

推动移风易俗·倡导文明新风
“十抵制、十提倡”

抵制沉溺赌博 提倡健康娱乐

天下之倾家者，莫速于赌
天下之败德者，莫甚于博
赌博败坏社会风气、滋生违法犯罪
直接危害人民群众财产安全和社会稳定
空闲时候多读书看报、运动健身
踏青郊游都是好的



来源：中央文明办

遗失声明

● 不慎遗失《林权证》1 本，编号：5226300601541-1/1；宗地号：00182、00320、00415、00130；坐落：台江县排羊乡排羊村四组。特声明作废。

杨昌春
2025年3月17日

● 不慎遗失《开户许可证》，开户名：中共天柱县委组织部邦洞街道工作委员会；核准号：Z7137000052001；开户行：贵州天柱农村商业银行股份有限公司邦洞支行；账号：820000000003681524；账户性质：专用存款账户。特声明作废。

中共天柱县邦洞街道工作委员会
2025年3月17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。