

早春阴寒渐退去 体内阳气始生发

永康淘春季养生品开售啦!

记者 颜悦

所谓 一年之计在于春 过完了年 ,一切变得生机勃勃 意味着一年四季又开始了。春天是万物复苏、阳气生发的季节 ,因此春季养生必须掌握春令之气升发舒暢的特点 ,注意保持体内阳气 ,使之充沛并不断旺盛 ,才能防病保健康。永康淘春季滋补养生季为大家推荐了4款春季滋补品 ,市民可根据需要到永康淘体验店看货购买 ,也可扫描下方二维码直接线上购买。



森山铁皮石斛

野生铁皮石斛 主要生在长、桂、浙、闽等亚热带地区人迹罕至的悬崖峭壁背阴处的石缝里和千古树洞内 ,以气生根 根不入土 终年饱受云雾露的滋润 ,吸山川之灵气 取日月之精华。

当铁皮石斛开着金灿灿的黄瓣紫红蕊花时 ,人们往往把它看成一颗草 ,而在森宇集团董事局主席俞巧仙女士眼中 却把它当成手心里的 孩子 。

森山拥有众多铁皮石斛栽培基地 ,总数量达到6000多亩 基地完全按照铁皮石斛苛刻的生长环境 ,如温度、光照、湿度、共生菌等 ,同时辅以音乐生长法进行栽培 ,从而在源头上保证药材的地道。其中位于义乌和金华的上千亩铁皮石斛栽培基地被国家标准委认定为 铁皮石斛栽培标准化示范区 。2014年森山与浙江农林大学共同发布了铁皮石斛栽培行业标准。



西御堂虫草

西御堂 冬虫草草产自四面环山、六月飞雪的青海玉树哈秀乡。

玉树州地处青南高原部 ,地势高耸 ,平均海拔4500米 ,没有明显的四季之分 ,只有冷暖之别 ,年均气温零下0.8摄氏度 ,哈秀位于玉树境内最高峰 海拔5752米的 保梭色 南麓。西御堂 冬虫草草的采集区域就位于哈秀乡平均海拔4800米以上的通天河谷西南侧山地一带 ,具有强日照、强紫外线、低气温、人迹罕至、无污染的特征 ,是最接近雪山融雪线的优质冬虫夏草的成长地。

相比低海拔区域的冬虫夏草 ,产自这里的冬虫夏草虫体更紧实 ,生命力更旺盛、生长周期更长、采摘期更晚、虫体的营养积蓄更多。

阅读延伸：

春季养生小技巧

【关键词 生活起居】

无论是年轻人还是中老年人 ,春季养生应顺应气候的变化 ,注意保养和升发阳气。

春天容易犯困 即所谓的 春困 大家可根据自己的体力和爱好来选择运动预防春困 ,如晒晒太阳 散步行走 呼吸大自然中的新鲜空气。要保证睡眠 早卧早起。此外还要增加营养 宜适当增加小米、麦片、豆类的摄入。

春季气候既非大寒 ,又非大热 ,以风为主 ,气温变化大。因此 ,春季养生的关键是要注意避风。

【关键词 心理调节】

除了身体健康外 ,也应注意心理调节 ,调畅情志。



绿洲玛卡

黑玛卡 ,也称黑玛咖、黑金根。是一种生长在云南丽江高原山区的神秘野果 ,别名为甜菜根或秘鲁人参 ,为十字花科(Cruciferae)独苣菜属。多生在人迹罕见、寸草不生的贫瘠高原 ,很难被人发现。黑玛卡是玛卡中营养较好 ,也是较少见的野生品种。玛卡主要有白色、黄色、紫色和黑色四种颜色 ,颜色越深表示品质越好。传说是纳西族女子陪嫁时的必备品 ,纳西族人为它取名为 纳涵珂 ,意为 纳西之根 翻译成中文就是 黑金根 。

绿洲农业玛卡基地在海拔3500米 草原第一年开荒全部牛羊粪农家肥种植 ,水源充足 ,无工业矿山污染 ,白天最高温度20度 ,日照时间长 晚上最低温度零下10度 积雪 出产的玛咖当然个个精品。



