

政务简报

●4月8日,十届州委第十二轮巡察集中反馈暨问题线索集中交办会议在凯里召开。会议深入学习贯彻党中央和省关于巡视巡察工作新部署新要求,传达学习贯彻中央和省关于巡视巡察工作新部署新要求,传达学习贯彻中央和省关于巡视巡察工作新部署新要求,传达学习贯彻中央和省关于巡视巡察工作新部署新要求...



施秉县白垛乡: “夜间课堂”学党史 田间地头守初心

○黔东南州融媒体中心记者 郭小旭 铁源 石登杰 晚上六点半,夜幕降临,凉风阵阵,万物休憩。施秉县白垛乡人民政府四楼会议室,灯火通明,演讲声阵阵入耳。 “敌军仗势人多枪广,后有援军,疯狂射击,曾发起多次冲锋,均被红军英勇击退,机枪、步枪、手榴弹声响成一片,枪声弹片满山皆是,战斗从上午九点半打响,激战到下午四时许……”

老党员李顺森慷慨激昂的给青年干部讲述发生在施秉县白垛乡红军英勇战斗的故事。 短短一个小时内,李顺新从红六军团在黑冲的阻击战讲到中国共产党曲折前进的百年伟大历史,跌宕起伏,大家时而掌声齐鸣,时而托腮定睛,时而咬唇皱眉,如临其境,为之动容。 历史是最好的教科书,党史是最好的营养剂。 今年是建党100周年,在开展党史学习教育和“牢记殷切嘱托、忠诚干净担当、喜迎建党百年”专题教育之际,白垛乡立足于黑冲战斗遗址红色文化资源,将“夜间课堂”增设了党史故事分享环节。

白垛乡党政办负责人王文文说:“今年‘党史小故事’分享回顾了党的伟大历程,和红军在我们当地的红色故事,我深受教育,这更加坚定了我的理想信念,让我在基层岗位上牢记使命,砥砺前行。”

为推动党史学习教育取得成效,白垛乡将课堂开到室外,开到红色教育基地,开到田间地头。 眼下,正值春耕备耕之际,走进白垛乡的田间地头,随处可见党员干部与群众一起翻土、修剪、浇水、除草,一片繁忙景象。

在白垛村烤烟地里,白垛乡金叶合作社党支部书记龙正祥正在指导赵世祥用农机起垄,为今年的烤烟种植做准备。 赵世祥说:“乡干部到地里给我们指导,我们老百姓种植烤烟的信心大增,我今年又租了几亩地扩大了种植规模。”

为更好服务群众,龙正祥经常在“夜间课堂”上分享烤烟知识,并组织干部一起深入田间,学习烤烟种植相关技术,作为烟草部门派驻到的驻村干部,龙正祥利用自身的本领,为白垛乡烟农提供技术指导和跟踪服务,帮助烟农解决烤烟生产过程中遇到的困难和问题。

龙正祥说:“能够用我所学到田间地头为老百姓服务,我非常开心,特别是在党史学习教育之后,我更加坚定了共产党人的理想信念,将继续扎根基层,切实为我乡群众种好烤烟提供优质服务。”

在“夜间课堂”带动下,广大党员干部继续发扬脱贫攻坚精神,通过党史学习,从党的百年征程中汲取奋进的智慧和力量,不忘初心,牢记使命,深入田间地头,为群众办实事,解难事,推动产业大发展,持续巩固脱贫攻坚成果与乡村振兴有效衔接,为实现经济社会高质量发展尽锐出战、奋楫笃行。

黄平县浪洞镇: 百名党员修缮“红军路”

本报讯(通讯员 杨正洪 杨忠 张金根 龚循娟)近日,黄平县浪洞镇组织机关、小学、村寨、卫生院等11个党支部近100名党员和群众,来到松洞至管桐公路,对这条当年红军长征时走过的“红军路”进行全面修缮,为该镇的党史学习教育作了一堂生动的教学实践课。 松洞至管桐公路全长18公里,这段路也被当地群众亲切称为“红军路”。1934年10月,萧克将军率领的红六军团先遣部队,红军长征时就是沿着这条路离开黔东南最后一站到达瓮安草塘,在那里召开了著名的猴场会议。如今,这条公路因年久失修,到处坑洼不平,浪洞镇在党史学习教育活动中,坚持以学为基、以史为鉴、以行为实,积极号召远鸿公司、西南石化、个体企业及该镇部分党支部共筹集资金16000元,并同时得到了旧州沙场200多吨沙子的无偿支持。经过广大党员干部群众的共同努力,这条曾经为中国革命胜利作出过重大贡献的“红军路”,得到了全面修复平整,为下一步有效衔接乡村振兴,走好新时代长征路奠定了坚实基础。

