

做好新冠疫情防控常态化防控 履行“健康第一责任人”职责



1
学习
健康知识



2
做好健康监测



3
增强社会责任感



4
科学防控, 不紧张、不松懈



中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导

中国健康教育中心 制作

贵州省黄平县 人民法院公告

杨霖(贵州省黄平县重安镇
大井村七组村民):

本院已依法受理原告贵州黄平农村商业银行股份有限公司与被告黄平县绿意花卉有限公司、潘秀华、曾勇、杨霖金融借款合同纠纷一案,原告的诉讼请求:一、请求判令被告共同偿还原告借款本金人民币壹佰贰拾万元整,以及所欠利息、逾期罚息人民币壹拾肆万伍仟叁佰肆拾捌元捌角伍分,本息合计人民币壹佰贰拾捌万伍仟肆佰零伍元捌角伍分,利息暂计算至2021年3月20日,其后利息按借款合同约定计算至贷款本金及利息付清之日止。二、判令被告潘秀华、曾勇、杨霖对上述款项的清偿承担连带责任。三、诉讼费用和涉及原告实现债权所产生的费用由被告共同承担。因你外出,下落不明,依照《中华人民共和国民事诉讼法》第九十二条的规定,本院依法向你公告送达原告的起诉状副本,本院依法应诉通知书、举证通知书、合议庭组成人员通知书及开庭传票,以及本院(2021)黔2622民初670号民事裁定书。自本公告发出之日起经过60日即视为送达。提出答辩状和举证的期限均为公告期满后的15日。本院已定于2021年11月15日14时00分在本院新审判大楼二楼第二审判法庭公开开庭审理,逾期将依法判决。

黄平县人民法院
2021年8月25日

健康生活小常识

- 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。
- 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砷会诱发消化道疾病。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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、家中要多喝些开水防暑。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 被蚊虫叮咬后,可立即涂1至2滴氯霉素。
- 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。
- 芹菜富含纤维,可加快肠内食物的排空速度,缩短有毒物质在肠内滞留时间,可预防肠癌。
- 赤豆粥补肾消水肿,荷叶粥解暑热,止渴解毒;冬瓜粥生津降血压;银耳粥生津润肺。
- 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。
- 木质家具应用干布擦和上蜡保养,若沾上难擦的污垢,可先用布蘸牙膏擦拭,后用湿布擦。
- 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。
- 挑选阳伞,不妨撩开伞看地面上的影子,影子颜色深的好,伞面面料选涤纶的,颜色越深越好。
- 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。
- 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。
- 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。
- 筷子用久了会残留细菌和清洁剂,平时除了要勤消毒外,最好半年更换一次。
- 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。
- 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”。
- 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。
- 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。
- 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。
- 蔬菜营养丰富但含草酸多,有碍钾吸收,宜先用沸水烫软,捞出再炒。