

中老年人养生 推荐晚报惠生活

# 第三届“春季养生节”邀您来“淘宝”

成为晚报惠生活会员,您会享受更多实惠,咨询电话:67655667



春季是养生与保健的好季节,为给更多的中老年人送去一份健康,晚报惠生活第三届“春季养生节”已于上周开幕。据悉,此次活动将历时一个月,五月底结束,晚报惠生活工人路店备有贵州铜仁野生灵芝、云南文山三七、宁夏中宁枸杞、西洋参、黑蒜、苦荞茶、葛根粉等,如果您有养生需求,可随时致电 67655667 或到店咨询购买。



扫一扫,获取更多产品信息

## 好山好水“养”出地道好灵芝

灵芝是我国中医药宝库中的珍品,素有“仙草”之美誉。东汉时期的《神农本草经》、明代著名医药学家李时珍的《本草纲目》,都对灵芝的功效有详细记载。现代药理学与临床实践进一步证实了灵芝的作用,并证实灵芝多糖是灵芝扶正固本、滋补强壮、延年益寿的主要成分。食用以后可使人面色红润、精神焕发。

灵芝遍布全国,哪里的灵芝才地道优质呢?晚报惠生活寻到的是贵州铜仁灵芝。这里,空气纯净度、光照强弱、土壤酸碱度等都达到灵芝生长适宜的标准。

### 要吃就吃深山野生灵芝

贵州铜仁,这里好山好水,生长的灵芝也是很好的。工作人员跟随长期从事野生灵芝采摘的当地山农周保华走乡串寨寻访好的野生灵芝。周保华向我们介绍:“灵芝要吃就吃深山里的,不要吃种

植的。山上采的野生灵芝一般外形和纹理都不规则,有的有野草或树枝贯穿,甚至有的还带有泥脚,这是区别于种植灵芝的。”

周保华指出,因为野生灵芝孢子粉在自然条件下很难收集,所以现在市场上的灵芝孢子粉几乎都是人工种植灵芝收集而成,其药效无法和野生灵芝相比。

### 春季,灵芝泡水比喝茶水强

野生灵芝是一种不错的滋补品,营养丰富,深受人们喜爱。

眼下,气温越来越高,人体很容易出汗,体能消耗大,而身体对营养的吸收却很有限,身体也易处于一种“入不敷出”的状态,尤其是抵抗力弱的中老年人,更需要从饮食中补充营养,但春末夏初进



补并非大鱼大肉恶补,讲究的是合适原则,应以清补、平补方式来增加身体的抵抗力。用灵芝泡水,每天饮用,既能补充身体丢失的水分,又能扶正固本、滋补强身,且服用后不会增加脾胃负担,使人循序渐进地恢复气血。

惠生活销售的灵芝来自贵州铜仁野生灵芝,从山农手中收集而来,未经任何加工,可以切片食用。

●读者价:灵芝 268 元/斤,会员价:248 元/斤。

## 黄苦荞 绿色健康饮品



邛池黄苦荞茶是四川大凉山西昌特色的茶品代表。有“调理肠胃防三高,靓颜美容祛色斑”的特殊功能性属性。邛池苦荞茶特点是:麦香浓郁、汤色黄绿清亮、耐冲泡、营养全面、工艺独特、制茶历史悠久等。苦荞因为营养丰富被《本草纲目》称为“五谷之王”。邛池苦荞茶也正是当前人们所提倡的绿色健康饮品。

●读者价:33 元/罐(500g),会员价:30 元/罐(500g)

## 葛根粉 天然营养佳品

葛根粉是从藤本植物葛根中提取出来的一种天然营养佳品,据《开宝本草》记载,它具有清热解毒、生津止渴、补肾健脾、益胃安神、清心明目、润肠道便及醒酒等功能。其淀粉内含葛根素等黄酮类化合物有效成份。

●普通葛根粉读者价:32 元/450g,会员价:28 元/450g;

●十年野生葛根粉读者价:45 元/450g,会员价:39.9 元/450g。

## 黑蒜 营养价值高



黑蒜又名发酵黑蒜,是用新鲜生蒜,带皮在发酵箱里发酵 60-90 天后制成的食品,能够保留生大蒜原有成份,并且黑蒜中的微量元素含量较高,味道酸甜,无蒜味。

黑蒜超高的营养价值以及“甜、软、糯”的口感正逐渐被人们认识和认可,正逐步走向百姓生活。食后无蒜臭,是普通大蒜所不具备的。

●读者价:35 元/罐(180g),会员价:32 元/罐(180g);55 元/罐(250g),会员价:50 元/罐(250g);

●独头黑蒜:100 元/罐(500g),会员价:95 元/罐(500g);

●多瓣黑蒜:90 元/罐(500g),会员价:85 元/罐(500g)。

### 想买好三七 就来养生节



三七又名田七,是一种常见的中药材,据《中国医药大辞典》记载:三七既可以止血又能活血,服用三七能够活血化痰,消肿止痛,抗疲劳、抗衰老,提高肌体免疫功能。

●读者价:文山三七 40 头 368 元/斤,文山三七 60 头 298 元/斤。活动期间,三七一次性买两斤减 40 元,买 4 斤减 100 元,买 5 斤减 150 元,超过 5 斤每斤均减 30 元。

### 宁夏枸杞 多种吃法助养生

宁夏枸杞虽然不是枸杞中长得“漂亮”的,但养生价值却很不错。宁夏大学生命科学学院对比试验结果显示,枸杞多糖含量,不同栽培区存在显著差异,宁夏产枸杞果实内多糖含量较多,达 3.90 克/100 克。另外,宁夏枸杞体外抗氧化能力强,养生品质佳。一般吃法为泡水、生吃或在煲汤、煮粥时加入枸杞,味道鲜美。

●读者价:78 元/袋(500g)。



### 西洋参 润肺除燥佳品



据《本草纲目》记载,西洋参具有滋阴补气,宁神益智及清热生津,降火消暑的双重功效。古语云:“西洋参性凉而补,凡欲用人参而不受人参之温者皆可用之。”故补而不燥是西洋参的特别之处。

●读者价:680 元/500g。

### 温馨提示:

除了以上养生品,晚报惠生活还备有五常大米、泰国乳胶枕、乳胶床垫、双星健步鞋、五谷杂粮、蜂蜜、锂瓷煲等产品供您选购,欢迎大家光临。

地址:工人路与颍河路交叉口向北 50 米路晚报惠生活

电话:67655667 18638670016

公交线路:乘坐 52 路、211 路、273 路、287 路、291 路到工人路颍河路站下车即到(晚报惠生活工人路店位于路东公交站牌后方)