

习近平抵达莫斯科对俄罗斯进行国事访问并出席纪念苏联伟大卫国战争胜利80周年庆典

新华社莫斯科5月7日电(记者 杨依军 江宵林)当地时间5月7日晚,国家主席习近平乘专机抵达莫斯科,应俄罗斯总统普京邀请,对俄罗斯进行国事访问并出席纪念苏联伟大卫国战争胜利80周年庆典。

习近平乘坐的专机进入俄罗斯领空后,俄罗斯空军战机升空护航。习近平抵达莫斯科伏努科沃国际机场时,俄罗斯副总理戈利科娃等政府高级官员热情迎接。俄方在机场举行隆重迎接仪

式。军乐团奏中俄两国国歌。习近平检阅仪仗队并观看分列式。

习近平发表书面讲话,代表中国政府和中国人民,向俄罗斯政府和俄罗斯人民致以诚挚问候和美好祝愿。

习近平指出,中国和俄罗斯是搬不走的好邻居,患难与共的真朋友,相互成就的好伙伴。双方已经成功探索出一条相邻大国的正确相处之道,打造了新时代中俄战略协作精神。独立自主、成熟坚韧的中俄关系不仅给两国人民带来巨大福祉,也为维护全球战略稳定、

推进平等有序的世界多极化作出重要贡献。今年是世界反法西斯战争胜利80周年和联合国成立80周年。中俄作为世界主要大国和联合国安理会常任理事国,将携手捍卫二战胜利成果,坚决反对霸权主义和强权政治,践行真正的多边主义,推动构建更加公正合理的全球治理体系。我期待同普京总统就双边关系、务实合作以及共同关心的国际和地区问题深入沟通,为推动中俄新时代全面战略协作伙伴关系发展注入强劲动力,期待同

多国领导人和俄罗斯人民一道,深切缅怀为世界反法西斯战争胜利英勇献身的先烈,共同发出维护国际公平正义的时代强音。

蔡奇、王毅等陪同人员同机抵达。中国驻俄罗斯大使张汉晖也到机场迎接。

习近平乘车从机场赴下榻饭店途中,当地民众以及中资企业和留学生代表聚集在道路两旁,手持“热烈欢迎习近平主席访问俄罗斯”等红色横幅,挥舞中俄两国国旗,热烈欢迎习近平到访。

习近平同俄罗斯总统普京茶叙

新华社莫斯科5月8日电(记者 杨依军 刘恺)当地时间5月8日下午,俄罗斯总统普京同中国国家主席习近平在克里姆林宫总统办公室进行茶叙。

习近平指出,世界进入新的动荡变革期。只要中俄保持战略定力,坚持战略协作,就任何力量也阻挡不了两国实现各自发展振兴,阻挡不了中俄世代友好的民心所向,阻挡不了世界多极化和经济全球化的时代潮流。我愿同普京总统保持紧密联系,为中俄关系定向领航,为推动全球治理作出积极贡献。

普京表示,俄中始终同舟共济、相互支持,两国友谊牢不可破。我愿同习近平主席保持密切战略沟通,为两国关系发展提供战

略指引,共同应对国际复杂形势挑战,深化全面战略协作,维护两国共同利益,推动世界向公正、民主、多极化方向发展。

两国元首就乌克兰危机等问题交换意见。习近平指出,对乌克兰危机,中方倡导并坚持共同、综合、合作、可持续的全球安全观,认为应重视各国合理安全关切,消除产生危机的根源。中方欢迎一切有利于和平的努力,期待通过对话达成一个公平、持久、有约束力并被各当事方所接受的和平协议。

普京高度评价中方在政治解决乌克兰危机问题上的客观公正立场,表示俄方愿不设前提条件开启和谈,希望达成公正、持久的和平协议。

加强人文交流 传承伟大友谊——习近平主席贺信为中俄人民相知相亲注入新动力

新华社记者

当地时间5月7日,国家主席习近平向“和平薪火 时代新章——纪念中国人民抗日战争和苏联伟大卫国战争胜利80周年中俄人文交流活动”致贺信。

中俄各界人士表示,习近平主席贺信精辟阐述了中俄传承伟大友谊、加强人文交流的重要意义,并提出殷切期望。在纪念中国人民抗日战争和苏联伟大卫国战争胜利80周年之际,中俄两国要开展更多连民心、接地气、有温度的人文交流活动,夯实两国友好的社会民意基础,促进两国人民更加相知相亲,为发展中俄新时代全面战略协作伙伴关系增添新光彩。

