



中韩两国专家举行人参研讨会,科学解答常见问题

正确合理服用红参可以避免上火



青年报 高彩云

近日,由上海中医药大学中药学院和韩国农水产食品流通公社主办,中华中医药学会中药实验药理学分会、上海市药学会中药专业委员会和韩国人参公社等协办的国际人参研究进展暨首届中韩人参研讨会在上海举行,中韩中医药专家共济一堂探讨人参的成分、药理、临床应用及保健养生价值。

人参,在我国素有“百草之王”之称,由于功效显著,一直以来深受喜爱。从田里收获的鲜人参含有70%-80%的水分,因此也被称为“水参”。水参不易保存,根据加工方式,经晒干或烘干的人参,称“生晒参”;再经蒸熟后晒干或烘干,即为“红参”。红参炮制过程中物质基础发生改变,因此红参相比人参具有不同的药性与功效。在研讨会上中韩专家针对一些常见问题,作出了科学地解答。

生晒参、西洋参、红参有什么差异?

生晒参和红参皆是以鲜人参为原料的加工参。生晒参味甘,微苦,性平,大补元气、生津安神;红参味甘,微苦,性温,大补元气,复脉固脱,益气摄血。红参和生晒参效用类似,红参温补功效更佳,凡疲倦乏力、易疲劳、易出汗、易感冒的气虚体质及怕冷、手足发凉、精神不振的阳虚体质更适合服用红参,一年四季皆可适量服用。尤其是在冬令进补时节,含红参的膏方较受欢迎。

西洋参主产于美国、加拿大等地,产于北美的又称花旗参,近年我国也有栽培。西洋参味甘、微苦、性凉、补气养阴、清火生津。西洋参属于凉药,宜补气养阴。如果身体有阴虚上火症,诸如口干烦躁、手心发热、脸色潮红、身体经常疲乏无

“都市更新及商务中心论坛”在沪举行

青年报 高彩云

日前,由上海市城市雕塑管理委员会、静安区城市雕塑委员会以及静安区规划与土地管理局主办,上海阿波罗大厦有限公司商务中心承办,财团法人中国生产中心协办的2016都市更新及商务中心论坛在上海自然博物馆报告厅举行。

本届都市更新及商务中心论坛围绕着“都市更新、城市商务、赢想影响”的主题展开。值得注意的是,此次论坛上,城市更新过程中的文化传播力成为嘉宾们关注的焦点。

论坛上,上海市静安区规划与土地管理局副局长伍攀峰讲述了静安区都市更新美好未来。“一轴三带”的规划作为静安“十三五”规划的核心,将加强区域内交通基础设施的连接,实现产业、文化、城区品

力,使用西洋参类补品可以达到调养的目的。凡阳气不足、感受表邪以及湿热未尽者不宜用;中阳虚弱、胃有寒湿或体质虚寒者忌用。

年轻人是否适合吃人参?

我国自2012年起就出台相关规定,将5年根及以下人工种植的人参纳入新资源食品,批准人参类产品能够更多的出现在日常生活中。作为人参的加工制品,红参也受到越来越多的消费者欢迎。研究表明,适当服用人参可以帮助缓解疲劳、提升免疫力,相对含咖啡因的功能性饮料效果更佳,对人体基本无依赖性而更安全。

红参和高丽参的区别是什么?

朝鲜半岛因气候、土壤、温度都适宜种植人参,在高丽时代(公元915-1392)开始广泛种植人参,因而得名高丽参。红参是根据加工方式来划分的,是水参经过蒸熟、干燥后制成的熟制品,保存时间更长,功效更显著。由于高丽参收获后大多都被加工成红参的形态流通,因此市面上大部分的高丽参都是高丽红参,国内习惯称之为“高丽参”。其中最具有代表性的就是韩国百年高丽参品牌——正官庄。

吃红参会上火?

“吃红参上火”是民间的一种常见说法。但是关于“上火”的涵义,专家们在会上也解释道,“上火是中医对许多症状的一个笼统的说法,因素很多”,通常表现为嘴里长了小泡、溃疡,口角糜烂、牙齿疼痛、出血,咽喉干痛,眼睛红肿、尿黄、身体感到燥热,大便干燥等。不过只要根据不同的体质与需要,正确合理的服用红参,可以避免上火的症状。

质的提升,服务好超过50万的白领群体,需要发挥各方力量共同参与治理。

阿波罗商务中心董事长张章得表示,“作为上海最资深的业者之一,也是此项城市论坛的召集人,真诚期望,让商务中心成为城市文化交流的载体,为追求美好的城市生活做出贡献。”

本次论坛另一大重要事项是宣布,由阿波罗商务中心和台湾大瀚环球商务中心、香港港信商务中心、日本KCC Scratch Development株式会社共同达成了商务中心城际策略联盟的合作,并于现场签署合作协议。

