

三溪堂与云南文山“苗乡三七”联营种植 每一颗有机三七全程可控可追溯

3月下旬以来,在三溪堂国药馆一楼的第五届云南文山有机“苗乡三七”节上,前来购买有机三七的市民络绎不绝,不少市民表示,能在家门口买到定期从云南文山空运过来的优质有机三七感觉真好。

与市面上的许多三七不同,这里的每一颗有机三七都来自千里之外的三溪堂与云南文山“苗乡三七”联营种植基地,那里是海拔1200米至2200米的弱酸性土壤产区,是国内三七的原产地和主产区,称之为“中国三七之乡”。

三溪堂国药馆为确保有机三七的高品质,通过在文山“苗乡三七”专门的定制农场开展联营种植,对每一颗有机三七从种植到加工到产品,实施全程质量可控可追溯体系。据了解,苗乡三七的有机种植全程执行《有机三七药材及饮片农药与重金属及有害元素的最大残留限量》标准,并使用企业内部质量检测和国际专业第三方SGS检测双重检测。

从品种选育开始,奠定优质种源基础。优选基地,按GAP种植标准选地,在播种上精选种籽,规范化播种,实现种源可控可追溯。一年三七(种苗),严选健康无病害三七种苗进行大田移栽,实现种苗可控可追溯。GAP大田栽培(二年三七),基地内以大学生为主体的种植管理团队,实施半军事化管理,保障三七田间SOP(标准操作程序)、SMP(标准管理程序)的执行,实现种植可控可追溯。GAP大田栽培(三年三七)严格按照有机三七标准进行人工除草、施用自然有机肥、物理除虫,杜绝使用高毒、剧毒、高残留的农药化肥。

在“苗乡三七”联营种植基地,记者看到这里的有机三七生长三年后,再进行定时定量采收,严谨细致的采收流程,保证三七药材完整。采收后及时运送到初加工厂,进行标准化修剪、清洗、干燥、检测及分选,实现初加工可控可追溯。

全媒体记者 吕斌 文/摄



有机苗乡三七的生长环境北纬23.5°附近,海拔1200-2200米的弱酸性土壤。



1-2月去果皮的种子进行点籽播种。



采摘有机苗乡三七籽。



一年有机三七(种苗)。



三年后收获新鲜有机三七。



清洗有机“苗乡三七”。



清洗后的三七在太阳能大棚自然干燥。

快速识别胃癌的五大蛛丝马迹

胃癌是我国最常见的恶性肿瘤之一,虽然近年来胃癌的发病率稍有下降,但仍然位居恶性肿瘤发病率的第二位和病死率的第三位。

中国人常说“十人九胃”,意思是十个人中有九个是有胃病的,说明得胃病的人很多。大家因此不以为意,以为只是慢性胃炎,吃点护胃的药物就草草了事,殊不知胃癌也是乘此“良机”发展壮大,似乎短期内悄无声息,但往往是那些被人忽视的轻微症状,预示着癌症已悄然来临。专家为读者解析胃癌的五个蛛丝马迹:

信号一:上腹部疼痛,持续消化不良

上腹部疼痛,持续消化不良。早期胃癌病人常常没有特异的症状,随着病情的进展可以出现类似胃炎、胃溃疡的症状。如上腹部饱胀不适或隐痛,特别是吃饭后明显;患者往往出现食欲减退、暖气、反酸、恶心、呕吐等。

信号二:体重骤降、贫血

体重骤降、贫血。胃癌会影响食物的吸收,患者可出现体重迅速下降。同时因为出血或影响维生素B12的吸收,而出现贫血,表现为疲倦、乏力、头晕、面色苍白等。

信号三:腹部肿块

当肿瘤比较大时,有时可以在上腹部触及质地比较硬的包块,特别是位于幽门窝或胃体的进展期胃癌,有时可以触及上腹部肿块;女性病人于中下腹部触及可以推动的肿块,有可能是卵巢转移(医学上称作Krukenberg's瘤),需要和卵巢癌相鉴别。

