寒露来，晚秋至，冬季的脚步更近了。此时，阵阵北风阵阵寒，因肺主气，又为娇脏，很容易受到外邪而致虚，故养生重在益气散寒——

野山参怎么选才又好又实惠

◆钱报健康直购践行媒体电商责任：好参可以不贵，五年始终如一

◆姜兆泉15年小籽货买4送1、18年小籽货买3送1特惠市民

◆买就送精美炖盅一个，满1800元再送2020全年《钱江晚报》

“袅袅凉风动，凄凄寒露零。”

寒露之后，秋意渐浓。如果说“白露”是炎热向凉爽的过渡，“寒露”则是凉爽向寒冷的转折。

专家提醒，这一时节是各种疾病的多发期，要因时制宜，安排好日常的饮食起居，增强肌体免疫力。

秋冬进补，杭州老百姓偏爱野山参

老祖宗常说，补药一堆，不如野山参一苗。

众所周知，杭州人历来讲究养生，不少老百姓都有吃参的习惯，较早的九、十月份就开始吃了，这样吃参非常符合中医“秋收冬藏”的养生原则。因为秋冬季正是人体吸收营养、贮藏精华的上佳时机。

以前人参价格昂贵，清朝乾隆年间30两银子才换得一两野山参，当时的说法，一般10户人家的家产，也抵不上一杯人参汤。发展到今天，人参已经逐渐走进寻常百姓家。但市场上用“园参”或“移山参”来冒充野山参销售的乱象很多，不了解人参的老百姓很可能会被迷惑。

真正来自野外山林、天生天养、“精气神”十足的野山参，显得尤为珍贵。

吃参和不吃参，身体的感觉是不一样的

一个平时吃人参的人和不吃人参的人，那是不一样的。很多名老中医都有秋冬含服野山参的习惯。

确实，长期服用野山参滋补的人，身体元气充沛，中气充足。就连2017年时笔者走访过的大名鼎鼎的“辨药奇才”钱松祥中药师也曾说过：“关于养生，我每年过冬都要吃支6~7克的野山参，已经几十年了，精神好，少感冒，这钱花得比看病值。”

扫码抢购

有人认为，野山参只适合老年人，其实不然，30岁以上人群都能吃，而且在年轻、体质好的时候进补，比年老体虚时进补效果更好。

小籽货野山参，是性价比极高的野山参

九月底，出自“参把头”姜兆泉地里的“小籽货”野山参终于来到钱报健康直购读者中心，随之而来的是一大批去年的老客户。短短两周时间，20来斤15年和18年的“小籽货野山参”被抢购一空。

国庆假期，接到我们的补货的电话时，“参把头”姜兆泉乐呵呵地，他说杭州的读者是越来越懂参了。

“15年和18年的‘小捻子’（小籽货野山参）也是我特别推荐的。因为人参中的有效物质含量是随着生长年限而增加的。为什么15年是杭检参的一个门槛？因为一支在野外生长15年的人参，它的有效物质含量到达了一个非常高的峰值，当然年份再往上含量还会上去。”

姜兆泉说，对于消费者而言15年到18年参龄的小籽货野山参对应的性价比较高。“杭检参当然不错，但品相、分量都抬高了它的价格。对自用人群而言，自然是跟这个杭检参同样一块地里出来的‘小捻子’（小籽货野山参）更划算。”

据了解，15年和18年的足龄“小籽货野山参”，自然生长环境与“杭州药检”认证的二等野山参一模一样，重约2~3克，由于克数小，重量较轻，利润很薄，所以参农一般很少去送检。但它的滋补价值仍然很高，相比“杭州药检”二等野山参，价格却便宜很多，一整个秋冬季补下来，也花不了多少钱，是老百姓养生滋补的上选。

