

中央领导同志慰问老同志

新华社北京1月19日电 春节前夕,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平等党和国家领导人分别以电话等方式慰问或委托有关方面负责同志慰问了胡锦涛、朱镕基、李瑞环、吴邦国、温家宝、贾庆林、张德江、俞正声、宋平、李岚清、曾庆红、吴官正、李长春、罗干、贺国强、刘云山、张高丽和田纪云、迟浩田、王乐泉、王兆国、回良玉、刘淇、吴仪、曹刚川、曾培炎、王刚、刘延东、李源潮、马凯、李建国、范长龙、孟建柱、郭金龙、杨洁篪、陈全国、郭声琨、王汉斌、何勇、杜青林、赵洪祝、尤权、王丙乾、邹家华、彭佩云、周光召、李铁映、许嘉璐、蒋正人、顾秀莲、热地、盛华仁、路甬祥、乌

云其木格、华建敏、陈至立、周铁农、司马义·铁力瓦尔地、蒋树声、桑国卫、王胜俊、陈昌智、严雋珩、张平、向巴平措、张宝文、唐家璇、梁光烈、戴秉国、常万全、韩杼滨、贾春旺、任建新、宋健、胡启立、王忠禹、李贵鲜、张克辉、郝建秀、徐匡迪、张怀西、李蒙、廖晖、白立忱、陈奎元、阿不来提·阿不都热西提、李兆伟、黄孟复、张梅颖、张榕明、钱运录、孙家正、李金华、郑万通、邓朴方、厉无畏、陈宗兴、王志珍、韩启德、林文漪、罗富和、李海峰、陈元、周小川、王家瑞、齐续春、马培华、刘晓峰、王钦敏等老同志,向他们致以诚挚的节日问候,衷心祝愿他们新春愉快、健康长寿。

老同志们对此表示感谢,高度评

价过去五年和新时代十年在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下,党和国家事业取得的历史性成就、发生的历史性变革,对习近平总书记作为党中央的核心、全党的核心表示衷心拥护。老同志们希望全党全军全国各族人民更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围,全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,深入学习贯彻党的二十大精神,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,坚定信心、同心同德、埋头苦干、奋勇前进,为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。

“虽然隔着屏幕,但我依然能感受到全国各地浓浓的年味,感受到大家的幸福和喜悦,我的心同大家、同全国各族人民的心始终是在连在一起的!”癸卯兔年春节即将到来之际,1月18日,习近平总书记通过视频连线看望慰问基层干部群众,向全国各族人民致以新春的美好祝福。

真挚而深情的话语,给广大干部群众送来节日的温暖,激发拼搏奋进的力量。大家表示,将牢记习近平总书记的殷切嘱托,全面贯彻落实党的二十大精神,坚定信心、抖擞精神,齐心协力加油干,在新的一年里要有更大作为、更大收获。

感念牵挂

每逢佳节倍思亲。“新春佳节,我更牵挂基层的干部群众。”习近平总书记深情的话语传遍大江南北,温暖着人们的心。

山西省汾西县僧念镇段村,村民梁文爱的家里窗明几净,年货早已备好。1年前,习近平总书记冒雪来到她家看望,送上新春祝福。“又到春节,总书记再次为全国人民送上关心和祝福,我们的心里热乎乎的。”梁文爱笑着说道。

“民以食为天”。“菜篮子”、“米袋子”、“果盘子”,事关千家万户,是最基本的民生。”习近平总书记的一席话,让吉林省松原市市场监督管理局食品流通监督管理科科长杨化军倍感责任重大。作为一名食品安全监管人员,他和同事每天穿梭于农产品批发市场、超市、便利店等,仔细查看各类食用农产品的采购信息,排查食品安全风险隐患。