今年已年近七旬的唐洪国老人,是浪洞镇的一名老党员、老支书,在他家的农家小院里,参加义务劳动的党员干部利用劳动休息时间,围坐在一起,听他讲述百年党史故事。 “今天虽然大家大汗淋漓,非常辛苦,但我们了解了一段历史,知道中国革命胜利的来之不易。这是一堂生动的教学实践课,也是我们不忘初心,牢记使命的必修课,这堂党史学习课,既为群众办了实事,解了难事,又进一步密切了党群、干群关系,我们要发扬伟大的长征精神,在新的长征路上建新功、立大业”。在修路现场,浪洞镇党委委员、人大主席李德权坚定地这样表示。

从羊肠小道变成乡村公路,从蜿蜒崎岖变成平坦大道,松洞至管桐公路既是一条革命的路,也是一条见证黄平经济社会发展之路。它从历史深处走来,见证了中国革命的伟大胜利,见证了老百姓从贫困迈向小康的幸福生活。

丹寨县: “三个一批”激活乡土人才新动能

○通讯员 余贵重 谢官梅

人才兴,则乡村兴。乡土人才是乡村振兴的源头活水,丹寨县创新采取筑巢雁归“回引”一批、造血赋能“育强”一批和政策激励“盘活”一批方式,聚焦全面实施乡村振兴,聚力“土专家”“田秀才”培育培养,有效激活乡土人才新动能。

筑巢雁归“回引”一批 乡土人才“聚”起来 “有一些长得不太好的小苗要及时剔除,这样后期品质才能有所提升……”在扬武镇干改村哈密瓜种植基地里,种植能手潘照周正在指导群众对瓜苗进行管护。 潘照周几年前一直在海南省打工,专门从事哈密瓜种植,掌握了育苗、移栽、管护等种植技术。听说村里成立产业扶贫合作社后,他辞去了异乡高薪工作,返乡参与村里合作社发展,带动群众把哈密瓜发展成为村里的致富产业。

在丹寨县像潘照周这样返乡创业的种植能手和能工巧匠还有很多,通过搭建平台、筑巢雁归,一批又一批在外经商务工的能人强人返乡创业创造,带领群众发展壮大特色产业。

筑巢雁归促振兴。丹寨县在122个村(社区)创办168个实体经济组织,2020年以来引导在外务工经商能人返乡创业260余人次,扶持自主创业26家,带动群众就业1483人,通过采取筑巢雁归“回引”一批的方式,切实让乡土人才“聚”起来。

造血赋能“育强”一批 乡土人才“壮”起来 “摘芽疏枝,合理控制茎蔓的量和分布……”在兴仁镇摆泥村的吊瓜基地里,省级科技特派员段如雁正在手把手教群众种植吊瓜技术。 在科技特派员的帮助下,摆泥村的吴小辉变成了吊瓜种植能手,并担任村级扶贫产业合作社吊瓜产业专班组组长,带动发展种植吊瓜等产业338亩。 丹寨县依托万名农业专家服务“三农”行动,把田间地头作为培训课堂,引导科技特派员“手把手”传教,加强种植养殖技术培训,培育了一批能手。2020年以来,丹寨县科技特派员深入田间地头开展种养技能培训426次,培育了种养能手1336人。

造血赋能闯劲足。丹寨县大力培养农村实用人才,整合资源培训农村实用人才7130人次,依托“企业+培训+就业”三位一体培训技能人才培养6146人次,通过采取造血赋能“育强”一批方式,切实让乡土人才“壮”起来。

政策激励“盘活”一批 乡土人才“兴”起来 “这些年,在外打拼虽然小有收获,但最关注的还是家乡的发展。返乡创业的各项优惠政策出台落地,帮助我圆了创业梦。”在丹寨县金钟经济开发区,返乡创业龙明贵在服装加工车间里一边指导工人加工服装一边感叹。 龙明贵是龙泉镇乌尧村建档立卡贫困户,为摆脱贫困曾到广东省广州市、东莞市多家服装厂打工。了解到丹寨县系列返乡创业优惠政策后,毅然返乡注册了服装加工企业,带动35名群众就近就业。 丹寨县创新建立“贷党富”“人才贷”“青扶贷”等创业融资机制,主动帮助解决乡土人才在资金、场地等方面的难事急事。截至目前,丹寨农商银行累计投放专项贷款资金近3800余万元,覆盖乡土人才186人。 政策激励动力强。丹寨县深入实施“三名人才”“锦绣计划”等,借助“万工匠”和产业园区等平台,引导“名工匠”“名绣娘”入驻创业创造,每年销售额达5000万元,通过采取政策激励“盘活”一批方式,切实让乡土人才“兴”起来。