铭记共同的历史记忆

当地时间5月7日晚,位于莫斯科的俄罗斯国立图书博物馆大展厅举行活动。当宣读习近平主席贺信时,俄罗斯大亚洲电视台台长列别杰夫仔细聆听,不时点头表示赞同。他告诉记者,“团结”是习近平主席贺信传递的重要信息。习近平主席贺信中多次提到“共同”一词——“共同作出了不可磨灭的历史贡献”“在双方共同努力下,中俄关系不断焕发新活力”“希望两国媒体共担使命”,他对此印象极为深刻。

“今年是中国人民抗日战争、苏联伟大卫国战争暨世界反法西斯战争胜利80周年。80年前,我们两国紧密团结在一起,并肩战斗,最终取得胜利。”列别杰夫说,纪念伟大胜利不只是为了缅怀先烈,更是为了传承友谊、加强团结。“在这个复杂变化的世界中,我们唯有团结一心,才能更好地应对困难与挑战。”

习近平主席贺信中关于80年前中国人民并肩抗击法西斯主义的论述引发俄罗斯全俄国家电视台公司总经理多布罗杰耶夫强烈共鸣。他在活动现场说:“苏联伟大卫国战争和中国人民抗日战争胜利80周年把我们连接在一起。80年前,我们的先辈经历无

法估量的苦难,承受无以弥补的损失,最终赢得伟大胜利。”

中国驻俄罗斯大使张汉晖表示,共同的历史记忆是俄中关系的重要基础。习近平主席贺信为中俄深化友谊、加强合作提供重要指引。中俄要以纪念中国人民抗日战争、苏联伟大卫国战争胜利80周年为契机,持续深化战略协作,加强人文交流互鉴,坚定维护二战胜利成果,接续传承伟大友谊,携手推动构建人类命运共同体,为创造人类更加美好的未来作出更大贡献。

中国国际问题研究院欧亚研究所所长李自国说,2025年是世界反法西斯战争胜利80周年、联合国成立80周年,也是国际局势加速演变的重要一年。习近平主席的贺信,表达了对两国人民鲜血凝成伟大友谊的珍视,以及对以史为鉴、以公平正义引领全球治理体系变革和推动构建人类命运共同体的坚定决心。

种下民心相通种子

习近平主席在贺信中强调,加强人文交流,对增进相互理解、弘扬睦邻友好、夯实双边关系发展的社会民意基础,具有重要而深远的意义。

出席活动的俄罗斯文化部长柳比莫娃表示,俄方高度赞同习近平主席上述论述。她说:“我们欣喜地看到,两国人文交流正以前所未有的规模展开。两国联合拍摄电影、动画片等影视作品,推动两国的舞台艺术走进民众生活,互办展览介绍双方的优秀文化等,一系列举措取得许多喜人成果。”柳比莫娃深信,两国人文交流蓬勃开展,为拓展各领域对话奠定坚实基础,推动俄中新时代全面战略协作伙伴关系不断迈上新台阶。

2024—2025年是中俄两国元首共同宣布的“中俄文化年”,中俄合拍电影《红丝绒》是“中俄文化年”框架下的重点项目。该电影制片人贝尔金说,俄中文化工作者应将双方共同价值观传递给年轻一代,特别是要用青年更容易

接受的语言表达出来,电影语言是重要手段。电影交流对于巩固两国人民世代友好、巩固俄中关系的社会民意基础具有重要意义。

莫斯科大学亚非学院学者谢梅纽克表示,加强人文交流对俄中两国具有特别重要的意义。“人文交流直接增强我们两国人民之间的联系。”她说,俄中两国民众对彼此文化兴趣浓厚,互译书籍、互办文化节展、联合举办音乐会等文化交流活动有力促进了双方民心相通。

圣彼得堡私立补充教育孔子东方语言文化学院孔子课堂外院长张覃丽说,习近平主席贺信关于中俄人文交流的重要论述,深刻指明跨文化理解在国家关系中的重要作用。人文交流让彼此的故事可感、情感可近,既有助于消除偏见,增进信任,也为战略合作带来了支撑。民意相通,合作才更坚实;文化互鉴,伙伴关系才更持久。中俄人文交流是两国世代友好的重要基石,种下民心相通的种子。

