

三伏天^{实用}防暑指南

高温小心中暑

在高温高湿环境中，出现以下症状可能是中暑

轻者



头晕



无力



呕吐

重者



痉挛



晕厥



衰竭



休克

老年人、冠心病病人、体弱者、长时间户外高温环境或强体力活动者最容易中暑，一次热浪对人体机能的不良影响，可能会持续1周左右。

遗失声明

● 不慎遗失贵州捍平特保安服务有限公司财务专用章一枚，编码：5226016007682，特声明作废。

贵州捍平特保安服务有限公司
2025年8月6日

● 不慎遗失在榕江县华铃汽车销售有限公司4S店购买的《合格证》一张，合格证编号：WDS09SE10774212；车架号：LK6ADAE23SE638170；发动机号：WSS6100650。特声明作废。

榕江县华铃汽车销售有限公司
2025年8月6日

● 不慎遗失在榕江县华铃汽车销售有限公司4S店购买的《合格证》一张，合格证编号：WDS02SE10714951；车架号：LZW-CAAGB6SE329926；发动机号：S05177440。特声明作废。

榕江县华铃汽车销售有限公司
2025年8月6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。

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。

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。

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.挑遮阳伞，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，含铁量居水果之冠，是缺铁性贫血者的理想食物。