

# 双十二 “好参不贵”



专家简介:

## 朱博

- 省中医院中医师,对中药真伪和质量鉴定有着丰富的经验
- 荣获“杏林杯”浙江省中药炮制调剂鉴定首届技能比赛个人一等奖
- 获浙江省总工会授予“浙江省医院药师技能标兵”称号



关注“钱报客服”二维码,可咨询查看中医师精选的50支杭检参相关信息

# ◆省中医院中医师现场精选50支杭检参,全部3折回馈给读者;

# ◆小籽货野山参买4送1,“参把头”姜兆泉再补贴1盒

# ◆买就送人参炖盅一个,买满1800元再送2020全年《钱江晚报》

# 省中医院中医师:要吃就吃有“灵性”的野山参

下周日(12月22日)就是冬至,之后杭城将进入一年中最冷的时节。江南阴冷的冬天对上了年纪、体质较弱的人十分不友好,中医认为这正是进补的好时机,其中滋补上选非人参莫属。但市面上人参的品质参差不齐,外行人还真不知道怎么挑选。

关于如何挑选到品相好、质量佳,同时性价比又高的人参?钱报健康直购本次特地邀请了浙江省中医院中药房的药师朱博为读者现场选参,他刚刚在全省中药炮制调剂鉴定技能竞赛上被授予“浙江省医院药师技能标兵”称号,绝对是选参的行家。

## 不懂参没关系,中医师帮你鉴好参

一走进钱报健康读者体验中心的大门,朱博就打开手机给我们看了一个小视频,那是他去东北长白山考察时拍摄的:海拔一千多米的高山上,茂密的古树林郁郁葱葱,“这才是野山参生长的最佳环境,在这种环境下生长几十年的野山参才有‘灵性’。”

他解释说,人参可分为野生人参、林下山参(野山参)、移山参和园参四大类,老百姓口中的野山参就是前两类的统称。

野生人参是通过鸟兽传播种子,生长在原始森林,在没有任何人为干扰的自然条件下原生态的人参。林下山参(野山参),生长环境和野生人参相似,唯一不同的是人参种子的播种方式,是人工撒播种子生长在山林中的人参,生长环境为半野生的山林环境。

吃参,要吃就吃野山参。朱博告诉我们,要通过对人参的“八形”(体、腿、皮、纹、芦、芋、须、点)进行全面的观察、比较,才能得出结论。他强调说,体、腿、皮、纹是重点,芦、芋、须、点是佐证,“因为相对来说芦、芋、须、点可以造假容易,体、腿、皮、纹的造假难度大。”

在现场,朱博参照选参“八形”的标准,以“年份长、野性足、形态美”为目标,从店内100多支杭检参中优中选优,挑出了50支精选杭检参。这50支参也将作为钱报健康直购的年终回馈,直降至3折特价优惠给大家,性价比超高,可来电或到店咨询!

## 吃参和不吃参,身体的感觉大不同

现代人生活压力大,大部分人都处于亚健康状态。朱博说,现在吃参进补

不再是中老年人的专利,基本上体质较弱的成年人都可适当服用1、2支参,“你一年感冒两次,花的医疗费可能都比一支参贵多了。”

但怎么吃参也是有门道的,讲究的是循序渐进和适可而止。朱博建议,每年可以吃上1~2支野山参来补补元气,“三高”人群控制好食用量,也是可以放心吃的。对于没有进补习惯的入门者来说,最好先从每天1克吃起,慢慢增加到2克,最后保持在3克左右,吃参的顺序是先吃参须再吃主体。

他还介绍了几种常见的吃法:1.文火隔水炖,一般炖2~3小时,不要加入桂圆、红枣等其他食材,就喝“独参汤”;2.像韩国人一样,切一片鲜参含在嘴里吃;3.将人参打粉,装进胶囊;4.有饮酒习惯的,还可以拿野山参泡酒。更讲究一点,可以在吃人参进补前先吃1、2周的开路方,这样后续能更好吸收人参精华。

抢购时间:2019年12月12日-16日 门店地址:钱报健康直购读者体验中心,杭州市体育场路184号(浙报门口) 电话:0571-87696068

### 文化广场

咨询电话:85311326

2019年12月12日 星期四

#### 今日电影

**胜利影城**  
《南方车站的聚会》:12:20  
14:15/15:20/16:30/18:35  
19:50/20:40  
《勇敢者的游戏2:再战巅峰》:  
11:50/13:00/14:05/16:20  
17:30/18:35/20:50

#### 今日舞台

票房:87080142  
**浙江胜利剧院**  
小伢儿金舞台  
【小橙堡】《Hand in Hand 手拉手儿童音乐会》(新年季)-杭州  
时间:2019年12月21日 10:30  
票务:大麦网 1010-3721

### 大型儿童剧《萌熊历险记》

时间:2019.12.14-12.15 10:00/15:00  
剧团:北京丑小鸭  
票价:39/80/120/180  
票务:大麦网 1010-3721

开心麻花  
开心麻花爆笑舞台剧《乌龙山伯爵》  
时间:12月24日-12月28日  
12月31日-1月4日 19:30  
12月29日、1月5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

周末戏剧金舞台——传统经典越剧《碧玉簪》  
演出时间:12月20日 19:15  
演出票价:30元/50元/80元/120元  
票务:大麦网 1010-3721

