全民战“疫” 心手相牵

○ 黔东南州融媒体中心记者 康莉

“谢谢一直默默守护我们的最可爱的人!”

“向日夜守护本小区安全的志愿者及工作人员、公安特警、医务人员致以崇高的敬意!鑫鼎感谢你们!”

……

在鑫鼎小区的业主微信群里,业主们自发地对在小区防疫一线的工作人员表达着感谢。

自9月5日凯里市鑫鼎小区封控以来,全市上下勠力同心、众志成城,与时间赛跑,同疫情决战。全市各级党员干部奋战在一线,医护人员、疾控人员、公安民警、基层干部、社区工作者、志愿者等冲锋在前。小区居民识大体、顾大局、讲奉献,积极响应市委、市政府防控要求,理解、支持、配合防控政策落实,安心居家,互帮互助。大家心手相牵,双向奔赴,汇聚起全民战“疫”力量。

“我们社区的工作人员从9月5日的13点开始进入鑫鼎开始志愿服务工作,这几天以来领导干部都是全天24小时在岗,工作人员从每天早晨7点半一直忙碌到晚上12点。”大十字街道和谐社区党委书记张丽向记者介绍到。

和谐社区60余名工作人员就地转化为志愿者、网格员、宣传员,积极参与到疫情防控工作中。每天为小区居民发送各类生活物资,为他们提供帮助服务,协助医护人员做好居民核酸采样排队秩序,统计每栋楼的住户名单排查等工作,以实际行动践行着初心和使命。

“医生,我肚子有点痛,能不能帮我看看是怎么回事?”9月8日一早,小区居民杨先生腹痛难忍,正好看见业主微信群里通知小区成立了临时医疗救助点,就第一时间来到医疗救助点就医。

为解决封控小区群众就医问题,凯里市委、市政府及市卫生健康局紧急安排部署,将小区内的橡树妈妈早教园设置为凯里市中医医院疫情防控鑫鼎医疗救助点,由凯里市中医医院接管,有需求的居民可以前往就医,老人、病人不方便的居民也可以上门服务。

“好,你过来躺平,我帮你看看,不要着急。”凯里市中医医院副院长杨通柒是鑫鼎小区的住户,接到成立医疗救助点的通知后,他就地上岗开始了忙碌地诊疗工作。

“如果是临时医疗救助站不能解决的病情,我们经过病情研判可以联系进行转诊。”杨通柒告诉记者,医疗救助点的成立能够让小区的居民更加安心,他也会和医护人员一起更好地守卫居民的生命健康。

“看到小区的物业工作人员他们每天太辛苦了,我作为一名党员,一名公益志愿者的成员,一名小区住户,我更加要贡献出自己的一份力量!”普济公益副会长任庆慧一边忙着帮物业工作人员运送蔬菜,一边告诉记者。

疫情当前,人人有责。志愿者们投身疫情防控志愿服务一线,无私无畏,服务他人,成为了疫情防控阻击战中一支不可或缺的力量、一道靓丽“红”色风景线。记者从共青团凯里市委了解到,目前全市有100余名志愿者主要服务3个岗位:大十字地下商场入口值守,隔离小区参与物资配送和社区服务,各高速公路、高铁站出口协助引导来凯人员测温、扫码、做核酸。另外,还招募了2000余人的应急储备志愿者,一旦出现应急情况他们都能参与服务。

点点微光汇聚成炬火,党员干群上下一心,战胜疫情,我们一定赢。

众志成城 同心战疫

麻江县坝芒乡:

着力推动关工委工作再上新台阶

本报讯(通讯员 张玲)近年来,麻江县坝芒乡关工委坚持“党建带关建”,以“四带提四力促四化”为工作载体,充分发挥“五老”优势,推动关心下一代工作再上新台阶。

强化引领组织带,提升凝聚力,推动关工委工作规范化。按照“党组织建在哪里,关工委组织就建在哪里”的原则,建立村级关工委,并明确村级关工委主任由村党组织书记担任,大力加强党组织对关工委工作的领导与指导,促进关工委的各项工作纵深发展。目前,全乡共有关工委组织8个,“五老”人员53人。今年来,新调整乡关工委班子3人,明确村关工委组织由村党组织书记任关工委主任7名。