信号四:腹胀、腹痛

胃部疼痛是常见的症状,如果疼痛持续加重且向腰部放射,则提示胰腺和腹腔神经丛受侵犯。胃癌一旦穿孔,可以出现剧烈腹痛的症状。

恶心、呕吐,是因为肿瘤引起梗阻或胃功能紊乱。贲门部癌可以出现进行性吞咽困难及食物返流,胃窦部癌引起幽门梗阻时可以呕出宿食。

信号五:大便出血或大便呈黑色

当肿瘤侵犯血管,可以引起消化道出血。少量出血时仅有大便潜血阳性,当出血量较大时可以有呕血及黑便。

胃癌在早期往往没有特异性的临床症状,起病的时候与胃炎、胃溃疡等疾病相似,往往被人忽视,所以直到迫不得已到医院进行检查时,诊断往往已经是中晚期,错失手术根治的良机。因此,希望人们当身体出现不适症状时,能提高警惕,及时到医院就诊进行排查。

据羊城晚报

这种维生素只需微量 但缺了却不行



在维生素这个大家族里面有一个含有金属元素的,那就是维生素B12。

维生素B12被吸收后,运输到肝脏、肾脏、骨髓等组织。当吸收量达到饱和后,吸收率会随着膳食供给量的增多而下降。

●维生素B12缺乏会怎样

1. 恶性贫血 维生素B12参与细胞的核酸代谢,为造血过程中所必需的物质。当维生素B12缺乏时,就会导致红细胞中DNA合成障碍,诱发巨幼红细胞贫血即恶性贫血。

2. 神经系统危害 维生素B12缺乏可引起斑状或弥漫性的神经脱髓鞘,这种进行性的神经病变起始于末梢神经,逐渐累及脊髓和大脑,形成亚急性复合变性,出现精神抑郁、记忆力下降、四肢震颤等神经症状。

3. 高同型半胱氨酸血症 维生素B12缺乏后可引起高同型半胱氨酸血症,高同型半胱氨酸血症不仅是心血管疾病的危险因素,还对脑细胞产生毒性作用而造成神经系统损害。有研究显示,维生素B12缺乏可能与老年痴呆、抑郁症、衰老和认知能力下降等疾病的发生或疾病的严重程度有关,但目前尚无定论。

●维生素B12缺乏的原因

素食者、母亲为素食者的婴幼儿和老年人是维生素B12缺乏的高危人群。

膳食摄入不足、各种原因引起的胃酸过少、胰蛋白酶分泌不足、回肠疾病等均可导致维生素B12吸收减少,从而导致维生素B12缺乏。

有研究表明,常染色体隐性遗传病造成的先天性维生素B12转运及代谢异常也会导致维生素B12缺乏。

●哪些食物中富含维生素B12

膳食中的维生素B12来源于动物性食物,主要食物来源为肉类、动物内脏、鱼、禽、贝壳类及蛋类,乳及乳制品中含有少量维生素B12。

植物性食品中基本不含维生素B12。

●什么因素会影响维生素B12的吸收

吸收率因年龄增长、维生素B6缺乏、铁缺乏和甲状腺功能减退而下降,而妊娠期吸收率会增高。患胃炎、服用抗生素和抗惊厥药物都会影响维生素B12的吸收。

体内维生素B12的储存量约为2-3毫克,主要储存在肝脏。维生素B12的肝肠循环对其重复利用和体内稳定具有重要作用。维生素B12主要从粪便排出,此外通过皮肤和肾脏也有丢失。

据光明网(图片来自网络)

这碗经典祛湿糖水“越喝越湿”? 大多数人都煮错了

说起祛湿的食疗方,很多人都会想到红豆薏米粥。但很多读者反映红豆薏米粥的祛湿功效并不明显,反而还有“越喝越湿”的迹象。这是为什么呢?原因是,绝大多数人的做法都是错的。

红豆、赤小豆分不清

“红豆薏米粥”里用红豆,其实是误传,想要达到祛湿效果,要用赤小豆才对。一般煮汤熬粥用红豆比较多,但其实红豆基本没有祛湿的功效。而赤小豆味甘、酸,性平,归心、脾、小肠经,具有健脾益气、利水除湿的功效。

红豆和赤小豆这么像,该怎么分辨呢?

看形状:红豆的外形基本上都是椭圆形,赤小豆的外形是长圆形的。

看颜色:红豆的颜色比较鲜亮,赤小豆的颜色偏暗红。

直接用生薏米煮粥

薏仁味甘、淡,微寒,归脾、胃、肺经,具有利水渗湿、健脾除痹、清热排脓的功效。不过,薏米性微寒,脾胃虚寒的人不宜长期、大量、每天服用。脾负责运化水湿,脾胃受寒,湿气更加排不出,就会出现“越吃越湿”的负面效果。所以,在吃薏米前,最好将生薏米用小火炒到金黄色,把寒性减去,就能避免对脾胃的损伤。

