

建立错题集的意义及方法

○黎平县盖宝小学 吴学成

一、为什么要建立错题集

1、从实处入手,避免反复出错
练习和测验是检验学生数学知识掌握情况的重要方式,很多老师都有这样的经验:许多上讲课过了,平时练过甚至考试考过的题目,仍然有学生做错,这常常让老师很恼火,让学生很遗憾。深层原因是:学生对错题价值的认识不够。对平时练习中出现的错题,往往只是简单订正,没有深入分析原因。个别孩子在没有老师的监督下,甚至会偷懒,半间半抄完成订正,这为再次发生错误提供了更大可能性。

2、从细处收集,便于知识整理
学生做错题,老师都会要求及时订正,直接写在作业本上,为什么还要专门建立错题集呢?订正在作业本、练习册或者试卷上,比较分散。对于想要巩固的孩子,由于难以查找,不便整理,如果换了作业本,更是无从检查。等到时间长了,记忆就淡了。复习的时候没有了依据,只好全面撒网,导致复习没有针对性,效率大大降低。在建立数学错题集的基础上进行复习,孩子把在各个单元中出现的错误都按本来面目集中到错题集上,学生有数、老师也有数,师生复习都有准确的依据。这样学生就可以减轻负担,提高效率。

3、从长久出发,积累教学资源
对于教师来说,学生的错题集更是宝贵的财富。同一年龄层次的孩子在认知上都存在很多相同的障碍,这导致,在多年的数学教学实践中,

我们发现每一届学生在学习同一教学内容时,出现的错误都惊人的相似。如果老师对孩子所出现的这些错误只做到及时订正,而缺乏搜集、分析和利用,这些错误就会年复一年地延续,导致教学效率低下。

二、怎样建立错题集

1、哪些错题需要整理

一是平时作业和考试中因为确实不会做而出错的题目。这可能是由于对某些知识点没有学懂,或者概念模糊半懂不懂,还包括难度较高的,要求学生思维水平较高的题。这是整理的重点,也是复习时要用的难点。

二是在练习中由于粗心、审题不清造成的错误。如抄错题、计算错误、遗漏错误,这类题看似容易,却恰恰是学生反复出错的来源,不能忽视。

三是在整理了前两点,学生养成记录错题的习惯后,可以补充的内容。即自己平时补充练习中发现的有挑战性的难题、典型题、易错题。对于一些基础较好的学生,还可以指导他们针对这类题变换条件,自己编题。

2、怎样记录错题

准备一个专门的记录本。每天拿到老师批改好的作业本后,翻阅当天的错误,将其摘录在本子上。单元测试和其他检测后也及时抄录。回家后,如果自己已有补充其他练习,再补充剩下的错题。为了节省时间,也可以把题目直接裁剪或者是复印后粘到错题本上。摘抄后,再反思错误原

因,记录下完整的解题思路及答案。

3、怎样保证实施

这样集中摘抄错题,无疑给有错题的学生增加了负担,尤其是学习差的学生。他们基础差,练习中错题自然多,摘抄错题要花的时间也比别人多,思想上容易产生抵触情绪。因此,可以制定严格的执行计划:每天收作业时,由各组的教学小组长检查签字。有个别懒惰的学生,收集的时候故意“遗漏”几题。针对这种现象,让小组长在检查摘抄的时候,查兑错题来源。经过一段时间后,这部分学生逐渐打消了侥幸不做的心理,形成习惯。

三、怎么运用错题集

1.定期翻阅,自查纠错
错题记在本子上不看,那只是废纸一张,经常浏览,才能变“废”为“宝”。尽量少布置机械的练习,增加复习整理和实践活动,翻阅“错题集”是学生每周必须做的功课。翻阅的过程,就是让曾经犯过的错误在大脑中再一次被“否定”,从而避免再犯。考前再次翻阅,就又一次加深印象。

