卖店开在高档商场里，这还需要一笔不小的进场费，你说海参价格怎么能卖的低？”

算算账 一天一顿快餐钱 远离疾病享健康

一直以来，海参作为高端滋补品，5千-2万元/斤价格，让普通人很少问津！笔者调查，目前各品牌专卖店普遍抱着“三年不开张，开张吃三年”，皇帝女儿不愁嫁的心态，加价现象非常普遍，高

的离谱！一个海参专卖店老板透露：在青岛，淡干海参进价3000，卖价少则七千，多则一万！

然而，这次的冬季海参养生文化节现场，工厂价直供优质淡干海参，平均到每一根海参甚至

20元的价格。洋快餐，一对鸡翅9块5，现在一根海参不到20元，要论营养，100根鸡翅也没法比。在饭店，一根海参68，现在自己买，20多元，难怪大家说海参暴利！

活动时间：12月6日-8日(本周六、周日)

活动地点：菏泽日报社一楼大厅(太原路66号)