中国文字著作权协会常务副会长兼总干事张洪波说,国之交在于民相亲,民相亲在于心相通。习近平主席贺信强调加强人文交流,意义深远。在经济全球化进程中,任何国家、民族都需要通过文学、戏剧、影视、旅游、美食等多种形式和媒介,加强同其他国家的人文交流。民众彼此相互了解和相互信任,是政治、经济、科技等方面合作的基础。中俄文学界、艺术界、出版界交流频繁,在社交媒体上也能看到两国民众互晒照片、短视频,展示他们在对方国家开心旅游、参观、学习、工作的场景,这是两国关系友好的生动写照。

出席活动的中国传媒大学区域别传播研究院俄罗斯传播研究中心主任贾永蓉说,习近平主席贺信为中俄两国进一步深化人文交流合作指明方向。中俄人文交流不仅是加强民心相通、增进两国人民相互理解的基础,也是两国在其他领域关系健康发展的基础。

当前两国人文交流硕果累累,相信未来的交流合作会更上一层楼。

为发展中俄关系增添新光彩

习近平主席在贺信中强调,希望两国媒体共担使命,携手并进,多开展连民心、接地气、有温度的人文交流,为促进两国人民相知相亲注入新动力,为发展中俄新时代全面战略协作伙伴关系增添新光彩,为推动构建人类命运共同体作出新贡献。

俄罗斯人民友谊大学教授季莫费耶夫就此表示,多年来,俄中两国媒体记者共同努力,深入挖掘共同的历史记忆,用新闻报道传承友谊,促进俄中两国人民对世界反法西斯战争胜利重要意义的认识不断加深。“俄中两国媒体携手努力,在向后世传承二战历史记忆、让世界铭记历史教训方面发挥了巨大作用。”

俄罗斯滨海媒体网联合创始人米古诺夫说,近年来,包括媒体交流在内的俄中人文交流蓬勃发展,两国民众在互动中拉近了距离,增进了了解与友谊。文化交流不是抽象的符号,而是两国民众的日常体验,是两国关系稳定发展的坚实基础。

“现场聆听习近平主席的贺信,作为一名长期在俄罗斯从事媒体和中文教育的工作者,我深感责任重大、使命光荣。”欧亚媒体协会会长牛华伟说,近年来在两国主流媒体同行的共同支持下,媒体加网络中文课堂多次组织大型文化交流项目,为两国青少年献上精彩纷呈的文化盛宴,帮助他们进一步加深了对彼此的了解与认知。“未来我们更加有信心为发展中俄关系增添新光彩,为推动构建人类命运共同体作出新贡献。”

此次交流活动由中央广播电视总台和全俄国家电视台广播公司联合主办。中央广播电视总台亚欧总站站长王斌说,习近平主席贺信令中俄媒体交流合作一线工作者的全体人员倍感振奋与鼓舞。“我们将按照习近平主席贺信要求,与俄罗斯各界人士多开展连民心、接地气、有温度的人文交流活动,以更多精彩影像搭建两国民心相通的桥梁,以更广泛的交流合作推动深化中俄新时代全面战略协作伙伴关系。”

(新华社莫斯科5月8日电)

(上接第一版)

普京表示,俄中关系建立在相互平等、相互尊重基础上,不针对第三方,不受一时一事影响。坚定不移推动俄中关系发展,扩大互利合作是俄方战略选择。俄方坚定奉行一个中国原则,在台湾问题上始终支持中方立场。俄方愿同中方保持密切高层交往,加强贸易、投资、能源、农业、科技等领域务实合作,深化教育、文化、青年、旅游等人文交流,拓展远东地区合作内涵。加征关税违背常理,也不合法,只会反噬自身。双方要加强在联合国、上海合作组织、金砖国家等多边框架内的协调和配合,支持世界多极化进程,共同反对单边主义,反对滥施制裁,反对集团对抗,维护国际社会共同利益。

普京表示,俄中两国在世界反法西斯战争中都付出巨大牺牲。在中国共产党坚强领导下,中国人民英勇奋战,取得了抗日战争的伟大胜利,为二战胜利作出重大贡献。俄中两国在艰苦的战争岁月中相互支持,结下深

中共黔东南州委十一届十次全会在凯里举行

(上接第一版)

