



# 白露时节 谈养生之道

白露是典型的秋天节气,天气渐凉,空气中的水蒸气在夜晚常在草木等物体上凝成白色的露珠,谚语说“过了白露节,夜寒日里热。”是说白露时白天夜里的温差很大。一般习俗认为白露节下雨,雨下在哪里,就苦在哪里,因此农谚说:“白露前是雨,白露后是鬼。白露日晴,稻有收成。”

白露节气已是真正的凉爽季节的开始,很多人在调养身体时一味地强调海鲜肉类等营养品的进补,而忽略了季节性的易发病,给自己和家人造成了机体的损伤,影响了学习和工作,在此我要提醒大家的是,在白露节气中要避免鼻腔疾病、哮喘病和支气管病

的发生。特别是对于那些因体质过敏而引发的上述疾病,在饮食调节上更要慎重。凡是因过敏引发的支气管哮喘的病人,平时应少吃或不吃鱼虾海腥、生冷炙烩腌菜、辛辣酸咸甘肥的食物,最常见的有带鱼、螃蟹、虾类,韭菜花、黄花、胡椒等,宜以清淡、易消化且富含维生素的食物。

饮食作为保健措施首先是以预防疾病、延年益寿为目的,而饮食对人体的滋养作用,本身就是一项重要的保健预防措施。合理安排饮食可保证机体的营养,使人体的五脏功能旺盛、气血充实,如《内经》所言:“正气内存,邪不可干”。即人体正气旺盛时,邪气就没有机会侵

袭肌体,自然也就保持健康的身体状态。

《难经》记载:“人赖饮食以生,五谷之味,薰肤(滋养皮肤),充身,泽毛。”这是两千年前古人对饮食营养作用的评述。可见饮食的滋养是人体赖以生存的基础。白露这个典型的秋季气候,我们就不能不考虑到秋季的气候特点——干燥,也就是人们常说的“秋燥”。我们讲燥邪伤人,容易耗人津液,而出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。预防秋燥的方法很多,可适当地多服一些富含维生素的食品,也可选用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药,如人参、沙参等,对缓解秋燥多有良效。

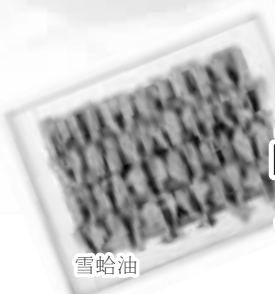
## 天池仙女的传说

长白山从山麓到山顶景观垂直分布,可以看到从温带到寒带的4个不同景观带的植物类型。在山脚,主要是阔叶林;上至海拔1000米左右,是针阔混交林带;海拔1000至1800米之间,是针叶林带;1800米到2000米,是岳桦林;2000米以上,为苔藓地带。是由矮小的灌木、多年生的草本植物、地衣和苔藓组成的苔原植被。每年六七月间,这一带盛开着各种颜色的鲜花,景色瑰丽。

长白山是鸭绿江、图们江和松花江三江之源,三江流域是长白山林蛙栖息繁衍的世代家园。

相传很久以前,天宫的三位仙女来到长白山天池洗浴。这时,空中飞来一只仙鹤,口中衔着一枚红果,它将红果放在了小妹的衣服上,便飞走了。三姐妹浴后穿衣,小妹发现了红果,便不声不响地将其含于口中,忙碌中,红果竟咽入腹中。三姐妹欲回天宫时,小妹自觉身子沉重,难以飞起,无奈两位姐姐飞回天宫,小妹却留在人间。

小妹误食红果后便怀了孕,日后生育一男。小仙女深知自己秉承天意,养育天子。为了儿子强壮、聪明,她经常给儿子吃蛤蟆,炖人参,食灵芝。儿子长大后,一天母亲将他叫到身边,讲述了他的来历,告诉他是上天所生,他将成为一方霸王,此乃天意。“天意不可违,不要让母亲失望,你下山去吧”。临行前,母亲又嘱咐道:“你吃的蛤蟆(林蛙)、人参、灵芝等,我已遍撒长白山脉,你可适时取用之。”儿下山,说服百姓,统一部落,日渐强大。后来,到清太祖努尔哈赤称汗后,不忘祖训,将雪蛤油列为宫廷贡品,蛤蟆也被列为满汉全席上的一道名菜。



雪蛤油

## 雪蛤的药用价值

长白山林蛙是集食、药、补为一体的纯天然绿色佳品。

长白山林蛙主产于吉林省长白山有雪山溪水的天然林区,在冰层以下的水中冬眠,并在长白山最低零下45℃严寒环境中度过6个月的漫长冬季。刚刚冰消雪化时,林蛙又在尚未完全化尽的雪地上跳跃觅伴交配,故又有“雪蛤”之称,2004年被国务院命名为“国家原产地域保护品种”。

林蛙油即林蛙干燥的输卵管,因其色如脂肪而得名。林蛙油(田鸡油)中含有蛋白质44%,脂肪3.5%,矿物质4.7%,无氮有机物27.5%,并含有人体所必需的氨基酸18种和多种微量元素,还含有甲状腺素、睾酮、雌二醇、雌酮4种激素。我国中医认为林蛙油具有治疗小儿赤气、肿瘤