充分运用阵地带,提升战斗力,推动关工委工作常态化。围绕乡党委、政府中心工作,结合联村包组工作机制,通过“寨管委”“一中心一张网十联户”方式,推动关心下一代工作落到实处。今年来,各村关工委“五老”人员、“寨管委”委员及联户长走村串寨,通过入户宣传、发放宣传资料的方式宣传6000余人次。

丰富创新活动带,提升源动力,推动关工委工作多元化。依托儿童之家、文明实践站等阵地,发动退休老干部、学校教师、党员等群体积极参与到留守儿童关爱工程中来,抓实教育活动、做好留守儿童关心关爱和困难学生及家庭帮扶救助、创新开展活动,使关工委工作有活力、有效果。目前,坝芒乡共开展关心关爱活动41人次,对口帮扶捐赠7500元,社会爱心帮扶5000元。

完善机制保障带,提升向心力,推动关工委工作制度化。定期召开会议组织传达学习上级有关工作要求,研究部署关心下一代相关工作,开展督促检查,指导工作落地落实,同时,乡级定期对关工委工作计划、安排、任务进行梳理并下发坝芒乡关心下一代工作提示单。今年来,共开展检查6次。

近年来,水城村关工委被省关工委、省文明办表彰为“全省关心下一代工作先进集体”称号,水城村关工委、大开田村关工委获“全州五好关工委”称号。下一步,坝芒乡将继续坚持以“党建带关建”为引领,积极探索创新,在聚力强化“党建+关工”的品牌创建上下功夫,努力实现一村一品牌。

党建引领·红色行动

黄平县克麻村:

冬瓜产业助农增收致富

本报讯(通讯员 吴忠寿 杨振强)近年来,黄平县谷陇镇克麻村依托地理优势,大力发展冬瓜产业,冬瓜还未开始采摘就已收到大批订单,走俏市场。群众看在眼里,喜在心头。

“之前在外地见别人种冬瓜效益不错,我就学习种植技术,回来租了30亩地来尝试种植。今年,我种的冬瓜亩产8000多公斤。”近日,该村致富带头人龙水洋告诉笔者。

“我们的冬瓜远销四川、重庆、湖北,现在已经发出50多吨。今年的产量预计200吨上下,有近30万元收入。”龙水洋高兴地说,由于基地冬瓜品质好、体型大,受到广大客商的青睐,目前已经接到了全部订单。

龙水洋发展冬瓜产业,不仅为自己带来收益,也给本村群众带来了土地流转、务工等收入。

“我们在这干活儿,一天有100元收入。如果自己种地,本钱大,开支也多,来这里打工每天有收入,还不用操心,好得很。”在基地打工的该村妇女杨巫文乐呵呵地说。

“下一步我们以党建为统领,以把冬瓜产业打造成‘一村一品’为发展目标,以‘支部+合作社+种植能手+农户’模式运营,在冬瓜种植规模、精品水果种植、推广水稻优质品种、吊瓜产品加工链、农产品销售等方面发力,全力推进三产融合发展,不断提高农产品附加值、促进农民增收,进一步提升冬瓜产业的影响力,打造‘克麻冬瓜’品牌知名度,助力乡村振兴。”克麻村驻村第一书记杨文锋表示。

奋进新征程 建功新时代
——全面推进乡村振兴

(备注:1亩=0.0667公顷)

镇远县大地乡双坝村为有效解决油茶产业前期无收益、幼苗培管难到位等问题,通过实施“油茶林+种养”循环模式,鼓励和支持种植大户、合作社和农户开展林下套种,帮助群众增收致富,助力乡村振兴。2022年,全乡共流转5000亩林地发展油茶种植,林地流转费用每亩80元每年,涉及农户315户,金额61万元。

图为双坝村村民在采收猕猴桃。

(通讯员 江春健 摄)

为爱坚守的“园长妈妈”

——记全州先进教育工作者刘群

○ 黔东南州融媒体中心记者 王道东 通讯员 唐鹏 陈昆

新学期,新气象。岑巩县实验幼儿园党支部书记、园长刘群与她的幼教团队又开始了新的忙碌。每天早上,刘群总是第一个到达学校,阅读相关文件,安排部署当天的工作。作为园长,她总是以身作则,每天听课、查班、检查安全卫生等成了她的工作常态,尤其是学校的安全工作,她总是放在心上、抓在手中。

