

预防溺水 牢记“六要六不要”

要家长陪同

不要擅自结伴



没有家长或成年人陪同，不私自下水游泳。

遗失声明

●不慎遗失《开户许可证》，开户名:剑河县司法局工会委员会；核准号:J7139000146904;开户行:中国工商银行股份有限公司剑河支行；账号:2407008209200022196;账户性质:基本存款账户。特声明作废。

剑河县司法局工会委员会

2025年7月14日

●不慎遗失凯里市周莉萍电气经营部银行预留的印鉴卡“周莉萍”，账号:740040101000403;印鉴卡编号:70000223;开户行:凯里东南村镇银行有限责任公司。特声明作废。

凯里市周莉萍电气经营部

2025年7月14日

●不慎遗失《开户许可证》，开户名:凯里市周莉萍电气经营部；核准号:J7130001480802;开户行:凯里东南村镇银行有限责任公司；账号:740040101000403;账户性质:基本存款账户。特声明作废。

凯里市周莉萍电气经营部

2025年7月14日

●不慎遗失《道路运输经营许可证》1本,车牌号:贵 H47044;证号:522622001058。特声明作废。

杨林

2025年7月14日

●不慎遗失镇远鑫达置业有限公司鼎鑫苑小区2栋2单元1302房《商品房预售合同登记备案表》原件1份、《商品房买卖合同》原件1份,合同编号:镇远合同202304220018号;坐落:镇远县涌溪乡茅溪新城鼎鑫苑一期2#2单元1302房;面积:149.14平方米。特声明作废。

袁文启

2025年7月14日

健康生活小常识

- 大蒜中含有丰富的抗癌成分,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。
- 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。
- 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点。
- 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,再涂满食盐反复轻搓,去掉染的色后用水清洗。
- 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。
- 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,可加快肠内食物的排空速度,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,止渴解毒;冬瓜粥止渴生津降血压;银耳粥生津润肺。
- 牙齿美白偏方,用水瓜切片,每天刷牙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酯化作用,增鲜提味,白酒无此作用。
- 挑遮阳伞,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。