

秋日进补属黄芪

李时珍说黄芪为“补药之长”，而民间也流传“常喝黄芪茶，防病保健康”的说法。从古至今，黄芪都属于养生宝藏药材之一。

我国产黄芪的地方很多，如山西、陕西、内蒙古、甘肃以及东北地区等，但据《本草纲目》记载，浑源的黄芪属于“本经上品”，是“补药之长”。魏都惠购平台销售的北岳神耆黄芪粉，其生产加工基地就在恒山脚下，是国家指定的恒山黄芪粉授权单位，其品质堪称精品中精品。秋天宜收、宜补，无论是直接冲服优质的黄芪粉，还是用黄芪泡水、食补都正当时。



黄芪大枣粥

补中益气、延年益寿，凡是体弱气虚、中气不足、表虚自汗、盗汗者皆可经常食用。

原料：

生黄芪、党参各30克，大枣10枚、甘草15克、粳米100克。

做法：

先挑出黄芪、党参、甘草中的杂质，将三者浓煎，去药渣，取浓汁备用；然后将大枣、粳米放入沙锅内加水适量熬成粥，待粥熟后兑入药汁调匀即可食用。



黄芪炖母鸡

补中益气、补气固表，产后失血、久病，以及肝肾亏虚等患者，可做食疗。

原料：

黄芪125克，母鸡1000克，葱、姜、味精、精盐适量。

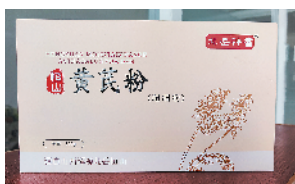
做法：

生母鸡去内脏，用清水冲洗干净；黄芪去杂质后放入鸡肚子里，用棉线缝合放入锅中；加适量水、葱、生姜，炖熟即可，关火前放入适量精盐；上桌前将母鸡肚子上的黄芪渣去掉。



黄芪粉冲服或泡水

恒山黄芪粉每天1袋用温开水冲服或者少量黄芪加枸杞泡水喝，湿补扶正气。



上魏都惠购 买正宗恒山黄芪粉

【不满意，承诺退款、退货】



长按识别上方二维码，进入魏都惠购微店产品链接，即可购买正宗恒山黄芪粉。

按摩椅：“共治”才能“共享”



本报记者 澜 之

近几年，共享经济得到空前发展，自行车、充电宝、按摩椅……方便人们生活的同时，也伴随着诸如挤占公共空间、费用涨价等问题的产生。以按摩椅为例，人们几乎可以在超市、车站、机场、商场等各种公共场所见到它们，在经营者眼中“躺着”赚钱的共享按摩椅，在许多消费者看来却因安全卫生状况欠佳等受到诟病。

近日，记者走访我市多个商圈发现，不少商场、超市都设置了共享按摩椅投放点，每个投放点少则3至5个按摩椅，多则10余个，基本处于无人值守状态。顾客只需扫码支付，即可自助按摩。

“我觉得公共场所投放共享按摩椅挺好，挺方便的，有时候出来逛街累了，花个十几块钱按摩一下，舒服又解乏。”我市从事媒体工作的赵雪莉表示，共享按摩椅可以利用碎片时间，花少量的钱，就能获得方便快捷的按摩服务。

但也有人表示共享按摩椅的体验并不怎么好。“以前出于好奇体验过一次，但感觉不太好。放置在通道上的按摩椅，路来路过的人很多，整个人要在按摩椅里被摇来晃去，有时还会因为按摩的部位和力度忍不住发出声响，被路过的人侧目”还有的受访者告诉记者，有些地方的共享按摩椅并不舒服，试过一次肯定以后不会再用了。

此外，存在安全隐患、卫生状况欠佳等因素也是共享按摩椅被诟病的原因之一。“有一次陪母亲逛完超市，本来想让老人体验一下，但看到按摩椅上有不少食物残渣，有的还有油渍和小孩的脚印，就打消了念头。”家住水泉湾龙园的张晓敏认为，夏天大家都穿得很单薄，按摩椅如果不定期做清洁和消毒，很容易感染皮肤病。

对此，我市某商场的一位工作人员向记者透露，商场设置按摩椅是希

望给消费者提供一个更舒适的休息空间，通常按摩椅厂家给商场交过入场租金后，后续清洁维护由厂家负责。但往往厂家只在按摩椅出故障时才会过来，日常并没有专门的工作人员进行维护和清洁。

医学专家也表示，共享按摩椅一般按照成人的平均身高体形设计，并不适用所有人，尤其不适用于患有骨质疏松症、肩颈部疾病、心脑血管疾病的患者，消费者若是使用不当，可能会造成一定的身体损伤。

共享按摩椅作为提供休闲保健服务的设施，虽然在一定程度上满足了人们在公共场所放松身心的需求，但要想实现真正的共享，还需要“共治”。一方面共享并非无序扩张，在投放量和投放区域上要尽可能做到合理和适度；另一方面，共享按摩椅不能“一放了之”，商家要承担起消毒清洁和日常维护的责任，只有这样，按摩椅才能真正服务于大众。

秋日护肤，舒敏修护是重点

今日白露，秋季的第三个节气，已经可以明显感受到阵阵凉意。秋高气爽，空气湿度降低，皮肤也进入了过敏季，干燥泛红、脱皮，甚至有刺痛感。秋日护肤，舒敏修护是重点。如何选择护肤品，关键是看准主要成分和功效，然后根据自己的皮肤情况，相互搭配。

神经酰胺：保湿+修护+舒敏

神经酰胺是一种脂质，它天然存在于皮肤中，含量高达50%。它可以帮助强化角质层的屏障功能，

达到减少敏感发生的功效。一般含量在0.5%~5%就有不错的效果。

维生素原B5：保湿+修护+抗炎

护肤品中，维生素B5起到类似天然保湿因子的作用，提升皮肤的保湿力。同时，它还是重建皮肤屏障不可或缺的成分，通过抑制炎症因子，减少炎症反应，缓解不适症状。产品中维生素B5的浓度一般达到2%~5%，就能起到不错的防护功效。

二裂酵母：保湿+修护+抗老

其中蕴含丰富的维生素、矿物质、氨基酸和生物多糖复合物等成分，可以促进细胞增殖更新，激发皮肤的天然修护力。除了保湿，它还有不错的抗老功效，护肤品中一般含有5%~10%的添加量，就有不错的护肤功效。

甘草酸二钾：舒敏+抑菌+修护

是中草药植物甘草里的提取物。它通过抑制透明质酸酶的活性、抑制组胺的释放，达到消除皮肤红、痒、肿等炎症过敏反应，一般添加量在0.1%~1%之间。

积雪草苷：舒缓+修护+美白

是修护界的常青树，具有不错

的抗炎功效，还能促进体内胶原蛋白合成和新血管生成，有利于伤口的愈合；另外还能抑制酪氨酸酶活性，达到褪红、淡化色沉的效果，一般在产品中的添加量在0.1%~1%之间。

红没药醇：修护+抗炎

是洋甘菊中提取出来的活性成分，具有极佳的抗炎和抑菌作用，促进皮肤愈合和新陈代谢的同时，能够降低炎症反应，提高皮肤的抗刺激能力，通常产品中的添加量在0.2%~1%之间。

除以上几种，舒敏修护类成分还有尿囊素、芦荟、壳聚糖、透明质酸钠、角鲨烷、马齿苋提取物等，好的产品往往会复配多种成分，协同作用达到功效最优化。

（晓澜）

