

# 人体保健话虫草



冬虫夏草，又名中华虫草，又称为夏草冬虫，简称虫草。它是由肉座菌目麦角菌科虫草属的冬虫夏草菌寄生于高山草甸土中的蝠蛾幼虫，使幼虫僵化，在适宜条件下，夏季由僵虫头端抽生出长棒状的子座而形成（即冬虫夏草菌的子实体与僵虫菌核（幼虫尸体）构成的复合体）。它主要产于中国青海、西藏、新疆、四川、云南、甘肃、贵州等省及自治区的高寒地带和雪山草原。冬虫夏草，是麦角菌科真菌冬虫夏草菌寄生在蝙蝠蛾科昆虫幼虫上的子座及幼虫尸体的复合体，是一种传统的名贵滋补中药材，有调节免疫系统功能、抗肿瘤、抗疲劳等多种功效。

**1、调节免疫系统功能**  
免疫系统相当于人体中的军队，对内抵御肿瘤，清除老化、坏死的细胞组织，对外抗击病毒、细菌等微生物感染。人体每天都可能出现突变的肿瘤细胞。免疫系统功能正常的人体可以逃脱肿瘤的厄运，免疫系统功能出现问题的人，却可能发展成肿瘤。冬虫夏草对免疫系统的作用像是在调整音量，使其处于最佳状态。它既能增加免疫系统细胞、组织数量，促进抗体产生，增加吞噬、杀伤细胞数量、增强其功能，又可以调低某些免疫细胞的功能。

**2、直接抗肿瘤作用**  
冬虫夏草提取物在体外具有明确的抑制、杀伤肿瘤细胞的作用。

冬虫夏草中含有虫草素，是其发挥抗肿瘤作用的主要成分。

**3、提高细胞能量、抗疲劳**  
冬虫夏草能提高人体能量工厂——线粒体的能量，提高机体耐寒能力，减轻疲劳。

**4、调节心脏功能**  
冬虫夏草可提高心脏耐缺氧能力，降低心脏对氧的消耗，抗心律失常。

**5、调节肝脏功能**  
冬虫夏草可减轻有毒物质对肝脏的损伤，对抗肝纤维化的发生。此外，通过调节免疫功能，增强抗病毒能力，对病毒性肝炎发挥有利作用。

**6、调节呼吸系统功能**  
冬虫夏草具有扩张支气管、平喘、祛痰、防止肺气肿的作用。

**7、调节肾脏功能**  
冬虫夏草能减轻慢性病的肾脏病变，改善肾功能，减轻毒性物质对肾脏的损害。

**8、调节造血功能**  
冬虫夏草能增强骨髓造血血小板、红细胞和白细胞的能力。

**9、调节血脂**  
冬虫夏草可以降低血液中的胆固醇和甘油三酯，提高对人体有利的高密度脂蛋白，减轻动脉粥样硬化。

**其他功效**  
冬虫夏草还具有直接抗病毒、调节中枢神经系统功能、调节性功能等作用。冬虫夏草能对人体起到

全面的保健作用，可谓神奇之极，也无愧自古以来“仙草”的美称。在现代社会，服用冬虫夏草已不仅仅是身体健康的保证，更重要的是由此带来的极致健康生活品质。冬虫夏草的抗疲劳作用，疲劳是一种非常常见的现象。它可以分为疾病性疲劳和非疾病性疲劳两种类型，一般来说只要是非疾病性疲劳都可以藉由睡眠、运动、娱乐等来消除症状。而疾病性的疲劳就不行，我们只有靠通过药物治疗才能消除症状。然而，冬虫夏草的发现既对疾病性疲劳起到了预防作用，同时也对非疾病性的疲劳起到了防治的作用——人的身体在经过运动或劳累之后，肌肉组织内就会堆积大量的乳酸和代谢产物。而冬虫夏草能调节人体内分泌、加速血液的流动，进一步促进体内的新陈代谢活动趋于正常，并迅速清除乳酸和新陈代谢的产物，使各项指标迅速恢复正常，达到迅速恢复机体功能的效果。因此，冬虫夏草具有抗疲劳作用。