“我们会牢记总书记的要求,做好日常监督检查、加强抽样监测力度频次,让百姓在春节期间吃得放心、吃得安心。”杨化军说。

冬日暖阳的映照下,广州市越秀区六榕街综合养老服务中心灯笼高挂,洋溢着浓厚的节日气氛。

活动室内,78岁的谭慧娟老人正在剪“春”字。听到工作人员讲述习近平总书记视频连线时关心关注老年朋友的新闻,谭慧娟满是感动:“总书记真是把群众冷暖放在心上。”

“这里的工作人员把我们的饮食起居照顾得很好,还定期开展手工、绘画、种花等活动,生活丰富多彩,让我们就像住在自己家里一样。在这里,我和其他老人一起相互陪伴,一定能过个踏实舒心的好年。”谭慧娟说。

牢记嘱托

新疆南部的塔克拉玛干沙漠,寒风刺骨,气温已低至零下20多摄氏度。位于这里的中国石油塔里木油田,是我国“西气东输”的主力气源地,也是千家万户温暖过冬的保障。

当前,我国正处于冬季用能高峰期。巡检归来,听着同事们转述同习近平总书记视频连线的热烈场景,46岁的艾买提江·依得热斯心里暖意流动。作为塔里木油田公司的一名输气工,他每天冒着严寒在站内巡检3次,认真检查管道的每一处接口阀门,确保站内设备平稳运行。

艾买提江·依得热斯说:“总书记要求我们守住民生用能底线,确保群众温暖过冬”。他将牢记重托,在岗一分钟,认真六十秒,及早发现隐患,保证站内平稳供气、安全供气,让大家过一个暖暖和和的春节。”

太行山深处,瓦日铁路红旗渠站每天接发140多趟列车,为电煤保供和民生物资高效运输发挥着重要作用。

中国,也造福了世界。

白皮书强调,中国将坚定不移走绿色发展之路,推进生态文明建设,推动实现更高质量、更有效率、更加公平、更可持续、更为安全的发展,让绿色成为美丽中国最鲜明、最厚重、最牢靠的底色,让人民在绿水青山中共享自然之美、生命之美、生活之美。

白皮书指出,保护生态环境、推动可持续发展,是各国的共同责任。中国愿与国际社会一道,同筑生态文明之基,同走绿色发展之路,守护好绿色地球家园,建设更加清洁、美丽的世界。

国务院新闻办发布《新时代的中国绿色发展》白皮书

新华社北京1月19日电 习近平同志2022年10月16日在中国共产党第二十次全国代表大会上所作的报告《高举中国特色社会主义伟大旗帜

为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗》和中国共产党第二十次全国代表大会审议通过的《中国共产党章程》英文、法文、俄文、阿拉伯文、西

班牙文、葡萄牙文、德文、日文、越南文、老挝文及中英对照版等11种文版,已由外文出版社出版,即日起面向海内外公开发行。

党的二十大报告单行本和《中国共产党章程》外文版出版发行

新华社北京1月19日电 (记者高敬 韩佳诺) 国务院新闻办公室19日发布《新时代的中国绿色发展》白皮书,全面介绍新时代中国绿色发展理念、实践与成效,分享中国绿色发展经验。

白皮书除前言、结束语外共分为七个部分,分别是坚定不移走绿色发展之路、绿色空间格局基本形成、产业结构持续调整优化、绿色生产方式广泛推行、绿色生活方式渐成时尚、绿色发展体制机制逐步完善、携手共建美丽地球家园。

白皮书介绍,党的十八大以来,

中国坚持绿水青山就是金山银山的理念,坚定不移走生态优先、绿色发展之路,促进经济社会发展全面绿色转型,建设人与自然和谐共生的现代化,创造了举世瞩目的生态奇迹和绿色发展奇迹,美丽中国建设迈出重大步伐。绿色成为新时代的中国的鲜明底色,绿色发展成为中国式现代化的显著特征,广袤中华大地天更蓝、山更绿、水更清,人民享有更多、更普惠、更可持续的绿色福祉。中国的绿色发展,为地球增添了更多“中国绿”,扩大了全球绿色版图,既造福了