活动政策——

15年小籽货：490元/盒/10克，买4盒送1盒

18年小籽货：750元/盒/10克，买3盒送1盒

买就送精美炖盅一个，满1800元再送2020全年《钱江晚报》

另有12年小籽货和2019年杭检参，具体优惠可详询电话0571-87696068或到店咨询。

门店地址：

钱江晚报健康直购读者体验中心，杭州体育场路184号（浙报门口）。

抢购电话：

0571-87696068，支持送货上门，货到满意再付款。

文化广场

咨询电话：85311326

2019年10月9日 星期三

今日电影

胜利影城

《我和我的祖国》：

11:50/13:00/14:40/15:55/17:30/20:20

《中国机长》：12:00/14:05/16:10/18:15/18:50/20:20/20:50

票房：87080142

今日舞台

浙江胜利剧院

经典越剧《双珠凤》（9.25日起售）

演出时间：10月11日 19:30

演出票价：580、480、380、280、120元

演出剧团：上海越剧院

票务：大麦网1010-3721

经典越剧《花中君子》（9.25日起售）

演出时间：10月12日 19:30

演出票价：580、480、380、280、120元

演出剧团：上海越剧院

票务：大麦网1010-3721

开心麻花爆笑舞台剧《竞演州长》

时间：10月24日-10月26日 19:30 & 10月27日 14:00

票价：1180、680、580、480、300、200、100元

演出剧团：开心麻花

票务：大麦网1010-3721

开心麻花爆笑舞台剧《皇帝的新娘》

时间：10月31日-11月2日、11月6日-9日 19:30

11月3日、11月10日 14:00

票价：1180、680、580、480、300、200、100元

演出剧团：开心麻花

票务：大麦网1010-3721

南京大学艺术硕士剧团《蒋公的面子》

演出时间：2019年11月22日 19:30

演出票价：580、480、380、280、180、120元

票务：大麦网1010-3721

杭州剧院

演出剧目：倪大红、孙莉领衔主演话剧《安魂曲》

演出时间：2019年11月1-2日 19:30

演出票价：980、780、580、380、280、180元

演出人员：倪大红、孙莉

演出剧目：法国原版气球创意秀《气球大师与小王国历险记》

演出时间：2019年11月3日15:00

演出票价：380、280、180、120、80元

演出人员：1043 productions

演出剧目：老生常谈——王佩瑜京剧清音会

演出时间：2019年11月8日19:30

演出票价：680、580、480、380、280、180元

演出人员：王佩瑜

演出剧目：极致浪漫——勃拉姆斯室内乐团作品专场音乐会

演出时间：2019年11月9日19:30

演出票价：300、200、100、50元

演出人员：浩洋室内乐团

演出剧目：一生必听的音乐会——钢琴小提前大提琴浪漫邂逅音乐会

演出时间：2019年11月10日19:30

演出票价：300、200、100、50元

演出人员：谭小棠、刘霄、朱牧

演出剧目：余晓睿双簧管独奏音乐会

演出时间：2019年11月22日19:30

演出票价：300、200、100、50元

演出人员：余晓睿

演出剧目：儿童剧《七色花》

演出时间：2019年11月24日10:30、15:00

演出票价：150、100、50元

演出人员：浙江话剧团

●**演出信息**如有变动，请以各影院、剧院当天现场公告为准。

福彩15选5

第2019267期 投注总额：472192元

中奖号码（无需排序）

03 07 11 12 14

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4	0	0元
一等奖	5个号全中	76	1995元/注
二等奖	中任意4个号	4863	10元/注

奖池累计73.718万元滚入下期。

本信息若有误以公证数据为准。 2019年10月8日

福彩3D

第2019267期

中奖号码 8 9 8

销售总额：49041746元

奖等	浙江中奖注数	每注奖额（固定）
单选	1949	1040元
组选3	1124	346元
组选6	0	173元
其他投注方式中奖额为：3098元		

浙江销售3050578元，返奖额2418962元。

本信息若有误以公证数据为准。 2019年10月8日

福彩双色球

第2019115期 全国销量：354033692元 浙江销量：28333736元

中奖号码：红色球（●）蓝色球（★）

04 10 11 14 15 29 05

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●+★	8注	7126357元/注
二等奖	●●●●●●	137注	155208元/注
三等奖	●●●●●+★	1901注	3000元/注
四等奖	●●●●●/●●●●+★	92825注	200元/注
五等奖	●●●●/●●●+★	1513619注	10元/注
六等奖	●●+★/●+★/★	9803606注	5元/注