“长期以来,我们严把校园安全关,坚持校园安全及教育教学两手抓、两不误,现在玩教具多了,活动也丰富多了,孩子们也更快乐了……”看着孩子们嬉笑游戏,刘群内心倍感欣慰。

1990年7月,刘群从师范学校毕业。怀揣为人教师的梦想,不顾家人的反对,执着走上幼儿教师岗位。要知道,在那个年代,去幼儿园教书被人们认为给别人做保姆,待遇不高,找寻不到身为人师的自豪与喜悦。在那种社会不认可,家长不支持的境遇里,她没有放弃,选择坚持。简陋的校园,破旧的教室,凌乱的桌椅,这里就是她幼儿教育之梦开始的地方。2009年,工作勤恳,不辞辛劳的她得到领导及社会各界认可,被聘任为幼儿园园长。从教师到园长,转变的是工作职责,不变的是她对学前教育执着和坚守,以及对孩子们的关爱,对教师职业的热爱。

多年来,她带领着教师们风里来,雨里去,一边坚持开展好孩子们的学习活动,一边积极投入幼儿园建设工作中。在她和老师们的执着与坚守中,幼儿园有了科学营养的食堂、更合理的游戏场地和丰富的游戏课堂,也有了更多专业的老师。她用30余年的一线工作经历和从教轨迹书写着无悔的青春,诠释着她对孩子、对教师职业的崇高敬仰,也抒写着她对教育事业的热爱和倾心。

“刘园长在我们教师心中是一个肯干、实干的人,她更像是我们的家人一样,就像我们的妈妈一样带领我们不断地成长,为我们排忧解难。当我们遇到困难的时候,她总是挺身而出,带领我们克服一个又一个的困难。”岑巩县实验幼儿园教师胡艳秋说。

“我作为一名家委,平时跟刘园长接触得比较多,她非常热心也很有亲和力,工作认真负责,对学校的管理包括教学、膳食的搭配、校园环境安全这些方面都非常重视,做得也非常到位。”学生家长滕小双说。

伴随着孩子的成长与进步,幼儿园也在稳步向前发展。自2015年以来,刘群带领全园教师从优化管理、健全制度、完善设施、创新课程等方面进行改革创新。近年来,在她的带领下,县实验幼儿园学校荣获“贵州省安全文明校园”“贵州省省级示范幼儿园”、岑巩县教学成果评比一等奖等多项荣誉。由于工作突出,刘群也多次荣获模范园长、优秀园长、名园长、先进教师等称号。

三十余年无悔的执着与坚守,刘群用炽热的心温暖幼儿心房,用无私的爱耕耘孩子的梦想。她是教师们心中的好园长,更是家长们心里的“好妈妈”,孩子们都亲切地称她为“园长妈妈”。

“在教学中,我们与孩子们一起把幼儿园变成了温馨又温暖的家,将幼儿园生活过成了孩子们喜欢的样子。幼儿教育任重道远,我们将以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态接续赶赴时代大考,用温暖之心做好有爱的幼儿教育,在幼教之潮中踏出更精彩的回响。”谈到未来,刘群信心满怀。

我们的新时代·锦绣黔东南奋斗者
——学习身边榜样

传承苗绣技艺 助力乡村振兴

——记雷山县阿榜服装厂负责人侯昌菊

○ 通讯员 王丹 王雪霓

近日,在雷山县龙头街道城南社区易地扶贫搬迁安置点阿榜服装生产车间内,一派繁忙景象,伴随着“噔、噔”织机踩板的声音,妇女们穿线、裁剪、缝纫……一件漂亮的苗绣服装一气呵成。

侯昌菊是阿榜服装厂负责人,作为土生土长的苗族人,她从小就爱绣花,8岁时就给自己绣小手帕,14岁给自己绣苗衣,18岁给妈妈绣盛装。苗绣作为苗族民间传承的刺绣技艺,是苗族历史文化中特有的表现形式,也是苗族妇女勤劳智慧的结晶。侯昌菊凭借着从小的热爱和后天的努力,学到了苗绣的精髓,传承了苗绣的工艺。同时,把苗绣技艺带到易地扶贫搬迁安置点上,带动留守妇女们一起就业创业。

