

# 夏季吃海参要了解的几个问题

## 夏季需要进补吗?

需要。按照中医理论,进补并无季节限制,有虚就可补。特别是对于一些慢性疾病患者而言,夏季正好是慢性支气管炎、哮喘等疾病的潜伏期,这类人群更需要提前做好调理工作。夏季阳气最旺,如果寒气重、体虚的人把这些阳气“藏”到体内,留到缺乏阳气的秋冬时节使用,就能有效预防寒性疾病在秋冬的复发,这就是所谓的“冬病夏养”。

有营养学家做过实验,人体在零上40°比在零下40°消耗的能量更大,此外,夏季高温炎热,人们出汗较多,有可能导致机体的水分和电解质代谢紊乱,同时,夏季人体

的胃液分泌会减少,加之炎热造成的睡眠不足,或导致人体的脾胃功能弱化,影响食欲。出现“无病三分虚”的现象,所谓“虚为夏病之本”。

## 夏季能吃海参吗?

能。“海参,味甘咸,性温,入肾、肺、心、脾诸经,是少有的四季温补、阴阳双补的食物之一,适宜全年进补,是夏季首选的食补佳品。”海参性温,适合四季进补,只是冬季人体免疫力、抵抗力最弱,此时食用海参进补效果明显;春、夏季阳气生发,这时的人体机能水平比较高,虽然不能明显感觉到进补效果,但是却达到了能量储备的目的,为维护人体阴阳平衡奠定了坚实的基础。

一直以来,很多注重养生的人受到一个误导:夏季吃海参会上火,所以很多人到了夏季就不再吃海参了。其实,海参其性温补,一年四季都可以吃。而且养生专家还建议:夏季吃海参只要吃法得当不单不会上火,对于调理身体效果亦佳。

## 夏季吃海参要注意什么?

夏季吃海参,不能生搬硬套冬季模式,尤其是忌油腻补,如红烧、高汤蒸炖等。夏季吃海参,要量少而清淡,建议隔天一只中等大小的海参就可以了。养生专家推崇的食用方法是早晨空腹把发泡好的海参蘸酱油,或者做海参粥吃最好,另外要注意的是不宜与醋同食。

(源文)

众参缘系列淡干海参,选用营养物质丰富的胶东刺参,严格按照淡干海参的加工标准,经过去内脏、清洗、淡水沸煮、缩水、低温冷风干燥等多道程序精心加工而成。标准化的加工工艺充分保留了海参的59种营养物质和活性成分,零添加,保证消费者享用的每一根海参都是纯淡干的海参。参体肥满且呈圆柱型,刺挺直,个体轻,发涨率高。

众参缘致力于为山东广大消费者提供更具性价比的淡干海参。产地直销,省去中间环节,直达消费者手里,价格自然更具优势!全省包邮到家,货到付款,快捷省心。

全省订购热线  
0531-83182668 83182778

## 牛皮癣患者有救了

中医大师王广信老先生有一百年奇方,专治各种顽固牛皮癣,鱼鳞病,湿疹,神经性皮炎等。不打针,不吃药,无论患病多少年,无论病情有多重,每天泡个澡,就能轻松治好。纯中药,不含激素,绿色安全,不伤脏腑,治一个,好一个,效果极好。

该方以甲珠粉、沉香粉、美人子、洪连、藏红花、当归等各15克,蛇蜕粉、苦参、苍术等各10克,青黛粉5克,熬21天后烘焙成粉(一付),用温水调成药液泡浴。10天左右厚厚的鳞屑就能洗净;30天左右基本康复,红斑、丘疹消失,汗毛长出,不留印痕。而且有“隔毛而通皮肤之窍,直达脏腑血液”去腐生肌等功效。

该方现已生产成药,免费电话400-6188-356免费邮寄,药到付款。

## 2.35米的徐大个因“老烂腿”到省城就诊

本报济南6月9日讯(记者陈晓丽)“姚明是我的偶像。”来自菏泽巨野的徐大个身高2.35米,比姚明甚至还高出9厘米。本来致力于篮球事业,却在一次灌篮时扭伤了脚,诱发多种腿部疾病,导致双脚溃烂,无法正常行走,从此与篮球无缘。近日,济南周围血管病医院决定对徐大个进行免费救治。

今年才25岁的徐大个告诉记者,自从12岁那年,他的个头开始快速蹿高,同村的人都纷纷羡慕,觉得这个孩子以

后一定有大出息,建议他去打篮球。

本身就喜欢篮球的徐大个拼命练习,没想到仅仅练习了3个月,就把脚崴了,当时才15岁,“没当成大事儿,买了药抹了抹,没想到一直不好,还越来越厉害,后来就开始溃烂了,站着都要拄拐,更别说打篮球了。”