凝心聚力促发展 笃行不息谱新篇

——省两会精神在我州各地干部群众中引起强烈反响

○黔东南州融媒体中心记者 余天英

新征程催人奋进,新使命重任在肩,省两会已胜利闭幕。连日来,我州各地广大干部群众通过各种方式收听收看省两会报道,持续关注会议动态,及时领会省两会精神,大家纷纷表示,将紧紧围绕省两会确定的目标任务,立足本职岗位,尽心竭力惠民生,为奋力谱写锦绣黔东南现代化建设新篇章作出更大贡献。

“省政府工作报告中提到深入推进改革开放,大力营造良好发展环境,这句话让我们干劲十足。”贵州台江经济开发区管委会副主任杨俊说,扩大内需,我们台江经济开发的关键词是服务与发展。下一步将按照“一体两翼”产业布局,全力推进铅蓄电池、废旧动力电池综合利用循环经济主导产业、食品加工和预制菜产业,文旅装备产业;持续优化营商环境,围绕鲁控环保、麒麟二期再生铜、铝等重点项目,助力园区高质量发展。

黄平县人民检察院党组书记、检察长谢德猛表示,作为基层院检察长,在今后的工作中,将团结和带领全院干警坚

持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入领会省两会精神内涵,切实落实宪法法律赋予的监督职能,立足检察工作实际,聚焦主责主业,全面提升法律监督能力和水平,着力解决好群众急难愁盼的问题,以检察理念、体系、机制、能力的现代化提升检察工作现代化,用实际行动诠释新时代检察履职担当。

雷山县供销社党组书记、理事会主任余福表示,听了李炳军省长所作的报告,感到振奋人心、深感欣慰。作为一名农业农村基层干部,将发扬供销社人的“背篓”“扁担”精神,围绕服务保障粮食安全做好农资供应,在全面推进乡村振兴和推进农业农村现代化进程中担当责任。

麻江县干部人才服务中心副主任杨懿表示,作为一名负责干部工作的组工干部,将始终坚持党的领导,坚持树立重品行、重实绩、重基层、重公论的鲜明用人导向,认真落实新时期好干部标准,统筹推进干部“选、育、管、用”各环节,着力建设新时代忠诚干净担当的高素质

干部队伍,为助推麻江县经济社会高质量发展提供人才保障。

“基层治理效能直接关系到民生福祉,作为一名基层工作者,深感使命光荣、责任重大。”凯里市鸭塘街道党工委书记陈通武表示,要带领该街道把省两会精神认真学习好、宣传好、贯彻好,准确把握履职新使命,聚焦抓党建、抓治理、抓服务主责主业,着力探索基层治理新模式、新经验、新路径,打好基层治理“组合拳”,画好基层治理“同心圆”,及时解决群众身边的烦心事、难心事,构建“家门口”治理服务体系,不断提升人民群众的归属感、获得感和幸福感。

政府工作报告指出:2023年,贵州将深入实施乡村振兴“五大行动”,着力巩固拓展脱贫攻坚成果样板区,在巩固脱贫攻坚成果上作样板,在拓展成果衔接推进乡村振兴上作样板,在党建引领乡村治理上作样板,扎实推进宜居宜业和美乡村建设,推动农业农村现代化。

“今年的政府工作报告中提到要着力

打造巩固拓展脱贫攻坚成果样板区,让基层百姓看到了更多的希望,同时也是给我们农村干部更有力的鼓励。”榕江县塔石乡乡央村支部书记盘应海感慨地说,乔央村这几年在各级部门的支持下,发展特色种植养殖产业,村集体公司产值达500余万元,助力乡亲们增收致富,下一步将努力建强村党支部“堡垒”,扩大产业规模,加大村级自治、法治、德治三个“力度”,不断构建新农村发展的“乔央模式”和“乔央文化”,让乡亲们的日子越过越红火。

