

我州扎实推进冬春火灾防控工作

本报讯(通讯员 孙振宇)为贯彻落实冬春火灾防控工作,近期以来,我州多措并举,积极开展工作,全力确保全州火灾形势稳定。

政府高度重视,全方位推动。州委、州政府高度重视冬春火灾防控工作,多次组织召开会议专题听取消防工作汇报,并就下一步火灾防控重点工作进行部署、调度、安排;成立由公安、民政、应急、消防等重点部门组成的专项行动督查组,定期进行督导,下发工作通报,全面打好冬春火灾防控组合拳、主动仗。

加强安全整治,立体化排查。以50户以上木质建筑连片村寨为重点,开展木质建筑连片村寨专项检查,组织发动基层力量开展“敲门行动”;盯紧“老弱病残”等重点人群和

“1+N”“2+N”家庭,及时排查排除户内消防安全隐患,切实做到户户提醒、户户安全。

围绕近年省州亡人火灾高发的小型生产经营场所和生产经营村居民自建房开展常态化排查治理,清理违规住人,整治违规用火用电行为,配备消防设施器材,打通安全出口、疏散通道。

以高层公共建筑、高层住宅建筑为重点,认真开展防火检查巡查,确保疏散通道、消防车通道畅通,各类消防设施完好有效。对企业厂房、工业园区等开展全面排查整治,建立消防安全隐患排查治理长效机制。

冬春火灾防控工作开展以来,全州清退违规住宿3人以上的小型生产经营场所违规

住人78家,清理人员121人;排查高层建筑64栋,整改高层建筑火灾隐患146处;排查劳动密集型企业398家;公安交警部门查处机动车占用、堵塞消防车通道违法行为180起;发动消防监督员65人检查人员密集场所,排查人员密集场所178家。

广泛宣传培训,多维度着手。各县(市)、各部门以消防安全宣传“五进”为抓手,分级分类开展消防安全培训,认真组织七类重点人员和县(市)乡村三级消防安全培训工作;发动基层网格员深入农村村寨、居民社区以“敲门行动”“围炉夜话”“院坝会”等形式开展防火宣传,提升全民消防知识知晓率,确保宣传覆盖到位。

截至目前,全州开展“敲门行动”累计入户排查39.5万户,张贴家庭防火告知书80万余份;开展灭火、应急疏散演练1.2万余场次;发放消防宣传资料62.3万份,警示教育、培训人员120万人次;开展县(市)乡村三级管理人员培训100余场次,培训人员1.7万人;培训新增市场主体5409家。目前,全州共召开警示教育大会1500余场,播放警示教育片2554场次,教育警示群众25万余人次。



黔东南州公安机关: 打击网络诈骗犯罪 守好群众“钱袋子”

本报讯(通讯员 吴沼江)近年来,黔东南州公安机关坚持问题导向,不断推进专项治理与系统治理、综合治理、依法治理、源头治理深度融合,严厉打击电信网络诈骗违法犯罪,全力守好群众“钱袋子”。今年以来,全州电信诈骗立案同比下降26.01%,破案同比上升9.26%,抓获违法犯罪嫌疑人同比上升14.43%,有力维护了社会治安环境稳定。

雷霆破案,4小时抓获犯罪嫌疑人。2022年11月16日17时左右,报警人陈某某在施秉县被他人冒充京东客服,以关闭陈某某“京东金条”为由对其实施诈骗,陈某某共计损失10万元人民币。

案发后,施秉县公安局立即组织民警开展侦查,及时通过信息收集研判,在案发4小时后,在江西宜春警方协助下,成功将一名犯罪嫌疑人抓获。目前,该案件正在进一步侦办中。

追赃挽损,追回被骗资金。“谢谢你们!我以为这钱要不回来了,以后我会提高警惕注意防范。”2022年10月31日,在天柱县公安局刑侦大队,肖女士激动地说。

9月底,肖女士接到冒充疫情防控工作人员的陌生电话,称其购买商品是疫情地区发送包裹,要退还购买商品费用,肖女士未经核实,陆续向对方转账7500元,发现被诈骗后报警。经查,肖女士被骗的资金转入了杨某的银行卡中并被多次分流到多个账户,杨某将自己的银行卡出借转借给他人使用,涉嫌帮助信息网络犯罪活动罪。10月中旬,天柱县公安局将杨某抓获,其主动赔偿了肖女士7500元被骗资金。

