

## 助力香氛产业走上“快车道”

### 风向标

国产香氛火了。从可燃香薰到无火香薰，再到汽车香氛。国产香氛销量越来越高、口碑越来越好，助力香氛产业走上“快车道”。

香氛产业飞速发展的背后，折射出中国人消费观念的转变：年轻一代的视线逐步从“生存型”消费向“享受型”消费转移，更多关注一些满足审美需求、带来精神愉悦的产品。香氛，这一简单的物件，具有调节神经、改善睡眠、舒缓心情等功能，既可以作为装饰点缀居家环境，也能够提高人们生活的幸福感与舒适感。因此也越来越频繁地出现在床边窗前、书桌茶几，从曾经的小众产品渐渐“飞入寻常百姓家”。

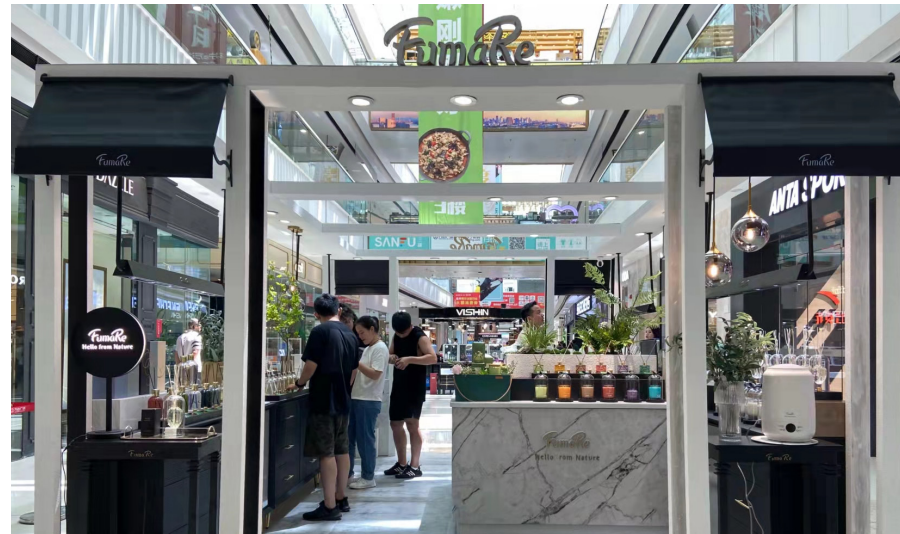
国产香氛的发展具有得天独厚的优势。一方面，中国香氛产业链相对完善。从上游香精香料生产，到中游香水香氛制作，中国均有相关从事企业。即使跟西方用香大国相比，中国香氛产业链的完备程度也毫不逊色。产业链完备与各环节之间的畅通，为国产香氛压缩成本、增质降价提供了现实的可能性。另一方面，香氛产品也具有情感和文化价值。对香氛产品的消费，不仅停留在物理的嗅觉上，更体现在通过嗅觉激发使用者的想象，因而具有文化差异性。国外一线品牌更多基于国外市场、关注国外受

众，与国内消费者的情感距离相对较远。而年轻一代文化自信、民族自信进一步增强，市场对根植中国文化、具有东方特色香氛产品的呼唤空前强烈。国产香氛的发展，无疑正处于时代的风口浪尖之上。

想要挖掘香氛产业这座富矿，国产香氛应从供给侧持续发力，用好中华传统与当代文化这座精神宝库。部分国产香氛品牌锐意进取，做出了许多有益探索：有的品牌采用中国特有香料，营造东方意境、满足文化认同，以“讲中国故事”为情感

主线；有的品牌研发“凉白开”“橘子汽水”等产品，通过唤起新一代消费者的共有记忆来激发消费意愿……换言之，国产香氛的最大特色在国产，国产香氛的最大优势在国产。

未来，中国的香氛市场会进一步扩大，市场对优秀的国产香氛的需求会进一步的增加。品牌方需要挖掘文化内核、积极守正创新，推动国产香氛行稳致远。在香氛产业的舞台上，国产香氛大有可为。  
来源：中工网



### · 百草园 ·

## 道地药材“浙八味”之浙贝母



浙贝母为百合科贝母属，是多年生草本，团形如聚贝子，故名贝母。浙贝母质地比较脆，易折断，断面粉白色，富含淀粉。人们身体上火的话，还可以用浙贝母泡茶喝，能很好的调理身体。

【来源】为百合科植物浙贝母的鳞茎。

【别名】土贝母，象贝，浙贝、象贝母，大贝母。

【炮制】拣去杂质，清水稍浸，捞出，润透后切厚片，晒干。

【性味】味大苦，性寒。

【归经】入手太阴、少阳，足阳明、厥阴。

【功用主治】清热化痰，散结解毒。治风热咳嗽，肺癆喉痹，瘰癧，疮瘍腫毒。

【主要分布】主产地以鄞州、磐安、东阳、缙云、定海等地为主。

中药“浙八味”属浙江地区道地药材，即在浙江所处的地理位置和气候等诸因素的综合作用下，所形成的产地适宜、品种优良、产量高、炮制考究、疗效突出且带有地域性特点的中药材。