全会提出,要全力抓好高质量发展首要任务,加快优化产业结构,强化科技赋能产业升级,提升发展“含绿量”,强化项目科学论证严格决策,高水平推进平安黔东南建设,持续夯实产业基础支撑。要大力优化营商环境,坚持治、改、管并举,着力解决企业和社会反映的突出问题,积极融入全国统一大市场建设,突出营商环境改革,强化干部教育管理,加快推进“桥头堡”建设,全面提升发展动力活力。要推动兴产业、强县、富民一体发展,坚持规划为先、产业为要、民生为本,重在强功能,发展壮大县域经济,推进以县城为重要载体的新型城镇化建设,巩固拓展脱贫攻坚成果推进乡村振兴,推进“四在农家·美丽乡村”建设,促进百姓增收致富,在加快城乡融合发展上取得新进展。要加强文化建设和文明新风培育,强化整体性、系统性保护,丰富基层文化生活,加强城乡精神文明建设,推动文旅体融合发展,激发文化创新创造活力。

全会强调,要坚持党的领导、加强党的建设,以一贯之推进全面从严治党,以高质量发展引领高质量发展。要凝心铸魂加强党的政治建设,强化忠诚教育、感恩教育和理想信念教育。要坚持党性党风党纪一起抓、正风肃

厚友谊,为双边关系发展奠定坚实基础。双方要维护联合国和国际法权威,维护二战正确历史叙事,捍卫国际公平正义,共同开创两国和世界更加美好的未来。

会谈后,两国元首共同签署《中华人民共和国和俄罗斯联邦在纪念中国人民抗日战争、苏联伟大卫国战争胜利和联合国成立80周年之际关于进一步深化中俄新时代全面战略协作伙伴关系的联合声明》。

两国元首共同见证中俄双方交换20多份双边合作文本,涵盖全球战略稳定、维护国际法权威、生物安全、投资保护、数字经济、检疫、电影合作等领域。

两国元首赞成两国相关部门按照双方达成的共识,加强沟通对接,推进务实合作,取得更多实效。

两国元首还共同会见了记者。

当天中午,普京为习近平举行欢迎宴会。蔡奇、王毅等参加上述活动。

纪反腐相贯通,深入推进风腐同查同治,常抓不懈铲除腐败滋生的土壤和条件。要树牢重担当重实绩的选人用人导向,统筹抓好干部选育管用,锻造忠诚干净担当的高素质干部队伍。要坚持以恒“强双基”,深化整治形式主义为基层减负,持续抓好党建引领基层治理和基层政权建设,构建共建共治共享的基层治理体系、治理格局。

全会强调,贯彻落实习近平总书记考察贵州重要讲话精神,是检验各级党员干部政治忠诚、政治担当的“试金石”。要切实加强组织领导,强化学习宣传,贯彻实施,督促检查,在忠诚维护核心、落实擘画蓝图、抓实重点任务、加强党的领导上走前列、作示范,全力推动习近平总书记重要讲话精神落地见效。

全会按照《中国共产党章程》《中国共产党地方委员会工作条例》有关规定,批准杜艳同志辞去十一届州委委员职务。

全会号召,全州各级党组织和广大党员干部要更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围,深入学习贯彻习近平总书记在贵州考察时的重要讲话精神,坚定信心、苦干实干、稳中求进、善作善成,为开创经济兴、百姓富、生态美的锦绣黔东南新未来,在展现贵州新风采中作出黔东南贡献而努力奋斗。

坚定信心 苦干实干 稳中求进 善作善成 奋力在展现贵州新风采中谱写黔东南篇章

(上接第一版)

2024年,黔东南高新区招商引资完成目标任务率163%,招商引资项目当年到位资金8.19亿元,完成目标任务率和体量均排名全州第一。凯里市委常委、黔东南高新区党工委副书记、管委会主任吴玉彬向记者介绍了高新区的发展成果与规划,这主要得益于我们把握提升营商环境作为园区改革的重要抓手和推动高新区发展的基本保障,去年高新区通过以商招商、产业链招商,引进了中青国投、电解液等大项目,为今年的固投增长创造了良好条件。今年一季度,我们的固投增长了291%,二季度还会实现更大幅度的增长。下一步,我们将继续完善服务平台,用好园区企业之家,全面推行双容双承诺,提升服务效率和水平,主动化解历史遗留问题,建立亲商爱商软环境,进一步推动园区高质量发展。

