

古人常用“明眸善睐”来形容女子的美貌,拥有一双明亮的眼睛会给人们的颜值加分不少,然而在现代生活中,很多人因为熬夜、疲劳、频繁化妆等原因,极易导致眼部肿胀情况出现。最明显的表现,就

是眼部周围外形肿胀突出,并伴有明显的疼痛感。

那么,如何才能避免出现眼睛浮肿的情况呢?专家表示,少吃盐、常洗鼻等都有助于防止眼睛肿胀。同时,如果眼睛已经肿了,则可以通过冷敷等方式消肿。

## 如何防眼睛肿胀?

### ●少吃盐

食盐中含有丰富的钠,而钠会阻碍身体排出多余的水分。同时,摄入过多的盐会让人感到口渴,身体也会因此留住多余的水分。很多人都有这样的体验:晚上吃了含盐量较多的食物,第二天早晨醒来时眼睛就会浮肿。因此,少吃盐可以有效减少眼睛浮肿的情况出现。

### ●防过敏

当人体出现感冒、过敏等症状时,反映到眼部就是眼睛变得水汪汪,周围也会出现浮肿。这时候需要马上对过敏、感冒等症状进行治疗,眼睛也会很快恢复正常。

### ●常洗鼻

鼻窦和眼睛紧密相连,所以鼻窦的情况会直接影响眼睛。当鼻腔疾病严重时,还可能引起眶内感染等。遇到这种情况时,可以使用洗鼻壶进行洗鼻,以帮助清除鼻窦中过多的水分。

### ●调睡姿

很多人喜欢侧卧或趴着睡觉,但如此一来皮下液体就会集中到眼睛,从而出现浮肿情况。要解决这一问题,除了调整睡姿,还可以尝试垫个高枕头。

### ●必卸妆

有些人在外出晚归后,不卸妆直接就去睡觉了。但是浓重的眼妆会阻碍眼部皮肤呼吸,导致第二天醒来时变得浮肿。因此每天睡前都应该将脸部的妆卸干净。

### ●莫饮酒

要喝酒的话(以红酒为例)最多只能喝1杯。酒精很容易使你的皮肤变干,一旦你的眼睛周围较为脆弱的部分受到侵害,很容易形成眼袋。如果你因为某些原因多喝了一些酒,那么就请在睡前多喝水吧,如果有可能最好在眼周涂一些保湿霜。

