

百年"参"情摄影展科普进补知识

自12月5日起,一场主题为"自然之灵,百年参情"的韩国人参摄影展在驻上海韩国文化院举办。摄影展开幕当天,主办方向来自中韩两国的媒体代表发布了"红参不上火"的临床研究结果,就媒体和养生族关心的话题做了全面解析。



聊起养生话题,汇聚自然之灵、传承百年工艺的红参时常被提及。在中国,很多人认为红参尽管大补,吃了却会上火,不适宜日常服用。吃红参是否会上火,如何科学地食用红参也成为养生一族热议的话题。

据悉,该活动由韩国农水产 食品流通公社主办、韩国文化院 支持、韩国人参公社协办,会上 不仅分享了红参与"上火"无关 的研究报告,还从红参文化、红 参原料参种植地、红参炮制工 艺、红参功效和红参食用方法等 多维度科普红参知识,传递来自 韩国的百年"参"情。

科学养生 为"吃红参上火"正名

发布会上,韩国人参公社上海R&D中心的李相民中心长分享了今年10月高丽人参学会上关于"吃红参不上火"的临床结果研究报告,指出我们平日里认

为吃红参"上火"是没有科学依据的。韩国农水产食品流通公社的朴成国支社长表示,韩国人参不仅被认是数千年来颇具灵性的珍贵药材,也是广受欢迎的健康食品。

红参,是指对收获的水参经 蒸熟后晾干制成的人参。本次 摄影展展出的22张照片皆庄启 于韩国忠清南道的正官庄启丽 参种植区,一幅幅作品展示了录 参得天独厚的生长环境,记引引 参生长的不同形态,尤其引参的照片。一颗优质人,其引参的照片。一颗优质人,其的照片。一颗优连需要历经18年,其的中的 获往往需要历经18年,其的以表 次之年的滋养土地期、6年的以表 大期和10年的休耕期,而自然也 回馈了它独特的灵气与效能。

创意红参料理 雅拌好吃,好玩的双重诱导

难挡好吃+好玩的双重诱惑

在韩国,无论是传统料理还

是创新料理,经常能见到红参的"良影"

除了好吃的红参料理,韩国人参公社还带来了旗下明星产品正官庄恩珍源维参活力营养素饮料,饮料中含有补充元气的红参、维生素C和牛磺酸。凡是观展的来宾都可以通过扫码互动小游戏获得一瓶,随时随地让身体活力满满。

■资讯

静安召开"行成于思" 青年教师教学反思交流论坛

青年报 干诗婕

2018年12月11日上午9点,静安区青年教师联谊会在上海大学市北附属中学召开了"行成于思"静安青年教师教学反思年度交流论坛。

本次活动由中国教育工会静安区委员会、静安区教育基金会、静安区青年教师联谊会主办,上海大学市北附属中学承办,活动被列入"静安教育学术季·第三季"的序列。

论坛由区青年教师联谊会副会长吉栋磊主持,整场论坛以问题群的形式贯穿,以困惑的、失败的案例为缘由,通过鲜活故事的诉说,展现了青年教师的反思过程。

论坛交流中,新中初级中学姚婧媛以《虚构与真实——单元教学视野下的【皇帝的新装】教学反思》回答了"我们需

静安区青年教师联谊会2 年来一直致力于青年教师的的 业成长。去年"十课准备着"的 论坛回答了"青年教师把什么 带给学生"的问题,今年上半年 "见贤思齐"的论坛诠释了"青 年教师要做什么样的教师",而 本次论坛试图探索"青年还坛 如何做一名好教师"。 。动青年教师们正用行政主释 看:不畏挫折和失败,做真实生 的发展。

立洋首届国际戏剧节落幕

青年报 于诗婕

12月3日晚,由立洋教育主办,以"色彩缤纷的童年"为主题的立洋首届国际戏剧节,圆满落幕。来自沪上多所知名院校和国际学校的师生,同海内外戏剧爱好者们共聚一堂,在自我思考、自我创造、自我成长的过程中,领略戏剧意或,提升艺术修养,共享殿堂魅力。

立洋首届国际戏剧节,将戏剧文化元素浸润中西,秉承全人发展和国际素养为教育核心,通过引入传统西方戏剧教学模式与博大精深的华夏文明相契合,引导青少年通过戏剧发现自我,

感知世界,释放天性,挖掘潜能, 从而开启国际教育多元化发展 之路。

徜徉于童趣的海洋,《白雪公主》、《阿拉丁神灯》、《长发公主》、《罗丽丝梦游仙境》等这些唤起所有人记忆的童话故事将一一呈现,《小不点儿钓鱼》、《戏剧影集》、《有知识的洞穴人》等原创当代儿童作品,展现了无限的创造力与天真童趣,《诗情画意》等精美励志的英文短诗合集,以优雅的表现形式彰显了文化的力量。

据悉,作为本届国际戏剧节的主办方,立洋教育是一家提供 国际化教育解决方案的咨询服 务机构。

水上森林首届国际膏方养生节举行

青年报 高彩云

俗话说"今冬进补,明年打虎"。大雪时节,2018水上森林首届国际膏方养生节在江苏省兴化市拉开帷幕,各路来宾在体验流传千年的中医药文化的同时,也感受到兴化这座古城康养旅游的新模式。

秋冬季节,是膏方进补的最佳时节。膏方,其实就是中药的一种剂型,近代名医秦伯未在《膏方大全》中指出:"膏方者,盖煎熬药致汁成脂液,而所以营养五脏之枯燥虚弱也,故俗称膏滋药。""自古昭阳出名医",兴化中医药文化积淀深厚。至清末我国中医学界出现了两大流派,即江南地区的"孟河医派"和江淮东部地区"尊经而不泥古,用药以轻巧灵活见长"的"兴化医派"。

12月8日膏方养生节开幕 现场,主办方特邀孟河医派、兴 化医派名家现场讲解,并开设名



家膏方门诊,为游客量身定制适合自己的膏方。膏方节当晚,还有膏方熬制的互动活动,严格遵循孟河医派的十道熬制工序,让游客通过亲身体验,进一步了解膏方的独特工艺的药理功效。

李中水上森林旅游投资有限公司董事长房春阳介绍,2014年李中水上森林景区成功创建国家4A级旅游景区和江苏省生态旅游示范区,成为兴化第一家国家4A级旅游景区。近年

来,在旅游广业转型开级的育京 下,景区着力打造以水上森林为 核心、集中药材种植销售、体态 养生、旅游观光休闲、康复体会 养老为一体的康养旅游草 、泰一体的康养旅游草 、泰区有自主运营的的道等。 等区有自主运营的的道等。 种植基地和战略合作的联联。 有两下,并两家,有两家,有 大建成四季可采药、四季可采 的中医药康养旅游体验基地。

七宝镇建美丽街区升级景观

青年报 解敬阳

由于涉及经济利益,改造计

划推进起初困难重重,七宝镇城市网格化综合管理中心市容科负责人刘文峰介绍,大多数商户在不理解方案的情况下,抵触和不满情绪溢于言表,工作人员一家家上门做工作,详细介绍整改方案,最终得到所有商户认可。

在此次改造中,不仅注重外观上的实用和美观,更将安全牢固放在首位,以人为本,以确保人民生命财产安全为基础,对施工材料、安装设备、制作工艺等各方面进行了重点检验,大力推进简(结构)、轻(重量)、精(品质)的招牌应用,在隐患主控方面走在了全市的前列。





联系我们 qnbzkb@163.co