杨光杰参加州政协十三届三次会议第八联组讨论

本报讯（记者 胡国平 李宏强 任栎铭）2月1日上午，州委副书记、州长杨光杰参加州政协十三届三次会议第八联组讨论，同委员们深入交流，听取大家的意见建议。州领导贺代宏、唐斌参加。

会上，政协委员龙运红、吴静、杨梅、单鲁燕、张晓慧、王丹、陈远欣分别就加快推动再生资源循环材料产业发展、提升完善“凯里酸汤”团体标准、茶产业高质量发展、加快蔬菜单品规模化发展、打造立体林下经济体系、优化营商环境、推进白酒产业发展等提出意见建议。听取发言后，杨光杰对广大政协委员在推动黔东南经济社会高质量发展中作出的贡献表示感谢，要求州有关部门认真研究、充分吸纳政协委员所提意见建议，更好转化为推动高质量发展的具体举措。

杨光杰说，过去一年，全州上下认真贯彻中央、省各项决策部署，始终保持战略定力，坚持以高质量发展统揽全局，围绕“四新”主攻“四化”，一手抓恢复经济增长、一手抓防范化解风险，推动全州经济逐季回升向好，较好地完成了全年目标任务，成绩来之不易，值得倍加珍惜。

杨光杰说，今年是新中国成立75周年，是实现“十四五”规划目标任务的关键一年。要深入学习贯彻党的二十大精神和习近平总书记视察贵州重要讲话精神，按照省委关于“扬优势强产业、补短板惠民生、防风险保稳定”指示要求，发挥政协优势，筑同心聚合力，推动全州经济社会高质量发展。要进一步深化州情认识，找准优势、选好赛道，推动比较优势转化为产业优势、经济优势。要聚焦民生短板弱项，抢抓政策机遇，加大补的力度、加快赶的进度，不断增强人民群众获得感幸福感。要树牢底线思维、风险意识，全力防风险保稳定，以高水平安全保障高质量发展。要弘扬团结协作的好传统，围绕中心、服务大局，心往一处想、劲往一处使，汇聚起推动高质量发展和现代化建设强大力量。

州政府秘书长肖高峰，州有关部门负责人参加审议。

政协第十三届黔东南州委员会常务委员会第十六次会议召开

本报讯（记者 王娅琳）2月1日下午，政协第十三届黔东南州委员会常务委员会第十六次会议召开。

州政协主席潘玉凤主持会议。副主席贺代宏、胡国珍、唐斌、杨政宇、周文锋、吴昌和、徐勇，秘书长潘黔昆出席会议。

会议审议政协第十三届黔东南州委员会第三次会议决议（草案），审议政协第十三届黔东南州委员会提案委员会关于十三届三次会议提案审查情况的报告（草案）；听取各组汇报讨论人事事项，选举办法（草案），总监票人、监票人、总计票人名单（草案）的情况，并对以上事项进行表决。

政协第十三届黔东南州委员会常务委员会组成人员出席会议。大会秘书组、组织组、提案组负责同志，各讨论组1名召集人列席会议。

州人大代表继续审议政府工作报告

本报讯（记者 余天英）2月1日，出席黔东南州第十五届人民代表大会第四次会议的各代表团，分组继续审议政府工作报告、审查计划报告和预算报告。

各分组审议现场气氛热烈，代表们情绪饱满，踊跃发言。一致认为，政府工作报告通篇贯穿新思想、体现新要求、践行新部署，处处紧贴黔东南发展实际，热切回应人民期盼，是一个求真务实、凝聚人心、鼓舞斗志的好报告。

剑河代表团袁尚凯代表表示，将带头履行地方党委负责人责任，坚决贯彻落实政府工作报告作出的安排部署。坚定不移大抓产业、主攻工业，抢抓全省打造“六大产业基地”、全州做大做强“五大主导产业”等契机，发挥剑河比较优势，对照“一图三清单”，按照“抓二产带一产促三产、一二三产融合发展”的思路，围绕打造健康医药、特色食品、林产林化三个十亿级产业集群，念好“山字经”、做足“水文章”、种好“摇钱树”、打好“生态牌”，大力发展县域特色产业，为剑河高质量发展和现代化建设夯实产业基础。