深挖打击,一举捣毁电诈窝点。2022年11月28日,榕江县公安局在该县两民房内一举抓获涉电信网络诈骗犯罪嫌疑人5人。经审讯,5名犯罪嫌疑人均交代了今年11月以来利用手机安装远程控制软件搭建简易GOIP设备,为境外诈骗团伙拨打诈骗电话骗取他人财产的违法犯罪事实。同时,通过审讯深挖,成功侦破了“西藏日喀则市某某被诈骗案”,涉案金额28.24余万元。目前,案件正在进一步办理中。

睿智偵判,两天锁定犯罪嫌疑人。11月15日,从江县公安局接到群众报警电话,称其被他人以刷单返利的方式诈骗了164600元。接警后,从江县公安局立即组织警力成立专案组开展案侦工作。经过办案民警两天的分析研判,成功锁定一名河北籍男子籍某涛有重大作案嫌疑,民警立即赶往当地,于11月18日,在河北省邯郸市公安局的协助下成功将嫌疑人籍某涛抓获。目前,案件正在有序办理中。

州水投集团: 全力推进水务骨干水源工程项目建设

本报讯(通讯员 杨昌海)农历正月十五这天,在黄平篆水河水库工程施工现场,一派热火朝天景象,工人们正在进行固结灌浆、隧洞开挖、大坝填筑等作业施工。“这个月春节还没有结束,大部分的人都提前赶回工地了,现在管理人员和工人有120人全部到岗,正在全力以赴抢抓工期,确保今年上半年能完成大坝封顶。”黄平篆水河水库建设项目部主要负责人在大坝填筑现场边走边介绍。

篆水河水库位于黄平县重安镇,大坝坝型为常态混凝土重力坝,工程等级为IV等小(1)型工程,总投资33772.12万元,设计年供水量438.8万立方米,工程正常蓄水位高程729米,总库容为251万立方米,水库建成后,可解决重安镇镇区和周边村寨6.15万人及大小牲畜的饮水难题。

“我们特别抓实抓好新招员工和转岗员工的‘三级’安全教育培训,严格实施考核上岗制度,对于现场操作人员,要有针对性地组织开展岗位操作规程、安全生产规章制度等再培训和再教育;对于特种作业人员,必须持证上岗、人证一致,严格按照特种作业有关要求进行操作;严格危险作业票管理,从业人员培训考核情况要建立档案,培训不合格和未参加培训的人员要及时进行补课,切实做到未经培训或考核不合格的不得上岗。”州水投集团工程管理部经理陈彬在篆水河水库施工隧洞洞口外特别强调了安全质量的重要性。

据篆水河水库项目承建单位管理员邹军介绍,在业主方州水投集团和铁五局的要求下,施工责任部门坚持每日调度机制,帮助协调解决影响施工的突出矛盾和问题,迅速开展安全生产检查督导,确保各项目安全有序进行。

据了解,今年第一季度的第一个月,为开好新局起好步打好基础,州水投集团管理层根据上级部门的安排部署,坚持高质量推进全州水务、骨干水源工程项目建设,为抢抓今年汛期到来的水利施工“黄金期”,确保水利工程建设顺利推进,州水投集团在春节前就已经超前部署,制定节后复工计划表,对各工程落实责任到人,在复产复工前,督促各参建单位必须对全体员工进行安全教育,确保培训合格率达到100%。

截至目前,州水投集团在建的黄平县篆水河水库、施秉县白头旺水库、三穗县岩坳水库等骨干水源工程项目和三穗经济开发区污水处理厂工程、剑河县城镇给排水设施建设PPP项目等水务项目共计29个,总投资额53.523211亿元。

麻江县: 党员上门服务 助农春耕备耕

本报讯(通讯员 吴章航)“金老板,你要的60包化肥都给你拉过来了,麻烦你来点下货。”“好的,肥料到位了,接下来就安心育苗翻土咯,麻烦你们了。”2月7日,麻江县春耕农资配送党员先锋队队员张吉华与谷洞镇摆沙村西瓜种植大户金吉坤对话时说。