在刚过去的“五一”假期,镇远县以一系列旅游新业态和优惠政策,为游客打造了一个丰富多彩的假期。镇远古城景区接待游客25.32万人次,同比增长19.63%;实现旅游综合收入2.27亿元,同比增长18.96%。镇远县委书记杨琼对全会赋予镇远打造旅游名县的定位倍感振奋:“这是州委对镇远的关心与厚爱,更是鼓励与鞭策。我们将积极抢抓机遇,深入贯彻落实习近平总书记考察贵州时的重要讲话精神,从管古城、提业态、连景区、优服务等方面持续发力,着力打造世界级旅游景区,推动旅游高质量发展,为展现贵州新风采贡献镇远力量。”

3月17日,习近平总书记考察贵州第一站来到了肇兴侗寨。黎平县委副书记、县长杨占杰说:“黎平县委将抢抓习近平总书记考察肇兴侗寨的历史机遇,深入贯彻落实习近平总书记考察贵州时的重要讲话精神,加强干部作风建设和能力建设,把总书记的关怀转化为黎平发展的机遇,转化为全县干部群众干事创业的激情和信心、决心,在发展新局上,坚持文旅率先突破,一体推进农文体旅融合发展,将肇兴侗寨提质升级,打造5A级景区和世界级旅游景区,并与周边县联动发展。同时,坚持大抓产业、大抓项目,主攻工

业,做强农业,落实‘桥头堡’政策,优化营商环境,推动全县经济社会高质量发展。”

黎平县文化馆馆长张倩对民族文化传承与发展有了更明确的方向:“此次全会坚定了我们有文化赋能乡村振兴、推动民族文化创造性转化的决心。黎平作为侗族文化核心区,文化资源丰富。未来,我们将健全保护机制,深入研究侗族文化,推进民族文化进校园,促进非遗与旅游深度融合,让侗族文化在传承中创新、在创新中发展,为乡村振兴注入持久动力。”

“此次州委全会,严格对标对表习近平总书记考察贵州时的重要讲话精神和省委决定,紧密结合我州实际,政治站位高、工作措施实,为全州发展绘制了路线图。”雷山县县委常委、县委书记、县监委主任唐光坤表示,纪检监察机关将从多个方面抓好落实:聚焦学深悟透,确保纪检监察工作围绕中心、服务大局;聚焦政治监督,推动工作落实并查处问题;聚焦作风建设,整治违规吃喝等顽疾;聚焦整治群众身边不正之风和腐败问题,办好民生实事;聚焦队伍建设,提升纪检监察干部政治和业务本领,为经济社会发展提供坚实保障。

黔东南州农业农村局蓝莓产业发展服务中心主任文光忠对麻江蓝莓产业发展充满信心。他说,《决定》明确麻江要打造农业强县,这对蓝莓产业发展是重大机遇。我们将聚焦品种、品质、品牌,发展现代山地特色高效农业,在种苗种植、加工和销售端发力,到2025年,全县蓝莓产值将达15亿元;到2030年,种植规模稳定在10万亩以上,产量达6万吨,综合产值达23亿元以上。

岑巩县大有镇塔山村党支部书记、村委会主任郑培坤表示:“全会精神鼓舞人心,增长士气。回到基层,我将结合工作实际,把全会精神宣讲好、落实好。一方面,结合‘强双基’工作,建强村‘两委’班子,发挥支部凝聚力和党员模范带头作用;另一方面,通过‘三联双推’模式做强养殖产业,延伸产业链,同时推进‘两清两改两治理’,提升乡村环境,让党组织在基层发挥更大作用。”

(参与记者:龙思全 杨育森 聂蕾 刘汉钦 王书燕 黎北平 任砾铭)



弘扬红十字精神 学习急救知识

5月8日是第78个“世界红十字日”。各地举办形式多样的活动,弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神,普及急救知识、提升应急救护能力。

图为当日,在河北省邢台市市内丘县幼儿园,消防员给小朋友讲解救生圈的使用。

(新华社发 刘继东 摄)

在服务 and 融入国家战略中实现更大发展——论深入学习贯彻省委十三届七次全会精神

贵州日报评论员

“不谋全局者,不足谋一域。”战略问题是高质量发展的根本性问题,只有自觉在大局下思考、在大局下行动,才能融入国家战略更紧密、服务全局发展更有效。省委十三届七次全会强调,西部大开发和长江经济带发展,是贵州高质量发展的战略依托,要增强战略意识、大局观念,在服务 and 融入国家战略中实现更大发展。