未来,几大商务中心的客户将可以在城际间享受联盟内成员提供的各项服务,即便出差异地,也无需担心办公场所。在商务中心城际策略联盟中预约,还能够享受相应的折扣。

■资讯

“天天生食”打造有机健康品牌

青年报 解敬阳

10月23日《微商中国·健康拐点》天天生食全球媒体发布会在上海市佘山艾美酒店盛大召开。来自全国各地的家人汇聚一堂,共襄盛会。为实现“打造有机健康生活第一品牌,成为最有价值的平台型企业”的目标,芸众致力在健康产业领域成为大健康、新微商的代表,在这次媒体发布会上,芸众发布了天天生食首款生食蔬果粉,并向家人们展示了正在研发阶段的未来概念产品。

生食,从根源解决现代人营养摄入低、不安全、不均衡的问题。芸众携手韩国玛哈念生命科学院成立研究中心,专注于生食系列产品的开发。汲取全球多家科研机构对生食的研究成果,针对现代人食源问题,芸众玛哈念研究中心开发了天天生食蔬果粉系列产品。

“一款风靡世界几十年的产品,一款能够解决国人当下食源问题的产品,一款被临床验证有效、安全、均衡、全面的产品,一款零添加、纯有机的食品级产品,它值得我放弃其它选择,一生只做一件事,一生只选一生食。”芸众创始人陆长步在发布会《微商中国·健康拐点》启动仪式上

说起自己创办芸众的初心:“健康面前人人平等,让买得起盒饭的人都吃的起生食,改变国人不健康的饮食习惯,让健康从饮食走入众生”。

活动现场,芸众玛哈念研究中心首席科学家、天天生食研发组组长柳润熙教授结合相关科学数据从研发角度与现场嘉宾分享了天天生食配方中利用有机原料围绕科学、均衡、营养进行研究的过程。单凭有机食材、无添加、独有配方这些优越性,就已是其它同类产品无法超越的。中国生机养生专家顾奎琴老师,从中国传统食疗原理、生机养生的方式与方法,给予天天生食高度评价。韩国健身专家朴知恩女士,与大家分享形体与饮食的关系,提出:生食几乎是韩国明星必吃的食品,也是当下身体管理最有效、最安全、最便捷的方式。

出席活动的还有蛮子基金合伙人崔栋、K友汇发起人管鹏、微商大学校长姜伯文等嘉宾,分别从投资人角度、微商行业角度等分析了天天生食未来发展的前景及模式目前独有的优越性。“互联网+大健康产业+金融平台+大众创业+共享经济”的芸众新模式,不仅顺应大环境发展,也是未来经济发展的趋势。

贴秋膘也要贴得健康



今年的初秋“热力”依旧,盛夏余威尚存,但秋燥仍然是个问题。“夏天很受欢迎的油炸、火烤、辛辣肉食,如羊肉串、麻辣火锅等就应该少吃了。”最近考完营养师的闺蜜在厨房对着最爱油炸食品的我絮絮叨叨,“在秋天‘燥’字当头,会促使肺胃生热、唇舌干燥、口干口渴,从而引起口腔溃疡、鼻干目涩、干咳少痰甚至皮肤瘙痒等秋燥病……”

作为资深吃货,我当然也知道预防“秋燥症”的最好办法是饮食调理:多吃一些能滋阴润燥的蔬菜水果,如萝卜、银耳、莲藕、百合、梨、苹果、柿子、香蕉等,不吃或少吃辛辣、煎炸、烧烤类食品,如生姜、辣椒、花椒、桂皮、葱及酒等。“但你看秋高气爽,气温渐凉,正式贴秋膘的好时节啊!”

“还当真能自己找理由,你哪一季不在贴膘? 赶快跟我们老师取经,老师说既要满足食欲,又要纠结健不健康,尤其贪恋油炸食品的,可以试试棕榈油。”

“秋燥秋乏,本来就容易让身体觉得休息不足,身体在疲惫状态下,如果摄入的食物中含有过多油,尤其是含胆固醇的油脂,很可能导致心脏、肠胃等身体部位的不

适。我们老师就建议,摄入食物尤其是食用油方面要尽量清淡,这个清淡,不止是口味上的,更是指人体摄入的油脂量较少,比如,棕榈油、橄榄油等,都是清淡类食用油的代表,但大部分人对棕榈油的正确认识可能比较少。”

闺蜜从厨房探出头,一指着桌上摊开的书籍,示意我看一本《食品科学》期刊中《3种食用油在薯条煎炸过程中的品质变化》,一边总结道:这里面将大豆油、葵花籽油、棕榈油在(180±5)℃,每天连续煎炸4小时,间断煎炸5天后各理化指标都发生了明显变化:棕榈油的糠基值和极性化合物的含量均远低于大豆油和葵花籽油,而糠基值和极性化合物的指标是考验煎炸油败坏程度的两大指标,说明棕榈油作为食用油具有较高的煎炸稳定性。

“秋燥季节,最重要的是要平衡膳食”,闺蜜继续唠叨,“这个时候,我们就要选脾气比较温和的油——棕榈油。它拥有均衡的脂肪酸成分,而且油酸含量特别丰富,耐热性较好,脾气温和。脾气温和的油最适合煎炸时使用了!”话音未落,闺蜜就端上来一盘冒着香气的炸酥肉,“‘贴秋膘’也可以贴得健康哦!”