

岑巩县：

小辣椒串起富民产业链

 本报讯（通讯员 周燕 陈昆）随着春日来临，气温逐渐回升，岑巩县各地掀起辣椒育苗热潮，开启了春耕生产的序幕。

在大有镇腊恰畈村辣椒育苗基地，经过科学配比的营养土堆成了一座“小山”，农人们围着“小山”，熟练地将这些营养土填满浮盘的每一个格子间，随后浮盘被送到自动化育苗播种机上。在机器的高效运作下，很快，一粒粒饱满的辣椒籽精准均匀地落入育苗盘，开启了成长之旅。

“以往纯靠人工育苗，一天请四十多个工人，花费 4000 多元的工钱，却只能育出 4000 盘苗。如今，四个人搭配一台播种机，不仅一天能轻松育出 4000 盘苗，而成本仅需 2400 元左右。”岑巩县丰盛种养殖有限公司负责人龙艳介绍，今年，我们采取“公司+合作社+基地+农户”模式，以腊恰畈为示范基地，采取统一供苗、统一技术、统一管理、统一加工、统一收购、统一销售的模式，计划在全县以订单形式共种植艳椒、子

弹头等辣椒品种 2000 亩。按照农户的实际需求，目前总共需要育苗一万多盘。

如今，借助先进的设备和合理的人力配置，在一个星期内就能轻松完成育苗任务，真正实现了降本增效。

立足辣椒产业“周期短、见效快、需求旺”的特点，依托企业的信息、技术、经验、市场等优势，大有镇着力构建“市场拉动、企业带动、加工推动、农户联动”的产业发展机制，积极引进和培育实力强劲的市场主体，精准对接市场需求，采取以销定产、按需定供的方式，走稳走好产业规模化、标准化、专业化、高效化发展新路，让农户深度融入产业链，促进实现企业与农户双增收。

走进岑巩县丰盛种养殖有限公司的辣椒加工品销售门店里，货架上的辣椒段、辣椒丝、辣椒粉以及各类辣椒加工品琳琅满目，椒香四溢。

“我们公司现有一个可日烘烤新鲜辣椒 7.5 吨的小型烘烤厂，注册了‘思州苗辣’

品牌，还开发出柴火胡辣椒、柴火油辣椒、手工糟辣椒等系列产品。”龙艳介绍，公司订单种植的各类辣椒主要以新鲜辣椒的形式销往贵州遵义和重庆。为提高辣椒产业的附加值，公司积极开拓线上销售渠道，将生产的各类辣椒加工品推向更广阔的市场。如今，线上销售平台已搭建完成，借助互联网的力量，“思州苗辣”品牌的产品正走向全国各地消费者的餐桌。

通过坚持标准化种植、规范化管理和严格品质把控，该公司有 220 亩辣椒种植基地成为粤港澳大湾区“菜篮子”生产基地。2024 年带动 60 余农户种植辣椒 1200 亩，平均亩产 1250 公斤左右，亩产值 5000 元，共带动 5000 人次就近务工增收 50 万元以上。

通过充分挖掘龙头企业的关键引领效能，积极发挥合作社的服务纽带作用，做好政策扶持、宣传动员、示范带动、要素保障以及跟踪服务等工作，目前，岑巩县逐步构建起“育苗工厂化、种植订单化、加工标准化、

销售品牌化”的现代农业产业体系，农户通过“种植获利+土地租金+务工薪金+分红股金”的多元收益模式，实现收入稳步增长。

2024 年，岑巩县共种植辣椒 2.32 万亩，共生产鲜椒 3.4 万吨，总产值 1.32 亿元。全县辣椒规模化基地带动务工近 3 万人次增收 3000 多万元。

目前，全县从事辣椒规模经营主体有 2 家公司、3 家专业合作社，有辣椒加工厂（烘烤）5 家。今年，全县计划种植辣椒 2.4 万亩，共有集约化育苗基地 5 个，采取集中育苗和散户育苗相结合的方式，预计共需育苗 4800 多万株，目前全县已育苗 140 亩，育苗进度达 58.33%，预计到 3 月育苗工作全面完成，4 月将陆续开展移栽工作。