2017年,与丈夫在省外务工的侯昌菊正在服装车间做工,她踩着缝纫机,看着手中加工的服装,心想,如果把我们的苗绣工艺体现在服装上,把民族的元素与现代元素相结合,打造属于我们苗族刺绣的品牌,会不会是另外一种美?这样一个愿望从侯昌菊的脑海里油然而生,于是夫妻俩决定返乡创业传承苗绣技艺。

回到家乡,侯昌菊看到易地扶贫搬迁安置点有不少留守妇女生活拮据,更加坚定了她创业的决心。经过市场考察,结合当地和自身实际情况,2018年,侯昌菊和丈夫成立了主要从事童装、工作服生产的雷山县阿榜服装厂,吸纳当地搬迁妇女就业,为群众搬得出、稳得住、能致富尽一份自己的力量。

创业之初,由于资金不足,经验不够,设备也不够先进,时常出现问题,侯昌菊就请维修师傅进行机器养护。员工的技术不够熟练,上班时间拖拉,工作不认真,工资也不高,她就组织大家培训学习。

“以前外出务工特别牵挂家里的老人和小孩,现在下楼就能务工,既能挣钱又能顾家。而且侯厂长人特别好,手把手地把刺绣和缝纫技术教给我们,让我掌握一门手艺还能就近就业。”正在生产线上加工服装的工人罗英说。

雷山县龙头街道党工委坚持做好优化营商环境助力辖区企业发展,通过项目扶持,积极帮助侯昌菊夫妇解决各种难题。通过“党建引领+扶贫车间”的发展,在政策帮扶下,阿榜服装厂从最初的3个工人、50多平方米的场地起步,逐渐增加到现在100余人、600平方米的车间,目前共吸纳员工80名。该厂2019年被贵州大正职业学校命名为“雷山县羊排搬迁点扶贫车间实训基地”,同年被雷山县妇联命名为“雷山县巾帼脱贫基地”。同时,侯昌菊也被评为贵州省“最美劳动者”和“为留守妈妈圆梦”“中国网事 感动中国2021”第一季网络感动人物。

侯昌菊说,看到留守妇女们“顾家”“赚钱”两不误,她感到欣慰。下一步,阿榜服装厂还将扩大厂房,增加机器设备,扩招更多的移民搬迁户妇女进厂务工,让更多的移民搬迁户得到就业,让苗绣走上更大的舞台。

DENG XIA

灯下漫笔

MAN BI

让尊师重教成为社会风尚

○ 鲁庸兴

一年一度的教师节又到了,尊师重教是中华民族的优良传统,教师是人类灵魂的工程师,更被誉为太阳底下最光辉的职业,他们肩负着培养国家发展、民族进步建设者的使命,尊师是对知识与道理的充分肯定与尊重,是对传道授业解惑者报以信任与感激,设立教师节的初衷就是提倡尊师重教、提高教师待遇、关注教师生活问题。

教育是人类文明的基石。尊师重道是中华文明的德性精华。古有“一日为师,终身为父”的说法,充分证明师生关系是举足轻重的社会关系,也表明老师在人们心中的地位崇高。从普及新知到教育救国,教师总是挺立在时代最需要的地方。

百年大计,教育为本。世界上任何一个国家,任何一个民族,其繁荣昌盛都与教育事业的兴旺息息相连。教育是民族振兴、社会进步的基石。教育兴则国家兴,教育强则国家强。教育是人类传承文明和知识、培养年轻一代的根本途径。当今世界的综合国力竞争,说到底是人才竞争,人才越来越成为推动经济社会发展的战略性资源,教育的基础性、先导性、全局性地位和作用更加突显。抓好教育,教师是关键。教师必须有良好的个人品德和职业道德,才能够引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观,也才能培养好中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。

“国将兴,必贵师而重傅。”教育承载着民族的希望和未来,教师哺育学生以知识和良知,社会回馈教师以尊重和敬仰。在教师身上,闪耀着“学为人师,行为世范”的师德典范,闪耀着“捧着一颗心来,不带半根草去”的赤子之心,闪耀着“科教兴国,振兴中华”的强国之光。在教师节到来之际,向老师表达由衷的尊敬和感恩,弘扬高尚师德,潜心立德树人,让尊师重教成为社会风尚,让教育真正成为通达梦想的桥梁、繁荣发展的砥柱。

锦屏县平略镇:

