

养生 Health

健康——现代人最高追求

当生活水平不断提高以后，人们最关心的是什么？既不是权力，也不是地位与财富，而是健康。人生的幸福基于健康，这已成为现代人的一种共识。健康是人类的最大财富，更是人生的第一需求。随着现代人的生活越来越富裕，对生活质量也有了更高的要求。现代人已不仅仅满足于不生病，而是追求一种更高质量的健康生活。有位名人曾说过：“你可以赢得世界，但是如果没有了健康的身体，那一切还有什么意义呢。”因此把健康视为一切的基石

实不为过。世界卫生组织规定了十条健康标准及七条心理健康的标准，同时一再强调“健康不仅表现在无疾病状态，而且应是身心健康，社会幸福的完善状态。随着现代生活水平的提高和科学技术的广泛应用，人们生活环境的不断恶化，更容易遭遇现代疾病的侵袭。据国外研究表明，处于“亚健康”的人群已占70%左右。

看来健康似乎成为了人类的一种奢求，特别是近年来，随着新闻媒体对一些产品的打假、曝光，

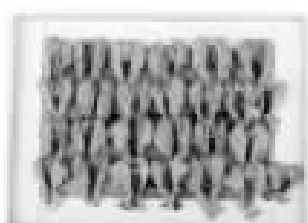
让人们不禁深思健康难道真的离我们越来越远了吗？这就是我们开办《养生专栏》的原因。然而，随着科学技术的进步，物质生活的极度丰富，社会上的产品琳琅满目，让人眼花缭乱而无所适从。选择正确地产品消费又谈何容易，我们特别推出本栏目，针对产品的科学性、实用性作全面介绍。旨在帮助大家树立正确的消费观，在琳琅满目的商品中选购到适合自己的保健品。既给大家的身心带来健康，又给大家的生活带来便利。 本栏目

神奇雪蛤油

延年益寿之佳品



雪蛤干



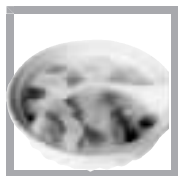
雪蛤油

雪蛤居两栖纲、无尾目、蛙科动物，学名：中国长白山种林蛙，又名蛤什蟆、蛤什蚂、黄蛤蟆、油蛤蟆、红肚田鸡等。雪蛤的神奇之处是它生长在严寒酷寒的自然环境，造就雪蛤极强的生命力。体内含有大量的活性物质，死后不腐烂，雪蛤油在我国台港澳地区及日、朝、美、法等发达国家一直供不应求价格居高不下，每千克高达500美金，是国际闻名的“绿色软黄金”“黑色生命源”。

极品雪蛤，必须在原产地区域范围内，自然生态环境生长三年，让它饮清露甘露、食百种昆虫，历霜雪而成，这也是雪蛤油名贵滋补被称为“动物人参”的原因，同时也被称为长白山八大山珍之一。

雪蛤油是由长白山雪蛤雌蛙的输卵管，经采制干燥而得，是一种营养价值极高的名贵滋补品，内含丰富蛋白质，不饱和脂肪酸，多种氨基酸及人体所需各种微量元素，是滋补养颜，延年益寿的长乘天然保健品，也是孝敬父母，馈赠亲朋好友的珍贵礼品。

雪蛤的服用方法：



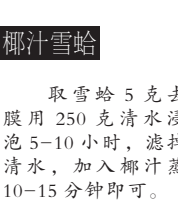
木瓜鲜奶雪蛤

取雪蛤5克去膜用250克清水浸泡5-10个小时，滤掉清水将木瓜肉取出切粒，加鲜奶适量蒸10-15分钟即可。



芒果雪蛤

取雪蛤5克去膜用250克清水浸泡5-10小时，滤掉清水，芒果去皮，去核，装盘，将雪蛤加入蒸10-15分钟即可。



椰汁雪蛤

取雪蛤5克去膜用250克清水浸泡5-10小时，滤掉清水，加入椰汁蒸10-15分钟即可。



红枣莲子雪蛤羹

取雪蛤5克去膜用250克清水浸泡5-10小时，滤掉清水，加桂圆5粒，红枣5粒，冰糖适量蒸10-15分钟即可。



人参进补之佳品

人参是我国民间传统的补品，历史悠久。位于集安市到清河镇的沿山公路之间，有座经国家注册颇具规模的林下参种植基地——吉林清河利华林下参基地。它座落于长白山山脉西端腹地，参地面积十万平方米。整片参地隐卧于长白山原始森林一片林海之下，灌木野草丛中，这里远离人类生活污染、土地肥沃、雨水充沛，在这里种着的人参，不施肥、不锄草、不打虫、无惊扰完全是在野生生态环境下成长。可想而知，在这种条件下种植数拾年的人参与野山人参还有什么差别呢？

人参的分类应以人参生长环境的不同而不同分类，或以人参的加工制作方法不同而不同分类。

以人参生长环境分类：野山参(林下参)、移山参、园参、池底参。

以人参加工制作方法分类：生晒山参、生晒参、别直参、红参、大力参、糖参。其中生晒山参又分为生晒野山参(林下参)和生晒移山参。

杭州市上城区新宇保健食品商行是吉林清河利华林下参基地直属派出机构。它与浙江的数拾家商业实体有着业务上的联系，它既是基地的窗口，也是个为广大保健品消费者服务的平台，为消费者直接提供基地种植的鲜活山参和生晒山参及其它有关东北的特产，如鹿茸、鹿血酒、鹿筋、野生黑木耳、蛤蟆干、蛤蟆油及适合季节的森木山野菜等等欢迎广大消费者光临惠顾。



治疗中老年人骨痛、骨关节的最佳补品梅花鹿筋

梅花鹿浑身是宝：肉、皮、骨、血、角都极具很高的养身价值。就筋而言，有着极高的药用价值，成年的梅花鹿，有六根筋：前腿两根、后腿四根。宰杀阴干后，有普通人无名指大小粗细。

阴干后的鹿筋色泽，雄性鹿和雌性鹿有所不同。雄性鹿的鹿筋色泽泛红且光洁，而雌性鹿的鹿筋色泽发白且表面较松糙。干的鹿筋长度一般连脚爪约是25~30公分左右。

按中医的说法，鹿筋性属平，它的养生作用主要是对中老年人的骨痛、骨关节疼痛以致于手不能拿物，脚不能着地走路等有医治养护作用。

建议做法：鹿筋的吃法，以炖为好。首先，将鹿筋截成2公分左右长度，冲洗后用冷水浸泡3小时，然后取出，再用水煮15分钟捞起。然后放入高压锅作用3-5分钟，取出滴干水，铁锅上炉，小火，少许放油将鹿筋入油锅一爆，取出。最后和着冷水一起置入砂锅，放入火腿、生姜、酒、盐、胡椒等佐料，炖1~1.5小时烂熟为上，最后置味精小冲，当然也另可按自己的口味配料。总之，吃鹿筋时，水煮、高压锅蒸、爆、炖，这四道工序不能少，否则就不易烂熟。象这样的鹿筋连汤带料吃5~6次，你自会感到骨痛、骨关节痛比原先要改善一些。

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

凭本报到杭州新宇保健食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)

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