

## ●生活好物

# 新年添暖衣 直销节淘好货

## 义乌传媒皮草服装直销节等你打卡

近期,气温持续走低,给全家备一身暖而体面的冬装迫在眉睫。爱美的义乌人从不让寒冷拉低穿搭格调,更懂得换季时淘高性价比好货的乐趣。恰逢其时,义乌传媒皮草服装直销节火热登场,全场冬装3~5折巨惠、5折封顶,用靠谱品质为千家万户暖透这个湿冷冬季。

**源头直供:本土老店够省心,好衣不贵更划算**

作为义乌本地老牌服饰展会,义乌传媒皮草直销节自创办以来,就坚守“源头直供、品质保障、亲民定价”的宗旨,成了无数市民选购冬装的“老根据地”。凭借一次次优质服务与过硬品质,攒下了口口相传的好口碑,也成了义乌人过冬添衣的优选之地。



## 礼盒传心意 滋补暖万家 义乌传媒滋补节解锁健康年味

1月下旬启幕的义乌传媒第十届虫草山参滋补节,带着山川湖海的天然馈赠,为市民们奉上一场有品质、有温度、有实惠的健康盛宴,让冬日暖阳与滋补之力,共赴马年新春之约。

六年光阴,足以让一项活动沉淀为市民心中的口碑标杆。自2020年首届举办以来,主办方始终把“品质”二字刻在滋补节的基因里。为了寻得好参好草,工作人员踏遍长白山的林海、那曲的高原,和当地农户、匠人建立长期合作,从源头把住每道关卡。就像老辈人挑补品那般较真,这里的每支野山参、每根虫草,都要过生长环境、采收时机、烘干工艺的多重考验,天然无人工干预,带着最本真的自然养分。本届更是实行“一参一证、支支臻选”,权威部门全程检定,给每株野山参都办了“身份证”,让市民买得踏实、吃得安心。

走进滋补节现场,满眼都是令人心动的珍品,从老幼皆宜的基础滋补

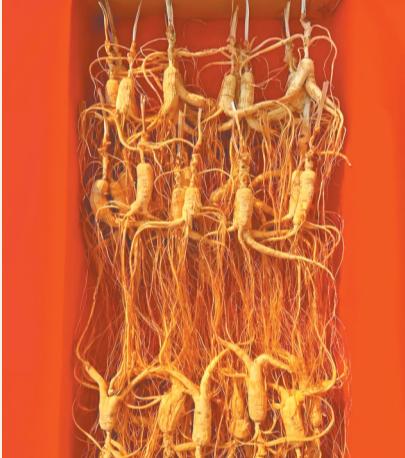
到进阶调理的高端好物,一站式就能配齐全家四季需求。不少连续多年来选购的老客早已轻车熟路,70多岁的张阿姨一边挑选西洋参一边念叨:“每年都在这买,给家里人泡水煲汤,价格实在,品质也信得过。”一旁的“90后”小李则在为奶奶挑野山参,他说以前怕买不到正品,现在有传媒背书,还能享优惠,正好给长辈备份马年健康礼。

性价比向来是滋补节的杀手锏。作为冬补“头牌”的国检野山参,全场3折起还能“买二送一”,定制的月度野山参套餐仅1380元,让高端滋补走进寻常百姓家。肉质饱满的西洋参特价300元/斤,熬夜加班后泡上一杯,清甜回甘间便能舒缓疲惫,成了上班族的刚需。高海拔核心产区的虫草更是诚意满满,虫体饱满,草头适中,无熏染无增重,折上折再叠加满减,不管是术后调理还是日常进阶养生,都是难得的入手时机。

马年新春的脚步越来越近,送礼送健康早已成为新风尚。滋补节推出的多款礼盒,把野山参、虫草、燕窝等珍品悉心封装,精致大气的包装自带仪式感,恰如承载心意的“非遗宝盒”。无论是送给父母尽孝心,给亲友传关怀,还是商务馈赠显格调,这份兼顾面子与实用性的礼物,都能把“安康顺遂”的马年祝福藏在其中。活动期间礼盒专属折扣加持,多买多省,让每份心意都更具性价比。

