

咱爸咱妈
老友聚乐部

6月6日,雨后初晴,是个难得的好天气。咱爸咱妈老友聚乐部的会员们,来到九五鹿源梅花鹿养殖基地,和活泼可爱的梅花鹿进行了一次亲密接触。

逗小鹿 喝羊汤 咱爸咱妈喜洋洋

□记者 杨柳 文/图



我是一只黏人的梅花鹿



“咱爸咱妈”大合影

▼你这包里是不是藏好吃的了



1 小鹿不怕人 追着人合影

洛阳九五鹿源农牧科技发展有限公司是一家以驯养、繁殖梅花鹿为主导,以加工销售相关产品为主打的民营科技企业,该公司的梅花鹿养殖基地位于宜阳县韩城镇,占地400余亩,存栏优质梅花鹿1000余只。

当日上午8点30分,首批20余名会员从报业大厦门前集体乘车出发,经过一个小时的车程,到达养殖基地。九五鹿源公司为大家安排了专业的讲解员,通过讲解员的讲解,会员们了解到,梅花鹿的生活标准可不低,“宿舍”宽敞明亮、冬暖夏凉,每只鹿的活动空间不少于20平方米,它们平时吃可口的青储饲料,在生长期、怀孕期等特殊时期,饲养员还要给它们开小灶,以确保营养。

走进鹿苑,两只可爱的小梅花鹿一左一右站在门口,仿佛在迎接大家的到来。和那些躲得远远的小伙伴不同,它俩显得特别热情。饲养员介绍,这两只小鹿名叫大阳、二阳,刚满一岁,小时候没有吃过母鹿的奶,是人工喂大的,所以特别黏人。

大阳、二阳很愿意亲近人,看见有人喝水,就走过来闻闻,看见有人拎包,也要探头嗅嗅,看看兜里是不是装着好吃的。有会员拿出手机照相,它俩也好奇地追过来凑热闹,大方地跟大家合影。

2 韩城羊肉汤,味道鲜极了

大家在鹿苑参观了一个多小时,不知不觉已到中午,肚子有些饿了。“小棉袄”组织的活动不仅要让大家玩好,还要让大家吃好,到了韩城,怎能不品品有名的韩城羊肉汤?

我们一行20余人来到当地一家有名的羊肉汤馆,店家选择肥壮的山羊,当天宰杀,当天下锅,原汁原味。一碗碗羊肉汤端上了桌,香味扑鼻,引得大家胃口大开。和其他地方的羊肉汤不同,韩城羊肉汤汤色清澈、不

油不腻。据说,这就是韩城羊肉汤的一大特色,熬制时不用粉芡,各种作料装袋入锅,这样熬出来的汤微带胶质、清澈透明。

品正宗的韩城羊肉汤,要配正宗的韩城硬面锅盔,这种锅盔是长条形的,状如牛舌,因此又被称为牛舌头馍,外焦里软、层次分明。会员们都是美食家,大家熟练地把锅盔掰碎,泡在汤里,待浸满鲜美的汤汁后,吃一口馍,喝一口汤,那滋味,真得劲!