连日来,随着气温的回暖,雨水的增多,麻江的春耕“序幕”徐徐展开,农户春耕农资的销量也持续高涨,麻江县供销社4支春耕农资配送党员先锋队每天忙于穿梭在各村小巷田间,通过8台县级配送车为农户提供农资送货上门服务,第一时间把农户订单农资配送到家送到田,助力春耕生产。

“春节收假以来,我们春耕农资配送党员先锋队每天平均要出动3次,已累计出动30多次,为民配送农资200多吨,有效帮助农户抢抓农时,保障农户生产所需。”麻江县供销社党组成员、副主任、春耕备耕先锋队队长龙小梅介绍。

目前,麻江县供销社已形成电商产业园农资仓库和碧波农资仓储2个农资配送中心+63个“村社合一”供销社综合服务站+29个农资直销网点的农资供应配送体系,实现全县农资服务全覆盖,农户

可通过“供销互联网购物平台”、电话预约订购、就近门店直购等方式选购化肥、种子、农药、农具等各种心仪农资。并通过供销社系统春耕农资配送党员先锋队,第一时间提供送货上门,实现线上指尖“点单”、线下“快递式”农资购买服务,有效减少农户农资购买流通环节、购买成本和时长,有力保障农民收益。

新时代 新征程 新伟业
只争朝夕抓落实 凝心聚力促发展



连日来,天柱县积极鼓励年轻党员发挥带头作用,主动下沉到企业一线,有力有序组织推动复工复产。

图为该县联山街道党员干部到企业了解订单情况并帮助包装药品。

(通讯员 蒋正国 杨鸿斌 摄)

雷山县纪委监委:

“五方会审”严把巡察整改“第一关”

本报讯(通讯员 郭松培)近日,雷山县纪委监委按照“一轮一审”要求,统筹县委组织部、县委宣传部、县委巡察办和县委巡察组等部门力量,对十四届县委第三轮巡察的3个乡镇党委制定的巡察整改方案进行“五方会审”,坚持“初始即严”原则,确保各项整改措施制定精准,切实做好巡察“后半篇文章”。

“整改方案中对党建方面提出的整改措施泛泛而谈,没有聚焦问题本质,缺乏可操作性,建议达地乡党委要切实履行好巡察整改主体责任,对整改措施加以补充完善。”

“收到‘五方会审’反馈意见后,我们会采取面对面、多对一的方式,聚焦被巡察党组织问题认领是否缺斤少两、偷工减料,整改措施是否务实用管,是否深入挖掘问题根源,责任落实是否到位,‘一把手’是否带头认领问题等重点,逐条逐项进行‘过堂’,指出存在的问题和不足,及时提出修改建议,帮助被巡察单位党组织明确整改方向、理清整改思路、细化整改措施,切实把好巡察整改‘第一关’。”

“县纪委常委会按照‘一轮一审’要求,统筹县委组织部、县委宣传部、县委巡察办和县委巡察组等部门力量,对十四届县委第三轮巡察的3个乡镇党委制定的巡察整改方案进行‘五方会审’,坚持‘初始即严’原则,确保各项整改措施制定精准,切实做好巡察‘后半篇文章’。”

“整改方案中对党建方面提出的整改措施泛泛而谈,没有聚焦问题本质,缺乏可操作性,建议达地乡党委要切实履行好巡察整改主体责任,对整改措施加以补充完善。”

“收到‘五方会审’反馈意见后,我们会采取面对面、多对一的方式,聚焦被巡察党组织问题认领是否缺斤少两、偷工减料,整改措施是否务实用管,是否深入挖掘问题根源,责任落实是否到位,‘一把手’是否带头认领问题等重点,逐条逐项进行‘过堂’,指出存在的问题和不足,及时提出修改建议,帮助被巡察单位党组织明确整改方向、理清整改思路、细化整改措施,切实把好巡察整改‘第一关’。”

“县纪委常委会按照‘一轮一审’要求,统筹县委组织部、县委宣传部、县委巡察办和县委巡察组等部门力量,对十四届县委第三轮巡察的3个乡镇党委制定的巡察整改方案进行‘五方会审’,坚持‘初始即严’原则,确保各项整改措施制定精准,切实做好巡察‘后半篇文章’。”

