

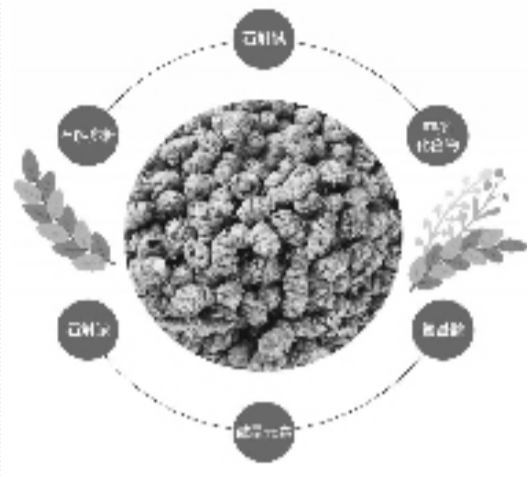
# 迎国庆,健康直购“关爱市民·秋季养生课堂”报名中 现场免费换领正宗雁荡山铁皮枫斗

秋季,暑夏的高温已降低,人们烦躁的情绪也随之平静,且秋风带来秋季宜人的景色。此时切勿因眼前的美景忽视了养生。许多因素往往在不经意间影响着您的健康,且夏季过多的耗损也应在此时及时补充,所以秋季亦应特别重视养生保健。俗话说:“一夏无病三分虚”,立秋过后气温逐渐由升温转成降温,气候虽然早晚凉爽,但人极易倦怠、乏力等。根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,此时进补十分合适。

健康教育专家王再钿表示,前几天杭州阴雨连绵,不少人说自己面色萎黄,口唇色淡,有的甚至晚上睡觉噩梦连连。即使这两天天气放晴了,还有读者反映自己口角起泡,皮肤瘙痒。王再钿说:“秋季气温高,湿度大,病原微生物容易侵扰,中医认为秋季属肺,肺主皮毛,秋多燥,燥易伤肺阴,肺阴虚皮肤则燥,各类慢性病容易复发,需要及时预防保健。”

王再钿指出,秋季饮食调养要遵循“秋冬养阴”、“无扰乎阳”、“虚者补之,寒者温之”的古训,天气转凉,易感受寒邪,应少食生冷,以免损伤脾胃的阳气。而要多食用一些滋阴润燥的食物,比如米仁、茯苓、铁皮枫斗等,也可以多吃些新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏,要控制板栗、花生等坚果类高脂肪食物的摄入量。对于胃肠机能不好的人,在进补之前一定要先把肠胃功能调节好,否则不仅补了没效果,还有可能加重肠胃负担,得不偿失。

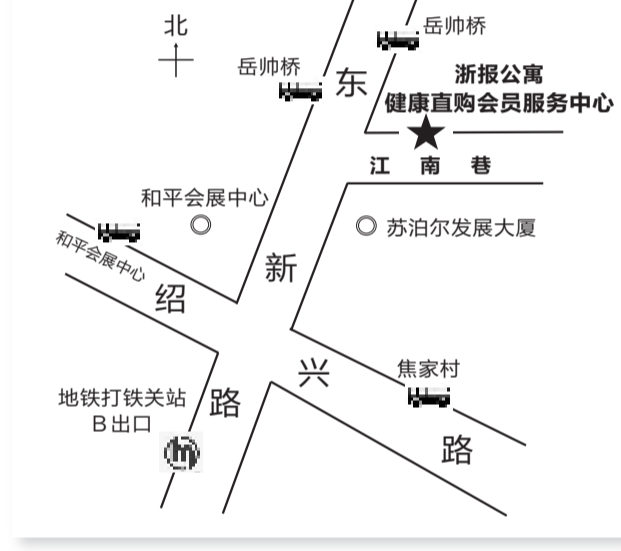
历代典籍如《本草纲目》记载铁皮石斛:“除痹下气,补五脏虚劳羸瘦,强阴益精,久服厚肠胃。”道家更是将铁皮石斛列为中华“九大仙草”,作为养生滋补之上品。但是市场上各



