

山川中醫

好参出“山川” 抢“鲜”正当时

近日,我市山川大药房大量新鲜长白山野山参上柜供应,吸引了众多市民去购买和咨询。够野够纯的精品野山参,不但一上柜就受到了市民热捧,还吸引了不少参茸专业人士前来品鉴。

专业人士吴云高还特地在现场开展了人参专题讲座,解读野山参的生态密码,帮助市民鉴别野山参。据了解,吴云高对野山参的采集、加工、鉴定有多年的调查和研究,由其与他人共同主编的《中国野山人参图鉴》对我国参茸业健康发展起到了一定的推动作用。

□记者 施美国

A 山参不等于野山参 购买最好选正规渠道

吴云高介绍,按种子来源、生长环境、人工干扰程度将人参依次细分为四类。第一类是野生人参:自然传播、自然环境、自然生长的人参 第二类是野山参:人工撒籽、自然环境、自然生长的人参,也称为林下参(按国家规定,参龄在15年以上的林下参则为野山参) 第三类是移山参:将林下参或选取好的园参参苗移栽到人工整理的参地,多年后采挖的人参也称为山参 第四类是园参:人工种植、人工管理的人参。以上四类只有一、二类才是野山参的范畴。目前市场上(或网上)有好多是以三类山参来充当野山参。

“要想鉴别好山参,既要看清‘五形’——须、芦、皮、纹、体”,又要识别‘六体’——灵、笨、老、嫩、横、顺。一般的‘眼力’根本无法鉴别是不是野山参,年头到底有多长,尤其市场上不少卖家都私自为人参买证买码,全套证书让人眼花缭乱,或可以假乱真。”吴云高建议市民在购买野山参时,一要咨询专业人士,并从正规药店、机构购买。二要认准检验证书,国家农业部下属的参茸认定机构,和各地药监部门检验的是正规的,其他均属于非专业性检验机构。

B 野山参“鲜着吃” 才能保持原滋原味

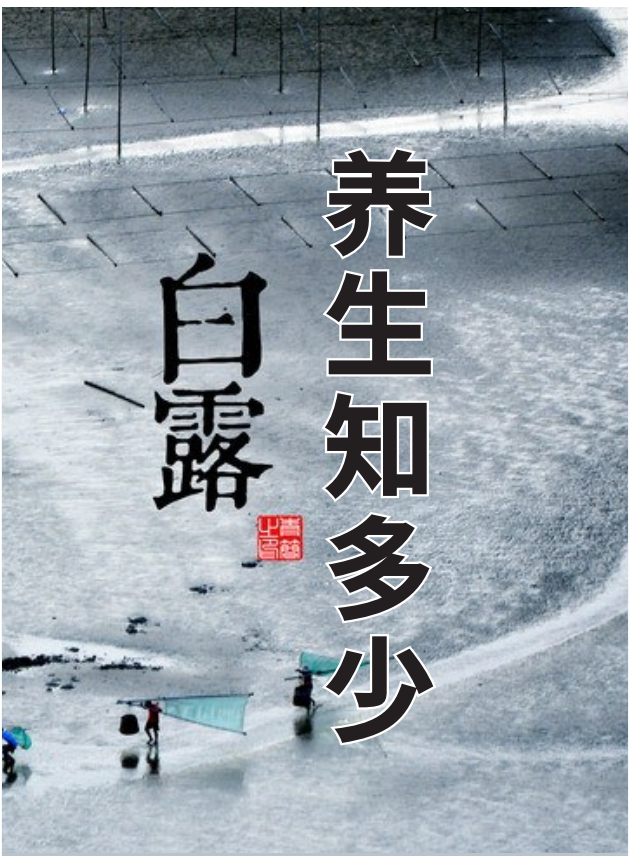
吴云高说:“野山参每年的生长期很短,每年7月中旬到9月下旬,是采挖的最佳时机。”这次山川大药房上柜的野山参是刚采挖的鲜参,抹去浮泥,没有过水刷洗,略带着泥土气息,直接空运到达永康,这样的“新鲜货”,一年只能见到这一回。

现场看到实物的许多市民想多囤几支,又怕保存不好会坏掉。

在很多人印象里,人参都是晒干的,以为只有晒干才能吃,其实这是误区。这是因为以前储存技术和运送都不方便,鲜人参容易坏掉,只能先晒干再运送至各地。事实上没有刷洗的鲜参冷藏可以保持3至6个月。

很多吃参的人都有这样的体会,吃一支野山参,一段时间内感觉精力充沛,但停吃一段时间后就出现了“回生”情况,再吃人参,又恢复了体力和精力,你会怀疑是否是现在的野山参“参力”不够。

“这其实就是参没吃到位,吃参应该循序渐进,按照‘少吃、常吃’这个原则,慢慢吃。”吴云高建议适用野山参不要进行过多的处理,以保留原滋原味。可以含服(切片含口中,软后细嚼吞下——最简单方法) 冲泡(切片放杯中,开水冲泡,加盖焖5分钟即可) 泡酒(整支,50度左右白酒泡,切片或磨粉泡更好) 炖服(切段或片放瓷碗中、加水、加盖,隔水炖服) 炖煮(切段或片,与鸡、鸭、鱼、肉一起烹炖服用)。



白露,为二十四节气中的第十五个节气。每年公历的9月7日前后,太阳移达黄经165度时,开始进入白露节气。此时的天气,正如《礼记》中所云的:“凉风至,白露降,寒蝉鸣。”据《月令七十二候集解》对“白露”的诠释——“水土湿气凝而为露,秋属金,金色白,白者露之色,而气始寒也”。古人在《孝经纬》中也云:“处暑后十五日为白露”,阴气渐重,露凝而白也。为此,白露季节,应注意养生保健,预防疾病的发生。

