

户外广告牌 对外招租

序号	区 域	广 告 牌 地 址	媒体形式	规格(m)	
				长度	高度
1	雷 山	雷山县城进城处	靠山架	16	8
2	天 柱	天柱县邮政局大楼楼顶(左)3	楼宇广告	23	7.5
3	天 柱	天柱县邮政局大楼楼顶 1	楼宇广告	22.4	7.5
4	天 柱	天柱县邮政局大楼(5-6楼)2	楼宇广告	22.4	7.5
5	黄 平	黄平邮政新办公大楼楼顶 1	楼宇广告	17.7	6
6	黄 平	黄平邮政新办公大楼楼顶 2	楼宇广告	17.7	6
7	黄 平	余凯高速 36 公里黄平北站附近	靠山架	22	8
8	剑 河	G60 高速剑河——岑松高速出口处附近	靠山架	20	8
9	剑 河	G60 沪昆高速剑河岑松收费站旁	靠山架	20	8
10	剑 河	剑河至三穗岑松段 1608km 处	靠山架	25	10
11	锦 屏	天柱至锦屏方向高速路出口处	双面展架	20	8
12	锦 屏	锦屏县邮政局房楼顶 1	楼宇广告	17.5	4
13	麻 江	凯麻高速麻江至下司段羊跳 1 号大桥	靠山架	25	10
14	麻 江	凤凰大道县局宿舍墙面 1	楼宇广告	4	11
15	麻 江	凤凰大道县局宿舍墙面 2	楼宇广告	4	11
16	施 秉	施秉县天黄高速施秉甘地坪老屋基	双面展架	20	8
17	台 江	台江至凯里高速路(台江高速出口处 1000 米左右)	靠山架	25	10
18	镇 远	镇远县金堡镇元兆村——石桥村中段	靠山架	25.25	8.25
19	镇 远	镇远县金堡镇六家寨	靠山架	20.25	8.25
20	镇 远	镇远县金堡镇马脑冲隧道口	靠山架	22.5	8.25
21	丹 寨	余安高速丹寨县甲脚村高速与台下线之间	T 型架	18	6
22	三 穗	三穗邮政局大楼楼顶(原 2 块合并成一块)	楼宇广告	40	6

招租单位:黔东南新闻传媒有限责任公司

联系电话:13765519516(罗总)

遗失声明

●不慎遗失《食品经营许可证》副本,许可证编号:JY35226010025262,特声明作废。

黔东南民族职业技术学院①

2021年5月5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胺会诱发消化道疾病。

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,发挥唾液的抗癌功效。

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净。

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,但长时间吹空调反而特别容易中暑,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,有抗疲劳、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,再涂满食盐反复轻搓,去掉染的色后用水清洗。

12、在海带中存在着高效的消除臭味的物质,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,可加快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,必然有效。

18、木质家具应用于布擦和上蜡保养,若沾上难擦的污垢,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,不妨撑开伞看地面上的影子,影子颜色深的好,伞面面料选涤纶的,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、流血时捏一小撮茉莉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,解毒三大功效,经常喝姜汤,可有效防治“空调病”。

27、烧豆芽之类素菜时,适当加点醋,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,可预防面疱、脓疱,而且可以收缩毛孔。

29、生姜红糖水可预防感冒,将生姜、红糖各适量煮水代茶饮,每两三天喝一次,能有效防治感冒。

30、菠菜营养丰富但含草酸多,有碍钙吸收,宜先用沸水烫软,捞出再炒。

31、轻松去除衬衫衣领、腋下汗斑的秘诀:在汗斑处涂上系法静候静置五分钟再洗。

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,其味道清香醇厚,每日饮少量,可清肺化痰。

34、大蒜具有败毒止痒等功效,取一瓣大蒜,蘸断,用断面在蚊虫叮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剂,头发会变得光泽发亮。

38、每天喝1杯西红柿汁或常吃西红柿,可有效减少黑色素形成,对防治雀斑有较好的作用。

39、长期跷脚坐会对体型有不良影响,易导致盆骨弯曲,肌肉附着位置不正确,身材变形。

40、吃全麦面包、馒头、苏打饼干能提高情绪,抗忧郁,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,可能会患上胆囊结石,诱发慢性胆囊炎。

42、每天早晚或长时间用脑后,可用双手手指梳头,既有利于促进脑部血液循环,消除疲劳,促进头发生长。

43、就坐电脑前的人应常吃苹果,它能与体内的放射性元素结合并排出体外,具有防癌及养生的功效。

44、葡萄含丰富的铁,贫血者吃了可增血,产妇喝葡萄酒有助血液循环,但葡萄含糖量较高常吃易发胖。