



眼睛干涩疲劳?

来杯花茶缓解压力吧

长时间对着电脑工作的你是不是时常会感到眼睛干涩呢?特别是在这样干燥的季节,眼睛更容易发生干涩的情况,下面我们来看看喝什么茶可以预防眼睛干涩呢。

菊花茶:大家都知道菊花具有清肝明目的功效,而且能帮助身体清热解毒,对眼睛也有生保健作用。菊花富含维生素A,能够保护眼睛健康,对肝火过盛的人很有治疗效果。

玫瑰花红茶:玫瑰花能够消除疲劳,保护肝脏,而肝脏和眼睛息息相关,所以玫瑰花红茶亦能起到保护眼睛的作用。此外,玫瑰花茶能美容养颜,调理血气。

决明子茶:决明子有清肝明目的功效,适用于目赤涩痛,羞明多

泪,目暗不明,头痛眩晕等症状,长期面对电脑的工作者非常适合饮用决明子茶。

杞菊明目茶:用枸杞子30颗、菊花5朵、红茶包1个放入杯中,加入沸水泡10分钟即可饮用。杞菊明目茶具有养肝、明目、降血糖、降血压、抗衰老、防皱纹、固精气等保健功效。比较适合工作繁重、长期面对着计算机工作的人。

这些方法可以缓解眼睛干涩

1.多眨眼

眨眼是一种保护性神经反射动作,泪液层可以使泪水均匀地涂在角膜和结膜表面,以保持润湿而不干燥。一旦眨眼次数减少,直接导致泪水的量减少,而暴露在空气中的泪膜会快速蒸发,失去对眼球的保护力。

2.注意用眼卫生

要注意用眼卫生,勤洗手,不要用手揉搓眼睛,用眼1小时左右休息一会儿,闭目养神,眺望远处。对眼脸上有油性分泌物、碎屑、脱落物的患者来说,要注意保持眼睑卫生。

3.长时间使用电脑者注意

工作的姿势和距离很重要,尽量保持在60厘米以上距离,调整一个最适当的姿势,使得视线能保持向下约30度,这样的一个角度可以使颈部肌肉放松,并且使眼球表面暴露于空气中的面积减到最低。

4.注意饮食

长期从事电脑操作者,要多吃一些新鲜的蔬菜和水果,同时增加维生素A、B1、C、E的摄入。

(据新华网)

每周
一菜

土豆烧排骨



材料:排骨500克、小土豆500克、花椒适量、八角1块、酱油2勺、葱1根、姜一小块、老抽1勺、盐2勺

做法:1.用老抽腌排骨15分钟左右。

2.土豆切块,最好切成均匀的小块,比较美观。

3.麻油煸姜片,待四周稍稍卷起,下花椒和干辣椒爆香。

4.放腌渍好的排骨。

5.排骨炒熟后下米酒或料酒。

6.加水盖过排骨一倍半。

7.待水开了之后,捞去浮沫。转中火。下适量的酱油膏或生抽,炖20分钟。

8.20分钟后加土豆,大火烧开后转中火,再炖20分钟-30分钟,待水收的差不多,撒香葱和香菜即可。(味一)

传统美食不能忘

中国十大特色小吃(3)

汉中热面皮



汉中热面皮是陕西南部汉中地区著名特色小吃。相传始于秦汉,一般是把大米浸泡后磨成米浆,上笼蒸成薄皮儿,趁热抹上菜籽油,切成条状,依个人口味调入油辣子、味精、精盐、醋、酱油、蒜泥等佐料,拌匀即可食用(当地多热食,称热面皮儿),亦可置于通风处降温后凉拌(当地称冷面皮或凉面皮)。配菜(底垫子)主要有黄豆芽、土豆丝、芹菜、菠菜等时令小蔬,口感软糯,香辣。不需即时食用时还可以晾干后油炸食用。也有烩、炒等吃法。



宁波汤圆

汤圆是宁波的著名小吃之一,也是我国的代表小吃之一,历史十分悠久。据传,汤圆起源于宋朝。当时各地兴起吃一种新奇食品,即用各种果饵做馅,外面用糯米粉搓成球,煮熟后,吃起来香甜可口,饶有风趣。因为这种糯米球煮在锅里又浮又沉,所以它最早叫“浮元子”,后来有的地区把“浮元子”改称元宵。与北方人不同,宁波人在春节早晨都有合家聚坐共进汤圆的传统习俗。(据新华网)(未完待续)



鸡公山红之源



赊店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6

品牌自由 冠名

鸡公山酒业

鸡公山·粮夜

中原好酒 信阳名片

服务热线:4006-376-919