“整改方案中对党建方面提出的整改措施泛泛而谈,没有聚焦问题本质,缺乏可操作性,建议达地乡党委要切实履行好巡察整改主体责任,对整改措施加以补充完善。”

“县纪委常委会按照‘一轮一审’要求,统筹县委组织部、县委宣传部、县委巡察办和县委巡察组等部门力量,对十四届县委第三轮巡察的3个乡镇党委制定的巡察整改方案进行‘五方会审’,坚持‘初始即严’原则,确保各项整改措施制定精准,切实做好巡察‘后半篇文章’。”

“整改方案中对党建方面提出的整改措施泛泛而谈,没有聚焦问题本质,缺乏可操作性,建议达地乡党委要切实履行好巡察整改主体责任,对整改措施加以补充完善。”

“收到‘五方会审’反馈意见后,我们会采取面对面、多对一的方式,聚焦被巡察党组织问题认领是否缺斤少两、偷工减料,整改措施是否务实用管,是否深入挖掘问题根源,责任落实是否到位,‘一把手’是否带头认领问题等重点,逐条逐项进行‘过堂’,指出存在的问题和不足,及时提出修改建议,帮助被巡察单位党组织明确整改方向、理清整改思路、细化整改措施,切实把好巡察整改‘第一关’。”

“县纪委常委会按照‘一轮一审’要求,统筹县委组织部、县委宣传部、县委巡察办和县委巡察组等部门力量,对十四届县委第三轮巡察的3个乡镇党委制定的巡察整改方案进行‘五方会审’,坚持‘初始即严’原则,确保各项整改措施制定精准,切实做好巡察‘后半篇文章’。”

“整改方案中对党建方面提出的整改措施泛泛而谈,没有聚焦问题本质,缺乏可操作性,建议达地乡党委要切实履行好巡察整改主体责任,对整改措施加以补充完善。”

“收到‘五方会审’反馈意见后,我们会采取面对面、多对一的方式,聚焦被巡察党组织问题认领是否缺斤少两、偷工减料,整改措施是否务实用管,是否深入挖掘问题根源,责任落实是否到位,‘一把手’是否带头认领问题等重点,逐条逐项进行‘过堂’,指出存在的问题和不足,及时提出修改建议,帮助被巡察单位党组织明确整改方向、理清整改思路、细化整改措施,切实把好巡察整改‘第一关’。”

“县纪委常委会按照‘一轮一审’要求,统筹县委组织部、县委宣传部、县委巡察办和县委巡察组等部门力量,对十四届县委第三轮巡察的3个乡镇党委制定的巡察整改方案进行‘五方会审’,坚持‘初始即严’原则,确保各项整改措施制定精准,切实做好巡察‘后半篇文章’。”

“整改方案中对党建方面提出的整改措施泛泛而谈,没有聚焦问题本质,缺乏可操作性,建议达地乡党委要切实履行好巡察整改主体责任,对整改措施加以补充完善。”

“收到‘五方会审’反馈意见后,我们会采取面对面、多对一的方式,聚焦被巡察党组织问题认领是否缺斤少两、偷工减料,整改措施是否务实用管,是否深入挖掘问题根源,责任落实是否到位,‘一把手’是否带头认领问题等重点,逐条逐项进行‘过堂’,指出存在的问题和不足,及时提出修改建议,帮助被巡察单位党组织明确整改方向、理清整改思路、细化整改措施,切实把好巡察整改‘第一关’。”

“县纪委常委会按照‘一轮一审’要求,统筹县委组织部、县委宣传部、县委巡察办和县委巡察组等部门力量,对十四届县委第三轮巡察的3个乡镇党委制定的巡察整改方案进行‘五方会审’,坚持‘初始即严’原则,确保各项整改措施制定精准,切实做好巡察‘后半篇文章’。”

“整改方案中对党建方面提出的整改措施泛泛而谈,没有聚焦问题本质,缺乏可操作性,建议达地乡党委要切实履行好巡察整改主体责任,对整改措施加以补充完善。”