长兴岛海参

海参被称为海中人参 ,作为海味八珍之一 ,其滋补功效一直备受推崇。而且海参属于温补 ,人人都可食用。

我国南北海域都出产海参 ,但品质良莠不齐。长兴岛 品牌海参的深海养殖基地位于长海县哈仙岛附近海域 ,地处北纬39° ,是优良的深水牧场 ,也是世界名贵海刺参的原产地。自2001年起 ,长兴岛 品牌创始人黄国二先生就着手打造海参王国 ,承包了附近200多亩的海域 ,每年他的团队都在海洋牧场播撒数十亿枚海参苗种 ,任其 野生野长 。长兴岛 品牌海参全部要求3年后才可上市 ,而这漫长的成长周期保证了其出产海参的品质。

据心理专家介绍 ,春季容易产生情绪抑郁、心情不畅的状况 ,中医称之为 肝气郁结 。因此 ,春季调节情志十分重要。克服情志波动的最好方法在于增加休闲活动 ,市民可以进行植树、养花、弹琴、下棋、书画、钓鱼或短途旅游等活动 ,努力做到心情舒畅、人际关系融洽。

【关键词 饮食习惯】

饮食方面 ,春季的饮食药膳应以 升补 为主。由于气候的变化会给人体带来不同程度的影响 ,此时 机体的营养结构要随春季的到来予以变化协调 ,春季饮食宜清淡为主。多吃甘味食物 ,少吃酸味食物 ,像梨、柚子、荸荠、石榴等新鲜水果是市民的较好选择。

平时注重 食补 ,再根据自身体质适当的 药补 增进身体体质。

节后喝果醋 养肝又护胃

记者 颜悦

焦虑烦躁、无精打采 ,吃不香、睡不好、心情烦躁、工作效率低 长假结束 ,上班族还在回味七天长假 ,同时也出现上述现象 ,专家称之为 节后综合征 。对此 ,心理专家分析 ,人们长假出门旅游、熬夜玩乐 ,原本的生活、睡眠节奏全被打乱 ,再重新回到规律的工作生活中 ,人体免疫力系统就会出现紊乱症状。一些有经验的白领会提前1-2天停止各种吃喝玩乐 ,抓紧时间调节睡眠和饮食 ,也有资深吃货从调节饮食入手。

果醋应对节后不适

刚刚过去的春节长假中 ,微信朋友圈上几乎全部都是各种晒旅游和晒美食。而假期过去之后 ,大家又纷纷开始吐槽患上了失眠、厌食、无精打采甚至感冒肚痛等等 节后综合征 。现在有不少市民选择果醋来应对节后不适。

醋能够杀菌消毒 ,还能有效促进肠胃消化 ,被称为饭桌上的 第五道菜 。苹果醋是目前市面上常见的一种果醋 ,苹果也被誉为水果之王 ,这自然成为大家的必然选择。

饮用果醋有益健康

市民刘小姐时常购买 百家珍 果醋回家看望家人 ,她的家人就此养成了长期饮用果醋的习惯 ,每天饭后一杯果醋。

苹果中含柠檬酸、葡萄糖酸等各种果酸 ,经微生物发酵后能产生乙酸、乳酸等有机酸 ,发酵后果醋中大量的维生素可以促进肠道正常的消化吸收。我国中医传统理论也认为 ,脾胃和肝的功能是密切相关。长假中大家疯玩、暴饮暴食 ,又加上作息时间不稳定 ,脾胃和肝功能容易失衡。而消化、代谢功能的改善对降低血脂也有帮助。

成熟品牌 百家珍 果醋

每一次酿造果醋都要跟发酵菌打交道 ,温度、湿度等都要控制得恰到好处 ,并经过较长时间的发酵 ,才能把原料中的淀粉或果糖转化成醋 ,稍不注意就会前功尽弃 ,甚至滋生细菌。

目前市面上不乏各种果醋 ,但在购买时要注意以下几个问题。一要看价格 ,果醋成本不低 ,市面上一瓶300毫升左右的苹果醋饮料正常成本应在数元以上 ,如果价格过低 ,则说明成分有问题 ;二看色泽是否纯正、有无沉淀物 ;三看开瓶后香气的持久性 ,以及饮用口感。纯正的苹果醋和苹果汁调制而成的果醋饮料 ,口感柔和、和谐统一 ,而不合格饮料入口有分离感 ,口感刺激且水、糖、香精的味道独立。永康淘入驻大品牌商家 百家珍 果醋 口感纯正 ,市民可通过永康淘体验店或线上商城购买。



扫码关注

“永康吃货”微信公众账号
会员活动限时促销这里都有



扫码下单

永康日报生活体验馆
永康淘 线下平台

地址 望春小区南路33号
(老报社大楼后门旁)
电话 87138771
13967919068(688609)

广告