近年来,锦屏县拓宽留守妇女就业创业渠道,依托党建促发展,通过手工艺培训,扶持以小工厂为生产单位的特色手工业,让留守妇女在家门口实现就业增收。 图为4月7日,留守妇女在锦屏县新化乡新化所村“和兴玩具”厂里赶制玩具。(通讯员 李必祥 摄)

天柱县: 抱团办猪场 村民喜增收

本报讯(通讯员 陈光昌 张威)4月6日下午,天柱县社学街道金山村黑毛猪养殖基地里,刚刚出生20多天的猪仔嬉戏打闹,十来头母猪躺在地上任由猪仔哺乳,长得敦实的肥猪则蜂拥着跑到圈门边望着饲养员盼望着喂食。圈舍里弥漫着猪叫声和主人养猪丰收的喜悦。 “黑毛猪就是我们十九世纪七八十年代养的萝卜猪。这种猪是贵州的优良猪种之一。”猪场负责人杨昌星一边喂猪一边向前来参观学习的养殖户介绍,黑毛猪短、宽、肥、圆,背腰宽扁凹,腹大常拖地,毛色呈一致性黑白花,母猪母性好,繁殖力高,杂交优势明显,肥猪早熟易肥,肉质鲜嫩,是一种“生态型”致富猪。 听了杨昌星的介绍,县畜牧专家对黑毛猪产生了浓厚的兴趣,鼓励杨昌星要建好消毒室,建好化粪池,做好猪瘟防控,把黑毛猪产业做大做强。 谈到黑毛猪的销售,猪场股东王瑞华眉飞色舞。 “一头猪仔重达15公斤,140元一公斤,一头猪仔销售2100多元。截至目前,已经出售猪仔13头,收入2.7万多元。”王瑞华告诉记者,养殖户买猪仔的都是拿去培养母猪,4个月后即可配种受孕,再过3个月就可产仔,一般一头母猪可产仔10多头,一本万利,养殖户反响很好。 王瑞华说,猪场采取“基地+农户”的经营模式,附带种植辣椒、白菜、萝卜、西红柿、西瓜25亩,解决周边10多名脱贫困户就业。在猪场里务工,务工每天工资可拿到100元。种植的蔬菜拿来喂猪,降低了饲养成本,提高了猪肉的品质。 展望未来,另外一股东王芳友信心百倍。2020年11月底,他和好友杨昌星、王瑞华觉得养猪行情看好,政府扶持力度较大,每人投资7万元,抱团致富,在金山9组以每年一万元的租金承租了700平方米的黑豚养殖场,承租就是5年,把黑豚养殖场改为养猪场。引进黑毛猪种猪1头,母猪12头。繁殖出的猪仔能留着做准母猪的全部留下,不能做准母猪的全部育肥出售。目前已经繁殖出母猪17头,准母猪80头,中猪21头。

“养猪场周围怪石嶙峋,植被茂盛,随着乡村振兴工作的开展,我们准备在当地党委、政府的支持下,继续扩大养殖规模。”王芳友表示,下一步将把养猪场打造成一个集猪猪体验、全猪烧烤、山林康养于一体的欢乐森林休闲旅游综合体,带动周边更多村民在家门口增收致富。