施秉代表团姜志强代表说，将认真对标本次会议确定的目标任务，重点围绕工业持续发力、坚定不移抓好旅游产业发展、持续深化施秉县太子参等优势品牌、凝心聚力“防风险、保稳定”，全力以赴抓好各项决策部署的贯彻落实。同时建议，建立全州各区域产业协调发展机制，盘活各县园区闲置资产，打造友好促进、相互支撑的产业园区；牢固树立全州旅游一盘棋思想，结合民族风情、历史、文化、自然风光等因素，统筹挖掘打造全州旅游精品线路，并全力持续推介，避免同质化过高问题，真正打响全州旅游品牌。

从江代表团周崇军代表表示，将把思想和行动聚焦到州委、州政府的决策部署上来，抢抓“桥头堡”等政策机遇，全力加快推进“桥头堡”核心区建设，以实干实绩为全州大局多做贡献。同时也建议，集中资源、聚焦事项，在“桥头堡”建设中以点的突破带动面的全面突围，加快优势转化过程中区域性平台的搭建、区域性资源整合的规划、区域性供给的协同，全力推进“六大工程”攻坚。

审议中，代表们不仅围绕全方位推动高质量发展积极建言献策，还就生态建设、乡村振兴、产业发展等内容谈感受、议发展。

“我是一名来自基层代表，对政府工作报告中‘厚植生态优势建设美丽黔东南’非常认可和赞同，报告提到‘全面开展雷山县省级生态产品价值实现机制试点和绿色金融改革创新发展试点工作’，这让我内心无比激动。”雷山代表团刘艳代表说，2023年，雷山县推进司法碳汇与乡村振兴有效衔接，帮扶户15户“碳汇入股”村民领取首次分红，创新将司法碳汇与东西部协作有机结合，促成雷山黄里村60户林农与广东佛山企业签订全国首例“碳汇跨省协作”企业认购协议。自己对2024年发挥生态优势守护“生态之州”品牌，加快绿色低碳转型的目标充满信心。

镇远代表团肖亮亮代表认为，“酸汤”已逐步成为贵州在国内餐饮业中参与竞争的一个优势产业。我州针对酸汤产业链发展现状，采用政府引导、科技支撑、企业发力的模式，做强酸汤产业，实现产业振兴，促进酸汤产业高质量发展。他建议，继续强化科技支撑引领作用、加强科技人才支撑、加大调研指导力度，科技部门要深入了解企业技术需求，加大对技术攻关项目凝练、科技创新政策的解读和答疑力度，开展以“酸汤+”技术创新活动为主要内容的调查研究，了解酸汤火锅系列的前期开发工作，摸清企业研发活动底数，夯实酸汤产业研发活动基础。

州政协委员分组讨论政府工作报告和“两院”工作报告

本报讯（记者 韦启悬）2月1日，出席州政协十三届三次会议的政协委员分组讨论政府工作报告和“两院”工作报告。 在各讨论会场，委员们结合自身工作实际，各抒己见、畅所欲言，话民生、建真言、献良策，现场气氛热烈。

大家一致认为，政府工作报告以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻习近平总书记视察贵州重要讲话精神，坚决落实中央、省委和州委各项决策部署，回顾工作全面具体，谋划发展高屋建瓴，总结成绩实事求是，部署工作思路清晰，是一个提振信心、催人奋进的好报告。“两院”报告语言精练、数据翔实，总结成绩全面客观，分析问题全面透彻，政治站位高、形势把握准，是真抓实干、务实创新的报告。

在中共、文化艺术和体育、新闻出版界讨论点，政协委员们踊跃发言，气氛热烈。钱力委员希望，政府能加大对龙头企业的扶持力度，充分发挥龙头企业的带动作用，聚焦我州优势资源，利用科技赋能，推动产品向精深加工迈进，延长产业链，发展壮大主导产业，形成产业集群发展。

“政府工作报告全面总结了过去一年全州上下抢抓机遇、苦干实干全面推动我州经济社会高质量发展的生动实践，总结成绩用数据说话，实事求是，对2024年的工作做了具体安排，思路清晰、措施具体务实，是一个凝心聚力、催人奋进的好报告。”罗应滔委员建议，要加大凯里市城区羽毛球室内场馆建设，积极培育羽毛球运动产业，持续擦亮体育赛事品牌。