## 钟南山分享的健康饮食金字塔

很多朋友说，平时要吃的食材有那么多，根本记不住哪种食材健康，哪种食材不健康。其实健康的饮食是呈金字塔分布的。钟南山院士就曾特地分享过【健康饮食金字塔】，从塔尖到塔底各种食材分布很明确，让人一目了然。

### “塔底”的五谷类

通常说的五谷杂粮，本是指稻谷、麦子、高粱、豆类、玉米，现在慢慢演化成了一种泛指，比如小米、薏米、糙米、黑米、南瓜、红薯、花生等也能被称为五谷。

五谷类食材制作而成的基本上都是全麦食品，营养价值十分丰富，而且易于消化易于吸收，不会给身体带来太大

的负担，最适合当作日常生活中的主食。

### 塔底部二“蔬果类”

在健康饮食中，“蔬果类”是很重的组成部分。古语有云“气味合则服之，以补精益气，五谷能够补精，五菜能够益气”，要把五谷果蔬的气味调和好，这才是真正的合理饮食，也是健康饮食的要求，平时可以多吃。

我国成年人每天吃的分量通常被描述为“每天半斤水果一斤菜”。从种类上来说，最好每天蔬菜≥3种，水果≥2种。

### 塔中部的“肉、鱼、蛋、豆、奶”

这类食材是日常生活中人体所需蛋白质的最主要的来源，平时要根据自己的

身体状况适量的吃。但是大家知道，肉类中的蛋白质往往伴随着高脂肪，食用过多，会对身体造成很大的负担。

### 塔尖的“油、盐、糖及加工食品”

这些之所以被放在健康饮食金字塔的顶部，是因为它们要适时、适量甚至少量的谨慎食用。食盐中的钠是人体必需的营养素，可以维护体液电解质平衡和神经系统功能。但高盐摄入会让血压升高，并且使血压昼高夜低的变化变得不规律。

现代营养学健康建议：油脂有大量饱和脂肪，大人孩子都要少吃。建议成人每日食用油摄入量不高于25—30克。

## 宝宝刚入园家长需注意的事项

不少刚上幼儿园的幼儿常常很不愿甚至很害怕上幼儿园。往往在开学两个星期里，经常会看到小班的门口哭声起伏。究其原因，主要有以下几个方面：

### 对陌生的环境感到害怕

孩子一直在家里跟父母生活在一起，对幼儿园的老师不认识，小朋友也不熟悉，在陌生的环境中，孩子会觉得安全受到威

胁，有的孩子表现的很拘谨，有的孩子则大哭大闹，一定跟着父母要回家，每年开学，这样的事情时常发生，少的幼儿哭上两三天就习惯了，可有的幼儿要哭上两个星期甚至更多，只是个人的适应能力不同。

### 不适应幼儿园生活

生活规律的改变也是孩子不愿上幼儿园的一个重要原因。入园前，孩子在家自由自在生活，饿了就吃，想玩就玩，生活起居没有规律。上了幼儿园后，早上要按时上幼儿园，中饭点心要自己吃，游戏活动有规定的时间，这就使孩子刚开始感到很习惯，因而会有一部分幼儿不愿上幼儿园。

### 不会与同伴相处

小朋友之间互不熟悉，不会很好相处也是幼儿不愿上幼儿园的原因之一。在家里，有好吃的一个人吃，好玩的一个玩，一些以自我为中心的幼儿之间不可避免的会产生一些矛盾甚至为此争抢东西，使这些孩子很不愿意上幼儿园。

来源：幼教网



## 芳香疗法中芳香精油与中药油的区别

### 萃取方法

芳香精油：从植物的花、果、根、茎、叶、树皮、树脂中直接以蒸馏或压榨的方式萃取。

中草药油：萃取的原植物大多是使用已经经过古方泡制的中药药材，剔取的是植物的药用性，以功效为主。

### 适用人群

芳香精油：主要作用人体的神经系统，呼吸系统，代谢系统，淋巴系统，抑制和疏泄效果比较好。

中草药油：因为采用的是中医理论，直接作用于气血、脏腑、经络的循环，以效果为主。

### 操作过程

芳香精油：操作的手法是以舒缓、放松为主，对美容师的手法要求较为严格。中草药油：使用比较简单，主要在于诊断的对症使用。

## 无火香薰日渐盛行 它对人体有益吗

无火香薰日渐盛行，它是否真对人体有益？

无火香薰是将含有微氧素的天然植物精油通过特制的恒温的气化蕊头得以挥发，不仅能产生充足的新鲜纯氧，而且还释放出大量的臭氧、芬多精、负离子和植物芳香分子，使我们本来污染的环境变得清新而健康。

其主要有以下九大有益于人体的功效：净化空气、改善环境卫生、增强免疫力、提升肺活量、帮助呼吸道改善鼻敏感及气喘等毛病、驱除蚊虫、杀菌、除螨、分解二手烟，根除异味源、内分泌管理、情绪管理，安抚烦躁，舒解压力、加速细胞新陈代谢，刺激细胞活动，增加肌肤光泽，可算得上是天然的化妆品了。