类铁皮石斛以及铁皮石斛系列产品的价格令人眼花缭乱,比如1克铁皮枫斗的价格从几十元到几元不等,甚至在花鸟市场还出现了1块钱一克的“铁皮”枫斗。价格跨度之大令人乍舌,许多消费者不禁对铁皮石斛的品质产生了很大困惑——

价格一块钱左右的枫斗还是铁皮枫斗吗?  
营养价值看哪些指标?  
究竟哪里产的铁皮枫斗品质高?  
应该怎么分辨铁皮、紫皮、铜皮等枫斗?  
铁皮枫斗应该怎么吃?  
大棚的铁皮枫斗和野外生长的铁皮枫斗要怎么区分?  
为此,钱报有礼健康直购特别在国庆到来之际,开展“秋季养生课堂”系列活动,邀请到高级营养保健师、铁皮石斛资深养生专家任富勇,为市民朋友们答疑解惑,并且指导秋季养生要点,届时现场还有铁皮石斛光杆鲜条免费送以及正宗雁荡山铁皮枫斗免费换领活动。

- 具体参与方式如下——
- 1.活动时间:**9月23日(本周五),上午9点、下午2点各一场
  - 2.报名电话:**0571-87696068,仅限100名。前50位报名成功者,活动当天到场可免费领铁皮石斛光杆鲜条30克。(每人限领一份)
  - 3.活动地点:**钱报有礼健康直购会员中心,杭州市江南巷2号(详见地图)
  - 4.免费换领须知:**参加讲座的市民,凭其他产地的铁皮枫斗(如安徽、云南、台州等)或其他品类的枫斗(如紫皮、铜皮、水草枫斗等),在活动现场均可免费换领正宗雁荡山铁皮枫斗30克。(每人凭本人身份证仅限换领一次)
  - 5.现场免费体验:**现场免费品尝铁皮石斛茶叶和铁皮石斛鲜汁。届时,健康直购还将邀请专家团队为参加讲座的市民们提供公益检测,包括成人血压、血糖等基本健康体征的检查,及用药指导和健康咨询。



## 文化广场

咨询电话:85195439

2016年9月19日 星期一

### 今日电影

**新华影都**

《大话西游3》3D 10:40 12:40 13:35 14:30 15:25 16:20 18:10 19:05 20:00 20:55 21:50  
《反贪风暴2》11:10 13:00 14:50 16:40 18:30 19:30 20:20 21:20 22:10  
《七月与安生》11:15 13:20 15:30 17:40 19:50 22:00  
《追凶者也》10:00 12:05 14:10 16:15 17:10 18:20 19:20 20:25 21:25 22:30  
《九条命》英语 12:20 17:50  
《我的战争》3D 12:45  
《神兽金刚之青龙再现》14:20  
《冰川时代5》15:10  
《长江图》11:25  
《麦兜 饭宝奇兵》16:05  
《我们的十年》17:20  
天天半价:会员观影20元起  
微信号: xhyd  
团购电话:87049310 87212554

### 今日舞台

**浙江胜利剧院**

周末戏剧金舞台——《滑稽喜音乐会》精品曲艺晚会  
主演:汤君儿、沈益民、董其峰、沈庭芳等  
时间:10月4日晚7:15  
票价:120元/80元/50元(凭戏迷卡享7折)  
票房电话:0571-87080142  
票务网站:快票网 88003888

**杭州剧院**

音乐会《乐以道和 感动动耳——经典影视配乐民族音乐会》  
演出时间:2016年9月23日 19:30  
主演:吴良松、李方、谭莉等

票价:300、200、100、50元

话剧《蒋公的面子》  
演出时间:2016年9月25日 19:30  
演出团体:南京大学艺术硕士剧团  
票价:580、380、280、180、120元

音乐会《长笛钢琴浪漫曲》  
演出时间:2016年9月28日 19:30  
票价:300、200、100、50元  
主演:伊奈姿·波卡 纳得耶达·佐诺娃

演出剧目:话剧《大先生》  
演出时间:2016年9月30日—10月1日 19:30  
票价:680、480、380、280、180、80元  
主演:赵立新等

