

榕江县: 以“超”聚力以“文”育人 “村超”燃动新风尚正向赋能基层治理

本报讯(记者 吴路路)近年来,榕江县以“村超”赛事为抓手,创新探索“正向活动对冲负面行为”基层治理新机制,通过赛事填充闲暇空白、以产业凝聚发展合力、用文化厚植文明根基,有效压缩“黄赌毒”等不良风气生存空间,推动物质文明与精神文明协调发展,为西部县域基层治理提供了鲜活样本。

“以前农闲时,村里不少人爱扎堆打麻将,邻里纠纷也时有发生。现在好了,大家要么踢球,要么当啦啦队员,日子充实多了。”古州镇月寨村民张爱珍的话,道出了榕江群众生活的显著变化。作为“月寨嬢嬢团”的核心成员,她和姐妹们放下麻将桌,穿上侗族盛装,既在“村超”赛场跳民族舞蹈、为球队助威,又化身主播推广家乡农产品,还主动参与志愿服务,成为乡风文明的“代言人”。

赛事引领,让闲暇时光“活”起来,不良风气“退”下去。榕江县整合县域资源,将

“村超”打造成全民参与的体育盛会,全县219个村、39个社区组建起108支足球队,1024支特色啦啦队涵盖18.2万余人次,13.8万群众参与非遗节目表演856个。从田间地头的村民到校园里的学生,从中年妇女到老年群体,都能在“村超”找到自己的舞台。同时,该县推出“班超”赛事,组建班级足球队,引导青少年远离手机游戏、走进绿茵场,从源头阻断不良风气侵蚀。如今的榕江,“牌桌”变“球场”“酒局”变“赛场”,健康向上的生活方式成为群众新追求。

产业赋能,让增收渠道“宽”起来,群众腰包“鼓”起来。“村超”的持续火爆,催生了蓬勃发展的“超经济”,为群众合法增收搭建起广阔平台。数据显示,2024年榕江新增各类市场主体3403家,其中文化旅游市场主体1850家,新增餐饮企业市场主体1179家;全年接待游客946.18万人次,实现旅游综合收入108.03亿元。平地村足球队6

名队员合伙开设的“球迷之家”餐馆,月盈利最高达13万元,带动7名乡亲就业;忠诚村足球队队员创办的“村超美食根据地”,让“忠诚牛瘪”声名远扬,带动18人就近就业。截至目前,“村超”相关产业已帮助4000余人实现就近就业,全县农村劳动力转移就业2.3万人,群众在增收致富中消解了违法犯罪动机,形成“以发展促治理”的良性循环。

文化铸魂,让文明新风“树”起来,精神底气“足”起来。榕江县将侗族、苗族等民族文化与“村超”赛事深度融合,每个“超级星期六”都安排民俗展演、非遗展示等活动,让赛事成为各民族交往交流交融的平台。赛场边,侗族大歌、苗族飞歌轮番上演;巡游中,刺绣、银饰等非遗元素精彩亮相,传统文化在活力赛事中焕发新生。同时,政法机关、志愿者队伍以“村超”为载体,开展法治宣传、秩序维护等工作,设立“村超公共法律服务室”,实现矛盾纠纷一站式调处,让法治

理念深入人心。2024年,榕江县被中共中央、国务院授予“全国民族团结进步模范集体”称号,“村超”案例入选9个国家级案例,文明向善的社会风尚蔚然成风。

“多一支球队,就会多一个充满凝聚力的村庄。多一支啦啦队,乡风越来越文明。”这是榕江县委书记徐勃常说的一句话,也是“村超”推动乡风转变的生动写照。如今的榕江,“村超”不仅是一项体育赛事,更成为基层治理的“金钥匙”、文明新风的“催化剂”。通过以“超”聚力、以文化人,榕江成功走出一条以正向引导对冲负面行为的治理之路,让群众在共建共享中增强了获得感、幸福感、安全感,为乡村振兴注入了强劲精神动力。



DENG XIA

灯下漫笔

MAN BI

乐见更多稳岗留工的暖心政策

○ 黄齐超

新春临近,江苏镇江以市委、市政府的名义邀请春节期间连续生产经营企业在岗外来从业人员的家属来当地过团圆年,并送上每户最高1400元的交通、住宿现金补贴,以及价值近2000元的餐饮、购物、出行等消费优惠权益。2月2日,补贴资格线上申报通道开启。(2月2日澎湃新闻)