“白露秋分夜,一夜冷一夜”

“白露秋分夜,一夜冷一夜”。白露是一个表征天气转凉的节气,尽管有时白天天气还是炎热,不少市民晚上睡觉还会开空调,或洗冷水澡,但过了白露,就不能赤膊露体,也最好不要洗冷水澡,以免着凉。

中医有“白露身不露,寒露脚不露”的说法,也就是说白露节气一过,穿衣服就不能再赤膊露体了。另外,白露之后天气冷暖多变,尤其是早晚温差较大,很容易诱发伤风感冒或导致旧病复发。

除注意保暖外,如果这时候贪食寒凉,更容易把脾胃的机能变得不正常,损伤脾胃阳气,尤其是脾胃虚寒者更应禁忌。

喝粥祛凉又防燥

白露时节,秋燥伤人,容易耗人津液,因此很多人常会出现口咽干苦、大便干结、皮肤干裂的现象。中医认为,这是肺气大肠相表里,肺主皮毛的缘故。因此,从饮食上看,应注意滋阴,此时养生应“顺四时”。秋季对应的是肺,因此白露时节要注意养肺。由于“肺主气,司呼吸,主宣发与肃降,喜润不喜燥。”所以白露时节不能一味进补。市民朋友在饮食调节上宜以清淡、易消化且富含维生索的素食为主。

饮食上,建议要多吃梨、银耳、蜂蜜、百合、枸杞、萝卜、豆制品等,多吃橙黄色蔬菜,比如南瓜、胡萝卜等。另外,吃一些绿叶蔬菜补足维生素C也很有必要,如芥兰、菠菜、绿菜花等。

此外,对于体虚者,最好通过食补代替药补,而食补首推粥。养生专家称,白露时节,早晨喝碗粥,能防秋燥。如银耳粥、莲米粥、芝麻粥、红枣粥、红薯粥、玉米粥等。

清静养神远离“悲秋”

进入秋季,还常常会给人“悲凉”的感觉。从中医的角度来看,秋分过后,逐渐昼短夜长,人体内的阳气会随着自然界的这种变化而潜藏于内,更易出现低沉甚至抑郁的情绪。此时的老年人应有意识地适当多走动,与外界多接触、多交流,腿脚方便的还可以等太阳出来后去登高,呼吸新鲜空气,以涤荡身心、畅达情志,调养好心神,打破“悲秋”情结。

白露节气正逢“中秋佳节”,在外工作的子女无论多忙,最好回家陪陪父母,一家人一起热热闹闹吃个团圆饭,也会有利于老人的心神调养。

康美诺爱牙课堂

87122123

种植牙货比三家 比什么?

咨询读者:林先生

下牙两颗牙缺失了一年多,多方考虑后想做种植牙。我想多去几家牙科机构了解再做选择,毕竟种植牙不是一件小事。只是不知道如何选择,所谓货比三家,到底应该比什么呢?

解答专家 康美诺口腔医院
种植科主任施海鹏

综合考虑五个标准

许多市民选择种植牙往往只看一两个标准,其实种植牙的包含了医生技术、材料品质、服务以及设备、后期维护等,拥有更多保障的、保证种植牙能够长久使用的才更值得。医生建议,“货比三家”时,除了价格之外,还要综合考虑一下五个因素:

首先,要充分考虑医生的从业经验。好的种植专家可以在种植过程中较好地处理各种问题,确保满意的种植效果。这要求种植医生和团队不仅要有全面的医学知识、熟练的操作经验,更要有良好的美学修养。

其次,种植牙对设备的要求很高,前期需要通过口腔三维CT拍片,获得精确数据,制定种植方案并确保种植体的精准植入。

第三,种植材料的品质关系到种植牙的使用寿命。目前,国家准入的进口种植体有40个,这是从一两千种种植体中挑选出来,并经过临床试验的。种牙前要注意检查种植牙材料是否原装进口,认准国家注册证号。

第四,种植牙对操作环境要求很严格,如果设备材料、消毒等综合实力不过关,种植过程中就可能造成感染甚至引起后期种植体脱落。

第五,种植牙并不是一种了之,后期维护很重要,市民种牙前要注意了解该机构的后期专业维护以及保障情况。

口腔医院专业操作流程

以康美诺口腔医院为例,在种牙前期会严格评估患者的健康状况和口腔情况,为牙缺失者拍片,精确获取牙槽骨密度等数据。经过详细检查、严格的评估和准备,专业的种植专家团会制定合适的种植方案,内容包括种植牙材料的选择、种植时机、种植位置、长短、大小、修复时间、恢复美观和功能的选择等。

种植系统多会选用原装进口,并配备无菌操作环境,临床经验丰富的种植专家确保每一颗种植体精准植入,并使种植过程能较好地达到安全舒适。

种牙后与每一位牙齿缺失者签订种植牙质保手册,而此时,医生的身份会转变为私人管家,和牙齿缺失者共同努力维持种植牙的正常使用和持久耐用。

》》》链接:

本月18日(周日),康美诺口腔医院特邀浙江大学医学院附属口腔医院主任医师、博士生导师何福明到院,为市民讲授口腔健康知识,同时还将亲自为市民种牙。有种植相关需求的市民可前往当面咨询。



扫一扫
获取更多爱牙知识