演出剧目:越剧《牵手重阳——金秋越剧精品折子戏专场》  
演出时间:2016年10月9日 19:30  
票价:500、380、280、180、80元  
主演:吴凤花、董柯娣、单仰萍、章瑞虹、陈辉玲、谢群英、华渭强、洪瑛、蔡浙飞、张琳、董莹莹、吴珍珠、金莉萍、俞巧丽

演出剧目:第三届“浙江戏剧奖·金桂表演奖”颁奖典礼  
演出时间:2016年10月12日 19:30  
票价:360、220、120、50元  
主演:周好俊、杨炯、姜艳、章益清、鲍陈热、谢莉莉

演出剧目:歌舞《探戈的节奏》  
演出时间:2016年10月13日 19:30  
票价:280、180、100、50元  
演出团体:阿根廷欲望舞蹈团

演出剧目:音乐会《魔笛幻想曲》19:30  
演出时间:2016年10月14日  
票价:300、200、100、50元  
主演:克劳迪奥·费拉里尼

演出剧目:儿童剧《英国儿童海洋探险舞台剧 海底小纵队之火山大冒险》  
演出时间:2016年10月16日 上午10:30、下午15:00  
演出票价:480、380、280、180(少量)、80(售罄)、880(480\*2)、680(380\*2)元

演出剧目:音乐会《穆夏四重奏音乐会》  
演出时间:2016年10月17日 19:30  
票价:300、200、100、50元  
演出团体:穆夏四重奏乐团

演出剧目:越剧新编历史剧《屈原》19:30  
演出时间:2016年10月26—27日  
票价:380、280、160、80元  
主演:吴凤花、楼慧琴、吴素英等

**宋城演艺** 中国演艺第一股  
股票代码:300144

**杭州宋城旅游区 杭州宋城**

杭州宋城是中国大陆人气超旺的主题公园(由国际主题公园及景点行业权威组织TEA评选),年游客逾700万人次。秉承“建筑为形,文化为魂”的经营理念,园区内六大主题街区华

丽升级;大宋博文化体验馆、柳永风月阁等热闹非凡;活着的清明上河图等高科技体验项目惊喜不断;家族寻找父辈的记忆;更有一年四季活动不断。

《宋城千古情》是杭州宋城的灵魂,金戈铁马,霓裳羽衣。给我一天,还你千年!  
《宋城千古情》演出时间:12:40 14:00 18:00 19:30(具体场次以景区公告为准)

**杭州宋城千古情主题酒店 (西湖店)**

宋城经典双人套餐:宋城千古情主题酒店高级标间(含双早)+宋城千古情演出贵宾席两张,658元起。  
地址:杭州市西湖区之江路148号  
宋城咨询电话:0571-87313101  
宋城网络订票:www.51dmq.com  
酒店预定咨询热线:0571-56663999

**杭州乐园湘湖宋城景区**

即日起玩宋城杭州乐园,免费送湘湖宋城景区,悬挂过山车、雨神之锤等数十项大型游乐一票畅玩,更有《西施恋歌》、《古今穿越快闪秀》等二十大演艺秀,开启狂欢之旅!

杭州乐园湘湖宋城景区门票190元/位,优惠价120元/位(具体优惠政策详见现场售票信息)

**宋城烂苹果乐园**

全室内近百项高科技游乐狂欢来袭,亲子大讲堂全线升级,亲子宝贝秀释放激情,更有每周一个亲子趴,寓教于乐,全家一起嗨不停!  
营业时间:周六、周日及法定节假日 9:30-17:00