春节是我们的传统佳节,“有钱没钱,回家过年”的观念,也已然深深扎根于每一个中国人的内心深处。不过,一部分生产经营企业的岗位需要加班,倘若坚守这些岗位的是外来人员,他们势必陷入“坚守与团圆”的两难境地。

如何解决这一难题?现江苏镇江推出的“邀亲属来镇过团圆年”政策,给出了最好的答案。他们以真金白银的补贴与全方位的人文关怀,为留工稳岗注入温暖底色。在笔者看来,镇江推出该政策的核心亮点就是既打破了外来从业者“稳岗”与“团圆”之间的矛盾,也彰显了城市治理的民生温度与长远眼光。

与部分地区单纯的现金补贴不同,镇江将福利延伸至“家庭维度”,增强了家属的支持和认可,同时,让坚守岗位劳动者不再背负“错过团圆”的遗憾。这种对情感需求的精准回应,远比单一激励更能凝聚人心,也让“此心安处是吾乡”不再是口号。

最好的稳岗政策,是让劳动者在坚守中不失团圆,在奋斗中感受温暖。镇江这份诚意满满的邀请,是一场双向奔赴的团圆之约,不仅燃亮了外来从业者的爱岗敬业之情,更书写了城市与劳动者共生共荣的爱岗答卷。我们乐见更多地方跟进,亮出稳岗留工的暖心政策。

我州被命名为全国民族团结进步示范区

本报讯(记者 王道东)1月29日,记者从州民宗委了解到,国家民委近日印发《关于命名第十二批全国民族团结进步示范区示范单位的决定》,命名488个地方和单位。黔东南苗族侗族自治州,共入选黔东南州委、天柱县注溪乡、台江县台盘乡台盘村榜上有名。

近年来,我州创新推行“民族节日共庆、民族体育共享、民族村寨共居”三大交融行动,让民族团结从“理念”变为各族群众可感可及的“日常”。从台江“姊妹节”的银饰叮当到榕江“村超”的呐喊震天,从苗年侗年的长桌宴到“村BA”的篝火狂欢,各族群众在共庆共享中拉近距离,越走越亲;麻江县坝芒乡以“党支部+合作社+农户”模式建起2500余亩高山冷凉蔬菜基地,带动苗族、汉族等各族群众稳定务工,各族乡亲的腰包在携手耕耘中愈发鼓实;榕江“村超”与“中国乡村旅游1号公路”双双入选全球最佳减贫案例;雷山、榕江跻身全国第二批“共同现代化试点县”。

“苗乡侗寨春意浓·旅居凯里过大年”系列活动在万潮镇盐井村火热启动

本报讯(记者 王心见 见习记者 杨思怡)2月1日,“苗乡侗寨春意浓·旅居凯里过大年”系列活动在凯里市万潮镇盐井村香炉山烟火集正式启动,向全国游客发出新春邀约,共赴一场融合传统年味与苗侗风情的沉浸式乡村旅居之旅。

本次活动由市委宣传指导,市文体广电旅游局主办,凯里文旅投集团、云村农文旅公司与盐井村委会联合承办,旨在推动凯里从“旅游目的地”向“旅居目的地”深度转型,丰富春节文旅供给,激活乡村旅居消费新业态。

启动仪式当天,参与人员现场观摩盐井村乡村旅居产品,实地感受闲置民居改造后的特色住宿、休闲配套与田园风貌。随后举行的旅居产品发布会上,贵州云村农文旅产业发展有限公司与中国邮政集团有限公司黔东南州分公司、贵州融媒文化发展有限公司、黔行时代旅产集团、贵州趣向旅行社、黔东南鼎悦旅行社等单位和企业组织签订了旅居产业发展战略合作协议。

据悉,本次“旅居凯里过大年”系列活动将从正月初三持续至十五,覆盖盐井村、香炉山文旅城、牧野谷、情郎村四大核心片区,精心打造“民俗烟火乡、康养田园年、乡村田园年、木鼓欢乐年”四大沉浸式体验板块。活动期间,游客可体验创汤宴、柴火灶、农耕采摘等传统年味活动,同时畅享康养套餐、特色新春、非遗手作等优质产品,全方位感受苗侗村寨的新春氛围与独特魅力。