融融2019——柴可夫斯基音乐学院钢琴博士新年雅集  
时间:2019年12月22日  
票务:大麦网 1010-3721

### 杭州剧院

演出剧目:2019圣诞亲子嘉年华乌克兰基辅芭蕾舞团《胡桃夹子》  
演出时间:2019年12月21日 19:30  
演出票价:880、680、480、280、180元

演出剧团:乌克兰基辅芭蕾舞团  
演出剧目:音乐剧《长腿叔叔》中文版  
演出时间:2019年12月27-28日 19:30

演出票价:  
480、380、280、180、100元  
演出人员:蔡璐、丁辉、陈希琰、高杨

演出剧目:俄罗斯国家古典芭蕾舞团芭蕾舞《天鹅湖》  
演出时间:  
2019年12月30日 19:30  
演出票价:  
680、480、380、280、180、100元  
演出剧团:俄罗斯国家古典芭蕾舞团

●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2019331期 投注总额:733050元  
中奖号码(无需排序)  
02 04 05 09 10

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	85	2825元/注
二等奖	中任意4个号	6984	10元/注

奖池累计243.1802万元滚入下期。  
本信息若有误以公证数据为准。 2019年12月11日

### 福彩3D

第2019331期  
中奖号码 8 8 3

销售总额:55237728元

奖等	浙江中奖注数	每注奖额(固定)
单选	1669	1040元
组选3	1236	346元
组选6	0	173元

其他投注方式中奖9306元

浙江销售3433204元,返奖额2172722元。  
本信息若有误以公证数据为准。 2019年12月11日

### 东方6+1

第2019142期 投注总额:632362元  
基本号 生肖码  
中奖号码 4 8 9 4 0 7 鼠

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	基本号和生肖码全部按位相符	0	0元/注
二等奖	6位基本号按位相符	0	0元/注
三等奖	5位基本号按位相符且生肖码也相符	20	10000元/注
四等奖	4位(含基本号和生肖码)按位相符	41	500元/注
五等奖	3位(含基本号和生肖码)按位相符,或1位基本号按位相符且生肖码也相符	502	50元/注
六等奖	2位(含基本号和生肖码)按位相符,或1位基本号按位相符且生肖码也相符	14585	5元/注

未中出奖金9149.1007万元滚入下期一等奖。  
本信息若有误以公证数据为准。 2019年12月11日

### 福彩七乐彩

第2019142期  
总销量:5654540元  
中奖号码:基本号(●)特别号(★)  
05 06 08 10 11 26 27 01

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●●	4注	306893元/注
二等奖	●●●●●●★	23注	7624元/注
三等奖	●●●●●●	206注	1702元/注
四等奖	●●●●●★	720注	200元/注
五等奖	●●●●●	7151注	50元/注
六等奖	●●●●★	11687注	10元/注
七等奖	●●●●	79726注	5元/注

奖池累计0元滚入下期。  
本信息若有误以公证数据为准。 2019年12月11日

### 中国体育彩票超级大乐透第19142期开奖公告

开奖日期:2019年12月11日  
本期全国销售金额:299,921,169元  
本期使用第1季福乐球 前区 后区  
本期开奖号码:29 26 03 33 04 07 06  
本期开奖号码:03 04 26 29 33 06 07

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	基本 3注	10,000,000元	30,000,000元
	追加 2注	8,000,000元	16,000,000元
二等奖	基本 71注	705,678元	50,103,138元
	追加 23注	564,642元	12,984,466元
三等奖	167注	10,000元	1,670,000元
四等奖	702注	3,000元	2,106,000元
五等奖	14,358注	300元	4,307,400元
六等奖	24,815注	200元	4,963,000元
七等奖	34,258注	100元	3,425,800元
八等奖	744,191注	15元	11,162,865元
九等奖	7,684,939注	5元	38,424,695元
合计			175,167,364元

本期一等奖出自:浙江基本1注 追加1注,山东基本1注 追加1注,广东基本1注,本期开奖前滚入奖金高于15亿元。一、二等奖奖金按《中国体育彩票超级大乐透游戏规则》第15条规定分配。详细中奖信息查询,请见中国体彩网公告。  
1,657,276,280.73元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日期为2020年2月10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19331期开奖公告

开奖日期:2019年12月11日  
本期销售金额:198,780元  
本期开奖号码:03 10 13 19 20  
本期出球顺序:20 19 10 03 13

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	10注	8,098元
二等奖	477注	50元
三等奖	6,386注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日期为2020年2月10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19331期开奖公告

开奖日期:2019年12月11日  
本期浙江销售金额:1,535,326元  
本期开奖号码:8 6 0

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	447注	1,040元	464,880元
组选3	0注	346元	0元
组选6	752注	173元	130,096元
合计	1,199注	...	594,976元

16,585,470.28元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日期为2020年2月10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19331期开奖公告

开奖日期:2019年12月11日  
本期全国销售金额:11,397,108元  
本期开奖号码:8 6 0 2 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	18注	100,000元	1,800,000元
合计	18注	...	1,800,000元

374,435,258.10元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日期为2020年2月10日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

钱江晚报·公益

# 不要让手机充斥餐桌