州水投集团: “三提升”助力乡村振兴

本报讯(通讯员 孟柔帆)近年来,州水投集团党委积极构建精准帮扶机制,利用自身优势,累计投入帮扶资金157.12万元,通过助力脱贫产业、劳务就业、党建引领等方式不断增强帮扶“造血”功能,帮助21村7201户28954人实现脱贫清零,促进群众生活水平不断提高、村容村貌大幅提升、脱贫产业稳定发展。 促发展、稳增收,脱贫产业稳步提升。州水投集团党委结合帮扶村资源禀赋,大力引导发展脱贫产业,按照“党支部+村集体公司+农户”的模式,着力提高群众致富增收能力。 健机制、强布局,劳务就业稳步提升。州水投集团党委将脱贫攻坚纳入重点工作,狠抓落实,成立以“一把手”为组长的脱贫攻坚工作领导小组,明确工作职责、要点、任务,结合实际制定帮扶工作计划,将21个帮扶村划定岗到7位班子成员,定期到帮扶村调研指导各项工作,形成“一级抓一级,层层抓落实”的良好工作机制,召开专委会专题研究帮扶工作46次,召开帮扶座谈会69次,到村调研指导帮扶工作127人次。近年来,通过下属企业和在建水利工程,开发扶贫岗位,在岗位设置和人员招聘方面向贫困群众倾斜,积极引导有劳动能力的贫困群众就业脱贫。截至目前,共提供102个劳务就业岗位,其中提供建档立卡贫困户岗位10个,从事驾驶员、守库员、电站员工等,平均月工资约为2900元,实现了“扶贫”与“脱贫”、“脱贫”与“解困”的有效统一。

树人才、强引领,组织建设实现稳步提升。州水投集团党委坚持把党建引领作为促进乡村振兴发展的重要抓手,为帮扶村配备政治素质高、业务能力强、协调能力强的三名党员干部,2020年分别获得了“贵州省、黔东南州脱贫攻坚优秀共产党员”“黔东南州优秀驻村干部”和“脱贫攻坚优秀援榕干部”,为帮扶村各项工作顺利开展奠定良好基础。同时,大力指导帮扶村党建两委班子,引领帮扶村广大党员充分发挥先锋模范作用,进一步筑牢党在基层的战斗堡垒作用,为巩固脱贫攻坚成果奠定强有力的政治保障。

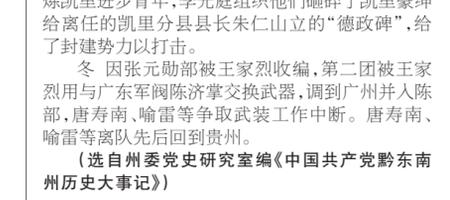
黔东南党史

1933年 春 共产党员李光庭和喻雷、唐寿南等到凯里进行革命活动。李光庭、喻雷等是参与策划发动驻湖北崇阳的国民党军八十五师兵变、投奔红军失败后,辗转来到凯里的。他们几经研究,确定活动重点一是发动群众,二是争取地方、民间武装。

夏、秋 唐寿南、喻雷等在各地招募一批各族青年后,打入活动于清水江、镇远一带的地方武装张元勋部。唐寿南任张部参谋长兼第二团团长,喻雷等在营里任职。他们在士兵中开展工作,以图争取、改造这支武装为革命服务。李光庭奔走于台江、麻江、雷山等县农村,了解民间疾苦,广交朋友,进行革命发动。他在凯里天星阁等处与凯里30多名青年结拜兄弟后,又在台江文昌宫与台江18名青年结义。他们在盟誓中提出“团结起来,打倒土豪劣绅,打倒贪官污吏,推翻封建势力”,为锻炼凯里进步青年,李光庭组织他们砸碎了凯里豪绅给离任的凯里分县县长朱仁山立的“德政碑”,给了封建势力以打击。

冬 因张元勋部被王家烈收编,第二团被王家烈用与广东军阀陈济棠交换武器,调到广州并入陈部,唐寿南、喻雷等争取武装工作中断。唐寿南、喻雷等离队先后回到贵州。

(选自州委党史研究室编《中国共产党黔东南州历史大事记》)



民政部近日公布了2021年第一批涉嫌非法社会组织名单,包括中国志愿者协会、中国美学研究会、中国区块链委员会等10家涉嫌非法社会组织。 乍眼一看,这些组织都是根正苗红的组织,殊不知却是“李鬼”社会组织。这些“李鬼”社会组织之所以横行于世,就在于“李鬼”具有高度的仿真性,迷惑性很强,很多非法社会组织在名称上类似在民政部合法登记的全国性社会组织或者国际性社会组织,例如中国美学研究会与中华美术家协会、中国美协等等极易混淆,令人真假难辨,再说中国区块链委员会,中非文化友谊协会,这些协会名字看起来“高大上”,均是“中”字号。不少非法组织冠以“中国”“中华”“全国”“世界”“联合国”等名头。给人以官方组织之感,有些非法组织网页宣传上抄袭合法社会组织的官网内容,别说远处长江之远的山乡僻壤之人难分清,就算业内人士也难分清。

