

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

节俭



中国网络电视台制 天津杨柳青画社供稿

遗失声明

●不慎遗失雷山县诚信劳务派遣有限公司银行预留的印鉴卡“雷山县诚信劳务派遣有限公司”，账号：63310123670000373；开户行：贵阳银行股份有限公司雷山县支行。特声明作废。

雷山县诚信劳务派遣有限公司
2023年1月6日

●不慎遗失《营业执照》正、副本，统一社会信用代码：51522600798831996Y，特声明作废。

黔东南州旅游行业协会
2023年1月6日

●不慎遗失凯里市自由空间网络会所原法人章、财务专用章各一枚，法人姓名：文新林，财务专用章编码：52260116091305；统一社会信用代码：91522601MA6DM8AX50。特声明作废。

凯里市自由空间网络会所
2023年1月6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胺会诱发消化道疾病。
- 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，发挥唾液的抗癌功效。
- 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、家中要多喝盐开水防中暑。
- 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，去掉染色的色后用水清洗。
- 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。
- 被蚊虫叮咬后，可立即涂1至2滴氯霉素。
- 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。
- 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；冬瓜粥止渴生津降血压；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。
- 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，平时除了要定期对筷子消毒外，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、粉刺，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。
- 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。
- 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。
- 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分钟再活动为宜。
- 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，每日少量，可清肺化痰。
- 大蒜具有杀菌、止痛、驱蛔、取一瓣大蒜，嚼碎，用脚面在蚊虫叮咬过的皮肤上反复涂擦，可有效止痒。
- 坐椅子的高度要适宜，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。
- 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。