

冬天到了,您愿为健康花钱吗?

民间有句“冬令进补,春天打虎”的古训。从古至今,人们都很注重冬季保健。每年的冬季不仅是许多中老年人市民进补保健的好时机,也是馈赠亲朋好友保健品的时节,因而保健品消费市场一片红火。

如今的人们不仅仅满足衣、食、住、行,在生活水平日益提高的今天,人们越来越爱惜自己的身体。冬季进补有平衡阴阳,疏通经络,调和气血,养精蓄锐,提高机体抗病能力的功效,同时还能促进新陈代谢,使畏寒的现象得到改善,能使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内,有助于体内阳气的升发,为来年的身体健康打好基础。民间所说的“冬令进补,春天打虎”就是这个道理。据了解,目前市场上冬季进补品除了老百姓比较熟悉的名贵药材如“进补三宝”(人参、鹿茸、阿胶)、冬虫夏草、灵芝、海马、燕窝等之外,还有价格适宜的党参、黄芪、山药、大枣、蜂蜜、当归、枸杞子、龙眼肉、核桃仁等,其中名贵中药材如铁皮枫斗、人参、冬虫夏草、鹿茸销售比往日都要好,尤其是铁皮枫斗,更深受浙江老百姓的喜爱。

对于“冬令进补”这一商机,杭州的许多药店、商场也早已做起了促销活动。记者在某药店看到,许多名贵中药打出了特价,根据消费者不同需求,店方还准备好了按滋补处方调配包装好的药包、药膳包,让不懂处方不知调配的顾客省去了不少烦恼;爱美的女性朋友还可挑选养生养颜的补血



系列;还有一些针对不同病症可直接服用中成药系列,如十全大补丸、六味地黄丸、全鹿丸、驴胶补血颗粒、益气养血口服液、黄芪精等等。送礼馈赠可选滋补保健品森山铁皮枫斗、龟鳖丸、虫草口服液、虫草蛤士蟆胶囊等等,商家为顾客考虑得十分周全。据药店介绍,购买保健的大多是个人消费者,一般用于送给父母、亲朋好友等。随着年底的到来,团购的也越来越多。

保健品销量增长除了冬令进补这一习俗外,还在人们的健康意识在增强。眼下还有不少人为“富贵病”苦恼,不少白领和商业人士因为工作压力大、所处办公环境封闭性强而处于“亚健康”状态,人们“舍得”为健康而花钱。

冬令进补要听从专家的指导

“冬令进补,春天打虎”,老祖宗留下的这句古训,成了现今人们冬季保健的最大理由。于是药补食补齐上阵,都希望补出一个健康的体魄。中医专家认为,进补一定要在专家指导下

进行,不然盲目听信一些传言进补,到最后,反可能补出副作用。往年的一些例子希望能给大家一些提醒。

猛吃羊膏汤“痘痘”上脸小林的外婆是小有名气的烹饪高手,每年到了冬季,都要想方设法熬些汤、炖点羹什么的给全家老小进补。小林清楚地记得,前年外婆逼她吃桂圆莲子羹,去年又吃什么阿胶,那味道她还真的不大喜欢。但为了老人高兴,闭闭眼还是吃下去了。今年让她感到惊讶的是,外婆的高招竟然是“羊膏汤”。神通广大的外婆四处托人从苏北弄来了一只据说从没吃过饲料的山羊,宰杀后把部分山羊肉红烧吃掉,剩下的骨头和羊腿等全都溶化进羊膏汤内了。外婆在汤里加进了红枣、桂圆、核桃仁、冰糖等,干脆用多年没用过的蜂窝煤炉烹制起来,说是比煤气用火更方便。为让外婆高兴,小林提了两饭盒回来放到家中冰箱里。感觉饿的时候,就盛出一碗在微波炉内转上一分钟吃下去,多的时候一口气能吃下3碗。她想反正是

滋补的东西,说不定一段时间过去,自己的皮肤会越来越好吧。让小林怎么也想不到的是,自己的脸上竟然莫名其妙发出了很多“痘痘”,嘴角也开始溃烂起来。找一位研究中医的朋友咨询,方恍然大悟,羊膏汤内营养相当丰富,作为一种滋补品,每天只用空腹吃一小碗即可。想吃就吃的盲目服用方法自然会进补过量,机体难以吸收如此多的营养,当然会发到外面去了。

滥服保健品肝脏钙化张教授退休后经四处听一些健康讲座,并把各种要点认真记录下来。去年冬天,他为自己“设计”了一个冬令进补计划。根据平日医生说自己缺这个缺那个的情况,他为自己买了多种补脑补钙微量元素元素的营养保健食品,仅包装盒擦起来就有1米多高。吃了两个月后,感到身体不适到医院检查,结果发现他因“进补”太多导致肝脏钙化,必须住院治疗。

对身体的过度关注、营养知识的缺乏和一些广告的不正确引导是各种营养补充剂在老年群体中泛滥的主要原因。其实,营养的核心是“合理”,虽然合法生产的营养品确有其相应的功效,但这些营养老人可以从食物中获得。老人只要不挑食,就根本不会缺这缺那。即使需要补充某些营养,也需要由医生来确定。专家为此提醒市民,进补必须适度、合理,不能盲目乱补。

以“鞭”补“鞭”未必带来“性”福

一到冬季,长期为子孙操劳的张大爷就忙着为刚结婚的孙子买鹿茸、甲鱼等传统补肾物品,认为他吃了海狗鞭、鹿鞭等,就可以“补肾壮阳”,这似乎已成为不少长辈关心小辈的一种方式。专家认为,随便滥吃这些物品不仅不能助性,也许反而危害健康。



铁皮枫斗为中老年人保健佳品

北京中医医院原院长 李乾构教授

铁皮石斛在《本草纲目》列为上品,中药学分类归为益药,有“中华九大仙草之首”之称。石斛为兰科多年生常绿草本植物,分环草石斛、黄草石斛、马鞭石斛、耳环石斛、铁皮石斛、金钗石斛等,主要产于四川、贵州、云南、及长江流域。多在夏秋期间采收、晒干、切段用。石斛的品种很多,共有87种但能入药的仅有43种。其中以茎园外皮是铁绿色的称为铁皮石斛,质量最好,药用价值最高。其味甘,性微寒,入胃经和肾经,具有养胃生津,滋

阴清热,益肾明目的功用,用于治疗热病、伤津或胃阴不足出现的口干舌燥,手足不热,烦热低烧,口渴不饮,头晕眼花,视物不清,腰膝痠软,舌红无苔等病症。

浙江森宇实业有限公司生产的森山牌铁皮枫斗是以铁皮石斛为主要原料,配合西洋参或北沙参、麦冬、玉竹研制的保健食品,经临床反复观察和动物实验证明,具有很好的免疫调节作用,更具有补五脏虚劳,抗衰老,抗缺氧,抑制肿瘤,改善糖尿病症状的作

用。

中年人工作压力大,家庭负担重,常常处于疲乏无力的亚健康状态,老年人多有阴虚内热。服用以铁皮石斛为主要原料的森山铁皮枫斗,可促进胃液分泌而助消化,加快肠蠕动而排出粪便垃圾,从而清除内热,消除疲劳,增强体质,延年益寿,所以说铁皮枫斗是中老年人的最佳保健康复产品。

原载《保健时报》

把真正的铁皮枫斗
送给你最敬重的人!

森山健康VIP会所,您健康的家园
森山健康VIP会所,至尊生活的享受

会员特产品位,多重健康服务活动
特写森山,健康相伴,您还等什么?