此次系列活动的举办,不仅为广大游客提供了多元化的新春文旅体验,更通过“文旅+乡村+旅居”的融合模式,进一步激活乡村文旅消费潜力,拓展文旅消费新场景,为凯里旅居产业高质量发展注入新动能。

三穗县文笔街道: 集体经济结硕果 分红到户惠民生

本报讯(通讯员 闻泽)“请核一下信息,这是您今年的分红款。”2月2日上午,三穗县文笔街道灵山村村委会二楼会议室内,伴随着工作人员的热情接待,灵山村的村民们带着股本陆续来到登记现场,村“两委”成员、村民组长正在有条不紊地引导村民核对信息、签字确认,有序办理分红登记。现场村民欢声笑语不断,脸上洋溢着幸福笑容,真切体会到集体经济发展带来实实在在的实惠,纷纷对村集体的用心服务和成果点赞。此外,登记现场工作人员以此次分红为契机,还同步开展医保、消防安全、移风易俗等内容宣传工作,并组织村民观看警示教育片,帮助村民在确保安全分红权益的同时,全面掌握惠民政策要点,筑牢民生底线。

此次年终分红覆盖灵山村村民共计800人,发放分红资金25万余元。这既是践行乡村振兴发展理念的具体行动,更是集体经济发展成果的集中彰显。

近年来,灵山村始终坚持党建引领,立足自身资源禀赋,通过盘活闲置资产、拓宽增收渠道、优化运营模式等一系列务实举措,推动村集体经济稳步发展,为乡村振兴筑牢了坚实的物质基础,也为惠民利民工作提供了有力支撑。领到分红确认单的村民们纷纷表示,这份“红利”不仅是物质上的回馈,更让大家看到了村集体发展的美好前景。未来,大家将更加积极主动地参与乡村建设,共同绘就灵山村产业兴旺、文明新风、治理有效、生活富裕的乡村振兴新图景。



2月1日,春节临近,从江县的年货市场红红火火,不少市民前来选购新春饰品、春联、福字等年货,迎接新春佳节的到来。(通讯员 梁辉波 摄)

理清公益林补偿金“糊涂账”

○ 麻江县纪委监委党风政风监督室主任 朱玉

“除了用于维修路灯、球场、建堡坎、举办活动等,我们组的生态公益林补偿金现在还剩2400多元,按照国家讨论的结果,剩余的资金使用将据实向大家通报……”近日,麻江县谷洞镇谷洞村小街组群众会上,小街组黄组长向全体村民通报了谷洞村小街组近几年生态公益林补偿资金使用情况。

“同意……同意……”随着“同意”声此起彼伏,小街组多年来生态公益林补偿金管理混乱的局面终于落下帷幕。这起事件还源于2025年4月开展的惠民补贴补助资金发放突出问题整治工作说起。

此前,我们县纪委监委派驻第四纪检监察组,被安排到谷洞镇围绕集体公益林补偿款、耕地保护补贴等民生资金管理使用情况开展监督检查。

“集体公益林补偿金为什么会存在村千个人账户上?”我们在查阅谷洞村集体账目资金凭证时,发现该村2个小组的集体公益林补偿款的转账人赫然写着组长黄某某名字,款项直接打到其银行账户。

村集体“三资”管理特别是资金管理,一直是监管薄弱环节,普遍存在廉洁风险。

在开展一番调查后,我心生疑惑,公益林补偿金始终未见拨付台账,于是我们找到小街组组长黄某某进一步了解详情。

“经村组会讨论决定,从2017年以来,钱都是打到我的卡里。我又做着生意,平时开支大,就偷懒,也没做记录。”小街组组长黄某某避重就轻回答。

随着调查的不断深入,我们发现黄某某此前保管村集体两个小组2015、2016年度公益林补偿金,还单独保管小街组2020年、2023年度公益林补偿金,资金拨付管理混乱。

时间跨度长、资金流动大、账目管理混乱,为厘清账目,我们一方面调取该组公益林资金拨付凭证和相关流水,详细梳理资金流向。另一方面通过现场核查、账实对比、座谈走访等方式,抽丝剥茧查清事情原委。

原来,黄某某利用保管谷洞镇谷洞村大街组、小街组4年的生态公益林补偿金4万余元的职务便利,先后挪用补偿金1.8万余元归个人使用。最终,黄某某受到警告处分,并退缴所有违法所得。

