



打卡集章

The spring

免费住民宿



集

镇远邮驿
西江非遗主题邮局
丹寨鸟笼邮吧
肇兴侗族文化主题邮局
下司主题邮局印章

任意1枚

即可兑换精品民宿**免费**入住一间一晚!

Ps: 每人限购一张



联系人: 肖女士16684857527

本活动最终解释权归云村所有

遗失声明

●不慎遗失贵州凯里经济开发区中宇房地产开发有限公司《收款收据》2张:其中,《维修基金》1张,收据编号:0007705,金额:3375.60元;《契税》1张,收据编号:0007706,金额:2531.70元。坐落:凯里经济开发区开元大道18号半山别墅天赐花园香林阁三单元202号。特声明作废。

潘 冬
2026年8月18日

●不慎遗失《出租车从业资格证》副卡,车牌号:贵HU8519;身份证号码:522601197611216017。特声明作废。

吴 飞
2026年8月18日

●不慎遗失《开户许可证》正、副本,开户名:凯里市中老年篮球运动协会;核准号:J7130001126902;开户行:中国建设银行股份有限公司凯里北京路支行;账号:52001664336052510066;账户性质:基本存款账户。特声明作废。

凯里市中老年篮球运动协会
2026年8月18日

●不慎遗失《退休证》1本,证号:黔老第18090号,特声明作废。

罗亮权
2026年8月18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胺会诱发消化道疾病。
- 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,可加快肠内食糜的排空速度,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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 筷子用久了会残留细菌和清洁剂,平时除了要筷子勤消毒外,最好半年更换一次。
- 流涎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。
- 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”。
- 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。
- 啤酒中的酒精能促进血液循环,加速新陈代谢,用啤酒敷脸,可预防面疱、脓疱,而且可以收缩毛孔。
- 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。
- 菠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。