随着病情日益严重,徐大个也遭受了近10年的非人折磨,“经常疼的受不了,去了大大小小不知道多少医院都没

治好,差点走上绝路。”提起往日的种种情形,徐大个红着眼眶,几度落泪。

据济南周围血管病医院病房主任孙林林介绍,徐大个患有严重的静脉曲张,深静脉瓣膜功能不全,导致其下肢反复溃烂和感染,也就是俗称的“老烂腿”。如果不及时治疗,溃烂继续加重容易引起脊髓炎,将面临截肢的风险。经过医院专家会诊,目前将对徐大个采取中西医结合保守治疗,初步估计疗程将持续2-3个月。



## 在北方如何保存普洱茶

现在越来越多的山东人喜欢喝普洱茶,收藏普洱茶,但是在如何长期储存方面却没有引起足够的重视,一部分收藏家收到好茶却因为存放环境的关系导致茶叶变质而遭受损失。北方的气候沙尘较多,干燥风大,对于喜爱收藏普洱茶的朋友来说如果不好好注意保存,后果会很严重。在此为大家介绍几个普洱茶保存环境的要求,仅供大家参考。

### ●普洱茶保存之一:

#### 保证空气的流通

云南省普洱市普洱茶文化研究会副会长及著名的普洱茶人何仕华说,流通的空

气中有较多的氯份,有利于茶叶中微生物的繁衍,因而可加速茶叶变化。但是不能将普洱茶挂置在阳台上,这样放置的茶,茶气容易被风吹走,茶味也容易被风吹散,饮用起来就会淡然无味。所以要有适度流通的空气,但不能放于风口。另外,要注意周围环境不要有异味,否则茶叶会变味。因此,普洱茶不可以摆放于厨房中、冰箱内以及其他有生活异味或工业异味的环境里。

### ●普洱茶保存之二:

#### 保证恒定的温度

普洱茶放置的温度不可太高或太低,温度应以当地环

境为主,不用刻意地人为创造温度,正常的室内温度就好了,最好是长年保持在摄氏20—30度之间,太高的温度会使茶叶加速发酵变酸。相对来说,春、夏、秋三季普洱茶的变化会比冬天变化快,无论什么时候,普洱茶不可被太阳照射,在阴凉处为好。

### ●普洱茶保存之三:

#### 保证适度的湿度

现在好的普洱茶都讲究干仓存放。干仓就是指在干燥的环境中存放,忌湿。太干燥的环境会令普洱茶的陈化变得缓慢,所以要有一定的湿气。在较为干燥的环境里,可以在存放



## “共同托起明天的太阳”公益活动举行

近日,由章丘第五中学和济南文贞述黑参蚕蛹生物技术有限公司承办的“共同托起明天的太阳”大型公益活动举行。包括学生、家长、教师和志愿者在内的1000余人参加了此次活动。活动通过长队接龙、水果打招呼、爱心传递等趣味体验让学生和家长一起感受集体的力量和爱心传递。举办方还为五中多名贫困生捐助爱心款32000元。

## 海峡整形助力高考公益服务受赞誉

高考期间,济南海峡美容整形医院特别发起了“爱心助力高考”公益活动,受到广大考生及家长的赞誉。

据了解,济南海峡美容整形医院在很多考点搭起了“助力高考服务站”,为学子及陪考的家长们赠送纯净水、爱心清凉扇等,还为考生提供了公益午休

房、考生免费吸氧等公益服务。

济南海峡整形相关活动负责人表示:“海峡整形热衷于公益,17年来一直用实际行动践行企业社会责任。此次的高考公益活动,是海峡整形公益事业的一部分,希望能够贡献海峡整形的绵薄之力,助力高考。”

## 圣贝发起“8020拒绝老掉牙”公益行动

6月7日上午,由德国弗莱堡大学口腔医学院、历下区红十字会、圣贝慈善基金会等主办,济南圣贝口腔医院承办的“8020拒绝老掉牙”公益行动启动仪式在济南举行。

“8020”计划,即80岁的老人至少应有20颗能够正常咀嚼食物、不松动的牙齿,目的在于通过延长牙齿的寿命来

保证健康和提高生活质量。专家组成员、原济南市口腔医院副院长、济南圣贝口腔医院院长王辉东谈道。主办方将每月评选出两名60岁以上牙齿健康的老人给予10万元的爱牙基金赞助,并为300位缺失牙老人提供种植牙基金援助,同时,凡参与报名的老人均可获得免费口腔检查。

## 第六届雅培家庭科学教育公益项目举办

6月2日,全球知名的多元化医疗保健公司雅培及其慈善基金会——雅培基金会携手中国科协青少年科技中心在济南市阳光100小学开展了第六届雅培家庭科学教育公益项目。

当天,在小学和社区中心,雅培科学家和志愿者同各地的教师一起推出各种动手科学实验,向家长和孩子传授各种基本科学知识。家庭科教活动使用的道具大多取材于生活中常见的物件,如:纸杯、小镜子、气球、A4纸等,家长和孩子们通过这些实验可以发现近在身边的科学原理。

继2014年在全国37个城市展开活动后,2015年雅培把这个项寓教于乐的公益活动进一步覆盖到更多的区域,包括科教资源相对匮乏的偏远地区小学。旨在激发青少年对于科学的兴趣,鼓励家庭共同参与科学探索。