3 了解鹿茸知识,大家长长见识

观赏了活泼可爱的梅花鹿,品尝了味道鲜美的羊肉汤。最后一站,“咱爸咱妈”来到位于新区国宝花园附近的九五鹿源旗舰店,学习养生知识。

什么是鹿茸?怎样鉴别真伪?如何服用鹿茸产品……讲解员娓娓道来,大家听得津津有味。关于鹿茸的小知识,“小棉袄”为您总结如下,一起长长见识吧。

●鹿茸是指雄鹿未骨化而带茸毛的幼角,是一种名贵的中药材,性温而不燥,具有振奋和提高人体机能的功效,有很好的强身健体作用。

●目前,市面上常见的

鹿茸有梅花鹿鹿茸、马鹿鹿茸和新西兰鹿鹿茸三种,其中当数梅花鹿鹿茸的滋补效果最好。

●鹿茸的食用方法很多,常见的有泡药酒、煲汤煮粥、含化嚼食、散剂吞服、炮制药茶等。

●服用鹿茸产品宜从小剂量开始,然后慢慢增加,高血压、冠心病、肝肾疾病患者不宜服用。

温馨提示:参观鹿苑活动继续接受报名,报名电话69970095。如果您想了解鹿茸产品,可到九五鹿源旗舰店,位于新区开元大道与王城大道交叉口西100米路南。

活动预告

咱爸咱妈老友聚乐部爱心公益系列活动
下周启动

第一站:养老院里献爱心

□记者 杨柳

前段时间,“小棉袄”针对老博会在咱爸咱妈老友聚乐部微信群里进行了问卷调查,发现很多会员热心公益,想献爱心。因此,“小棉袄”策划了爱心公益系列活动,周二开始第一站,欢迎大家踊跃报名。

爱心公益活动第一站:养老院里献爱心

活动时间:6月13日(周二)9:00~12:30

活动地点:洛阳心慧园养老院(龙门大道813号,省工人龙门疗养院内)

活动形式:陪伴失能老人,提供力所能及的帮助,中午为老人包一顿饺子

报名电话:18838866877(杨柳)

温馨提示:第一站活动需要志愿者20名,如果名额已满,可以顺延参加第二站、第三站公益活动,比如教老年人学微信等。

养生益园

多吃血管“清道夫”

“血管年轻人不老”,为了血管健康,日常可适当吃一些山楂、燕麦、黑木耳、金橘、茄子、红薯、大蒜、洋葱,这8种食物能疏通血管,保持血管壁的弹性。

为了血管健康,四多食品少不了。

含鱼油多的食品:鱼肉有改善血管壁弹性、促进钠盐排泄的作用,鱼油有保护血管内皮细胞、减少脂质沉积及改善纤溶的功能。

富含精氨酸的食物:海参、泥鳅、鳝鱼及芝麻、山药、银杏、豆腐皮、葵花子等,可补肾填精,有助于调节血管张力,抑制血小板聚集,减少血管损伤。

叶酸:建议中老年人,尤其是心血管病人,多吃富含叶酸的食物,如红苋菜、菠菜、龙须菜、芦笋、豆类、酵母及苹果、柑橘等,有助于降低冠心病和中风的发病率。

天然抗凝与降脂食物:此类食物有助于降低心肌梗死与缺血性中风的发病率,大蒜、洋葱、青葱、茼蒿、香菇、龙须菜及草莓、菠萝等,有一定的抗凝作用,螺旋藻、香芹、胡萝卜、山楂、紫菜、海带、核桃及橄榄油、芝麻油等,有降脂的作用。

另外,每周吃两块黑巧克力,对防治心血管疾病有一定功效。喝绿茶能预防血管硬化。晚上喝100毫升至150毫升红酒,一周三四次,也能很好地软化血管。

每天运动半小时,能起到使血管“年轻”的作用,如果饭前适度运动,效果会更好。

如果你有足够的毅力,坚持做血管体操,可促进血液循环,及时“冲走”血管内的垃圾。具体做法:每晚睡前用冷热水交替淋浴,热水温度为40℃至44℃,冷水温度为12℃至16℃。先冷后热,交替5次至10次,每次持续两至三分钟,最后以热水浴结束。

健康的生活方式是什么样的呢?如果您想学习体验,可报名参加康健宁生物科技有限公司推出的速博士健康管理计划体验营,体验营将免费为老友进行健康调理,并提供健康营养餐一周,限额10名。

报名咨询电话:60682790、17737956829

地点:定鼎路与道南路交叉口向南20米(建宁)

洛阳人谁还没有个抢着买单的朋友?

洛阳网 lyd.com.cn

全洛阳都是我的朋友圈儿

洛阳网旗下: 洛阳网微信 (80万粉丝) | 洛阳网手机报 (12万高端用户) | 掌上洛阳 (30万精英用户) | 洛阳社区 (60万本地用户)