

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

有德者 前程远



寻亲启事



本人于2018年10月10日15时在黄平县翁坪乡新街村马路边捡到一名女性弃婴(具体姓名和地址不详、无联系方式、用布包裹着,无其他随身物品)。现登报寻亲,望其亲生父母或监护人见此登报信息后60日内持有效证件前来认领,逾期孩子将被依法安置。

联系人:王杰
联系电话:15008500883
2023年2月20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受伤部位上,每隔2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,去掉染的色后用清水洗。
- 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。
- 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,冬瓜粥止渴生津降血压,银耳粥生津润肺。
- 牙齿美白偏方,用水瓜切片,每天擦拭牙齿2次,每次两分钟,坚持一个月,必然有效。
- 木质家具应用于干擦和上蜡保养,若沾上难除的污垢,可先用布蘸牙膏擦拭,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。
- 挑选雨伞,不妨撑开看看地面上的影子,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,平时除了要对孩子勤消毒外,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、脓疱,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,有碍钾吸收,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分钟再活动较适宜。
- 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,每日饮少量,可清肺化痰。
- 大蒜具有杀菌止痒等功效,取一瓣大蒜,碾碎,用断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。
- 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。
- 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。
- 长期跷脚坐会对体形有不良影响,易导致盆骨弯曲,肌肉附着位置不正确,身材变形。
- 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。