



大码小码轻松换 满意挑选 重新逛



无忧退换货 就选邮政EMS



扫码点击 个人退货 立即寄件

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,再涂满食盐反复轻揉,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.木质家具应用于布擦和上蜡保养,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,含少量居水果之冠,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,平时除了要定期对筷子消毒外,最好半年更换一次。
- 25.流鼻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,用啤酒敷脸,可预防面皰,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.蔬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。
- 32.饭后百步走,活到九十九并不科学,饭后轻微运动也会增加胃肠负担,休息30分钟再活动较适宜。
- 33.将桔子皮洗净,切块,浸入白酒内,可制成桔皮酒,其味道清香醇厚,每日饮少量,可清肺化痰。
- 34.大蒜具有杀菌止痒等功效,取一大瓣大蒜,碾碎,断面在蚊虫叮咬过的皮肤上反复涂擦,可有效止痒。
- 35.坐椅子的高度要适宜,脚不能悬空,脚悬空会使大腿根部的血管受压迫,导致血流不畅通。
- 36.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。
- 37.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,头发会变得光洁发亮。
- 38.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。
- 39.长期跷脚坐会对体型有不良影响,易导致盆骨弯曲,肌肉附着位置不正确,身材变形。
- 40.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。

道歉信

本人张川,经营凯里市正三关老火锅店,因2023年3月通过回收顾客吃剩的火锅底料拿回后厨过滤进行回收处理,将提炼的火锅底料出售给与本人系朋友关系的5桌食客食用。我的行为构成犯罪,已接受法律的惩罚,我深刻认识到自己的错误行为,对我侵害公民的违法行为深感悔恨。现向广大公众公开赔礼道歉,真诚地向受害公民说声对不起,并保证以后绝不再犯。

道歉人:张川

联系电话:
13668558177
2025年4月21日