**杭州宋城 第一世界大酒店·宋城云曼温泉**

住第一世界大酒店,泡云曼温泉。繁华都市里的温泉度假天堂,让您“足不出户”尽享热带雨林温泉浴。更有精彩演艺等你来。  
优惠联票:杭州乐园湘湖宋城景区、烂苹果乐园、云曼温泉任选其二原价320元/位,联票仅240元/位;  
地址:杭州萧山风情大道2555号(地铁一号线直达)。  
快乐专线:0571-82880333 酒店预订热线:0571-83866666  
具体活动信息和演出时间详见乐园/酒店现场公告。

●演出信息如有变动,请以各影院、剧院当天现场公告为准。

## 体彩20选5

浙江第16255期 总投注额:179992元

中奖号码:03 06 09 16 18

奖项	中奖注数	每注奖金(元)	中奖条件
一等奖	4	10035	●●●●●
二等奖	429	50	●●●●○
三等奖	5321	5	●●●○●

兑奖有效期:自9月19日起60个自然日。

本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。更多信息查询:浙江体彩网 http://www.zjlottery.com 2016年9月18日

## 体彩排列3排列5

浙江排列3总投注额:1284600元  
全国排列5总投注额:8661418元

浙江第16255期  
排列3下期奖池:211.4435万元  
排列5下期奖池:25168.2624万元

中奖号码(前三位为排列3) 33505

奖项	中奖注数	每注奖金(元)
排列3直选3	772	1040
排列3组选3	601	346
排列3组选6	0	173
排列5(全国)	88	100000

兑奖有效期:自9月19日起60个自然日。

本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。更多信息查询:浙江体彩网 http://www.zjlottery.com 2016年9月18日

## 体彩6+1

浙江第16110期 总投注额:2069344元

中奖号码:7 2 1 9 6 4 + 7

奖项	中奖号码	中奖注数	奖金(元)
特等奖	7219647	0注	0
一等奖	721964	1注	62569
二等奖	72196□□21964	152注	8342
三等奖	7219□□□□2196□□□□964	280注	300
四等奖	721□□□□□219□□□□964	3922注	20
五等奖	72□□□□□□□21□□□□96□□□□□□□□64	45169注	5

兑奖有效期:自9月19日起60个自然日。

本期累积特等奖奖金总额298.5366万元全额滚入下期。本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。更多信息查询:浙江体彩网 http://www.zjlottery.com 2016年9月18日

## 中国足球彩票(胜负彩)

第16139期  
14场,全国总投注额:27983466元 浙江省投注额:1936870元  
任选9场,全国总投注额:17425534元 浙江省投注额:1070012元

主队	客队	结果
赫尔城	莱切城	0 3
切尔西	伯恩利	3 3
西布罗姆维奇	多特蒙德	3 3
佛罗伦萨	拜耳勒沃库森	3 0
桑德兰	阿森纳	3 0
纽卡斯尔	曼联	1 3
马尼拉	埃弗顿	1 3
热刺	利物浦	1 3

兑奖有效期:自9月19日起60个自然日。

本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。更多信息查询:浙江体彩网 http://www.zjlottery.com 2016年9月18日

## 足彩6场半全场胜负游戏

第16140期 全国总投注额:60304元 浙江省投注额:1672元

主队	客队	半全场
赫尔城	莱切城	0 0
切尔西	伯恩利	3 3
西布罗姆维奇	多特蒙德	3 3
佛罗伦萨	拜耳勒沃库森	3 3
桑德兰	阿森纳	3 3
纽卡斯尔	曼联	3 3
马尼拉	埃弗顿	3 3
热刺	利物浦	3 3

兑奖有效期:自9月19日起60个自然日。

本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。更多信息查询:浙江体彩网 http://www.zjlottery.com 2016年9月18日

## 足彩4场进球游戏

第16140期 全国总投注额:650354元 浙江省投注额:52746元

球队	进球数
赫尔城	1
莱切城	3+
伯恩利	3+
多特蒙德	0
拜耳勒沃库森	3+
阿森纳	0
曼联	3+
西布罗姆维奇	0
利物浦	2

兑奖有效期:自9月19日起60个自然日。

本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。更多信息查询:浙江体彩网 http://www.zjlottery.com 2016年9月18日