



冬季气候比较干燥,燥邪容易从口鼻入侵犯人体,产生鼻咽干燥、干咳少痰、皮肤干燥、失眠、便秘等症状,针对这些情况当以“润”为主。广州市第一人民医院药学部中药师卢兰芳推荐几款防燥养生茶,有需要的人群赶紧喝起来。

口干舌燥咽喉痛 赶紧喝杯润燥茶

西洋参茶

材料:西洋参3克,麦冬1克。
制法:将西洋参切片或切段,和麦冬一起加水煮沸后用文火煮约1小时即可。
功效:西洋参补气养阴、清火生津,加麦冬可增强西洋参之滋阴生津润燥的功效。
提醒:西洋参茶主要用于气阴两虚而实火内盛者及肺肾阴虚火旺者,虚寒病患者尽量不要饮用西洋参茶。另外,西洋参及西洋参制品每日用量5克足矣,切勿乱自服用。

菊花茶

材料:干菊花3至5克、金银

花3至5克、甘草2克。

制法:将干菊花泡茶饮用,也可将菊花与金银花、甘草同煎代茶饮用,煎煮时间不能太长。

功效:菊花茶可清热解表,清肝明目。适宜在感冒、发热、微恶风热、口干、尿黄、舌质红、苔薄黄时饮用,也可在高血压初期出现头痛、目赤等症时饮用。

二子茶

材料:决明子50克,枸杞子15克,冰糖50克。

制法:将决明子略炒香后捣碎,与枸杞子、冰糖共放茶壶中,冲入沸水适量,盖闷15分钟代茶饮。

功效:益肝滋肾、明目通便,

适宜于高血压引起的头晕目眩、双目干涩、视物模糊、大便干结等症。

山楂茶

材料:每天用鲜嫩山楂果1枚泡茶饮用,也可用干品每次3至5克代替。

功效:山楂有消食导滞、活血化痰的作用。经常饮用山楂茶,可降低血脂,调节血压。

提醒:肠胃疾病的患者最好不要空腹服用山楂。正常人在服用山楂的时候也需要注意用量,千万不能一次性服用过多,否则不仅不能够起到减肥降脂的作用,甚至还有可能导致身体出现慢性肠胃病。(张华)

品宝丰美酒,赢丰厚大奖 宝丰酒有奖促销活动席卷鹰城



本报讯 11月29日下午3时30分,在市区长青路与湛河北路交叉口附近的永浩宝丰酒专卖店门前,许先生拿着价值8699元的iPhone 11 Pro奖品开心不已(上图),他没想到自己所购买的陈坛系列宝丰酒让他中了一等奖。

据许先生介绍,他平时喜欢喝酒,但是宝丰酒这两年喝得不多,此次因为招待外地客人,便购买了两箱陈坛系列宝丰酒。买酒之时,他得知每瓶酒身上都有开奖二维码。招待过后,他拿着酒瓶用手机扫码时发现,自己中了一部苹果手机。

“开始我还以为是假的,毕竟现在各家品牌酒都有扫二维码之类活动,力度都不是很大,中奖渺茫,最多就是几元钱红包,没想到宝丰酒的力度这么大。”许先生拿着手机奖品,连称自己非常幸运。同时,他也表示,今后会多关注宝丰酒。

据了解,为了回馈广大喜爱宝丰酒的市民,宝丰酒厂开启了

有奖促销活动,每瓶陈坛系列、金玉满堂(银)瓶身上都有开奖二维码。自活动开始以来,极高的中奖率便引起了很多喜爱宝丰酒的市民的关注。

宝丰酒业销售公司平顶山办事处总经理孙先生说,此次活动分一、二、三等奖,分别是:8699元的苹果手机、999元原浆封坛纪念酒、88.88元红包。自11月活动开启以来,短短一个月时间就已经中出两部苹果手机,二等奖更是达到十余次,88.88元红包中奖率最高达到8%左右,整个活动综合中奖率达到99%左右,几乎瓶瓶有奖,此次活动截至2020年3月31日。