张运良委员表示，报告内容丰富、为民情怀浓，接下来将及时把报告精神落实到工作中去，把报告精神宣传好、贯彻好。他建议，相关部门要加强农村市场监管，激发农村经济动力；有关部门要采取有效措施解决农村饮水问题，保障农村正常生产生活需求。

杨利委员希望，政府要出台相关政策扶持文艺产业的发展，为艺术家营造良好的创作环境，继而创作更多精品力作宣传黔东南、助力黔东南，进一步打响黔东南知名度。

政协委员们纷纷表示，将主动围绕中心、自觉服务大局，根据政府工作报告提出的目标任务及工作安排，积极开展调查研究，建言献策，认真履职尽责，不断提高履职水平，持续为推动黔东南州经济社会高质量发展贡献政协智慧和力量。

以高质量立法和高水平监督推动全州经济社会高质量发展

汤越强参加锦屏代表团审议时指出

本报讯（记者 陈雪村）2月1日下午，州人大常委会主任汤越强来到锦屏代表团，与代表们一起审议州人大常委会工作报告及州中级人民法院、州人民检察院工作报告。

审议现场，气氛热烈，代表们畅所欲言，各抒己见。在认真听取代表发言后，汤越强说，做好今年的人大工作，意义重大。要充分发挥人大在立法工作中的主导作用，高质量做好地方立法工作，充分听取基层代表对州人大常委会立法及相关工作的意见建议，深入推进科学立法、民主立法、依法立法，着力提升地方立法质量。要依法加强监督力度，围绕人民群众关注的民生实事、重点难点等问题进行全过程监督，打好监督“组合拳”，推动木质房屋连片村寨消防安全改造等民生项目高效落地实施。

汤越强强调，要加强人大代表的履职培训，增强代表的政治意识、法治意识、为民意识和责任意识，不断提高代表履职能力水平，用人大代表的高质量履职，助推高质量发展。要围绕中心、服务大局，始终围绕党委决策部署和发展大局开展工作，为党委、人大科学决策助力，为“一府两院”依法行政、公正司法护航，更好地履职尽责、发挥作用，为助推黔东南经济社会高质量发展贡献智慧和汗水。

汤越强指出，州“两院”的工作报告，数据翔实、主题鲜明、亮点突出，充分彰显了尊崇法治的鲜明态度和司法为民的厚重情怀。他希望州“两院”进一步加大对基层调解资金的支持力度，加强调解队伍的培训，从源头上减少诉讼增量，探索破解“执行难”等问题，保障当事人的合法权益，切实让人民群众在每一起司法案件中感受到公平正义。

州纪委州监委召开新闻发布会 通报2023年全州党风廉政建设和反腐败工作

本报讯（记者 杨帆）2月1日，州纪委州监委召开新闻发布会，通报2023年全州党风廉政建设和反腐败工作情况及全州巡察工作情况。

过去一年，全州各级纪检监察机关扎实开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育和纪检监察干部队伍教育整顿，切实把对“两个确立”决定性意义的深刻领悟转化为做到“两个维护”的坚定行动，始终以解决大党独有难题为己任，围绕中心大局强化政治监督，持续发力正风肃纪反腐，坚定稳妥推动健全全面从严治党体系，全州纪检监察工作高质量发展实现整体上升、取得新成效，为中国式现代化黔东南实践开局起步提供坚强保障。

一年来，全州纪检监察系统始终保持严的基调、严的措施、严的氛围，一刻不停推进反腐败斗争，有力遏制增量、有效清除存量。共立案2538件、增长37.2%，党纪政务处分2292人、增长40.6%，留置104人、增长23.8%，移送检察机关50人。紧盯“关键少数”重点抓、严厉惩，共查处州管干部62人、各级“一把手”141人。在高压震慑和政策感召下，173人主动向纪检监察机关投案或交代问题。

始终保持惩治群众身边“微腐败”强劲力度，深化开展乡村振兴领域不正之风和腐败问题专项整治，坚决查处农村集体“三资”管理、城乡居民基本养老保险、基层自然资源、林业系统、农村厕所革命等领域腐败问题和不正之风。全州共查处群众身边腐败和作风问题326个，党纪政务处分305人。