岑巩县大有镇腊怡畈村第一书记周文财说,将继续围绕“一宣六帮”工作职责,强化党建引领,扎实开展好脱贫成果巩固、产业发展、环境整治、基层治理等各项工作,着力推进杂交水稻制种、油茶、精品水果等产业扩面蓄势、提质增效,努力将村里的资源优势转化为产业优势,以实干助力乡村振兴。

“政府工作报告鼓舞人心,我也非常有信心把我们苗绣产业做大做强。”贵州榜香都苗绣服饰开发有限公司负责人蒋秀菊激动地说,将抢抓机遇,寻求新机,改变传统订单生产销售模式,继续加大自主创新能,借助“粤港澳大湾区”“桥头堡”政策和一带一路政策机遇,推动“苗绣出山”“苗绣出海”,为企业寻求新的利润增长点,助力施秉县民营经济高质量发展。

未能调解成功。为将矛盾消除在萌芽状态,避免事态升级,党员民警联合镇政府、司法所、村组干部调处双方当事人在现场进行实地查看,耐心听取双方意见,做双方思想工作,同时对双方当事人进行法律法规宣传和教育。因情施策,根据双方诉求制定了详尽的调解方案,在晓之以理、动之以情的劝导后,双方均作出让步,达成协议,化解了矛盾。

随着挡路的砖墙被拆除,拆除的不仅仅是墙,是邻里的心结。黄平县公安局片区第五党支部在工作中始终牢记全心全意为人民服务的宗旨,以人民为中心,及时为群众排忧解难。随着此次矛盾纠纷的成功化解,赢得辖区群众的一致好评,加深了党员民警和群众之间的感情,切实提高了人民的安全感、幸福感。



1月19日是农历腊

月二十八,在丹寨县金泉街道老八寨村,苗族村民打年把、贴春联、挂灯笼,喜迎新春佳节,乡村小院里洋溢着浓浓的年味。

图为村民在揉制年把迎新春。

(通讯员 黄晓海 摄)

「总书记真是把群众冷暖放在心上」

○新华社记者记者

“总书记说,确保重点物资运输畅通有序,这句嘱托我会牢牢记在心里。”收看了习近平总书记视频连线看望慰问基层干部群众的新闻,中国铁路郑州局集团有限公司安阳综合段红旗渠站站长毕福兴深感重任在肩,“春运期间,我们24小时轮流值班,加强与列车调度、司机的沟通协调,尽一切力量确保物资能够快速通畅地运往各地,保障人民群众过好年。”

阖家团圆、辞旧迎新的时刻,依旧有人坚守岗位、护万家灯火。

天光未亮,寒气深重。距中缅边境约100公里的双坡垭口上,云南出入境边防检查总站德宏边境管理支队木康边境检查站的郑兆瑞和战友们开始了一天天的执勤。每到年味渐浓时,便是这些移民管理警察最忙碌的时候。

“防范各种突发事件和安全事故,确保全国各族人民过一个欢乐喜庆、安宁祥和的春节,这是总书记的嘱托,更是我的责任。”郑兆瑞说。每天查缉3000余辆车、检查搬运3吨货物,在这里工作了20年的他没有喊过一声苦,“面前是祖国的边境线,身后是千家万户的平安喜乐,我们所有的辛苦都值得。我愿意永远坚守在这里,为祖国西南边陲的安宁贡献自己力量。”

接续奋斗

新春将至,位于武汉的华中科技大学同济医学院附属同济医院依旧忙碌不息。从急诊到ICU,医护人员全力诊疗,恪尽职守。

“习近平总书记通过视频连线,向全国广大医务工作者致以新春的祝福,让我们深受感动、充满动力。”同济医院呼吸与危重症医学科主任赵建平说,“疫情防控仍处于吃劲的时候,我们会牢记总书记的谆谆嘱托,发挥呼吸与危重症医学科救治新冠患者的学科优势,在新冠救治中勇担重任,全力以赴、迎难而上,不负‘保健康、防重症’的使命,践行‘人民至上、生命至上’的诺言,在坚持中迎来胜利的曙光!”

