



春节敬老首选健康好礼

每到春节,为老人和长辈准备礼品总是很让人头疼的事。而随着近年养生理念的普及,人们对健康越来越看重,送礼送健康的意识也逐渐成为主流。为此,我们特地为您搜罗了几种“高端大气上档次”的健康好礼,为您的新年“健面礼”提供备选参考。

健康好礼一:参茸虫草

人参、鹿茸、冬虫夏草这些名贵中药材一直以来都被以礼相赠,但近几年送参茸虫草的人越来越少,主要是因为以次充好的现象充斥市场,甚至有以萝卜充当人参,牙签、铁丝粘胶水抹金属粉制成的冬虫夏草,大多数人担心花大钱买了假药,因而对这类名贵中药材敬而远之。

送礼贴士:辨别真假参茸虫草有窍门 真正的野山参主根粗短,多具有两条主要支根,芦细长。主根顶部较宽而圆,俗称“宽肩膀”,皮老灰黄色,有纵皱纹,上部常有许多凸起的小疣状物,俗称“珍珠疙瘩”,气微香,味甜微苦。

假鹿茸通常与真鹿茸的主要区别在于重量大且质地坚硬,不易折断,断面多为棕紫色,无蜂窝样细孔,外皮裹的毛皮可以剥离开,气腥而味淡。

真正的冬虫夏草体型如蚕,一般只有一条“草头”。草头基部较粗,末端渐细。“虫体”有足8对,尾如蚕尾,表面粗糙,环纹明显,干燥虫草质脆,易折断。

健康好礼二:阿胶

阿胶与人参、鹿茸并称“中药三宝”,《神农本草经》中将其列为“上品”,《本草纲目》更称它是“补血圣药”。中医认为阿胶能养肝益肾,润肺养心,调和五脏,使人体气血调和,阴阳平衡,是冬令进补上上之选。《黄帝内经》认为“秋冬养阴”,应多吃滋阴润燥之品,可用阿胶、银耳等具有滋阴润燥中药或食品进行防治保健,以增加肝脏功能,抑制肺气过盛,从而达到养阴的目的。

送礼贴士:分辨正宗阿胶“一看二掰三闻”

优质阿胶以东阿阿胶最为正宗。专家建议,在挑选优质阿胶时需要“一看二掰三闻”:

一是看外观:真品阿胶是棕褐色或棕黑色,形状平整,表面光滑有光泽,对光看时其边缘是半透明的。

二是用手掰:真品阿胶质地脆硬,掰时不会弯曲,容易断裂,断面没有孔隙。



三是闻气味:真品阿胶有轻微豆油香味,口感微甜;假阿胶则有浓重的腥臭味。

除了这三招,还有一个小窍门,就是把阿胶砸碎后用开水冲泡,正品阿胶的液体清澈,假阿胶则浑浊甚至有沉淀物。

健康好礼三:健康饮品

冬季气候冷而干燥,容易导致胃肺火盛,中医称为“三焦”症状。此外,春节期间的饮食和作息不规律,加之年底情绪压力较大,所以极易引发上火。此时,配上一款正宗凉茶,将是必备选择。

加多宝出品的正宗凉茶依据传统配方,采用上等本草材料配制,秉承传统的蒸煮工艺,经由现代科技提取本草精华、悉心调配而成;其内含菊花、甘草、仙草、金银花等具有预防上火作用的本草植物。现代研究表明:加多宝出品的正宗凉茶能预防上火,有益身体健康。

健康好礼四:保健器械

保健器械的范围其实非常广,小到保护颈椎的U形枕大到按摩椅都可以算作健康好礼的范畴,送这类礼物关键在于投其所好。给老人送上一部电子血糖仪、血压计或按摩足浴盆就会显得既贴

心又得体。

送礼贴士:电子器械贵点儿好 很多人习惯网购这些保健器械,可以货比三家省点银子。但电子血糖仪、血压计这种对精度要求比较高的电子器械,还是宁可多花点钱买知名品牌的产品,一来知名品牌的产品精确性更有保证,如果产品出现问题,维修也有保障。而那些便宜的产品可能用一两次就坏掉了,这样会让对方觉得你在糊弄人,反而会适得其反。

健康好礼五:健身卡、体检卡等

体检卡、健身卡等正成为时下人们用来馈赠亲友的礼品新形式。给老人送张体检卡,这种卡大多以套餐形式结算,价格在几百到上千不等,随检查的项目不同而有所区别。像老人需要检查的主要是心脑血管、糖尿病等项目,许多体检中心都有专门的体检套餐可供选择。