台江县：

舞龙嘘花闹元宵 红红火火庆丰年

 本报讯（记者 石世艳 罗松 王书燕 吴义环）舞龙嘘花是台江县特有的庆祝元宵节的民俗活动，与一般的舞龙不同的是，围观的观众会将当地自制的嘘花筒点燃对着火龙进行嘘花，喷洒。喷洒的嘘花越多，就代表最美好的祝福。2 月 12 日也就是农历正月十五元宵节，来自全县各乡镇（街道）百余条火龙齐聚主街道，接受“嘘花”的洗礼。

随着夜幕降临，在台江县城主街道上，一场别开生面的舞龙嘘花表演正进行得如火如荼。舞龙者赤身裸背在火花四射中举着灯笼前进，男女老少手持特制的嘘花筒，站在灯笼周围。大家瞄准时机，点燃嘘花筒，绚烂的火花伴随着震耳欲聋的响声，向舞龙者们喷射而去，大家在烟火和锣鼓声中尽情狂欢，火龙在烟火中接受洗礼。嘘花喷洒的越多，说明灯笼队伍越受欢迎，舞龙者们也特别骄傲。因此，舞龙嘘花也被称为“勇敢者的游戏”。

“现场太震撼了！今天特意叫了朋友一起来观看，能够亲自参与到这个活动当中，感觉很开心，也非常喜欢这样的氛围。”来自剑河的游客姜梅花说。

“这确实是勇敢者的游戏，舞龙嘘花也象征着美好的祝福，新的一年我们也要往前冲，才让生活变得更美好。”亲自体验了舞龙嘘花后的田国强向记者分享了他的感受。

舞龙嘘花是苗族群众闹元宵的重要民俗活动，尤以台江县最为热闹。每年农历正月十三至十五，这种独特的庆祝方式也吸引数万游客前来观赏，形成万人空巷闹元宵的热闹场景。



近年来，剑河县坚持党建引领，主动聚焦“一镇一特、一村一品”产业发展思路，采取“党支部+基地+农户”的模式，大力发展草莓、琵琶、红桃等特色水果产业，有效带动农户增收致富，赋能乡村振兴。

图为近日，游客在该县岑岑镇亚沟村草莓基地采摘草莓。

（通讯员 李昌华 王运超 摄）

锦屏县隆里古城：“村晚”遇元宵 多元文化赋能乡村振兴

 本报讯（记者 吴路路 吴鹏程）2 月 11 日（农历正月十四），2025 年全国春节“村晚”示范展示活动暨贵州锦屏隆里“村晚遇元宵·米隆里玩花脸龙”活动，在锦屏县隆里古城精彩上演。

此次活动由文化和旅游部公共服务司指导，中国文化馆协会、中央广播电视总台视听新媒体中心、贵州省文化和旅游厅主办、黔东南州文体广电旅游局、锦屏县人民政府承办。

当天下午两点，隆里古城东门广场舞台区热闹非凡。接龙仪式上，祭龙、画龙点睛等传统环节，吸引了众多游客驻足观看。随后，游龙队伍带领着婚俗队伍、汉服队伍穿梭于古城之中，特别是舐耙龙与游客的欢乐互动，将现场气氛推向高潮。

活动现场，省内外游客云集。

“早就听闻隆里古城的‘花脸龙’，这次亲身体验‘舐耙龙’，感觉参与感和互动性十足，非常有趣。”来自广州的游客吴伟平兴奋地向告诉记者，“这里的文化活动丰富多样，让我深切感受到了少数民族地区的独特魅力。”

锦屏本地游客龙俊伊也分享了自己的感受：“作为本地人，看到越来越多的游客来到锦屏，心里满是自豪。希望通过这次活动，能让更多人了解锦屏的文化和美景。”