以严纠严治为基调，锲而不舍落实中央八项规定精神，紧盯重要节点、重点领域、重点单位、重点群体，严纠严治违规收送礼品礼金、违规发放津补贴福利、违规吃喝等顽瘴痼疾，全州查处享乐主义、奢靡之风问题181起，批评教育和处理265人。紧盯权力观异化、政绩观扭曲、事业观偏差问题，着力纠治落实党中央决策部署不担当不作为、执行政策措施“一刀切”、弄虚作假等突出问题，查处形式主义、官僚主义问题112起，批评教育和处理151人。

深化以案促教促改促治，督促指导对1138个典型案件开展“一案一整改”，制发纪检监察建议书148份，推动制定修订制度规范302个。深入推进清廉黔东南建设，分领域开展同级同类可比性沉浸式警示教育，扎实推进“十百千+N”工程，稳步推进“廉洁教育进校园”等清廉单元建设，建成投用并命名一批示范阵地，黔东南州反腐倡廉警示教育基地入选贵州省党风廉政教育示范基地，完成《黔东南纪检监察志》、黔东南州苗族侗族廉洁教育读本编纂。

黔东南苗族侗族自治州第十五届人民代表大会常务委员会工作报告（摘要）

2023年主要工作

2023年，是全面贯彻落实党的二十大精神的开局之年，也是实施“十四五”规划承上启下的关键之年。一年来，州人大常委会在中共黔东南州委的坚强领导下，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一，紧紧团结依靠全州各级人大代表，认真履行法定职责，全力推动党中央、省委、州委重大决策部署贯彻落实。全年共召开常委会会议7次、主任会议23次；审议法规草案4件，通过2件；听取和审议专项工作报告、整改落实情况报告40个；开展执法检查、专题询问、专题调研和集中视察8次；作出决议决定9个，任免国家机关工作人员39人次。

一、坚持讲政治强引领，党的领导全面加强

（一）坚定不移加强党的领导。深入贯彻落实新时代党的建设总要求，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，自觉把衷心拥护“两个确立”、忠诚践行“两个维护”落实到行动上、贯彻到工作中。充分发挥党组把方向、管大局、保落实的作用，自觉在州委的领导下开展工作。坚持党管干部原则和人大依法任免有机统一，严格执行请示报告制度，确保党的主张和州委重大决策部署得到有效贯彻落实。

（二）坚定不移强化理论武装。深入开展第二批学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，认真落实“第一议题”制度，深入学习贯彻习近平总书记视察贵州重要讲话精神和对贵州工作重要指示批示精神，主题教育理论学习、调查研究、推动发展、检视整改、建章立制各环节工作有特色、有亮点、有成效。

（三）坚定不移全面从严治党。深入推进全面从严治党，始终把政治纪律和政治规矩挺在前面，突出党内监督主导地位。印发实施听取和审议“一府一委两院”专项工作报告的办法、常委会机关“四廉”行动工作方案等系列文件。深入基层听民声、汇民意、聚民智，努力提出助推高质量发展的思路和对策。

二、坚持小切口重实效，立法质量稳步提升

（一）立法工作取得新成效。围绕助推乡村旅游发展，制定出台乡村旅游促进条例。围绕促进古城保护发展，修订出台镇远历史文化名城保护条例，进一步明确镇远历史文化名城的保护范围、保护对象、保护措施和管理机制。

（二）地方立法展现新作为。积极开展隆里古城保护条例（草案）、农村消防条例（修订草案）的调研、论证、审议等工作。不断深化立法“民情直达”，获批省级基层立法联系点1个，新增州级基层立法联系点9个。深入开展城乡饮用水源保护、农村公路管护、诉源治理等立法调研20余次。对自治条例、单行条例、地方性法规开展立法后评估，不断做优立法“后半篇”文章。

（三）备案审查迈出新步伐。健全备案审查工作机制和衔接联动机制，不断提高规范性文件备案审查水平。积极配合省人大做好省级规范性文件备案审查数据库建设。一年来，对112件规范性文件开展备案审查。