根治“李鬼”组织需要相关部门依法依规处置,依靠法治的刚性力量进行约束。随着时代进步,人们的法律意识更为健全,在治理“李鬼”组织过程中,依法治社,彰显法治之道,民政部、公安部门、工商部门携起手来,运用科技技术力量,认真排查核查,去伪存真,“李鬼”将无处遁形。国家打击整治非法社会组织工作,依法处置了大批非法社会组织,就是明证。

打“李鬼”需要李连达的友,等闲人等不能识别李连达和“李鬼”,人们以为李连达的特征就是黑脸大汉,一脸胡子,声音粗野,正所谓“雄兔脚扑朔,雌兔眼迷离;双兔傍地走,安能辨我是雄雌?”非法社会组织善于“蹭热点”、打“擦边球”,往往紧跟国家战略,使用“一带一路”“军民融合”,就紧跟风到“李鬼”估计也要吓自己一跳,只有李连达自己亲自参与打假,真相才能大白于天下。 据及非法组织存在的原因,在于非法组织背后有着惊人的利益集团,一些组织和人员仍然罔顾法律红线,继续违法开展活动,需要人们睁大眼睛,仔细辨别,避免上当受骗。

镇远县 澧阳镇: 用监督执纪促进森林防火工作 本报讯(通讯员 姚娟娟)“我们不仅在人流密集区、交通要道张贴各类通告、宣标标语,而且还重点路段设置卡点,同时还通过鸣锣喊寨的形式开展森林防火宣传,做到森林防火宣传家喻户晓。”近日镇远县澧阳镇纪委书记到该镇联合社区开展森林防火工作监督检查时该社区支部书记对答如流地回答道。 这是镇远县澧阳镇纪委用监督执纪确保森林防火落地落实的一次具体实践。

3月以来,森林防火进入高风险期,澧阳镇纪委立足职责定位,入村上山,深入防火重点区域、重点部位,加大森林防火责任落实监督检查力度,为打赢全镇森林防火硬仗提供坚强纪律保障。 坚持挺纪在前、教育在前、督导在前,通过实地督查、查阅资料、入户走访等形式,重点围绕护林员巡山是否到位、村干部值班值守是否存在空档、护林防火宣传是否到位、群防群治机制是否完善、群众举报渠道是否畅通、设置的卡点人员是否到位、是否存在形同虚设等开展监督检查,提醒督促相关责任单位坚持把森林防火作为当前工作的重中之重,坚决克服侥幸心理和麻痹思想,时刻绷紧森林防火安全这根弦。对在森林防火工作中敷衍塞责、不作为、慢作为的,依法依规从宽从重处理,对森林火灾多发频发或造成严重损失和恶劣影响的,严肃追究相关责任人责任,坚持失责必问、问责必严,以强有力的监督确保森林防火工作落地落实。

