

提高免疫力,从进补开始

——阳光中心2月健康养生讲座



为什么免疫力低下的人容易生病?只有具备充沛的免疫力才能少生病甚至不生病,才能够抵抗病毒的侵害。然而,如何增强免疫力,又是当下经常困扰人们的难题,过度的医疗和过度的摄入维生素都会对人体造成危害。

现代科学研究发现,西洋参含有多种人参皂苷、维生素及微量元素等成分,具有抗疲劳、抗氧化、增强机体抗病能力及促进蛋白质合成等作用。而西洋参的“核心价值”就是提高人体免疫力,还具有养胃生津、抗衰老、延年益寿的功效。它药性和缓,性寒凉,和人参的温热不同,四季皆宜。尤其是

目前新冠疫情严重的时候,西洋参是必选的营养佳品。

西洋参又称为花旗参,主产于美国和加拿大。在质量上,以美国威斯康辛州所产的质量较好。近日,阳光中心邀请到社区热心人士、瑞尔珍参公司总裁房彬先生带来花旗参健康养生讲座,内容涵盖了花旗参的功效与作用及食用方法,具体如下:1、花旗参具有先苦后回甘,甘香浓郁的独特口味,同时其含有人参皂甙(人参的有效成分),含量通常比在美国之外种植的其他西洋参都要高,使其功效更为显著,花旗参最大的优点是温补效果极佳;2、如何识别花旗参:纹路

深、形象丑、颜色暗,嚼一下有很浓厚的参香,有甘草的甜味,回味悠长;3、如何区别花旗参的年份:纯野生参和种植参的生长年份一般在三至五年之间;再看参芦头,有明显的坑壮痕,代表一年一个的年份。4、花旗参功效:参中的皂甙可以有效增强中枢神经,达到静心安神、消除疲劳、增强记忆力等作用,可适用于失眠、烦躁、记忆力衰退及老年痴呆等症,也有调节血压、抑制血糖的作用;对于癌症患者,可缓解癌症病人的疲劳症状;还可防止血栓和溶血的作用;可提高心脏泵血的能力,如老年人心跳过缓,可服用西洋参,反之则不建议服用。5、花旗参怎

么吃效果最好:威斯康辛州花旗参有许多吃法,比如煲汤、药膳、整枝泡酒、打粉口服等,不过最好的食用方法还是口含切片,中医也叫嚼食,其次是切片泡水。具体方法:将西洋参在锅中蒸软后再服用,每天用量为2到4克左右为佳。

对于体质较弱的老年人来说,花旗参是滋补和调节功效最好的补品。养生讲座结束,房先生将泡制好的花旗参茶拿给现场的阳光耆老品尝,并告知老人们喝参茶的益处和注意事项,尤其是肺热或者咳嗽症状的,能起到清肺止咳的作用。



黄稚云
Huang Zhiyun

- 美国联邦政府甜蜜之家指导员
- MD/VA/DC 持证调解员
- VA 最高法院 共同抚养 教育者
- Gottman 夫妇治疗师 二级
- 中国婚姻家庭咨询师
- 美国正面管教家长讲师
- 2017 杰出华人优秀教师

提供中英文服务

情感 家事 调解

保密 公正 专业

您是否正:
不想离婚但争吵不断 | 想离婚但放不下孩子
离婚争议难以决断劳命伤财 | 法院要求调解

双赢调解事务所 华府唯一
symediation.com (240)716-1000

4-092

联合退休法官 | 律师 | 调解员 一站式解决

- ✓ 7大情感冲突:
信任、沟通、钱、性、爱 & 尊重、家务、育儿
- ✓ 6周极速离婚:
分居、孩子监护权抚养费、财产分割、赡养费等
- ✓ 更改原定协议: 孩子监护权抚养费和赡养费等
- ✓ 离婚判决评估
- ✓ 家庭暴力、性骚扰
- ✓ 亲密、亲子关系私教