怕买不对、吃不好?专业养生顾问早已备好一对一服务。就像智能体质辨识那般精准,顾问会耐心帮市民判断体质,推荐适配的滋补品,还细致讲解食用方法和注意事项。不管是体质虚弱想深度调理,还是亚健康想日常养护,都能得到量身定制的方案,避开盲目进补的误区,让每一分花费都花在刀刃上。这个腊月,不妨约上家人好友,走进义乌传媒第十届虫草山参滋补节,在琳琅珍品中挑选心仪好物,用一份健康好礼,为马年新春添上浓墨重彩的一笔。让自然的馈赠滋养身心,让温暖的心意传递真情,共赴一场元气满满的健康之约,地址就在江东东路33号义乌市融媒体中心南门一楼服务大厅。

全媒体记者 刘军 文/摄



## 痛风反复发作痛难忍? 滋补一物,从“坐立难安”到“活动自如”

尿酸指标400以上,关节总是红肿热痛,痛如刀割,连风吹过都难以忍受;常见于大脚趾、脚踝、膝盖,甚至手部关节;疼痛常在夜间发作,将人痛醒;局部皮肤红紫,发亮、紧绷;活动完全受限,无法行走;饮酒、吃海鲜后极易诱发;反复发作,关节周围出现硬结(痛风石)……这些都是痛风发作的典型表现。

在中医理论中,痛风属于“痹证”范畴,核心病机为“湿热瘀阻、脾肾两虚”。中医认为,“脾主运化”,脾虚则湿浊中

停;“肾主水”,肾虚则代谢失常。湿浊郁久化热,流注关节,导致红肿热痛。因此,调理的关键在于“清热利湿、补肾健脾、活血通络”。

科学研究发现,被誉为“百药之王”的冬虫夏草,在缓解痛风症状、调节尿酸代谢方面具有独特价值。

《中国药典》就明确了冬虫夏草性味

甘,平。归肺、肾经。主治补肾益肺、止血化瘀。

用于肾虚精亏、阳痿遗精、腰膝酸痛、久咳虚喘、劳嗽咯血。在8000多种中

药材中,只有冬虫夏草阴阳同补,滋阴补肾,治诸虚百损,标本兼治,倍增五脏功能,适用于多种体质人群,疗效确切。

冬虫夏草既能补肾健脾,增强水湿代谢能力;又能清热利湿,化解关节湿热;同时能活血通络,减轻疼痛。它并非简单地“止痛”,而是通过调节脾胃功能,促进尿酸排泄,实现“标本兼治、根除病邪”的效果。

经过一段时间的调理,湿热得清,脾健肾强,关节肿痛消失,活动自如,整个人神清气爽,重享美食与生活的乐趣!

需要注意的是,冬虫夏草也不可以随

便吃,国家食品、药品监督管理局官网曾发

文:对冬虫夏草、冬虫夏草粉及纯粉片产

品检验结果砷含量为4.4~9.9mg/kg,保健食

品国家安全标准中砷限量值为1.0mg/kg。

长期食用冬虫夏草、冬虫夏草粉及纯粉片

等产品会造成砷过量摄入,并可能会在人

体内蓄积,存在较高风险。所谓砷就是砒霜

的主要成分元素,很多长期服用虫草的人

看起来脸发黑,有可能是砒霜中毒,也就是砷中毒。

赣食健广审(文)第260227-40573号

## 吃十根冬虫夏草 不如吃一粒延芝堂虫草胶囊

堂10根冬虫夏草腺苷含量;

延芝堂虫草胶囊在保留冬虫夏草核心营养成分的同时,大幅地提升了冬虫夏草的吸收利用率;延芝堂虫草胶囊存储方便、服用便捷、四季皆宜;每天服用6粒,只需几十元钱,性价比高;