经过炒制的薏米药性偏于平和,它的健脾作用和利湿作用都比较好。如果觉得麻烦,也可以在药店直接购买炒薏米。

只祛湿,不健脾

脾主运化,既能运化水谷又能运化水湿。脾喜燥而恶湿,若脾阳振奋,脾脏健运,运化水湿功能正常,湿邪就不易产生。因此脾胃好,湿气就不容易产生。一味地祛湿,而忘了健脾,湿气祛了后,还是很容易再生湿。

在红豆薏米粥里加入芡实就是一个不错的做法。芡实味甘、涩,性平,归脾、肾经,具有补脾祛湿、益肾固精、聪耳明目的功效,既可以祛湿,又健脾。

说了这么多,真正可以祛湿的红豆薏米粥应该怎么做呢?

赤小豆薏米粥(全家量)

材料:薏米100g,芡实100g,赤小豆100g,冰糖适量。

做法:
①将赤小豆、芡实用冷水浸泡2小时,或用热水浸泡1小时。
②用小火炒制薏米至微黄。
③将泡好的薏米、赤小豆、芡实、冰糖放入锅中,加水,熬煮2小时即可,可加少量黄糖调味。
注意,这个食疗方也是有年龄限制的。

3岁以上孩子对症少量服用(半碗就够了),每周不超过2次。

另外在熬粥的时候还需要注意:薏米、芡实、赤小豆的质地都比较硬,很难煮软,建议在煮之前先将三者放在水中浸泡一段时间。

除了以上做法,还可以往粥里“加点料”,增加口感的同时,还可以获得更多的功效。

心气不足,加2-3颗桂圆。桂圆味甘、性温,在红豆薏米粥里加入桂圆可以起到安心宁神、补血养气、益智补脑的功效。

心火过旺,湿热内扰,加5g去芯莲子、8g百合。在红豆薏米粥中加上百合或莲子同煮,百合味甘,性微寒,有养阴润肺、止咳、清心安神的功效。莲子可以起到补脾止泻、益肾固精、养心安神的作用。用莲子的时候,记得要去掉里面的心。

据大河网

康心基金六进义乌 为心脏病患者提供救助

4月7日上午,“浙江省红十字会康心基金心脏病患者救助项目走进义乌”活动在义天祥东方医院举行,邀请多位著名心脏病专家现场义诊,为心脏病患者免费进行心脏彩超和心电图等检查,适合手术的病人还可以获得康心基金的生活救助。

早上8点30分,医院二楼外科门诊的候诊区坐满了前来参加义诊的市民。67岁的骆大叔有十几年冠心病史,每年都要住院检查一次,他说:“最近感觉有点胸闷、心慌,正好看到有心脏病专家要来义诊的消息,所以一早就赶过来了。”看完诊结束后,骆大叔表示,医生很专业,对自己提出的问题也进行了细致的解答,让自己对病情有了更清晰的认识。随后,骆大叔还进行了免费心脏彩超检查。

68岁的吴凯是有康心基金的受益者之一,昨天,他也来到现场进行了复诊。据介绍,这名患者于2019年查出心脏血管瘤,后到天祥东方医院本部、三甲综合医院东阳市人民医院做了手术。当时,手术费用总额为15万元,经医保报销后,又由康心基金补助3万元,最终,患者个人只需支付6000多元。“这个活动太惠民啦,看病的报销,给我们减轻了负担。”吴凯笑着说,“刚才给陈立军主任看了刚做出来的彩超结果,他说恢复得不错,我和家里人都放心了!”

记者了解到,吴凯有提及的陈立军,就是东阳市人民医院心脏病诊治中心主



任。他从事心脏外科工作25年,主刀各类心脏外科手术2500多例,其团队可开展简单及复杂先天性心脏病矫治手术、瓣膜修复手术、心脏肿瘤摘除术等等,年手术量超两百台,拥有强大的专科综合实力。

据悉,这是康心基金第六次走进义

乌。该基金由浙江省红十字会于2011年设立,专门用于救助金、丽、衢三地(包括常住人口和外来工作人员)的心脏病患者,在定点医院东阳市人民医院、天祥东方医院手术的,不限户籍,均可在医疗保险报销外再享受自付部分报销90%的生

活补助,补助最高可达4万元。截至今年2月底,康心基金总救助额达1449.93万元,惠及患者731人,其中义乌地区救助额近百万,惠及患者近40人。2019年,康心基金被评为浙江省红十字会首届“人道公益品牌项目”十佳。

全媒体记者 柳青 文/图