送礼贴士:买卡前先看资质 如果送老人体检卡,最好选择离老人住所较近的体检中心。无论购买哪种卡,都要看相关机构是否具备从业资质,不能图便宜买没有资质的机构的卡送人。(本刊记者 宿可伟)

齐鲁晚报

A29

2014年1月14日 星期二
编辑:王红 组版:刘静

山东人最喜爱的健康菜谱评选



主办: 山东省卫生厅减盐项目办公室
承办: 山东省疾病预防控制中心



协办: 山东省烹饪协会
邮箱: sdsalthealth@163.com

芥末里脊丝

- 一、主料:猪条脊肉300克。
- 二、红辣椒丝10克,香菜段10克。
- 三、调料:芥末糊20克,果醋5克,盐3克,香油3克,鸡蛋清1个,淀粉25克。

四、制作方法:
1、将猪条脊肉切成香杆粗的丝,放入碗内,再放入盐、鸡蛋清、水泡的淀粉拌匀上浆。

2、锅中放入清水,烧至八成开时,放入上浆的肉丝,在锅中用沸水滑熟后捞出凉水中过凉捞出沥水,放入盆内。

3、把果醋、芥末糊、盐、香油兑成汁,浇在盛里脊丝的盆内,再放入红辣椒丝和香菜段拌匀装盘即成。

点评:此菜是一道凉菜,很适合下酒佐肴、菜肴色泽美观,红、绿、白三色分明,里脊丝滑嫩,芥末味浓厚,吃起来很刺激,酸、辣、滑、嫩、鲜、香、呛,风味别具一格,是山东民间老百姓喜闻乐见的一道菜。

请将您最喜爱的三道菜品名称及您的姓名和联系方式发送邮件到 sdsalthealth@163.com 参与投票。我们将从中抽取出十名幸运读者,赠送精美礼品。

One cup:九阳的跨跃性思维

一直以来九阳作为豆浆机行业领军者的身份早已在人们认知中根深蒂固,其小家电领域产品线的拓展和升级也给人以稳扎稳打,脚踏实地的感觉。但最近一个新产品的推出则让笔者见识到了九阳的另一面。

这个产品,就是最近备受热议的One cup。九阳暂时把这款新宝贝称之为“随饮机”,从概念定义上来说,它与以往的豆浆机、料理机、咖啡机、冲泡机都有所区别,甚至没有一个准确的名称能概括,这仅仅是因为产品功能的独特性,更是因为One cup在产品商业模式方面的独创性。

随行杯背后的跨跃性创新

从官网、微博、评测等方面获取

的信息来归纳,One cup的核心卖点是30秒制作豆浆,这背后隐藏着一系列专利技术,这里不再多说。而与One cup一同推出的“随行杯”,才是One cup跨跃性创新的核心元素。

一个小小的“随行杯”,让原料来源更透明可控,用户使用只需选择口味并置入,使用完毕后可直接丢弃。这不仅改变了自制豆浆从用户自己采购食材、泡制、搭配、熬煮等程序中实现了简化,而且从流程上更加确保了健康与安全。而九阳融汇20年豆浆机和10年非转基因大豆种植经验,摇身一变,从造机器卖机器,转变成了既卖机器更卖食材,跨跃性思维打造出整合产业链上下游的新商业故事。

冬季进补,多吃“红色食物”

天冷时节,胃口大开,正是“进补”的好时候。对注重养生保健的人来说,食物要跟着季节选,冬天不妨多吃点



“红色食物”。

所谓的红色食物主要有两类,一类是含血红素的肉食品和肉制品,如牛肉、羊肉等;一类是颜色鲜艳的蔬菜水果,如胡萝卜、红薯、红枣、山楂等。万物萧瑟的严冬,这样的食物首先能让人眼前一亮,带来愉快的视觉刺激,使人胃口大开,食欲大增。

中医认为,红色肉类性温而不燥,具有暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效,冬天食用既抵御风寒,又滋补身体。此外,红色肉类多数富含天然铁质,有助于养血补血,使心血充盈,面色红润。将羊肉与适

量的当归、生姜一起熬汤,每周食用一到两次,是补血益肾养颜的好方法。

红色蔬果同样是“养生高手”,因为它们多数富含番茄红素、多酚类色素、花青素等天然色素,具有抗氧化作用,还富含钙和铁,能对心脑血管起到一定的保护作用。此外,胡萝卜中含有大量的胡萝卜素,能健脾消食,补肝明目、降气止咳;红薯入脾、肾二经,可“补脾胃”“益气力”“御风寒”,被中医视为一种“良药”;红枣则能补中益气,养血安神。

这些“平民”蔬果随处可见,合理搭配,可轻松收获健康。