每一粒延芝堂都是在符合GMP规范的10万级洁净车间以制药标准生产,确保重金属0超标,每一瓶可溯源,每一粒都安全;延芝堂虫草胶囊由浙江华东医药延

芝堂公司荣誉出品,大品牌,值得信任。

延芝堂冬虫夏草精华胶囊,一粒顶十根,吃十根冬虫夏草不如吃一粒延芝堂。

在义乌可以非常便捷买到延芝堂虫草胶囊:手机打开微信、天猫、京东搜索延芝堂官方旗舰店购买;也可以直接到南门街60号的延芝堂官方旗舰店购买;不方便出门的,也可以拨打官方电话0579-83545698咨询购买,基本一个小时就能送到家里。



## ●生活观察

## 骐骥迎春 义乌焕彩

总台2026年春晚,义乌作为浙江首个分会场惊艳亮相,与北京主会场及其他三地分会场同台排练。这场家门口的春晚,以义乌全球数贸中心为主舞台,将拨浪鼓、鸡毛换糖等义乌印记,与马年新春气息、现代数字活力相融。从街头景观到排练现场,从老义乌人到新市民,从商户到游客,全城浸润在春晚的欢喜里,烟火温情与家国情怀交织,更借着春晚流量,向世界展现这座“有情有义”世界商都的独特魅力与时代荣光。

腊月的义乌街头,红金交织的暖意早早漫开,春晚氛围感拉满。银海路和商博路交叉口,马年春晚吉祥物“骐骥、骥骥、驰骋、骋骋”昂首伫立,与枝头“万家灯火”灯笼相映成趣,市民楼菲菲驻足拍照,直呼“咱义乌太争气,春晚氛围一下拉满”。各大路口的景观小品、文化馆里的排练声、国际商贸城的直播热潮,还有巷陌间的团圆期盼,让春晚的热情在城市里涌动,也让“有情有义、世界义乌”的底色愈发鲜明。这些景观小品皆是春晚与义乌的贴心对话,宗泽路与江滨北路交叉口的雕塑,融合浪鼓、“六义”文化与春晚吉祥物于一体,触之仿佛能听见老义乌“鸡毛换糖”的吆喝穿越时空;宾王路的“世界之门”造型,骏马伴拨浪鼓而立,既有联通全球的气魄,又藏“义”字当头的温情。清晨的景观前,老人带着孩子拨浪鼓的故事,马年的灵动与义乌商脉的厚重,在欢声笑语中代代传承。

春晚的热度,藏在每个普通人的期盼里,烟火日常中尽是家国情。94岁抗美援朝老兵刘华铭日日关注春晚筹备,盼着荧幕上能看到“鸡毛换糖”的故事,这份刻在骨子里的义乌精神,连着老人的家国情怀与城市记忆;“90后”军嫂陈嘉莉计划除夕夜拍下分会场镜头发给高原的丈夫,跨越山海的牵挂,借着春晚变得绵长动人。市文化馆内,舞蹈《义乌人》的排练正紧,舞者们托着兼具货柜与快递包裹意象的方块道具反复走位,每一个动作都藏着义乌人的闯劲与拼劲。演职人员赵嘉仍记分会场发布活动时,带着“鸡毛换糖”故事登台收获的阵阵掌声,让她深知自己是义乌精神的传递者;8个孩子擦着拨浪鼓蹦跳舞台,清脆鼓声将老义乌的坚韧与新义乌的活力展现得淋漓尽致。春晚也让“新义乌人”的归属感愈发浓厚,江西姑娘李斐途赶工马年主题手绳,计划春节直播传递中国年味与义乌温情;安徽的周铭汉采购年货接家人来义乌过年,想让家人感受这里的包容与热闹;温州的吕斌斌坚持排练越剧,盼着春晚热度让义乌传统文化被更多人看见,让“此心安处是吾乡”有了最真切的模样。