2.同学互阅,借鉴纠错
错题集就是一本写满经验教训的指导书,我们获得教训的方式,可以是直接经验,也可以是间接经验。试着在中午课间阅读时间,组织学生分组,互相交换阅读错题集,从别人的错误中吸取教训得到启发。

3.分类训练,全面整理
学生出错的地方,就是学习的难点所在。老师在查阅学生错题的过程中,可判断不同学生的差异,也可分析全班学生存在的问题。发现规律,抓住重点,就能有针对性地复习补救。我据此设计了各个单元的复习题,让学生再次巩固练习、订正,检验学生纠错的效果,做到有目的、有重点地高效复习。

形与我们在生活中所建立起的关系也愈发广泛,那样使得学生对于生活实践中的数学敏锐度也因此得到了提高,从而更好地有利于充分激发学生对于现实生活中数学探究愿望,有利于调动学生对于数学的热情与积极性,从而可以提升生活化教学的有效性。

(三)合理规划教学,促进知识迁移

生活化教学不同于传统的教学模式,具有一定的生活化教学模式是具有开放性的、灵活性的,由于过度运用生活化教学导致学生对生活中的数学的敏锐度降低,所以高效的生活化教学不是追求数量上的“多”,而是追求质量上“高”。数学老师在应用生活化教学法之前,应该对本节课的教学目标、课程内容做系统的认识和了解,并且创设适当且适量的生活化情景来进行辅助教学。值得一提的是,数学老师所布置的生活作业应该立足于教材内容,且与生活紧密相关,学生通过走进生活、感受生活,并且通过自己的探究来建立起生活与数学之间的联系,从而有效地促进学生知识迁移的教学目标。

综上所述,生活化课堂作为我国新课程改革下的新型教学手段之一,现阶段我国中小学生学习生活化教学在运用生活化课堂教学时仍旧遇到诸多问题。因此,数学教师应该在分析实际问题的基础上积极采取具体措施来解决这些问题,要转变传统的教学观念,提升自己的科研能力和专业技术素养,优化课堂教学手段,从而推动生活化的课程教学能够发挥到最大化的课堂教学效益,增强小学生生活化数学课堂教学的积极性。

之间的差异,根据幼儿的不同情况,对游戏内容进行合理的创新和优化。例如,在带领幼儿开展“套圈”的游戏时,我就会在课前提前了解幼儿的兴趣爱好,再对幼儿所反映的信息进行整理和分析,准备好幼儿所喜欢的玩具物品。为了适应幼儿的性格特点差异,我将游戏中所需使用的圈套换成了荧光棒所组成的圈,再将幼儿所喜欢的玩具摆放在空地上,让幼儿进行套圈游戏,只要圈中了相应的物品,幼儿就能够得到那个玩具。在这样的游戏中,幼儿之间的情感交流得到了增强,并且锻炼了幼儿的肢体协调能力。

4、常态教学,推进游戏渗透

在推进幼儿课程游戏化的同时,教师更需要充分利用幼儿喜欢游戏的特点,深入协调课程与游戏之间的关系,让幼儿园课程常态化的教学与游戏进行巧妙融合。例如,在教学“交通常识”的过程中,组织幼儿开汽车的游戏。我先讲解游戏规则玩法:请2-3名幼儿当司机,其余幼儿当乘客,乘客愿意上谁的车就把手搭在谁的肩膀上,教师用红绿灯指挥交通。开始游戏:红灯亮了,汽车停下;绿灯亮了,汽车前行。看一看司机是不是遵守交通规则;让幼儿轮流当小司机,不限制汽车数量,让幼儿当信号员用红绿灯指挥交通等。游戏活动让幼儿产生身临其境的感觉,课程教学达到了预期目的。

总之,游戏化教学的课程设置让每个幼儿都可以参与其中,能够充分激发幼儿的认知能力、表达能力、观察能力,在满足幼儿自我展现的心理需求的同时,也培养了孩子的团队意识,调动了幼儿参与游戏的积极性和主动性。