承东启西、通江达海,贵州地处西部大开发和长江经济带交汇地带,拥有独特区位优势,丰富资

源基础、优良生态环境。积极融入西部大开发、长江经济带发展,既是厚积如山的光荣使命、春风化雨的宝贵机遇,也是奋力在中国式现代化进程中展现贵州新风采的必然选择、迫切需要。

在服务 and 融入国家战略中实现更大发展,就要树立强烈的战略意识。“三线”建设掀起建设热潮,西部大开发点燃发展引擎,脱贫攻坚书写千年之变……从历史上看,贵州每一次大发展都与国家战略紧密相关,抓住一次战略

机遇,就赢得一轮发展主动。奋力在中国式现代化进程中展现贵州新风采,更呼唤我们立足省情实际,进一步找准政策着力点、战略结合点、发展支撑点,把服务和融入国家战略与发挥贵州比较优势更好结合起来,构筑战略有效落地的坚实基础。

在服务 and 融入国家战略中实现更大发展,就要树立强烈的大局观念。如果不能从大局中分析、看清本质,在落实上就容易失准跑偏、顾此失彼。各地都

立足互融互补把自身放在西部大开发、长江经济带发展中落子谋势,把握大局、服务大局,持续加强基础设施、产业布局、生态环境等方面对内对外合作,既立足实际聚精会神干好“我的事”,更着眼全局通力协作办好“我们的事”,协同发展、错位发展、联动发展的溢出效应才能持续释放。

“有一定之略,然后有一定之功”,是指向成功的质朴哲理。战略一经确定,必须稳扎稳打、善作善成,积小胜为大胜,积跬步至千里。握紧战略主动之舵,鼓足迎风破浪之劲,在主动对接国家战略中校准发展方位,在深度融入区域格局中厚植竞争优势,贵州高质量发展和现代化建设必定风光无限。

遗失声明

●不慎遗失贵州兴肇包装袋制造有限公司公章一枚(编码:5226272110651),统一社会信用代码:91522627MAC8KALD2U,特声明作废。

贵州兴肇包装袋制造有限公司

2025年5月8日

●不慎遗失《营业执照》正本,统一社会信用代码:52522600M0059642X,特声明作废。

黔东南州苗乡山寨百盛汽车运动俱乐部

2025年5月8日

●不慎遗失银行开户许可证,开户银行:贵州从江农村商业银行股份有限公司北上支行;账号:82000000004490708;核准号:J7144000462901;编号:7010-01253681。特此声明作废。

从江县阳光社会工作服务中心

2025年5月8日

寻亲启事

2024年10月30日,龙靖到天柱县公安局凤城派出所反映:于安局3月9日驾车从清镇市往贵阳花溪方向一不知名路段时,在路边捡到一名男性弃婴,并一直抚养至今。根据户口本登记的相关信息,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。

龙靖

联系电话:13765503608

2025年5月8日



健康生活小常识

- 大蒜中含有丰富的抗病毒成分,能增强身体的免疫力,换季时多吃大蒜会帮你应付感冒。
- 饮酒时不宜吃烟熏食品,饮酒易使人体血胆固醇增高,这时烟熏食品中的有机酸会诱发消化道疾病。
- 用餐节奏不宜太快,细嚼慢咽,让食物和唾液充分混合,让唾液的酶充分降解,发挥唾液的抗癌功效。
- 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,多吃蔬菜和水果,随时补充维生素C,牛奶等,长期坚持能淡化角质。
- 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。
- 风油精治烫伤,对于小范围轻度烫伤,可将风油精薄薄涂在烫伤部位上,每隔四小时敷一次。
- 夏天“吹空调”已成为习惯,但长时间吹空调反而容易中暑,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、止痛的效果。
- 白色衣服被其他衣物染了色,可将被染色处用水打湿,再涂满食盐反复轻搓,去掉染色的色后再用清水洗。
- 海带中存在高效的消除脂肪的物质,缩短有毒物质在肠内滞留时间,可预防肠癌。
- 赤豆粥补肾消肿,荷叶粥解暑热,绿豆粥解暑,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,必能变白。
- 木质家具应用于干燥和可擦上蜡保养,若沾上难擦的污垢,先用布蘸牙膏擦拭,后用湿布擦。
- 煎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。