截至目前,通过监督检查发现问题8个,转镇林业站、村(社区)立行立改8个。

“遗失声明”作废的声明

本人曾于2021年4月7日在《黔东南日报》第4版刊登“唐德怀《不动产权证书》证件遗失声明”,因证件失而复得,特声明本人4月7日的“遗失声明”作废。

唐德怀 2021年4月8日

健康生活小常识

1.大蒜中含有丰富的抗病毒成分,能增强身体的免疫力,换季时多吃些大蒜会帮你应付感冒。 2.饮酒时不宜吃烟熏食品,饮酒易使人体血铅含量增高,这时烟熏食品中的有机铅会诱发代谢性疾病。 3.用餐节奏不宜太快,细嚼慢咽,让食物和唾液充分混合,让唾液里的酶充分降解,发挥唾液的抗菌功效。 4.将饮泡过的茶叶晒干后装在纱布袋内,放在冰箱里,可吸收鱼、肉散发出来的腥膻味。 5.想美白肌肤,应多吃蔬菜和水果,随时补充维C、牛奶等,长期坚持清淡饮食可淡化斑点。 6.洗头时,在温水中加些盐,用盐水来洗头,这样可以防止掉头发,同时也会使头发洗得更干爽。 7.风油精治烫伤,对于小范围轻度烫伤,可将风油精直接滴敷在烫伤部位上,每隔四小时滴敷一次。 8.夏天“吹空调”已成为习惯,但长时间吹空调而特别容易中暑,在办公室、家中要多喝盐开水防中暑。 9.女性每晚睡前喝点红酒,可以养血。每天敷一张浸过红酒的面膜纸,可改善肌肤状况。 10.醋水沐浴可护肤抗疲劳,户外活动后,往洗澡水中放点醋,有护肤劳、抗过敏、止痒的效果。 11.白色衣服被其他衣物染了色,可将被染色处用水打湿,再涂满食盐反复轻揉,去掉染的色后用水清洗。 12.在海带中存在高浓度的消除臭味的物质,因此,患有口臭的人,常食海带可以消除口臭。 13.被蚊虫叮咬后,可立即涂1至2滴氯霉素。 14.擦伤伤口不宜用创可贴,而应用紫药水消炎,让伤口自然暴露在空气中愈合。 15.芹菜富含纤维,可增加肠内食糜的排空速度,缩短有毒物质在肠内滞留时间,可预防肠癌。 16.赤豆粥补肾消水肿,荷叶粥解暑热,止渴解毒;冬瓜粥止渴生津降血压;银耳粥生津润肺。 17.牙齿美白偏方,用木瓜切片,每天擦拭牙齿2次,每次两分钟,坚持一个月,自然亮白。 18.木质家具应用干布擦和上蜡保养,若沾上难除的污垢,可先用布蘸牙膏擦拭,后用湿布擦。 19.烹制菜肴时不可用白酒代替料酒,料酒加热能与溶解脂肪产生酯化作用,增鲜提味,白酒无此作用。 20.挑选阳伞,不妨撩开伞看地面上的影子,影子颜色深的好,伞面而料色泽浅的,颜色越深越好。 21.桃子富含多种维生素、矿物质及果酸,可缓解便秘,含铁量居水果之冠,是缺铁性贫血者的理想食物。 22.小快步姿势行走最佳,可增加肌肉活动次数,使腿部肌肉强健,增加血液循环。 23.教你煮鸡蛋:冷水下锅,慢火升温,沸后微火煮2分钟,停火后泡5分钟。 24.筷子用久了会残留细菌和清洁剂,平时除了要对筷子勤消毒外,最好半年更换一次。 25.流鼻涕捏一小撮柔韧花茶放进嘴里嚼成糊状,贴在伤口处不要松手,片刻即可将血止住。 26.生姜具有发汗解表,温胃止呕,解暑三大功效,经常喝姜汤,可有效防治“空调病”。 27.烧菜时,适当加一点醋,味道好,营养也好,醋对维生素有保护作用。 28.啤酒中的酒精能促进血液循环,加速新陈代谢,用啤酒敷脸,可预防晒伤,脱胎,而且可以收缩毛孔。 29.生姜红糖水可预防感冒,将生姜、红糖各适量煮成水代茶饮,每两三天喝一次,能有效防治感冒。 30.蔬菜营养丰富但含草酸多,有碍吸收,宜先用沸水烫软,捞出再炒。 31.轻松去除衬衫领汗斑:腋下汗斑的秘诀:在汗斑处涂上系带静置五分钟再洗。 32.饭后百步走,活到九十九并不科学,饭后轻微运动也会增加胃肠负担,休息30分钟再活动较适宜。 33.将桔子皮洗净,切块,浸入白酒内,可制成桔皮酒,其味清香醇厚,每日饮少量,可清肺化痰。 34.大蒜具有杀菌止痒等功效,取一瓣大蒜,碾碎,用布蘸取擦于咬过的皮肤上反复涂擦,可有效止痒。 35.椅子的高度要适宜,脚不能悬空,脚悬空会使大腿根部的血管受压迫,导致血流不畅通。 36.皮蛋虾仁拌豆腐,豆腐是很好的夏季凉菜,富含蛋白质和钙,豆腐、皮蛋和虾仁都可清热。 37.洗头前半小时在头发上涂一层由蜂蜜和橄榄油制成的护发油,头发会变得光滑亮泽。 38.每天喝1杯西红柿汁或吃西红柿,可有效减少黑色素形成,对防治雀斑有较好的作用。 39.长期仰卧不利于体内脂肪的分解,易导致含氧量低,肌肉附着不牢固,身材变形。 40.吃全麦面包、馒头、苏打饼干能提高情绪,抗抑郁,因为这类食物含有丰富的维生素和矿物质。 41.不吃早餐危害健康,肠胃脆弱,可能会患上胆结石,诱发慢性胆囊炎。 42.每天早晚或晚长时间用暖手,可用双手手指揉搓,既有利于促进脑部血液循环,消除疲劳,促进头发生长。