

坚守安全红线

担当安全责任

遵守安全生产法/当好第一责任人

遗失声明

● 本人不慎遗失《失业证》1本,证号:5226352000276668,特声明作废。

徐 敏
2024年1月24日

● 不慎遗失《开户许可证》,开户名:岑巩县民族宗教事务局;核准号:Z7136000039002;开户行:贵州银行股份有限公司岑巩支行;账号:0519001700000074;账户性质:专用存款账户。特声明作废。

岑巩县民族宗教事务局
2024年1月24日

健康生活小常识

1、大蒜中含有丰富的抗病成分,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,让唾液里的酶充分分解,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、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、止痛的效果。

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,可加快肠内食物的排空速度,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、挑选雨伞,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。

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。

安全生产公益广告