瑞雪兆丰年。贵州毕节市赫章县中营村,喜迎新年的村民们忙着杀年猪、备年货,整个村子热闹喜庆。

习近平总书记送来的新春祝福,令中营村党支部书记唐伟倍受鼓舞。他说:“总书记强调新时代的乡村振兴,要把特色农产品和乡村旅游搞好,为我们已脱贫地区下一步发展指明了方向。2022年,全村高山冷凉蔬菜、蓝莓等特色产值近600万元。在新的一年里,我们要将总书记的关怀转化成不懈奋斗的力量,充分发挥党员干部的带头作用,持续推进乡村旅游、特色产业协同发展,和村民们一起振兴美丽乡村,把日子越过越红火。”

人勤春早。正在奋力建设共同富裕示范区的浙江省,各地车水马龙、市场火热,大街小巷洋溢着浓浓年味。

“习近平总书记的新春祝福,既是对过去一年工作的肯定,也鼓励我们在新年奋勇争先、善作善成。”浙江省东阳市委书记楼琅英表示,今年,我们将着力发展磁性材料、生物医药、影视文化、木雕家居等产业,提升公共服务水平,持续开展“扩中”“提低”共富大行动,在推进共同富裕进程中百尺竿头更进一步,让人民群众享有更多的获得感、幸福感、安全感。

(新华社北京1月19日电)

榕江县:

城镇燃气管道项目LNG气化站举行点火仪式

本报讯(通讯员 潘承济)1月17日,榕江县城镇燃气建设项目LNG气化站举行点火仪式,标志着榕江LNG气化站正式具备通气条件。

天然气是安全、清洁、高效的新型能源,城镇管道燃气建设项目是重大基础设施和重要的民生工程,也是州政府“十四五”期间重点建设项目。由州投能公司旗下榕江县东黎城市燃气发展有限公司投资建设的榕江县城镇燃气建设项目,一期工程总投资8500万元,新建中压输气主干线24公里,LNG气化站一座,项目于2022年3月开工建设,属州政府重点调度工程,作为公司在全州范围内开展的城镇燃气建设“排

头兵”,州能投公司集中人财物力和优势技术力量,多方协调,统筹推进,全力攻坚,历时11个月,顺利完成项目建设任务。项目建成投入运营后,将会极大改善当地居民、商业和工业企业用气条件,对调整榕江县能源结构,保护自然资源,建设生态文明,优化营商环境,提升县域经济实力、推进榕江县城乡统筹发展具有重要作用。同时项目的建成运营,将会对全州城镇燃气建设起到良好的示范效应,对全州城镇燃气建设一体化将起到积极的推动作用。

州能投公司、榕江东黎燃气公司、施工单位、监理单位相关负责人出席点火仪式。

贵州中建伟业集团公司摘取2022贵州双百强企业桂冠

本报讯(通讯员 张其标 杨振宇)近日,贵州省企业联合会、贵州省企业家协会在贵阳发布2022贵州百强企业榜单及《2022贵州双百强企业发展报告》。贵州中建伟业建设(集团)有限责任公司荣获2022贵州企业100强第73位、2022贵州服务业企业100强第38位。同时,荣获2022贵州成长之星企业第39位。

由贵州省企业联合会、企业家协会组织的贵州省企业100强排序、分析、发布工作已经连续开展了17年,同时也是第4次发布贵州制造业企业100强、贵州服务业企业100强榜单。《2022贵州双百强企业发展报告》参照中国企业联中国企业500强排序发布规则和国际通行惯例,以2021年企业营业收入为主要人标准并自然排序,经组织专家团队对申报企业2020年与2021年度的营业收入、净利润、资产总额、纳税总额、当年研发投入、员工情况等指标进行对比分析,最终评选出“2022贵州企业100强”。

