

贵州生态美食品
吃出健康好味道

HEALTHY GREEN FOOD FROM GUIZHOU
FOR YOUR HEALTH & TASTEBUDS

喝贵州好水——
享健康生活

贵州“宣传促消费”行动



GUIZHOU



中共贵州省委宣传部 宣

遗失声明

不慎遗失《开户许可证》，开户名：三穗县家庭幼儿园；核准号：J7134000121201；开户行：三穗县农村信用合作社；账号：2591010001201100080889；账户性质：基本存款账户。特声明作废。

三穗县家庭幼儿园
2022年5月22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进纱布袋内，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.赤豆粥补胃消水肿，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。
- 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，平时除了要定期对筷子消毒外，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，剥断，用断面在蚊虫叮咬过的皮肤上反复涂擦，可有效止痒。
- 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，头发会变得光洁发亮。
- 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。