



绿色城市 和谐发展

中宣部宣教局 中国文明网

遗失声明

●不慎遗失《营业执照》正本，统一社会信用代码：92522601MA6H1RN09R,特声明作废。

凯里市康百年乐保健食品店
2023年3月29日

●不慎遗失《出租车从业资格证》1本，身份证号码：522622198007174523，特声明作废。

潘正琴

2023年3月29日

●不慎遗失《食品经营许可证》副本，许可证编号：JY15226010054629，特声明作废。

贵州安芝康大药房连锁有限公司安康店

2023年3月29日

●不慎遗失《道路运输证》1本，车牌号：贵H3319学(黄色)；证号：黔交运管黔东南字522601001302号。特声明作废。

贵州省黔东南州丽珑驾驶培训学校有限公司

2023年3月29日

●不慎遗失《食品经营许可证》正本，许可证编号：JY15226010065304，特声明作废。

王建华

2023年3月29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，去掉染的色后用清水洗。
- 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，不妨撑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。