针对农村集体资产管理不严、制度执行不规范等问题,我们督促谷洞镇举一反三,对全镇14个村(居)集体资金管理全面排查,完善村级资金管理流程,明确集体资金管理使用流程。村集体“三资”是村民群众共同的“钱袋子”,在惠民补贴资金管理上,我们既要以“严”的基调高悬监督利剑,更要注重以案促改促治,督促基层完善管理制度、压实监管责任,让每一笔民生资金都管得住、用得好。

天柱县坪地镇: “评地论谈”润乡土 理论宣讲聚民心

本报讯(通讯员 雷艳蓉 杨鸿斌)近年来,天柱县坪地镇深耕“评”地论谈“理论宣讲品牌,通过建强“宣讲队伍”、优化“宣讲内容”、搭建“宣讲阵地”,推动理论宣讲从“单向灌输”向“双向互动”转变,让党的创新理论在基层落地生根、开花结果。

育强“田秀才”,建强乡土宣讲骨干队伍。在原有镇村骨干基础上,精准吸纳退休老干部、优秀退役军人、返乡创业青年、非遗传承人等群体,组建“青老搭配、专兼结合”的复合型宣讲队伍,划分“理论阐释队、政策解读队、故事分享队、文艺宣讲队”四支特色分队,实现“专人讲专事、精准对需求”的宣讲格局,并邀请经验丰富的老宣讲员、党校专家、业务骨干开展宣讲技巧、政策解读、群众沟通等专题培训,锤炼“接地气、有温度、有力量”的宣讲本领。2025年以来,累计开展专题培训8场,培育宣讲骨干70余人,覆盖全镇7个行政村。

备好“乡土课”,打造精准对味宣讲内容。推行“菜单式”宣讲服务,精准梳理群众关心的医保社保、养老服务、产业扶持等热点难点问题,形成“政策解读、技能传授、故事分享、文明倡导”四大类宣讲菜单,由群众“点单”、宣讲队“接单”,将党的创新理论、惠民政策与坪地镇发展变迁、村民致富故事、文明新风案例深度融合,打造“小故事+大道理”“小场景+大情怀”“小案例+大政策”的宣讲内容体系。2025年以来,累计开展“菜单式”宣讲140余场次,依托“秀美坪地”微信公众号、“村村响”广播

施秉县: 东西部劳务协作“订单”培训开班

本报讯(通讯员 胡国兴)为扎实做好今冬明春就业服务工作,深化东西部劳务协作成效,1月30日,施秉县2026年“今冬明春”东西部劳务协作“订单”培训正式开班。此次培训旨在精准对接市场与群众需求,以技能提升为桥梁,助力重点群体稳岗就业,为乡村振兴注入人才动能。

本次培训由施秉县人力资源和社会保障局牵头,依托与广东省佛山市高明区等东部协作地区的对口帮扶资源,聚焦市场用工需求和本地产业发展实际,为全县农村劳动力、脱贫人口等群体量身定制“技能礼包”,探索“培训+就业”的精准帮扶路径。

开班现场气氛热烈,学员们学习热情高涨。来自牛大场镇的学员黄大哥激动地说:“一直想学门手艺找份稳定工作,但以前缺门路、缺资金。这次县里组织的培训真是太及时了,不仅有老师专业指导,还帮忙联系工作,解决了我们的后顾之忧。感谢党的好政策,我一定努力学好技术,让家里的生活越过越好!”

据悉,本次“今冬明春”东西部劳务协作系列培训将分批次、多期次在全县各乡镇铺开。下一步,施秉县将持续深化与东部地区的劳务协作机制,坚持以“订单式”“定向式”培训为抓手,不断优化培训内容,提升培训质量,并加强培训后的就业跟踪服务,切实将技能培训成果转化为稳定就业的实际成效,以更高质量的就业推动群众增收致富,为全面推进乡村振兴提供坚实的就业支撑。

黎平县控洞村: 以工代赈修沟渠 碧水清流润民心

本报讯(通讯员 吴炳坤 姚进忠)冬日暖阳下,黎平县水口镇控洞村1500米灌溉沟渠潺潺流淌,清水润入田间,500余亩农田告别“靠天吃饭”,村民脸上满是笑颜,一幅水润沃野的喜人图景徐徐展开。

