



如果您消费时遇到侵权事件,请拨打
热线电话,我们将助您维权。

维权热线:15803955599



常喝白茶能预防干眼症



看比赛或用电脑时要多眨眼,每隔1个小时离开屏幕,闭一会儿眼或向窗外远眺,让眼睛得到休息。另外,熬夜看比赛或使用电脑时室内最好开着灯,保证亮度,因为电视电脑与室内环境反差大,眼睛更容易疲劳。

长时间看电视或用电脑后,更要进行眼部按摩,闭眼运动眼珠,可促进房水循环,又可改善眼眶内组织的血液循环,增强视神经、动眼神经以及眼肌等的功能,调节眼肌的紧张状态,因而可以缓解眼睛疲劳和干涩的症状。

干眼症原本是一种随着年龄增长发病率逐渐增高的眼病,但现在年轻人中发病率越来越高,占到了干眼门诊量的一半。年轻人得干眼症,很多是因为长时间对着电子产品,因此也被叫做视频终端综合征。

眼科医生为干眼症患者提供了一些日常保健建议,只要不是因为自身免疫性疾病引起的干眼症,大部分轻度干眼症除了通过保养康复外,还可以多喝白茶保护眼部健康。

除此之外,简单的白茶熏蒸眼睛,也能帮助你缓解眼睛疲劳。将白毫银针5克左右,放在杯中,

倒入开水,浸泡3分钟。趁有徐徐热气上升,但又不是非常烫的时候,把眼睛靠近杯口,闭上眼睛用白茶产生的热气熏蒸一下(不要睁开),左右替换,直到热气消失。没熏够的话,可以把温热的白茶喝掉一部分,然后再次添加开水,等热气升起时继续接着熏。

你也可以在睡觉前老白茶茶汤敷眼,在锅里放5克左右的老白茶,水开后,继续煮10分钟左右,然后连茶汤倒入一个干净的小盆里,放入一块干净的小毛巾,浸湿,趁着烫手马上拧干(温度不要高到烫眼睛),然后敷到眼睛上。反复几次,直到盆里的茶汤变温。敷过后,你会马上感觉到眼睛的疲劳得到了很大程度的舒缓。

无论是用白毫银针熏蒸眼睛,或是用老白茶茶汤敷眼睛,都需要坚持。久而久之,你就会感觉到眼睛真的变得不干涩,很舒服。

枸杞明目白茶配方:白毫银针约5粒,枸杞约15粒。

做法:1.将白毫银针和枸杞放入容器中,倒入开水,泡制5分钟后即可饮用。

2.枸杞有微甜的味道,不需放糖,白毫银针的味道略苦回甘。

对着电视或电脑时间长了,难免出现眼睛的疲劳、干涩,这时用白毫银针泡水,每天饮用,是个缓解眼疲劳最简单的方法。

枸杞,是一味很好的补血药材,还有明目、保肝、降压、抗衰老的功效。多用枸杞泡白茶喝,还能起到滋肾润肺的作用。但容易上火的人,不要大量食用。

白毫银针,性温凉,还一直被誉誉为天然润肠剂。每天晚餐后,喝一杯白毫银针,可以达到消除油脂,让小腹变平坦的功效。

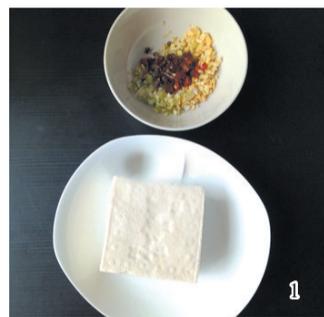
禹艳涛



酱香豆腐

用料:

豆腐1块、植物油60毫升、老姜半块、大蒜2瓣、小葱4颗、干辣椒4个、花椒1大勺、香辣豆瓣酱3大勺、蚝油1.5大勺、生抽1勺、老抽1勺、香醋1勺、糖0.5小勺、盐0.5小勺、小米椒4个。

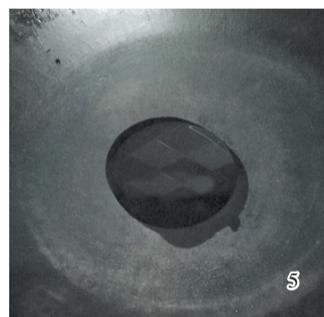


做法:

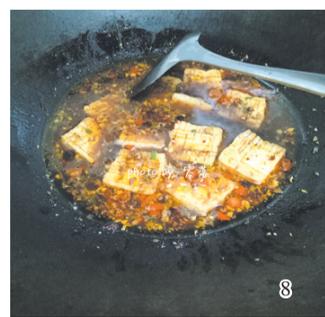
1.备好食材及其他调料:老豆腐、姜末、蒜末、葱末、干辣椒、花椒。2.老豆腐洗净,拭干表面水分,切成均匀大小的方块。