三、坚持高质量促发展，监督质效显著增强

（一）加强法律实施监督。围绕发挥“法律巡视”监督利剑作用，常委会班子成员率队到各县（市）和有关职能部门依法开展执法检查，推动法律法规有效贯彻实施。

（二）加强经济工作监督。听取和审议计划、预算执行情况和审计查出问题整改情况等报告，作出批准2022年州本级财政决算、2023年州本级财政预算调整方案的决议。听取和审议“十四五”规划纲要实施情况中期评估报告。

（三）加强专项工作监督。围绕中心大局，加大对事关社会大局、事关发展长远、事关人民群众切身利益等大事要事的监督力度。完成对法治政府建设、优化诉讼服务、耕地保护、生态修复等91项重点工作的全流程监督。围绕群众关切，对城镇污水处理基础设施运行管理情况、民族文化村寨保护和发展情况开展专题询问。

（四）加强司法普法监督。公正司法、司法为民出新出彩，社会安定、人民安宁。围绕推动形成办事依法、遇事找法、解决问题用法、化解矛盾靠法的良好法治环境，多措并举加大宪法法律宣传。

（五）加强审议意见监督。围绕提升人大监督的刚性和效果，加强审议意见整改落实监督，推动监督成果转化率、落实率进一步提高。

四、坚持优服务激活力，代表作用充分发挥

（一）服务代表更加主动。组织代表参加调研视察、学习培训等300余人次，听取代表关于“桥头堡”建设、乡村振兴等方面的意见建议300余条。我州“五个一”激发代表履职新活力经验做法得到全国人大网站刊载，代表工作得到省人大常委会领导和李建书记的肯定。

（二）联系代表更加密切。坚持拓展代表参与常委会工作的广度和深度，一年来，先后邀请50余名代表列席常委会会议，邀请部分代表参与立法调研、执法检查、专题询问等工作。

（三）建议办理更有质量。专题听取代表建议办理工作，督促有关部门把办理代表建议与本职工作同部署、同推进。一年来，完成313件代表建议办理，办结率、满意率达100%，有效推动落实了一批事关群众切身利益的实事好事。

（四）代表履职更有活力。坚持聚焦高质量发展主题，形成“四级人大联动、五级代表行动”工作格局，深入开展“高质量发展，代表在行动”活动，代表履职为民亮点纷呈、服务发展硕果累累，我州多名人大代表获得全国、省、州表扬表彰。

五、坚持提素质强队伍，履职水平不断提高

（一）党的建设持续深化。聚焦强化理论武装、抓好党建与业务同学习；聚焦强化党建引领、抓实党建与业务同谋划；聚焦强化载体创新、抓细党建与业务同推进；聚焦强化总结提升、抓深党建与业务同出彩，持续巩固拓展人大“七个一”工作品牌和机关党建“七手”品牌，在全州人大系统开展“黔进先锋·党在心中·人大建功”主题活动。常委会机关荣获“贵州省民族团结示范单位”称号。

（二）履职能力持续提升。组织州、县（市）、乡（镇）三级人大代表、干部参加能力提升培训6期410人次。健全机关“四级干部”联动工作机制，完善岗位履职办法。健全常委会运行制度和工作机制，持续加强规章制度建设，人大工作更加制度化、规范化。

（三）宣传工作持续发力。坚持正确宣传工作导向，深入宣传宪法法律和人民代表大会制度，全面准确报道人大会议、立法、监督、决议决定、选举任免等工作，大力宣传代表在乡村振兴、民族团结中的履职担当，讲好基层民主法治“好故事”、传递代表履职“好声音”。

2024年主要任务

2024年是中华人民共和国成立75周年，也是全国人民代表大会成立70周年、地方人大设立常委会45周年。新的一年，州人大常委会将在州委的坚强领导下，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，衷心拥护“两个确立”，忠诚践行“两个维护”，全面贯彻落实党的二十大精神和习近平总书记视察贵州重要讲话精神，认真贯彻落实省、州党代会和历次全会精神，坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一，践行和发展全过程人民民主，巩固主题教育成果，围绕“四新”主攻“四化”，认真履行宪法法律赋予的各项职责，助力高质量发展取得更大成效，为谱写中国式现代化黔东南实践新篇章作出新的更大贡献。