贵州中建伟业集团公司与黔东南苗族侗族自治州“同龄”。66年来,中建伟业集团公

司在州委、州政府的坚强领导下,全体员工踌厉奋发,勇毅前行,取得了令人瞩目的业绩。集团公司荣获中国建筑行业最高资质——特级资质,成为全国民族自治州目前唯一的中国建筑特级资质企业。贵州中建伟业集团始终坚持诚信为本、人才强企、科技兴企的发展理念,不断提高质量意识、精品意识、创新意识,竭诚以一流的管理、一流的质量、一流的业绩回报业主、回馈社会,在全州经济社会发展中的贡献和影响力都得到显著提升,得到各级党委、政府及社会各界的充分肯定和好评。

新时代新征程新担当新作为。中建伟业集团公司将以国家特级资质企业为契机,在州委、州政府坚强领导下,不忘初心,牢记使命,敢于担当,坚持以高质量发展引领高质量发展,全力推进企业改革向纵深发展,在推动经济社会发展和重点工程建设上再做贡献,努力打造“筑建中国·民族伟业”全国一流建筑企业集团,向百年企业和双百亿级企业新征程迈进!

注销公告

经研究决定,凯里市吉安汽车运输有限公司予以注销(统一社会信用代码:91522601795266610N),自公告之日起15日内,望其相关债权债务人前来我公司清算小组办理债权债务事宜,逾期责任自负。

联系人:朱孝全
联系电话:15885822777
凯里市吉安汽车运输有限公司

2023年1月19日

遗失声明

●不慎遗失《道路运输证》1本,车牌号:贵HD83891(渐变绿色);证号:黔黔东南522625001064。特别声明作废。

镇远县舜阳出租汽车有限责任公司
2023年1月19日

●不慎遗失贵州泰富翔建筑劳务有限责任公司公章一枚,编码:5226202104926,特别声明作废。

贵州泰富翔建筑劳务有限责任公司
2023年1月19日

●不慎遗失《销售不动产统一发票(自开)》发票联一份,发票代码:252001593400;发票号码:00073402,金额:71900元。特别声明作废。

龙腾

2023年1月19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铅会诱发消化道疾病。
3.用餐节奏不宜太快,细嚼慢咽,让食物和唾液充分混合,食物中的酶充分降解,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,随时补充维生素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,凉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。每每天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,在洗澡水中放点醋,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,再涂满食盐反复揉搓,去掉染的色后用水清洗。

12.在海带中存在有着高效的消除臭味的物质,因此,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滴驱蚊露。

14.擦伤伤口不宜用创可贴,而应用紫药水消毒,让伤口自然暴露在空气中愈合。

15.芹菜富含纤维,可加快肠内食物的排空速度,缩短有毒物质在肠内滞留时间,可预防便秘。

16.赤豆粥补肾消肿,荷叶粥解暑热、止渴解暑;冬瓜粥止渴生津降血压;银耳粥生津润燥。

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,增醇提味,白酒无此作用。

20.洗脸阳伞,不妨摊开拿镜面上的影子,影子颜色深的好,拿面颜色浅的好,颜色越深越好。

21.袜子富含多种维生素,矿物质及果酸,可缓解便秘,含铁量虽水果之冠,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.煮鸡蛋鸡羹:冷水下锅,慢火升温,沸后微火煮2分钟,停火后泡3分钟。

24.筷子用久了会残留细菌和清洁剂,平时除了要筷子勤消毒外,最好半年更换一次。

25.流汗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,片刻即可将汗止住。

26.生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效,经常喝姜汤,可有效的“空”调整。

27.烧豆芽之素类菜时,适当加盐醋,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流动,加速新陈代谢,用啤酒敷脸,可预防面皴,脱屑,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。