“收到‘五方会审’反馈意见后,我们会采取面对面、多对一的方式,聚焦被巡察党组织问题认领是否缺斤少两、偷工减料,整改措施是否务实用管,是否深入挖掘问题根源,责任落实是否到位,‘一把手’是否带头认领问题等重点,逐条逐项进行‘过堂’,指出存在的问题和不足,及时提出修改建议,帮助被巡察单位党组织明确整改方向、理清整改思路、细化整改措施,切实把好巡察整改‘第一关’。”

“县纪委常委会按照‘一轮一审’要求,统筹县委组织部、县委宣传部、县委巡察办和县委巡察组等部门力量,对十四届县委第三轮巡察的3个乡镇党委制定的巡察整改方案进行‘五方会审’,坚持‘初始即严’原则,确保各项整改措施制定精准,切实做好巡察‘后半篇文章’。”

“整改方案中对党建方面提出的整改措施泛泛而谈,没有聚焦问题本质,缺乏可操作性,建议达地乡党委要切实履行好巡察整改主体责任,对整改措施加以补充完善。”

“收到‘五方会审’反馈意见后,我们会采取面对面、多对一的方式,聚焦被巡察党组织问题认领是否缺斤少两、偷工减料,整改措施是否务实用管,是否深入挖掘问题根源,责任落实是否到位,‘一把手’是否带头认领问题等重点,逐条逐项进行‘过堂’,指出存在的问题和不足,及时提出修改建议,帮助被巡察单位党组织明确整改方向、理清整改思路、细化整改措施,切实把好巡察整改‘第一关’。”

“县纪委常委会按照‘一轮一审’要求,统筹县委组织部、县委宣传部、县委巡察办和县委巡察组等部门力量,对十四届县委第三轮巡察的3个乡镇党委制定的巡察整改方案进行‘五方会审’,坚持‘初始即严’原则,确保各项整改措施制定精准,切实做好巡察‘后半篇文章’。”

“整改方案中对党建方面提出的整改措施泛泛而谈,没有聚焦问题本质,缺乏可操作性,建议达地乡党委要切实履行好巡察整改主体责任,对整改措施加以补充完善。”

“收到‘五方会审’反馈意见后,我们会采取面对面、多对一的方式,聚焦被巡察党组织问题认领是否缺斤少两、偷工减料,整改措施是否务实用管,是否深入挖掘问题根源,责任落实是否到位,‘一把手’是否带头认领问题等重点,逐条逐项进行‘过堂’,指出存在的问题和不足,及时提出修改建议,帮助被巡察单位党组织明确整改方向、理清整改思路、细化整改措施,切实把好巡察整改‘第一关’。”

灯下漫笔

近千部当「以德为先」

○杨颖

近日,全国组织部长会议以电视电话会议形式在北京召开。中组部部长陈希在会上强调,要着眼建设堪当民族复兴重任的高素质干部队伍,不断优化干部选育管用工作,坚持德配其位、才配其位选准用好干部。德与才作为选拔任用的标准,给我们为党的事业选出好干部指明了方向。

从古至今,在选拔人才时,德才相比,德更为重要。德,是“才”发挥效用的导航。德,是对党忠诚的政治品德,是敢于担当的职业道德,还是做人干净的个人美德。一个具备“三德”的好干部,应当是理想信念坚定,在大是大非面前旗帜鲜明的干部;应当是坚持为民服务,敢于攻坚克难,勇于在关键时刻站出来、危难关头豁出来的干部;应当是一个始终慎小慎微,严守纪律底线,自觉修剪内心欲望,心无旁骛努力工作的干部。

才,是“德”落到实处的基础。才,不仅是学历与文凭,更是真才实学,是履行岗位职责的综合能力。要实现中华民族伟大复兴,就需要干部以才能为支撑,在一个又一个目标考验中,不断将工作向前推进;要坚持为民服务,同样需要干部利用自身才能,在办好每一件“急难愁盼”中,践行责任担当,积累工作实绩,得到群众认可。德是干部的理想信念与价值操守,才能则是将信念与操守转化为实际的条件。

五湖四海,任人唯贤。选好干部,不能唯才是举、唯才是用,而应正确看待德与才的辩证关系,始终坚持德才兼备,以德为先,把道德修养作为重要指标,放在首要位置,不断选取出更多高素质干部为民族复兴事业而奋斗。