据悉，本次“村晚”活动以情与味为纽带，以全国春节“村晚”示范展示平台为载体，有机融入了黔东南州及锦屏县乡村文化、旅游、体育、产业、振兴五大主题内容。活动内容精彩纷呈，共分为“村晚遇元宵·游龙戏隆里”“贵州锦屏‘村晚遇元宵·米隆里玩花脸龙’”“村晚遇元宵·隆里趣味多”“村晚遇元宵·团圆龙门阵”“村晚遇元宵·篝火耀古城”五大篇章。通过线上线下相结合的方式，实现了全民“村晚”大联欢。

活动现场，几位特别的参与者也接受了我们的采访。隆里古城南门舞龙队的队员杨青青，身着节日盛装，脸上洋溢着自豪的笑容。他介绍道，舞龙是隆里古城的重要传统文化活动。“每年元宵节都是他们最期待的时刻，‘通过舞龙，我们不仅传承了古老技艺，更向大家展示了隆里人民的团结与热情。”

来自黎平侗族大歌队的队员吴健兰，也分享了她对此次“村晚”活动的感受。她说：“侗族大歌是我们民族文化的瑰宝，能在这个平台上展示给全国观众，我感到无比激动。希望通过我们的歌声，让更多人了解侗族文化，感受侗族人民的热情好客。”

在采访中，我们还了解到，锦屏县拥有两项“国宝”级文化瑰宝——锦屏文书和隆里古城。锦屏文书作为中国档案文献遗产，是研究当地经济、社会、民族融合的珍贵资料；隆里古城作为中国历史文化名城，承载着数百年的军屯文化。此外，锦屏县丰富的民族文化、商文化、红色文化等，也为此次“村晚”活动增添了浓厚的文化底蕴。

锦屏县文体广电旅游局党组成员、副局长邓金华在接受采访时表示，此次“村晚”活动是锦屏县展示文化和旅游资源的重要契机。他们希望借此平台，实现锦屏文化、美景、美食、非遗、历史和产业的全方位融合，推动锦屏县文旅产业发展，为乡村振兴注入文化力量。

 “每到烤烟收获烘烤季节，就请周边村民过来帮忙，工资一天 100 元。”申书权说。

烤烟生产，育苗是关键。2025 年，该县规划烤烟种植面积 1.27 万亩，已翻犁 1.26 万亩，落实种植主体 284 户。为推动烤烟叶生产高质量发展，该县及时组织烤烟生产技术人员深入集中育苗点对苗床托盘育苗、漂浮育苗等进行技术指导，开展集中化和专业化育苗，分批次进行梯度育苗，以实现移栽分时段、分地段，保障烤烟育苗成效。

“通过摸清烤烟生产物资品类、计划数量需求，做到早规划、早就位、早供应，确保春耕备耕物资供应充足。同时，严格按照技术标准、服务专业化、管理精细化的要求，以科学技术为核心、连片种植为基础，促进群众增收致富。”该县农业农村局有关负责人说。

（备注：1 亩=0.0667 公顷）

 “每个烤烟户都有烤烟，烤烟是当地的重要产业，也是农民增收的主要来源。我们不仅要保障烤烟生产物资供应，还要做好烤烟的烘烤和销售工作。今年，我们将继续加大投入，提升烤烟生产水平，为农民增收做出更大贡献。”

在施秉县马号镇六合村，上千名苗族同胞穿金戴银盛装出行，献上了一场形式多样、精彩纷呈的非遗盛宴，吸引无数游客和摄影爱好者前来观看拍摄。

六合村距马号镇 16 公里，全村总人口 2763 人，是苗族聚居的村寨。自古以来，六合村世代沿袭着祖先古老的生活习俗，每年的元宵节都会在清水江边游行、踩

鼓、玩龙、炸龙，祈求新的一年风调雨顺、五谷丰登、吉祥幸福、国泰民安。

元宵佳节期间，连续三天的精彩绝伦表演，不仅吸引了邻近县及远方的宾客纷至沓来，更有众多摊贩纷纷设摊，提供丰富多样的餐饮美食、特色农产品、精美手工艺品及日常百货等，极大地促进了当地群众的增收，为乡村振兴注入了活力。