奖池累计10.2323亿元滚入下期。

本期我省中12注二等奖（温州7注，宁波3注，湖州、台州各1注）。

本信息若有误以公证数据为准。 2019年10月8日

中国体育彩票浙江省6+1第19115期开奖公告

开奖日期：2019年10月8日

本期销售金额：2,039,572元

本期开奖号码：492035（正选号码） 3（特别号码）

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	0注	0元
二等奖	8注	16,405元
三等奖	304注	300元
四等奖	3,002注	20元
五等奖	38,383注	5元

58,793,493.31元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2019年12月9日，逾期作弃奖处理。

本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第19267期开奖公告

开奖日期：2019年10月8日

本期全国销售金额：11,976,502元

本期开奖号码：03544

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	21注	100,000元	2,100,000元
合计	21注	…	2,100,000元

347,426,437.76元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2019年12月9日，逾期作弃奖处理。

本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省20选5第19267期开奖公告

开奖日期：2019年10月8日

本期销售金额：151,882元

本期开奖号码：03 04 06 08 15

本期出球顺序：15 06 08 04 03

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	4注	7,929元
二等奖	321注	50元
三等奖	5,331注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2019年12月9日，逾期作弃奖处理。

本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3（浙江省）第19267期开奖公告

开奖日期：2019年10月8日

本期浙江销售金额：1,414,680元

本期开奖号码：0 3 5

本期中奖情况

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	222注	1,040元	230,880元
组选3	0注	346元	0元
组选6	655注	173元	113,315元
合计	877注	…	344,195元

17,620,005.92元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2019年12月9日，逾期作弃奖处理。

本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票足球胜平负第19134期开奖公告

开奖日期：2019年10月8日

本期全国销售金额：6,002,266元

主队	费耶诺	莫陆军	埃蒂安	伊斯坦	沃夫斯	贝西克	阿尔克	吉马良	塞维利	特拉布	罗泰博	里斯本	拉齐奥	阿森纳
客队	波尔图	西班人	沃尔夫	门兴	罗马	狼队	曼联	法兰克	希腊人	巴塞尔	埃因霍	林茨	雷恩	列日
结果	3	0	1	1	1	0	1	0	3	1	0	3	3	3

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	7注	384,145.00元	2,689,015.00元
二等奖	196注	5,879.00元	1,152,284.00元
合计	203注	…	3,841,299.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2019年12月9日，逾期作弃奖处理。

本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票足球6场半全场胜平负第19146期开奖公告

开奖日期：2019年10月8日

本期全国销售金额：26,854元

主队	埃蒂安	埃蒂安	沃夫斯	沃夫斯	阿尔克	阿尔克	罗森博	罗森博	拉齐奥	阿森纳	阿森纳
客队	沃尔夫	沃尔夫	罗马	罗马	曼联	曼联	埃因霍	埃因霍	雷恩	列日	列日
结果	1	1	0	1	1	1	0	0	1	3	3

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	4注	4,296.00元	17,184.00元
合计	4注	---	17,184.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2019年12月9日，逾期作弃奖处理。

本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票足球4场进球第19151期开奖公告

开奖日期：2019年10月8日

本期全国销售金额：129,920元

主队	埃蒂安	沃尔夫	沃夫斯	罗马	阿尔克	曼联	阿森纳	列日
结果	1	1	1	1	0	0	3+	0

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	12注	6,929.00元	83,148.00元
合计	12注	…	83,148.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2019年12月9日，逾期作弃奖处理。

本信息若有误以公证数据为准。