

著名中药师徐锡山、钱松祥的养生之道——每年吃支野山参,来年精神好、感冒少

天寒地冻,早上空腹喝100毫升参汤

发送关键词“野山参”到微信“浙江名医馆”,看中药师如何辨五形、选好参

本报记者 郑琪 本报通讯员 于伟

吃参一定要趁寒冷。杭城开启最冰冻时节,与其吃些疗效不明不白的保健品,不如沿习古人的进补方法,吃人参。

前几天,钱江晚报接到了一位50多岁读者李大伯的投诉,说自己在一个行商那儿买了一支野山参,隔水炖,出锅后一看,傻眼了,参怎么还浮在水面上?李大伯年年吃参,但今年不敢吃了,心想这野山参有问题啊。他赶紧把剩下的参包一包,揣着就往浙江省中医院去了。

李大伯是去找杭州著名的选参人——国家级名老中医药学术继承人、浙江省中医院原中药房主任钱松祥,他从事中医药工作40多年,是业内响当当的一块牌子。

钱主任一看,就发现这支野山参的问题,“行里叫这是泡参,产地不明,生长的时候浆水不足,造成组织细胞不发达,隔水炖时没沉下去”。

李大伯边听边点头,一方面,心里佩服钱主任,40多年挑了几万支参,野山参好或不好,他的“火眼金睛”一看就知道;另一方面,自己心情实在糟糕,这次居然被行商忽悠了。

冬季进补,浙江尤其是杭州人对野山参的热情越来越高涨,这段时间,钱主任也特别忙,时不时就有朋友、病人找他帮忙挑参、辨参。

那么,如何挑到一支性价比比较优的野山参呢?钱江晚报微信“浙江名医馆”请来钱主任,现场为大家演示。发送关键词“野山参”到微信“浙江名医馆”,获取现场视频,观看钱主任手把手指导如何辨五形、选好参。

呈横灵体,腿八字分开,五形全美,“超过15年以上的,会起圆芦、芦(芦头上的不定根),看上去像枣核,铁线纹集中在参体的1/3以上”。

用自己的经验 告知哪几类人宜服参

钱主任去过好多次长白山区,实地考察过野山参的生长环境。野山参的淘汰率非常高,每年的存活率只有2%,每长一年,存活率又下降很多。

越是珍贵的补品,吃的时候越要讲究一个时令季节,让它发挥出最大的功效。

钱主任解释,这个时候天寒地冻,阴气盛而阳气衰,而且中医上讲究“冬藏”,人体消耗小,进补的东西不容易被消耗掉,而能被储藏起来,慢慢地为人所用。

那么,推荐哪些人吃野山参进补呢?钱主任说,怀孕不到三个月的孕妇可以吃,“我老婆当年怀孕还没到三个月,孕吐特别厉害,吃了一支(野山参),情况好了很多。后来女儿刚怀上小外孙,也吃了一支,生下来宝宝体质就很好。但怀孕三个月之后,以及生完孩子就不好再吃了,虚不受补”。

对于中年人,建议女性35岁、男性40岁之后,机体功能开始下降,这时一定要注意保养身体,可以开始吃点野山参。

部分年轻人如果体质虚,比如有心脏问题,或者工作压力大身体容易疲劳和感冒的,也可以服用。当然,如果体质很好,也没有什么亚健康症状的年轻人,就不需要吃了。

关于野山参的服用方法,钱主任推荐隔水炖服——将参须、参体和芦头各分三等份,每份2克左右(克数大的参可多分几份),每次取不同部位一份放入加水炖盅(水约100毫升),密封盅口后放锅里隔水炖煮,水开后转文火再炖45~60分钟,食用时喝参汤、吃参渣,建议早上空腹吃,隔一天服一次,这样吸收最为均匀。

福利

中药师优中挑优 选出12支杭检参 可关注“浙江名医馆”微信 或到报社门口咨询

野山参市场鱼龙混杂,如果是挑参新手,一下子掌握不了其中的门道,不妨来听钱主任给出的两个秘诀,可以做到保质、实惠。

一、认准杭检参,这是经杭州市食品药品检验研究院检验的优质野山参,参龄均在15年以上。钱主任说,杭州人买野山参的人越来越多,占到全国市场的六成左右,为了规范市场,前些年推出了杭检参,杭检参的质量比国家标准还高,有很高的行业地位,可以放心选购。