“当天的舞龙舞狮巡游活动，现场气氛喜庆热烈，充分展现了六合村团结拼搏、奋发图强的精神风貌。大家在活动中齐心

黄平县：

万亩烤烟备耕忙

 本报讯（通讯员 郑振华）人勤春来早。春节刚过，黄平县各烤烟育苗点已经是一片繁忙景象，各村都在抢抓节令，播下 2025 年的“黄金叶”种子，全面抓好当前烤烟生产春耕备耕各项工作，为全年烤烟丰收打牢基础，助力乡村振兴。

近日，走进该县上塘镇木江村烤烟育苗点，只见一排排新建好的小拱棚式标准飘浮育苗池整整齐齐一路排开，池中装满了按比例调配的营养液，大部分育苗点已经“种”上了飘浮盘，育苗点出入口的消毒池盛满了消毒液……

“春回大地，万物复苏，我们烤烟育苗迎来了最佳时机。之所以烤烟现在有种头了，关键是价格有保障，技术有保证，比种粮食收入高出好几倍，去年种了 10 亩，收入不错。”近日，黄平县上塘镇木江村烟农申书权兴奋地说。

申书权种植烤烟已有 10 余年，开始种了几亩，小打小闹，年收入仅有几千元。如今，申书权通过土地流转，逐渐扩大种植面积，还用上了农用车，不但干起活来轻松，收入也大幅提升。

施秉县六合村：

苗族同胞舞龙舞狮欢度元宵节

 本报讯（通讯员 蒋家才）威风锣鼓敲起来，欢乐踩鼓舞扭起来，龙腾狮跃舞起来。今年元宵节，在施秉县马号镇六合村，上千名苗族同胞穿金戴银盛装出行，献上了一场形式多样、精彩纷呈的非遗盛宴，吸引无数游客和摄影爱好者前来观看拍摄。

六合村距马号镇 16 公里，全村总人口 2763 人，是苗族聚居的村寨。自古以来，六合村世代沿袭着祖先古老的生活习俗，每年的元宵节都会在清水江边游行、踩

鼓、玩龙、炸龙，祈求新的一年风调雨顺、五谷丰登、吉祥幸福、国泰民安。

元宵佳节期间，连续三天的精彩绝伦表演，不仅吸引了邻近县及远方的宾客纷至沓来，更有众多摊贩纷纷设摊，提供丰富多样的餐饮美食、特色农产品、精美手工艺品及日常百货等，极大地促进了当地群众的增收，为乡村振兴注入了活力。

“当天的舞龙舞狮巡游活动，现场气氛喜庆热烈，充分展现了六合村团结拼搏、奋发图强的精神风貌。大家在活动中齐心

协力、共同参与，这种凝聚力和向心力，正是我们村子不断发展进步的强大动力。”六合村党支部书记潘春仁介绍。

六合村，这片文化底蕴深厚的土地，孕育了丰富多彩的传统节日。除了元宵节的舞龙龙灯热闹非凡外，还有正月里姑妈回娘家的温馨场景、二月十五的姊妹节欢声笑语、四月八的牛神节神秘庄重，以及端午时节的苗族龙舟龙灯节激情澎湃，每一个节日都蕴含着独特的文化意蕴，彰显了村民们对美好生活的不懈追求。

DENG XIA

灯下漫笔

MAN BI

众所周知，目前无论是小学，还是中学，“课间 10 分钟”一直是学校的标配。而学校设置“课间 10 分钟”的目的，其实就是让学生利用这短暂的课间时间，或如厕，或锻炼，或缓解眼睛疲劳，以让学生通过这短短 10 分钟课间休息，更好地提高下一节课的听课效率。