一、加强党的领导

围绕深入贯彻落实新时代党的建设总体要求，深学笃用习近平新时代中国特色社会主义思想、习近平法治思想、习近平总书记关于坚持和完善人民代表大会制度的重要思想，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，坚定不移做“两个确立”的衷心拥护者、“两个维护”的忠诚践行者；全面贯彻落实党中央、省委和州委重大决策部署，严格执行向州委请示报告制度，依法对计划、预算等重大事项作出决议决定，坚持党管干部原则和人大依法任免有机结合，依法做好选举任免工作。进一步巩固拓展主题教育成果，以钉钉子精神抓好重点任务落实，推动主题教育取得新的更大成效。

二、加强立法工作

围绕推动法治黔东南建设，不断充实地方法规供给体系，严格实施年度立法计划。坚持科学立法、民主立法、依法立法，充分发挥基层立法联系点、立法咨询智库支撑作用，扩大立法工作公众参与度，完善地方法规实施的监督机制；加强备案审查制度和能力建设，积极推动干部群众崇法向善、循法而行，全力维护宪法和法律权威，奋力书写良法善治的黔东南新答卷。

三、加强监督工作

围绕全州中心大局，把监督和支持结合起来，加强法律实施监督和专项工作监督，提升人大监督实效。围绕法律贯彻实施，重点对动物防疫法、民族区域自治“一法两规定”等法律法规贯彻实施情况开展执法检查。围绕经济高质量发展，听取审议计划执行、预算调整、优化营商环境、国有资产管理、争资争项、“桥头堡”重点项目建设等工作报告。围绕民生福祉改善和乡村振兴，听取审议全州耕地保护、国储林项目建设、环境状况和环境保护目标完成情况等工作报告；继续开展高层次和急需紧缺人才引进、职业教育高质量发展等监督工作。围绕严格执法和公正司法，听取审议城市道路交通管理工作情况报告、全州法院执行工作情况报告，积极开展生态环境司法保护工作专题调研。围绕重点领域工作和重要事项，适时开展专题询问和“一年三问”监督。

四、加强代表工作

深入开展“高质量发展，代表在行动”活动，引导代表积极投身高质量发展，挖掘和培育更多先进典型。进一步加强代表履职“六个平台”建设，提升代表议案建议办理质量，不断深化常委会组成人员与人大代表、人大代表与人民群众“双联系”制度，畅通人大代表联系服务人民群众“最后一公里”。

五、加强自身建设

围绕强化人大“四个机关”建设，全面加强自身建设，巩固拓展主题教育成果，一体推进政治、思想、组织、作风、纪律、制度建设和反腐败斗争。坚持党建引领，巩固拓展“七手”党建品牌、“七个一”工作品牌，持续开展“黔进先锋·党在心中·人大建功”主题活动。坚持以人民为中心发展思想，密切同人民群众联系，把维护人民权益、增进民生福祉作为最大的政绩。加强干部队伍建设，深化与省人大、市（州）人大和县乡人大联动，加强对基层人大工作的指导，提升全州人大工作整体合力。

（黔东南州融媒体中心记者 杨玉婷 李林果 整理）

交房通知

业主您好：

畅达国际广场B1地块6号楼已按照《商品房买卖合同》以及《补充协议》约定，完成由建设单位、勘察单位、设计单位、施工单位、监理单位五方责任主体对该项目工程质量竣工验收并出具报告，符合双方《补充协议》约定交付、装修入住的条件，将在2024年2月5日集中办理交房手续。届时请您携带购房相关资料到畅达国际广场物业服务中心办理新房交接手续。

黔东南州畅达城市更新建设发展有限公司

2024年2月1日

遗失声明

●不慎遗失《开户许可证》，开户名：黔东南州光彩事业促进会；核准号：J7130001625601；开户行：中国银行股份有限公司凯里分行；账号：132042216903；编号：7010-00846624；账户性质：基本存款账户。特此声明。

黔东南州光彩事业促进会

2024年2月1日

●不慎遗失《就业创业证》1本，证号：5226352000074769，特声明作废。

王贵江

2024年2月1日

●不慎丢失《林权证》1本，编号：5226300601748-1/1；坐落：台江县排羊乡岩江村原小江村五组。特声明作废。

杨昌杰

2024年2月1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醋化作用，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。