

森林防火 牢记“十不准”

不准在野外
烧火取暖

野外生火取暖很容易让人麻痹大意，如遇大风天气，极易引燃周围的植被，极有可能引发森林火灾



中华人民共和国应急管理部
Ministry of Emergency Management of the People's Republic of China

遗失声明

●不慎遗失《从业资格证》(出租车)1本, 身份证号码: 522622197706061013。特声明作废。

罗杰
2024年4月8日

寻亲启事



2024年
4月2日物政
菊到镇远县
公安局都坪
派出所报
案，于所
年4月1日在镇远县天印行
政村界叶坡去天印洞塘路
段捡到一名女性弃婴(具
体姓名和地址不详，无联系
方式)，无其他随身物品。现
暂时由物政菊、林远汉夫妇
二人抚养。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:杨政菊
联系电话:15986682906
2024年4月8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。去掉染料后用水

12、在海帶中存在着高效的消除臭味的物质，因此，患有口臭的

13、被蚊虫叮咬后,可立即涂1至2滴气露素。

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,缩短有毒物质在肠中滞留时间,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,自然有效。

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,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,提鲜提味,白酒工业作用

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

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,

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

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

27、烧豆芽之类素菜时,适当加一点醋,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,可预防面疮、脓疮,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。