2025年,控洞村依托以工代赈政策推进灌溉沟渠建设,让群众在参与工程建设中实现增收,同步破解农田灌溉难题。项目施工中,14名脱贫户化身建设主力军,挥锹培土、修筑渠堤,用汗水筑牢水利根基。项目完工后,14户家庭共获9.6万元劳务报酬,既鼓起了腰包,更激活了乡村内生动力。

此前,控洞村农田常受旱涝交替困扰,灌溉难题让村民种地犯愁。如今新渠贯通,如银链穿梭阡陌,清流精准滋养每一寸耕地,彻底纾解农田“干渴”困境,村民再也不用为缺水灌溉发愁,田间秧苗长势喜人,预示着秋日丰收的好光景。

这条灌溉沟渠不仅是惠民水利工程,更是党群连心的纽带,彰显着“民有所呼、政有所应”的民生温度。水口镇以小沟渠办好大民生,用以工代赈模式既改善了农业生产条件,又带动群众增收,为乡村振兴注入涓涓动力,让惠民初心在青山绿水间落地生根。

奋进新征程 建功新时代

——全面推进乡村振兴

1. 大蒜中含有丰富的抗病毒成分,能增强身体的免疫力。换季时多吃些大蒜能帮你应付感冒。
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,随时补充维生素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,这样可以防止头发脱落,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、家中要多喝盐开水预防中暑。
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,再涂满食盐水反复搓洗,去除染色后的水渍。
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. 揭伤伤口不宜用创可贴,而应用紫药水消毒,让伤口自然暴露在空气中愈合。
15. 芹菜富含纤维,可加快肠内食物的排空速度,缩短有害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,止渴解暑;冬瓜粥生津降血压;银耳粥生津润肺。
17. 牙齿美白偏方:用木炭切片,每天擦拭牙齿2次,每次两分钟,坚持一个月,必能有效。
18. 木质家具具有油污和上蜡保养,若沾上难擦的污垢,可先用白醋水擦拭,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,含铁量居水果之冠,是缺铁性贫血者的理想食物。
22. 小快步姿行走最佳,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,平时除了要对孩子勤消毒外,最好半年更换一次。
25. 流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,片刻即可止血住。
26. 不要松手,片刻即可止血住。
27. 生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效,经常喝姜汤,可有效的治“空调病”。
27. 焯豆芽之类蔬菜时,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,用啤酒泡脚,可预防面皴、皲疮,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。

遗失声明

●不慎遗失黔东南州飞翔龙再生塑业有限公司公章一枚,统一社会信用代码:91522601MA6H6LGT9N,特声明作废。

黔东南州飞翔龙再生塑业有限公司

2026年2月2日

●不慎遗失我户的台府林权证字(2009)第5226300101203号《林权证》1本,宗地内业号:00012;地名:交内拉;面积:11.97亩;坐落:台江县萃文街道番香村牛打坪三组。特声明作废。

熊玉坪

2026年2月2日

●不慎遗失《基层法律服务所执业证》正本,统一社会信用代码:33522634MD3155021U,特声明作废。

贵州省雷山县达地乡法律服务所

2026年2月2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。换季时多吃些大蒜能帮你应付感冒。
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,随时补充维生素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,这样可以防止头发脱落,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、家中要多喝盐开水预防中暑。
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,再涂满食盐水反复搓洗,去除染色后的水渍。
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. 揭伤伤口不宜用创可贴,而应用紫药水消毒,让伤口自然暴露在空气中愈合。
15. 芹菜富含纤维,可加快肠内食物的排空速度,缩短有害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,止渴解暑;冬瓜粥生津降血压;银耳粥生津润肺。
17. 牙齿美白偏方:用木炭切片,每天擦拭牙齿2次,每次两分钟,坚持一个月,必能有效。
18. 木质家具具有油污和上蜡保养,若沾上难擦的污垢,可先用白醋水擦拭,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,含铁量居水果之冠,是缺铁性贫血者的理想食物。
22. 小快步姿行走最佳,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,平时除了要对孩子勤消毒外,最好半年更换一次。
25. 流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,片刻即可止血住。
26. 不要松手,片刻即可止血住。
27. 生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效,经常喝姜汤,可有效的治“空调病”。
27. 焯豆芽之类蔬菜时,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,用啤酒泡脚,可预防面皴、皲疮,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。