“志愿红”助农保秋收

本报讯(通讯员 罗朝杨)“非常感谢镇里的志愿服务队来帮我抢收稻谷,不然光靠我们家两个劳力还要收割好几天嘞!”锦屏县平略镇寨早村脱贫户村民龙勤芝满怀感激地说。

为龙勤芝户抢收秋粮只是平略镇助农秋收的一个生动缩影。目前,秋粮收割已拉开序幕,该镇为确保脱贫户、“三类户”和其他缺劳户粮食颗粒归仓,按照镇党政班子成员包村、村党支部包组、网格员和驻村干部包户的责任体系,深入农户摸清群众在秋收方面存在的困难问题,并及时组建17支党员干部助农秋收志愿服务队,深入各村田间地头为缺劳户抢收秋粮,用实际行动将党和政府的温暖送到群众心坎上。

蔚蓝色的天空,金灿灿的稻穗,田间地头忙碌的红马甲身影,一粒粒金黄饱满的稻谷簌簌脱落之声,清晰可闻……此情此景构成了一幅美丽生动的秋收图,平略镇的山峦河谷处处弥漫着丰收的喜悦。

“今年村里水稻能顺利收割,这得益于镇党委政府抗旱保丰收行动得早,充分保障了人员、水源和抗旱灌溉设备,安排农技专家到田间指导群众开展抗旱自救。”寨早村村主任杨再思说。

今年以来,为确保粮食丰收丰产,平略镇党委政府坚持全面落实粮食安全生产责任制,大力推进“藏粮于地”“藏粮于技”,全过程服务粮食生产,实现春种、夏育、秋收全方位覆盖,揣稳粮袋子。

“志愿服务活动解决了困扰群众的秋收之忧,增进了干群之间的互动交流,彰显了志愿服务队为民办实事的决心。”平略镇党委负责人说,下一步,平略镇党委政府将继续坚持全心全意为人民服务的宗旨,积极践行使命与担当,深化党员志愿者进村入户为群众解难题,不断提高群众的幸福感、获得感和安全感。

苗侗山珍两基地落户台江县排羊乡

本报讯(通讯员 杨文平)近日,经过州苗侗山珍协会前期考察调研,台江县排羊乡排羊村种养殖股份经济专业合作社、台江县排羊乡富强村股份经济专业合作社、贵州万隆农业科技有限公司被授权为“苗侗山珍稻花鱼养殖基地、苗侗山珍灰树花种植基地”。

近年来,苗侗山珍种植、养殖基地授权申请广受企业欢迎,成为助推企业优质农特产品市场认可度的稳定器。在台江县授权企业基地进出口显眼位置,苗侗山珍授权广告牌格外夺目,为各基地平添了一道靓丽的风景线,既为方便客户辨识,也为企业带来了自豪感。

据州苗侗山珍协会工作人员介绍,下一步,州苗侗山珍协会将围绕助推“桥头堡”融入粤港澳大湾区建设机遇,扶植优强基地,申请合格一家授权一家,全力打造黔东南州直供粤港澳大湾区高标准的绿色“菜篮子”种植养殖基地。

坚持无禁区、全覆盖、零容忍,坚持重遏制、强高压、长震慑,坚持受贿行贿一起查,坚决防止党内形成利益集团。

(摘自2017年10月18日习近平总书记在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告)——黔东南州纪委州监委 宣

纪法廉洁警句格言

黔东南州纪委州监委
黔东南州融媒体中心 主办

遗失声明

●不慎遗失《道路运输证》,证号:黔交运管凯城客字001118号;车牌号:贵HU6691蓝色。特声明作废。

黔东南万达出租汽车运输有限公司
2022年9月8日

●不慎遗失《中华人民共和国采矿许可证》正、副本,证号:C5226002014126120136746,特声明作废。

贵州天弘矿业股份有限公司
2022年9月8日

●不慎遗失贵州康满源食品有限公司(统一社会信用代码:91522601MAAJNYTJ0C)财务专用章一枚,编码:5226018813040,特声明作废。

贵州康满源食品有限公司
2022年9月8日

●不慎遗失《食品经营许可证》副本,许可证编号:JY35226010043630,特声明作废。

凯里市丰球亲子幼儿园
2022年9月8日

●不慎遗失《出租车从业资格证》1本,身份证号码:522601197810202072,特声明作废。

罗以海
2022年9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醋化作用,增鲜提味,白酒无此作用。

20、挑遮阳伞,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。