但在我们的实际生活中，也存有课间 10 分钟不够用的情况，比如：有的学校因为生多课少，很多学生往往还没轮到如厕，上课铃就响了；有的学生刚刚从高层楼的教室里跑到数百米远的操场，还没开始活动，上课铃就响了；加之，有的教师又喜欢拖课，仅有的课间 10 分钟就被“拖”得所剩无几了。于是，一些学生不得不憋着小便，或干脆不出教室。这显然不利于学生的体质、视力、身心等健康。

正是基于对上述这些因素的综合考量，广州明确全市小学课间 10 分钟调整为 15 分钟，初中下午课间 10 分钟调整为 15 分钟，这无疑是大学生的一个“福音”。

虽然将原来的“课间 10 分钟”改成“课间 15 分钟”，可能会影响到学校的整体教育教学的安排，但笔者以为，这与学生的体质、视力、身心等健康相比，无疑是非常值得去做的一件事。一方面，有了“课间 15 分钟”，就能大大缓解学生“如厕时间不够”“活动时间不够”等一些现实问题，就可基本保证学生有足够的时间走出教室，让学生享有充裕的课间时间；另一方面，有了“课间 15 分钟”，虽然会拉长教师的在校时间，但却能换来学生的体质、视力、身心等健康，这难道不值得吗？可见，“课间 15 分钟”，不仅值得点赞，更值得大力推广。

期待有更多的地方、更多的学校能借鉴和推行“课间 15 分钟”的好做法，让“课间 15 分钟”成为学校的标配，不妨像重视课堂时间那样重视课间时间，让学生既能保证课堂时间，又能保证课间时间，实现课堂时间和课间时间相得益彰、美美与共。

让「课间十五分钟」成为学校标配

○ 魏芳

雷山县丹江镇：

筑牢安全防线 守护平安元宵

 本报讯（通讯员 罗建军）为保障春节至元宵节期间安全稳定，筑牢安全稳定防线，雷山县丹江镇紧盯重点环节，细化工作举措，确保广大群众度过一个欢乐、祥和的节日。

开展夜间巡查，消除风险隐患。组织镇干部、党员、志愿者、村（居）干部联合丹江派出所成立联合巡逻队，加大安全隐患排查力度，在除夕至元宵节期间持续开展夜间巡逻执勤，劝导并整治辖区沿街商铺、小区乱堆乱放等安全隐患，坚决做到发现一处、整改一处。累计出动巡逻人员 580 人次，处置安全隐患 13 处。

入户全面排查，摸清安全底数。对辖区内“舞龙嘘花”活动进行全面摸排，全面掌握灯笼、花灯队伍数量，引导各队伍做好活动报备，并与队伍负责人签订安全责任，明确安全责任，规范活动流程，确保安全舞龙、文明嘘花，为群众营造精彩纷呈的活动氛围。据统计，共有嘘花筒制作点 17 处，登记备案舞龙队伍 53 支。

抓实宣传引导，筑牢安全防线。结合“敲门行动”，组织村干部、村干部、网格员逐户宣传，发放安全告知书。通过 QQ 微信群、村级广播等渠道推送安全提示，营造浓厚氛围，全力守护群众安全。截至目前，共发放《安全告知书》700 余份，开展入户走访 200 余次。

强化现场管控，守护活动平安。元宵节期间，对大十字、小广场、羊场坝、县医院、马家屯、犀牛塘等重点嘘花路口安排人员值守，强化对舞龙等活动现场的安全管控，维护现场秩序，加大对活动核心区的人员疏导，最大限度消除风险隐患，保障活动安全有序进行。

黎平县平寨乡：

“三招”组合拳打好春耕备耕战

 本报讯（通讯员 黎轩）今年以来，黎平县平寨乡用好资源优势，加强技术指导，强化政策引导，提前谋划，做好农技培训、政策宣传、督导检查，全力为春耕备耕保驾护航。

打好“经济”牌。该乡提前谋划，摸清群众种植意愿，召开专题会议，研究部署春耕生产工作，梳理春耕备耕面临的困难，制定春耕备耕工作任务清单和 9 个村集体经济实施方案。依托境内气候资源优势，大力发展水稻、玉米、辣椒、大豆、花生等种植，制定全乡春耕备耕“施工图”“路线图”，让“气候优势”变成“经济优势”。

