

办公室健康：“电脑族”要选择性喝茶 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/228/2021_2022__E5_8A_9E_E5_85_AC_E5_AE_A4_E5_c108_228562.htm 贵州茶首届交易会

日前在贵阳举行。在会上，有关专家介绍说，“电脑族”由于长期面对电脑，应有选择性地喝茶，可以选择以下几种。

枸杞茶：枸杞子含有丰富的胡萝卜素，维生素B1、维生素C、钙、铁，具有补肝、益肾、明目的作用。不管是泡茶或是像葡萄干一样当零食来吃，对眼睛酸涩、疲劳、近视加深等问题都有很大的缓解。 转贴于 学生大求职站

<http://job.studa.com> 绿茶：是近几年来最为人们所津津乐道的养生饮品，因为其中含强效的抗氧化剂儿茶酚以及维生素C

，不但可以清除体内的自由基，还能使副肾皮质分泌出对抗紧张压力的荷尔蒙。最好在白天饮用以免影响睡眠。 菊花茶

：有明目清肝的作用。 决明子茶：决明子有清热、明目、补脑髓、镇肝气、益筋骨的作用，便秘的人在晚餐饭后饮用，

对治疗便秘很有效果。 杜仲茶：杜仲具有补肾和强壮筋骨的作用，对于久坐引起的腰酸背痛有一定的疗效。 100Test 下载

频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com