二、选购6g~7g的杭检二等参,大小适中,每克单价最实惠,总价在千元上下也就够了。

如果想中药师帮忙挑参,可以发送关键词“野山参”到钱报健康微信“浙江名医馆”或者到浙江日报社门口的钱报健康直购读者体验中心咨询。

我们现场请钱主任指导挑参的过程中,他从50支左右的杭检参中优中挑优,选出了12支(扫一扫右边的二维码,可微信全程观看挑选视频及杭检参对应编号),数量有限,先到先得。



挑选野山参时,钱松祥拿出随身携带的鉴定必备的武器——放大镜。



扫一扫二维码,观看钱主任手把手指导如何辨五形、选好参。

春节想“造人” 专家建议现在赶紧做准备

本报讯 “医生,我们平时两个人都太忙了,春节假期里‘造人’成功率会不会更高一些?”“家里催生催得厉害,我们计划春节来一个旅行‘造人’,得事先做哪些准备?”……随着春节假期的临近,杭城各大医院妇科、生殖医学科等相关专家的门诊里咨询有关春节“造人”问题的人越来越多。春节“造人”前做哪些准备能事半功倍?钱报记者帮大家咨询了杭州市中医院中医妇科主任章勤和杭州市红十字会医院生殖医学科主任丁彩飞。

丁彩飞主任说,首先夫妻双方应做孕前检查,先查男方,再查女方。男方检查包括体格检查和生殖器B超,初步评估生长发育水平;生殖激素检查,从内部评估生长发育情况;精液常规,查看精子宏观质量;微生物感染方面的检查,以保障优生优育等。女方检查包括监测排卵,有排卵了才有机会怀孕;输卵管、子宫及附件检查,如果输卵管堵塞、子宫异常等都会影响受孕;激素检查,以评估卵巢储备功能等等。

如果上诉检查无异常,那么恭喜你,可以安排春节“造人”了!

章主任提醒大家,到了假期很多人容易生活没有规律,比方说,晚上熬夜、抽烟、喝酒,以及吃得比较油腻等,都比较损耗精力,不利于受孕。至于想专门安排长途旅行实施“造人”计划的人,陌生的环境、食物,以及旅途的奔波等都不一定利于受孕。

所以如果真想“造人”,章主任建议,避开以上不利因素,同时再算一算女方的排卵期。就月经周期准的人来说,月经开始的第12~21天期间为排卵期,此时“造人”成功率相对高。

本报记者 何丽娜
本报通讯员 周俊博 徐尤佳



浙江名医馆
你的私人
名医会所



微信扫一扫
微信公众账号
浙江名医馆
或搜号码
zjmyg1

没大毛病只想滋补养身 选怎样的野山参性价比最好

为了将野山参的门道说清楚,钱报记者特意把钱主任请到了报社,我们准备了50支左右的二等参让中药师优中挑优。

钱主任边挑选边耐心讲解,两个小时下来,旁边的工作人员有些站不牢了,腰吃不消,再反观钱主任,跟个没事人一样,“我平时在中药房工作,一天得站八九个小时”。

钱主任今年62岁,身子骨很好,没有高血压等“三高”问题,眼睛也没老花,精神抖擞,下雪天赶到报社来,步子走得扎实,腿脚尤其灵活。最近流感肆虐,但别说这波,几年下来,他都没得感冒了,“那还是我们徐老师身体更好,90多岁啦,感冒很少有,还每天上班,脑子特别清楚”。

这位徐老师是大名鼎鼎的“辨药奇才”——国家级名老中药师徐锡山主任中医师,钱主任是徐老的嫡传大弟子,跟着徐老从事中药工作40多年了。关于养生,两位中药师都有个习惯,过冬吃支6~7g的野山参,已经几十年了。钱主任说,今年吃一支,来年感冒少、精神好,这钱花得比看病值。

钱主任说,大家都知道野山参主要看年份,也就是越老越贵。根据参龄,目前市场上将野山参分为三个等级,超过30年为特等,20年~30年为一等,15~20年为二等。对于大多数老百姓来说,选参也不是越老、越贵就是对的。

钱主任说,如果没什么大毛病,只是想滋补养身、强身健体,每年吃1~2支二等野山参最为实惠。

同样是二等参,参龄可能也有5年的落差。花差不多的钱,尽量挑到一支接近20年的野山参,最为聪明。而要看懂参龄,就要学会看野山参的五形“芦、芦、体、纹、须”。

钱主任说,品质上佳的野山参主根粗短,