3.空气炸锅装上烤盘,刷上一层植物油,再把豆腐平铺上去,在豆腐表面再刷一层植物油,合上盖子,接通电源,时间设置为15分钟左右。4.将炸好的豆腐取出,小米椒、小葱切碎。



5.炒锅烧热,倒入适量植物油继续烧热。6.放入干辣椒、花椒、姜末、蒜末、葱末炒出香味。



7.放入香辣豆瓣酱、蚝油、生抽、老抽、香醋、白糖继续翻炒。放入少许小米椒翻炒均匀,再倒入清水烧开。8.放入豆腐煮至入味,调入适量盐,翻炒均匀。关火起锅,将豆腐盛出,点缀葱末、小米椒即可。

据美食网

熬夜、加班导致的用眼疲劳,是否搞得你的心灵之窗有点小迷蒙了呢?

你的眼睛,时常会觉得干涩、酸胀、微肿、疼痛或布满细微的血丝吗?

不管从健康的角度,还是按美丽的标准,这都该引起你的重视。

近日,美国《华人生活资讯网》刊发留美博士章海蓉(麻省理工学院)的科研与实践,解读白茶保护眼睛的方法,为干眼症患者提供了一些日常保健建议。

眼睛总是一动不动地盯着荧屏,眨眼少则不能充分湿润眼球,眼睛就会觉得干涩。因此,

绿雪芽®

中国白茶标志性品牌

漯河旗舰店

白茶始祖 传世经典

— Lv Xue Ya —

一年茶 三年药 七年宝

地址:海河路39号 电话:0395-3386888

花蛤怎么选购和清洗

花蛤,这种海产品在选购和清洗上都要多注意一些细节和方法,这样我们才能吃到放心的花蛤。在这里,要为大家介绍的就是花蛤的选购和清洗方法,让你吃到最优质的花蛤,快来一起学两招吧。

花蛤的营养价值

肉质鲜美、营养丰富,蛋白质含量高,氨基酸的种类组成及配比合理;脂肪含量低,不饱和脂肪酸较高,易被人体消化吸收,还有各种维生素和药用成分。含钙、镁、铁、锌等多种人体必需的微量元素,可作为人类的营养、绿色食品,深受消费者的青睐。蛤肉以及贝类软体动物中,含一种具有降低血清胆固醇作用的代尔太7-胆固醇和24-亚甲基胆固醇,它们兼有抑制胆固醇在肝脏合成和加速排泄胆固醇的独特作用,从而使体内胆固醇下降。它们的功效比常用的降胆固醇的药物固醇更强。

中医认为,蛤肉有滋阴明目、软坚、化痰之功效,有的贝类还有益精润脏的作用。所有人都可以

吃。高胆固醇、高血脂体质的人以及患有甲状腺肿大、支气管炎、胃病等疾病的人尤为适合。

与此同时,花蛤要如何选购和清洗呢?

花蛤的选购方法

选择张嘴换气的花蛤。买花蛤要选择张嘴换气的,这样的活花蛤吃起来更鲜美,而且尽量选择全身舒展的,吐沙比较均匀一些。

不要选张开壳的。有些花蛤已经张开壳了,说明花蛤已经死亡,这样的花蛤炒熟后有股腥臭味,影响口感。因此在挑选时要特别注意。

选择大一些的花蛤。大花蛤肉多,吃起来更有味道。因此尽量挑选大一些的。

花蛤的清洗方法

温盐水泡。首先,将花蛤放入一盆温水中,并在温水中加入盐巴和油,用量根据盆里的水来定。这样的做法可以模仿花蛤的生长环

境,从而使其张开贝壳有利吐沙。而放入油的作用是使水面形成一层油膜,能够将与空气分隔开来,让花蛤在水中缺氧而加快呼吸,从而加快吐沙速度。然后,静置两到三个小时以后,我们就会看到多数花蛤都把贝壳张开,而且水浑浊不清,这时候花蛤去吐沙过程就完成了。如果想缩短吐沙时间,我们可以用手来回搅动盆内的水,并且反复换水,这样几分钟就可以让花蛤吐尽泥沙了。

水煮冲洗。如果你认为第一种方法太耗时间,那么我们就来学习一种快速去除泥沙的方法。首先,将锅内倒满水,放入花蛤用水煮。当锅内的水开了的时候,花蛤的壳基本也全都打开,这时候将水倒掉,再用水将花蛤冲洗一次就可以将泥沙清理干净。但是这样的做法容易影响花蛤的鲜味,我们可以将煮过花蛤的水晾凉了滤去底部沉积的泥沙,用上面澄清的汤水来洗花蛤,这样可以保留部分鲜味。

花蛤购买后,一定要彻底清洗干净。

据美食网