脐伤、止痛、气不足、去劳劣、解解毒、利水消肿、虚劳咳嗽、养肺滋肾之疗效。

林蛙的保健和药用,早在宋代苏颂的《本草图经》、明代李时珍的《本草纲目》中就有记载。1908年,吉林林蛙油曾获得巴拿马博览会金奖。如今,吉林长白山中国林蛙产品已蜚声海内外,被誉为“绿色保健软黄金”。

### 雪蛤油十大作用

- 主要作用:1. 增强免疫力。  
辅助作用:2. 抗疲劳;3. 润肺生津、止咳平喘;4. 提高机体耐力及抗应激能力;5. 镇静、抗焦虑;6. 提高脑组织的供氧与利用氧的能力;7. 增强性功能;8. 增强机体抗氧化能力,延缓衰老;9. 抗癌辅助作用;10. 调节体内激素平衡。

“养生”专栏所介绍的人参、蛤蟆油等保健品在杭州新宇保健品商行均有供应。读者可凭此报前往购买,还可得到更多优惠。该行地址:杭州清吟街70号,浙一医院和浙二医院之间,马市街华联超市边。  
联系人:倪先生  
电话:0571-85516829

凭本报到杭州新宇保健品商行可免费领取新华影都价值20元电影抵价券(送完为止)

## 如何鉴别别人参

本草纲目中有段记载很有意思:“相传欲试人参者,当使二人同走,一与人参含之,一不与,度走三五里许,其不含人参者必大喘。含者气息自如者其人乃真也。”这是讲的两人同行,嘴里含与不含人参有极大的反差。从而鉴别真的人参及作用。但是随着年代的久远,野山人参越来越少而且价格也越来越高,因此有不少不法之商以次冲好或用伪品充“山参”。那么我们究竟如何鉴别别人参呢?

鉴别人参主要是看人参的芦、芋、体、纹、须、皮、腿。首先是看芦,所谓芦是人参的根状茎,随着人参的逐年成长,其芦也自然长大形似雁颈,细长而常有弯曲,一般人参长10年左右的,在芦上能数到7-8个节点,一个节点表示为一年生长期,还有1-2个节点凹缩在人参体的头部,但人参如果年份生长了较长,如25年~60年,则芦就会长成看上去有3部分。其中最靠边人参体部分为圆形,细而光滑,称为“园芦”,表示生长年份天长日久,再往上一段,犹如碗,一左一右自然堆叠,称为“碗芦”,也称“对花芦”,表示年代较久。最上面段形如马牙,边缘棱较平齐,中心凹陷,称为“马牙芦”,如果看到的人参,它的芦能较明显地看出三部分,那么这根参已具备了好货的前提,如果此时又是双头芦,或是三头芦,那肯定是“奇货”不疑。

其次看芋,芋是人参的不定根,一般年久的人参都有1-3枝芋。多呈枣核状。两头尖细,也有状如蒜瓣形或呈现上部稍粗向下逐渐细长的“顺体形”。有资料认为参长芋主要是为了更好地稳固芦体,以便参体向深度生长。有时也能看到一枝参的参体烂了或其它原因没了,而芋则慢慢继续成长,逐渐变成了“芋变参”。

下面看体,体是人参的主根,其形体人们分为“武形”和“文形”。“武形”即人参的主根系“横灵体”,其体壮、粗、短、多数呈短横体、菱角状,显得很有灵气。“文形”即人参的主根系“顺笨体”,其体系纺锤形或圆形体,显得很秀气。一般山参的主体,最长不超过10厘米。

再看看纹,山参的参体肩部生有紧密的环形纹。纹深而细,色黑,参的纹以纹线不断、紧密为好,否则叫“跑纹”。

下面看皮,山参的皮呈浅黄白色,饱满、紧结、光滑。如果皮色过深或有破损就不理想了。

所谓须即是参的须根,应是疏而不乱,长而有弹性,似皮条,须上还生有疣状突点,形似珍珠,有长圆、方圆等形,即为“珍珠点”。

最后是腿,实际上就是人参的侧根一般为1-2条,最多3条,腿短,上粗下细,分叉处呈八字形,两腿斜叉而不并拢。

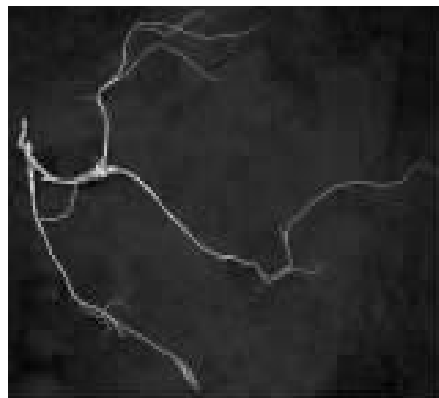
此上讲的是看参的要点,东北参农有一句话:“圆芦圆膀菱形体,紧皮细纹皮条须”。既方便记忆又形象地概括了一枝好参应有的要点。

## 学鉴别 免费 得人参 有奖竞猜

这里有3幅图,谁能依次分辨出哪个是野山参、山参、园参,请按以下方法告诉我们,就有机会获得移山参一颗。名额有限,只有10名,机不可失,还等什么。

### 参与方法:

- 1、拨打电话 85516829 留下姓名和答案。
  - 2、发送姓名和答案至 13989812357。
- (正常号码,无附加话费,重复竞猜无效)



本刊现已推出保健、养生专栏,欢迎全国知名保健品厂商及有能之士前来洽谈合作,携手打造健康生活。

联系人:倪先生  
电话:88379606  
13989812357