剑河县: 巫溜村专题摄影作品开展

本报讯(记者 姚宁)近日,由州文联摄影家协会、剑河县巫溜村“两委”主办,剑河县文联、剑河县久仰镇人民政府、剑河县乡村振兴局、剑河县文联摄影家协会协办的以“激活乡村旅游 助推乡村振兴”为主题的巫溜村专题摄影作品展在剑河县城开展。

此次影展,是州文联摄影家协会走基层,服务三农的新形式践行探索,是该村助推自身旅游发展的新尝试,州文联摄影家协会副主席负责人多次带领州文联摄影协会会员深入该村采访拍摄、组织评选、编辑和后期制作。

此次影展,摄影人用手中的镜头记录了巫溜村发展变化。通过展示一村一寨的发展变化,体现剑河县各级党委政府在乡村振兴中取得的巨大成果。

黄平县学坝村: “积分制”助推农村人居环境更美丽

本报讯(通讯员 陈孝新 杨楠)近年来,黄平县针对农村长期以来存在的脏乱差问题,坚持党建引领,加大农村人居环境整治力度,农村生态环境持续改善,村容村貌稳步提升,村村寨寨换了新貌。

自开展农村人居环境治理以来,该县始终把建设宜居宜业和美乡村作为实施乡村振兴战略的重点任务,将改善农村人居环境,实行积分制管理落实到所辖11乡镇,实现常态化运行。

“农村人居环境治理工作,群众既是直接受益者,也是关键参与者、建设者。要让群众都有意愿、有动力参与到农村人居环境治理过程中来,通过自己的努力,让自己的家园变得更美好、更宜居。”新州镇学坝村党支部书记方说,学坝村驻村工作队及村“两委”严格按照责任分工,党员干部以身作则带头推行,切实以“一班人”带动全村环境治理不断改善。

在学坝村乡村振兴积分兑换点,八组村民吴老月笑容满面地分享他的喜悦:“现在我们村推行积分制,把家里的卫生搞好了,自己住着舒服,还能兑换生活用品呢!”

据悉,学坝村推行乡村振兴积分制管理,围绕讲爱党爱国、讲遵纪守法、讲文明和谐、讲诚实守信、讲勤俭节约“五讲”和产业兴、人才兴、文化兴、生态兴、组织兴“五兴”两类指标对全村农户进行积分加减,按照“日申报、月审核、年评比”的民主程序,将村民日常行为评价形成积分,给予相应的精神奖励、物质奖励和政策支持,设立“乡村振兴积分排行榜”,对积分高的农户进行通报表扬,在“文明卫生户”等评选中优先考虑,涉及家庭成员参军、入党、信贷等情况,将家庭总积分作为重要参考依据,同时,农户可凭积分在每月兑换日到积分兑换点兑换生活用品。

小小积分助推文明乡风,乡村治理由“村里事”变为“家家事”,如今,学坝村正在农村人居环境治理的道路上不断奋进探索,群众与党员干部一起谋思路、想对策,激发群众参与感、荣誉感,凝聚推动乡村发展正向合力的工作格局。

“近几年来,学坝村集体经济不断壮大,钱要花在刀刃上,我们尽可能用有限的资金创造更多的价值,用好积分制的‘针’,将村民的心织在一起,共同推进乡村振兴。”学坝村驻村第一书记姜世超说。

遗失声明

●不慎遗失《房产证》1本,证号:凯房权证州房字第01261号,房屋坐落:北京西路12号2栋2单元15号,建筑面积:97.22平方米。特声明作废。

傅胜云
2023年2月9日

●不慎遗失《食品经营许可证》副本,许可证编号:JY15226270017571,特声明作废。

天柱县石洞镇爽爽副食店
2023年2月9日

●不慎遗失《开户许可证》;开户名:锦屏县大同乡工会联合会;核准号:J7138000180501;开户行:贵州银行股份有限公司锦屏支行;账号:0518001200000005;账户性质:基本存款账户。特声明作废。

2023年2月9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,而应用紫药水消灭,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酯化作用,增鲜提味,白酒无此作用。

20.挑遮阳伞,不妨摊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,平时除了要勤消毒外,最好半年更换一次。