孙先生说,宝丰酒近年来一直不断提升自身品质,不忘家乡父老的支持,在做好品质的同时,也会将更多的福利带回家乡父老,今后活动会更加丰富,希望喜爱宝丰酒的家乡父老能继续关注、支持宝丰酒。★

(张五阳)

郟县运管局:为群众打造温馨驾校

本报讯 为给机动车驾驶学员打造温馨贴心的培训机构,预防和减少道路交通安全事故,保障人民群众生命财产安全,促进郟县驾培行业平稳健康发展,郟县运管局通过转变工作作风、专项整治、温馨提醒、细致宣传、日常检查等,使该县驾培市场更加规范有序、健康发展。

郟县现有驾校8所,教练员264名,教练车227台,教练场总面积290276平方米,日平均培训力达681名学员。按照郟县委、县政府和交通运输局关于《郟县机动车驾

驶员培训市场专项整治》的有关要求,郟县运管局召开专题会议安排部署驾培市场排查,利用郟县电视台、郟县之窗微信公众号平台进行前期宣传,并在各乡镇人员密集场所张贴《全县驾校整治通知书》100份、发放《致报考驾驶证朋友的一封信》400份、悬挂横幅32条,很好地营造了驾培市场整治的宣传氛围。同时,抽调精兵强将,分4个组,横到边、纵到面,对县域内所有黑驾培点逐家登记造册。对该县15个乡镇、街道办事处细致摸排,共发现黑

驾培点、训练点83个,为开展整治工作打下坚实基础。

通过专项整治,进一步规范了郟县机动车驾驶员培训市场秩序,彻底铲除了全县黑驾培点、训练点,有效遏制了辖区内黑驾培点报名点、招生点滋生蔓延、死灰复燃现象,保障了驾驶员培训机构和驾培培训学员合法权益,提升了驾培机构的整体管理水平和培训质量,降低了学员投诉事件,投诉率和去年同比下降47%。

郟县运管局变管理为服务,做

到监管与服务同行,为驾校良性发展办实事、办好事。在各驾校服务大厅、训练场、教练车等明显地方,粘贴印有服务监督电话和安全教学的温馨提示宣传单。7月18日,一名学员程某因练车和教练发生冲突,该学员要求退还其培训费用,郟县运管局立即抽调协调能力强的同志,与驾校、学员沟通,最终使双方满意,赢得了他们的高度称赞。

郟县运管局按照道路运输安全双重预防体系网格化管理工作要求,共组织该县8所驾校进行现场

观摩两次。观摩交流是该县驾培行业的一次重大活动,既推进了督促驾校落实安全生产的监管责任制,也是贯彻落实安全生产双重预防体系网格化管理的一次交流会。组织驾校开展了消防安全应急演练及消防知识培训,进一步强化了驾驶员培训机构安全生产防范意识,还提升了教职人员及学员紧急突发情况应急处置能力,为驾培行业的平稳、有序发展提供了有力的安全保障。

(孙书贤)

原产地直供 平顶山日报传媒集团物流配送中心

第二批焦作温县垆土铁棍山药 新鲜到货

秋冬养生正当时,人人都说山药好。随处可见菜山药,铁棍山药不好找。霜降之后,山药口感上佳。为了让鹰城市民吃到正宗、美味的温县垆土铁棍山药,平顶山日报传媒集团再次奔赴焦作温县铁棍山药核心产区探访。

据当地铁棍山药种植大户介绍,怀山药质地细密,外表布满褐色斑块,颇似生锈的铁棒,当地人又称其为铁棍山药。垆土铁棍山药因为垆土地硬实,黏性大,所以长得弯弯扭扭,也不是很长,但是口感好,营养价值高。霜降过后,生长在垆土地的铁棍山药品质日趋完美,开始慢慢变甜,现在正是开挖收获的时节。

初冬正是养生保健的好时候,欢迎市民惠顾!

一般蒸10至12分钟即熟,熟后味道面、甜、香,久食不腻。

读者专享价: 90元/4公斤

订购电话:0375-4943059 8980198 地址:鹰城广场对面平顶山日报传媒集团大门东侧50米“鹰城淘”体验店