春晚热度背后,义乌的商贸活力与文旅魅力尽情绽放,流量正化作城市发展的新荣光。义乌全球数贸中心里,博主张鑫的直播间在线人数日日攀升,春晚话题带动义乌小商品热销,日单销量上千单;稠州北路,土耳其烤肉与本地小吃的香气交融,吸引各地游客,勾勒出“世界义乌”的烟火图景。赤岸镇民俗文化周上,打铁花与炼火的光影交织,非遗技艺借春晚热度焕新,让游客触摸到义乌的文化根脉。“进货式旅游”兴起、“六义”灯光秀刷屏朋友圈,义乌正将春晚流量转化为实实在在的发展增量。腊八节走红的“哭哭马”、刷屏热搜的《马上义乌》短片,让义乌的春晚故事多了俏皮与温情。中东采购商阿本学着中文说“义乌,马上什么都有”,商户张筠跑出转型“义乌速度”,餐馆经营者杨武华感慨义乌的温度,这些细碎温暖的瞬间,展现出“有情有义、世界义乌”的真实模样:有拨浪鼓摇出的商业传奇,有跨越国界的真诚情谊,有数字贸易的蓬勃活力,也有非遗传承的脉脉温情。

除夕夜的灯光即将照亮义乌夜空,全球观众将透过荧幕看见这座城市精彩的瞬间:有小商品创造的奇迹,有“六义”文化滋养的品格,更有新老义乌人藏在心底的家国情怀。拨浪鼓鸣,春潮涌动,万马奔腾奔向世界。这场春晚之约,不仅是一次城市风采的展示,更是义乌向全球的深情告白——以义为魂,以商为脉,以情为纽带,这座城市的故事,终将在时代的大舞台上,续写更多精彩。

刘军

## ●健康养生

## 立春节气升阳气 养阳护肝防风邪

4日迎来立春节气,这标志着春季到来。中医专家介绍,立春时节,阳气渐升而阴寒未尽,日夜温差较大,养生防病重在保护阳气、预防风邪侵袭,并注意护肝和调节情志。

中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师张引强介绍,根据中医理论,立春时节,气候以风气为主令,人体也正处于由寒向暖的过渡阶段,免疫力相对较低,因此,人体易受到风邪和温热毒邪(如流感)等邪气影响,出现流行性传染病、心脑血管疾病等,老年人、体弱者和有基础疾病的人群更易发病或出现原有基础疾病加重的情况。

“中医认为,春属木,与肝相应,饮食起居等方面应注意养阳护肝。”张引强说,立春时节宜适当食用莴苣、蒜苗、豆苗等青色食物以及韭菜、葱等具有辛甘发散性质的食物,帮助人体阳气升发,少食收敛阳气的酸味食物,饮食宜清淡,尽量不食油腻、辛辣、刺激性食物;注意保暖,避免过早换穿薄衣,防止受寒引发感冒;保证睡眠充足,适当午休,避免熬夜,保持室内空气流通;可逐渐增加户外活动时间,选择散步、慢跑、打太极拳等运动,以促进气血运行,但最好日出后再运动。

居家还可利用中医药适宜技术预防和应对这一时期常见的健康问题。中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳说,常按摩太冲穴可疏解情绪、缓解胸部不适感;敲肝经和胆经可促进肝的疏泄功能;每天早起以手指甲从前发际到后发际梳头一百遍,有助于宣行郁滞、疏利气血、通达阳气。

春节长假即将结束,如何结合立春节气特点预防和应对“节后综合征”?陈艳说,除了掌握前述养生要点外,还可适量饮用菊花茶、枸杞茶、黄精茶等养生茶帮助清肝明目、养肝护肝,或通过中医推拿、针灸、耳穴压丸、拔罐等方法缓解身体疲劳和精神压力。

来源 新华社