**食用方法**  
虫草炖羊腩——女性滋补养颜食谱

**【原料】**冬虫夏草10克，炮天雄10克，肉苁蓉10克，羊肉100克，生姜2片。

**【制作】**羊肉放开水锅中煮5分钟，取出洗净，冬虫夏草、炮天雄、肉苁蓉分别用清水洗净，全部用料放入炖盅，加水适量，盖好，炖3小时，下盐调味食用。

**【功效】**此汤可治黑眼圈、头晕眼花及飞蚊症。

**虫草鹌鹑——妇幼保健药膳**

**【原料】**冬虫夏草10克，鹌鹑8只，生姜10克，葱白10克，胡椒粉2克，盐5克，鸡汤300克。

**【制作】**1、将冬虫夏草去灰屑，用酒浸泡，洗净；鹌鹑宰杀后，沥净血，用温水（70℃）烫透，去毛、内脏及爪（由背部剖开掏去内脏），再放入沸水内略焯1分钟后，捞出晾凉；葱切断；姜切片。

2、将每只鹌鹑的腹内放入虫草2-3条，8克虫草分八份放完。然后逐只用线缠紧放入盅子内，鸡汤用盐和

胡椒粉调好味，灌入盅子内，用湿绵纸封口，上笼蒸40分钟即成。

**【功效】**补气血，益肺肾，止咳嗽。用于妇女保健。

**虫草花胶炖乳鸽——女性滋补养颜食谱**

**【原料】**冬虫夏草10克，乳鸽1只，花胶30克，（花胶又名鱼肚，是从鱼腹中取出鱼鳔，切开晒干后而成。）生姜1片。

**【制作】**乳鸽去毛，洗净，冬虫夏草、生姜洗净，花胶浸发，切丝洗净，全部用料放入炖盅，加适量开水，少许酒，加盖，隔水炖3小时，调味供用。

**【功效】**补益气血，用于病后体虚、头目眩晕、妇女带下等。

**冬虫夏草鸭——本草纲目拾遗**

**【原料】**雄鸭1只，冬虫夏草5-10枚，葱姜食盐各适量。

**【制作】**雄鸭去毛及内脏，洗净后，放在砂锅或铝锅内；再放入冬虫夏草和食盐、姜、葱等调料，加水以小火炖，熟烂即可（或将冬虫夏草放入鸭腹内，置瓦锅内，加清水适量，隔水炖熟，调味服食）。

**【功效】**补虚助阳。适用于久病体虚、贫血、肢冷自汗、盗汗、阳痿遗精等症。

**虫草木耳炖乌龟——防癌食疗**

**【原料】**冬虫夏草40克，白背木耳20克，淮山16克，枸杞子16克，细盐少许，生姜1片，红枣2粒，乌龟1只，瘦猪肉120克。

**【制作】**拣选一只活的乌龟，将其放入盆中，加入热水，使其排尽尿液，剖洗干净，淮山和枸杞子用清水浸透，洗干净，备用。白背木耳用清水浸透，使之发开，洗干净，备用。生姜、红枣分别用清水洗干净，生姜刮去姜皮，切一片；红枣去核，备用。瘦猪肉用清水洗干净，连同以上材料全部放入炖盅内，加入适量冻开水，盖上炖盅盖，放入锅内，隔水炖4小时左右，以少许细盐调味，即可食用。

**【功效】**此炖品有健脾开胃、滋养肝肾、去瘀散结的作用。适合滋补强壮身体，汤水滋而不腻，补而不燥，最宜一家大小佐膳饮用。也适用于骨肿瘤病人。

## 炎炎夏日该如何预防中暑?

中暑是人体在高温和热辐射的长时间作用下，机体体温调节出现障碍，水、电解质代谢紊乱及神经系统功能损害症状的总称，是热平衡机能紊乱而发生的一种急症。炎炎夏日，温度特别高，湿气又很重，很多时候我们又不能待在凉快的空调房里，必须去外面，这就很容易中暑了。那么，夏天如何预防中暑呢？

**不要暴晒**  
夏天大家要减少外出时间，尽量避开上午11点到下午2点之间的时间段，因为这个时间段的阳光最强烈，发生中暑的可能性是平时的10倍。

**做好防晒工作**  
如果阳光强烈的时段必须外出，一定要做好防护工作，出门记得要备好防晒用具，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜，有条件的最好涂抹防晒霜。

**充足的水**  
夏天出汗多，一定要注意多补充水分，以免脱水。除了白开水，还可以喝些清凉解暑的西瓜水、绿豆汤。

**穿着轻薄**  
外出时的衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物，应少穿化纤品类服装，以免大量出汗时不能及时散热，引起中暑。

**养足精神**  
晚上要睡好休息好，而且适当的午睡不仅可以避开高温还可以养足精神，使大脑和身体各系统都得到放松，既利于工作和学习，也是预防中暑的好措施。

**补充微量元素**  
对于暴露在烈日下的工作人员，由于汗液的大量排出，可以通过饮用盐开水或含有补充含有钾、镁等微量元素的运动型饮料补充盐分和矿物质。

## 如东县卫生和计划生育委员会公告

东卫告〔2017〕1号

根据省人口计生委、省财政厅《关于全面推行农村部分计划生育家庭奖励扶助制度实施方案》（苏人口计生委〔2005〕52号）和《关于印发〈江苏省独生子女伤残死亡家庭扶助制度实施意见〉的通知》（苏人口计生委〔2007〕110号）的有关规定，现将经县卫生计生委初步审核的2017年度奖扶、特扶新增申报人员名单予以公示，接受社会各界监督。公示时间自本月21日起，至本月30日结束。公示地址：如东县掘港镇通海桥西侧健身广场人口文化园科技宣传栏。

如东县卫生和计划生育委员会  
2017年7月18日



如东新媒体微信二维码



如东电视台微信二维码



无线如东手机客户端二维码



如东电台微信二维码



如东日报手机版二维码

广传千里 电连万家

# 我们和你在一起

· 主渠道 · 权威性 · 本土化

打造新闻舆论宣传制高点

**如东日报**

高度、深度、温度。《如东日报》，阅读魅力如东，触摸发展脉搏。

**FM896 如东人民广播电台**

凝聚正能量，传播好声音。FM896 如东人民广播电台新闻综合广播。

**如东电视台**

聚焦发展、贴近民生，传播新观念、传递正能量，如东电视台伴您同行。

**如东新媒体 www.rdxmt.com**—如东新闻资讯第一门户

如东新媒体网是由如东文广传媒中心主办的地方新闻、视听、生活门户网站，目前日均浏览量（PV）最高达9万多，是如东本土唯一的地方新闻源网站。

**微信、微博公众平台**

阅读量巨大 影响力非凡

由如东文广传媒中心精心打造运营的微信公众平台“如东新媒体”（dream8086），新浪微博（如东关注），顺应“互联网+新闻”生产趋势，以最快捷的新闻落点、最权威的新闻报道，赢得了最广大的用户群体。

**无线如东**

无线如东是由如东文广传媒中心倾心打造的“新闻、视听、生活、服务”移动应用平台（手机APP），整合如东广电“声、屏、报、网”内容资源，及时传递新闻、政务、民生等各类资讯。

读如东日报，听如东广播，看如东电视，尽在无线如东！