



安全带和绷带，你选哪一条？

中宣部宣教局 中国文明网

遗失声明

不慎遗失《开户许可证》，开户名：台江县革一镇中心小学；核准号：J7141000038603；开户行：台江县农村信用合作联社革一信用社；账号：2631040001201100022293；账户性质：基本存款账户。特声明作废。

台江县革一镇中心小学
2023年7月25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，增醇提味，白酒无此作用。
- 20、挑选阳伞，不妨撑开伞看地面上的影子，影子颜色深的好，伞面料选涤纶的，颜色越深越好。
- 21、桃子富含多种维生素，B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。
- 26、生姜具有发汗解表，温胃止呕，解毒三大功效，经常喝姜汤，可有效防治“空调病”。
- 27、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。
- 28、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。
- 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。
- 30、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。
- 31、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。
- 32、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。
- 33、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。
- 34、大蒜具有败毒止痒等功效，取一瓣大蒜，撕断，用断面在蚊虫叮咬过的皮肤上反复涂擦，可有效止痒。
- 35、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。
- 36、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。
- 37、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。
- 38、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。
- 39、长期跷脚坐会对体型有不良影响，易导致盆骨弯曲，肌肉附着位置不正确，身材变形。
- 40、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。
- 41、不吃早餐危害健康，肠胃脆弱，可能会患上胆囊结石，诱发慢性胆囊炎。
- 42、每天早晚或长时间用脑后，可用双手手指梳头，既有利于促进脑部血液循环，消除疲劳，促进头发生长。