打好“培训”牌。组织农技人员、“土专家”“种养殖大户”走进田间地头，为群众春耕生产“出谋划策”，解决群众农业生产难题。同时，把“农技干部例会”开到田间地头，结合各村产业发展实际开展专题培训，使田间会议常态化制度化，全面提升乡、村干部综合素质，为农业生产“稳面积、优结构、提单产”夯实基础。目前，已开展农业种植指导 5 次，专题培训 1 次。

打好“宣传”牌。平寨乡组织农业、综合治理、市监等部门开展农资市场专项检查，引导群众选择正规售点购买农资，确保群众利益不受损害，营造良好的春耕备耕环境。通过集中宣讲、张贴标语、入户宣传、微信朋友圈转发等方式，广泛宣传春耕生产、撂荒耕地复耕、耕地地力保护补贴、农机购置补贴等政策，打通春耕农技服务群众“最后一公里”。目前，共开展春耕生产惠民政策宣传 60 余次，共发放宣传资料 200 余份，受益群众达 1000 余人次。

遗失声明

 不慎遗失麻江县鼎晨农业开发有限公司财务专用章一枚，统一社会信用代码：91522635560917052X，特声明作废。

 麻江县鼎晨农业开发有限公司

2025 年 2 月 13 日

健康生活小常识

- 大蒜中含有丰富的抗菌毒成分，能增强身体的免疫力，换季时多吃些大蒜会帮你应付感冒。
- 饮酒时不宜吸烟熏食品，饮酒易使人体血管含量增高，这时烟熏食品中的有机胺会诱发消化道疾病。
- 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，发挥唾液的抗菌功效。
- 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。
- 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斑。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 白色衣服被其他衣物染了色，可将被染色处用水打湿，再涂满食盐反复搓揉，去掉染的色后用水清洗。
- 在海带中存在有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。
- 被蚊虫叮咬后，可立即涂 1 至 2 滴氯霉素。
- 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。
- 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。
- 赤豆粥补肾消水肿，荷叶粥解暑热，止渴解暑；冬瓜粥止渴生津降血压；银耳粥生津润肺。
- 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。
- 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。
- 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乳化作用，增鲜提味，白酒无此作用。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 筷子用久了会残留细菌和清洁剂，平时除了要定期对筷子消毒外，最好半年更换一次。
- 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。
- 生虫具有发汗解表，温胃止呕，解毒三大功效，经常喝姜汤，可有效防治“空调病”。
- 烧豆芽之菜类素时，适当加醋，味道好，营养也好，醋对维生素有保护作用。
- 啤酒中的酒精能促进血液循环，加速新陈代谢，用啤酒敷脸，可预防面皴、面斑，而且可以收缩毛孔。
- 生葱、生葱白可预防感冒，将生姜、红糖各适量煮成代茶饮，每两三天喝一次，能有效防感冒。
- 蔬菜宜先沸水焯再炒，焯水可去除农药残留，但会损失部分维生素。
- 大蒜具有收敛止痒等功效，取一瓣大蒜，碾碎，用蒜泥在蚊虫叮咬过的皮肤上反复涂擦，可有效止痒。
- 坐飞机的话，脚部要适当活动，脚不能受压，脚趾活动会使大腿根部的血管受压迫，导致血液不畅通。
- 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。
- 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，头发会变得光泽发亮。
- 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。
- 长期踮脚尖会对体型有不良影响，易导致骨盆弯曲，肌肉劳损位置不正确，身材变形。
- 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。
- 不吃早餐危害健康，肠胃脆弱，可能会患上胆结石病，诱发女性胆囊炎。
- 每天早晚或长时间用脑后，可用双手手指按压，既有利于促进脑部血液循环，消除疲劳，促进头发生长。
- 久坐电脑前的人应常吃苹果，它能与体内的放射性元素结合并排出体外，具有防癌及养生的功效。