### ●不吸烟

吸烟除了会影响身体健康,还会导致皮肤干燥,令眼周皮肤出现皱纹、下垂等现象,所以能戒烟就尽量戒了吧。

### ●要防晒

过多的紫外线会使眼周皮肤出现褶皱和下垂。因此在进行户外活动时,要注意使用防晒霜、太阳镜、遮阳帽等,减少紫外线带来的伤害。

## 眼睛肿了怎么办?

**冷敷:**可以将黄瓜片、泡过的茶包等放进冰箱里冰一会儿,之后敷在眼部进行降温、消肿。

**眼霜:**一定要选择温和不刺激的眼霜。

**遮瑕:**如果急着外出,可以用遮瑕霜、修容霜来对肿眼泡和黑眼圈进行遮盖、修饰。



吃高盐食品影响身体水分排出,鼻腔问题有可能影响眼部,吸烟喝酒会加速眼袋形成

# 少吃盐、常洗鼻 养出“明眸善睐”

## >> 相关链接: 如何保护眼睛?

一、首先要保持充足的睡眠,因为在睡眠的过程中,肌肉会放松,眼睛会得到充分的休息。

二、看书看报要保持一定的距离,一般是40厘米以上。

三、用眼睛看书40分钟以后,要休息10分钟,到户外去活动活动。

四、保持正确的读写姿势,不歪头看书、不躺着看书、不走路看书,坐车的时候也不要看书。

五、不在太亮的地方、特别是阳光直射的情况下看书,在光线不足的地方也不要看书。

六、看电视一定要保持一定的距离,一般应该在3米以上,看一段时间就要休息一下。另外,看电视的时候,室内的光线也不要太强,也不要太弱,最好开灯。

七、少玩手机、电脑、游戏机,不做低头族。

八、坚持做眼保健操,一天两次,上午一次、下午一次,手要洗干净,找准穴位,手法正确,力度适当。

九、均衡膳食,吃东西别偏食,要保证营养的全面,经常吃点杂粮和富含维生素A的食物。

十、定期检查视力,一般半年到一年检查一次。

## 啤酒的酿造

啤酒的酿造需要四种原料:麦芽、酒花、水和酵母。这些原料的质量决定着啤酒的质量和口感。

一、麦芽的制备:麦芽为啤酒酿造提供必需的蛋白质和糖类,种植适合酿造啤酒的大麦(或小麦)品种非常重要,因为不同麦子品种使用不同工艺制成的麦芽,酿造的啤酒口感差异很大。制麦的目的是在麦子颗粒中形成酶并使其颗粒中的某些物质发生转化。因此麦子需要发芽并只能发芽一段时间。由麦子制成的麦芽,其外表几乎和原来一样。麦芽的制造包括如下几个步骤:清选、分级和输送、麦子的干燥与储存、麦子浸泡、发芽、麦芽的焙焦和干燥、麦芽的除根处理等。

二、麦芽的粉碎、糖化,是为使麦芽中的酶尽可能作用并分解麦芽中的内容物。麦芽必须粉碎,粉碎是一个机械破碎过程。在这一过程中,必须保护麦皮,因为麦皮将作为过滤介质,初步澄清麦汁。糖化的目的在于麦芽粉碎物中的内容物大多是非水溶性的大分子物质,而进入麦汁中能够被酵母吸收利用最后酿成啤酒的物质,只能是水溶性的物质,因此我们必须通过糖化,使粉碎麦芽的不溶物转变为水溶性物质,这里我们把所有溶于水的物质称为浸出物。糖化就是要尽可能使酶与麦芽内蛋白及糖类物质充分接触并催化分解,由此获得多的浸出物。

三、麦汁过滤:糖化过程结束后的醪液中含有水溶性和非水溶性的物质,浸出物的水溶液叫“麦汁”,非水溶性的物质被称为“麦糟”。啤酒生产仅用麦汁,为达到此目的,就必须尽最大可能是麦汁完全与麦糟分离,此分离过程叫做“麦汁过滤”。麦汁过滤是一个使麦汁初步澄清的过程,在这个过程中,麦糟起着过滤介质的作用。

四、麦汁的煮沸和酒花添加:初步澄清的麦汁仍然较为混浊,需要经过煮沸,使凝固性蛋白聚集、析出并沉淀下来,麦汁进一步得到澄清。酒花添加也在这一步进行,通过高温煮沸使酒花中呈现苦味的 $\alpha$ -酸异构化,得到的异 $\alpha$ -酸苦味更加柔和,使人愉悦。酒花不仅提供啤酒特有的苦味,也能带来啤酒花的香味,并且有抑

菌的作用。麦汁煮沸实际上也是一次灭菌的过程,为酵母提供无其他杂菌污染的生长环境。

五、麦汁的冷却和酵母添加:经过煮沸的麦汁温度高达95℃以上,不能直接添加酵母进行发酵,需要经过速冷处理使温度速降至16℃以下(具体温度根据不同酿造酵母的品种及需要酿造的啤酒品种决定),然后才能进行酵母添加,此过程需要进行充氧。充氧后的冷麦汁有一定含氧量,能够使酵母快速繁殖,当达到一定数量,氧含量降低,酵母进行无氧发酵。其实在实际酿造过程中,酵母的有氧繁殖和无氧发酵是同时进行的。为控制最终发酵啤酒的口感,麦汁的充氧量控制和酵母添加量很重要。

六、发酵:啤酒发酵过程是啤酒酵母在一定的条件下,利用麦汁中的可发酵性物质而进行的正常生命活动,其代谢的产物就是——啤酒。由于酵母类型的不同,发酵的条件和产品要求、风味不同,发酵的方式也不相同。基本发酵流程包括:前发酵、后发酵、降温、贮酒,发酵周期一般为18—25天。

经过发酵后的鲜啤酒口感新鲜,醇厚,香气足,因为含有酵母外观体现为混浊的液体,但是保质期短。因此需要经过清酒过滤使啤酒澄清,再经过无菌灌装才成为市售的瓶装或罐装啤酒。

