



关于溺水

你要知道的九个真相

谣言

溺水后都会
瞎扑腾并大声呼救



真相

真正的溺水是快速而无声的。
溺水时，溺水者的手臂忙着划水，很难伸出水面；鼻子、嘴巴时浮时沉，想呼救也很难发出声音。

如果发现孩子在水中：

- ① 身体半直立，头顶露在水面上，面部浸在水面下
 - ② 不伸手呼叫，但也无挣扎
- 请务必提高警惕！



遗失声明

●不慎遗失《开户许可证》，
开户名：凯里市供销商厦工
会委员会；核准号：
J7130002303102；开户行：
贵州银行大十字分行；账号：
050300120000513；账户性
质：基本存款账户。特声明
作废。

凯里市供销商厦工
会委员会
2024年7月30日

●不慎遗失《营业执照》正、
副本，统一社会信用代码：
33522632MD31541687，特
声明作废。

榕江县中心法律服务所
2024年7月30日

●不慎遗失凯里市阳光房
地产有限公司《购房收据》
(维修基金)1张,收据号：
5177209;维修基金费:6723
元;坐落:阳光大厦B栋
2-11-12-42。特声明作废。

周众泗 李芝萍
2024年7月30日

●不慎遗失黔东南州恒升
再生资源有限公司公章(编
码:5226010160790)一枚,特
声明作废。

黔东南州恒升再生资
源有限公司
2024年7月30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铅会诱发消化道疾病。
- 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异味的物质,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,不妨撑开看看地面上的影子,影子颜色深的好,伞面面料越涤纶的,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,用啤酒漱口,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。