初中语文写作生活化探究

○黎平县水口镇初级中学 陈礼云

教师应该教会学生从生活中发现和寻找写作素材,传授一些具体的写作技巧,将理论技巧和现实生活相联系,帮助学生提升写作水平。目前,一些教师还在采用传统的教学模式,只向学生传授写作技巧,而忽略生活本身对写作的重要性,学生写出来的文章没有思想感情,无法引起读者与作者的共鸣。本文主要针对初中语文写作生活化教学进行探究。

一、组织学生开展实践,随笔记录,积累写作素材

初中生由于年龄较小,生活阅历不足,在写作时,往往会因为生活素材的欠缺,造成写作文章质量不高,生活化教学能很好地解决这一问题。教师在带领学生参加各种生活活动的同时,要让学生拿着课本积累写作素材,把遇到的优秀语句随时记录下来,丰富自身的语言词汇量,提升自己的文章层次,把学生在自身生活中的感受随时记录下来。例如,小明同学在跟随父母去大理旅游时,观看洱海时,写下这样一段话“大海一望无际,远处像是海天相接,白云好像伸手就能摸到,成群的海鸥从海面掠过。”这样的画面化描写让人身临其境。教师还可以定期组织学生去春游、去敬老院献爱心,去孤儿院与孤儿们一起生活;看春天的美好景色,体会人间百态,增强学生的生活感悟,当学生有了生活的经验和阅历之后,就不愁无话可说、无话可写了。

二、结合语文教材内容,让学生生活化,表达真实情感

教师在语文写作教学中,应该教导学生学会表达自己的真情实感,并将这种情感运用到写作中。这样才能够引起读者共鸣,还能呈现学生自身的性格特点。初中语文教材中有很多优秀的文章,教师应该带领学生认真分析,让学生学习其中的技巧,模仿作者的写作手段,还可以对其中一些真实、生动形象的描写进行背诵,也可以将精彩语句进行改编和仿写,恰当地运用到自己的作文中。例如,教师在讲解部编版七年级下册语文第一单元的《邓稼先》一课时,可以带领同学们认真地通读课文,文中有很多关于细节描写的句子:“粗估参数的时候,要有物理直觉;昼夜

不断地筹划计算时,要有数学见地;决定方案时,要有勇进的胆识和稳健的判断。可是理论是否准确都是问题,不知稼先在关键性的方案上签字的时候,手有没有颤抖?”这些细节描写真实、生动,同学可以试着去模仿。然后,布置以“名人事迹”为题的写作任务,分小组让同学们进行讨论。讨论之后,教师要引导学生感受人物描写的手法,在细节方面该如何阐述,在评价一个历史人物时要注意其所处的时代,准确地把握人物特征,让自己的作文达到打动人心的效果。

三、关注社会热点,理论与现实结合,拓宽学生视野

语文知识来源于生活,也要服务于生活。初中语文生活化写作教学是写作教学的需求,也是提升学生写作能力的重要途径。教师应该认识到生活化写作教学的重要性,以教材的实际教学内容为基础,加入各种生活化的元素,引导学生认真观察生活、体会生活,从生活中找寻写作素材,从而获得大量的写作资源,促进学生写作能力的提高。教师还可以鼓励学生多参加一些社会实践活动,增强学生应用生活的理解和感悟,为写作打下生活的基础。社会热点是写作中常用的素材,学生也对此类素材喜闻乐见,教师要引导学生加强对社会热点的关注,可以使用多媒体对学生播放一些新闻、社会热点的事情,帮助学生拓宽视野,关心社会。例如,教师在教学部编版八年级下册《回延安》一课时,可以抽出一定的时间,为学生讲一讲延安这座城市是中国革命的圣地,毛泽东等老一辈无产阶级革命家曾经在这里生活、工作、战斗过十余年,为中国革命胜利奠定了基础。以此,让同学们认识到革命果实如此的来之不易,我们应该珍惜今天的幸福生活。

综上所述,随着素质教育的不断深化,语文教学观念发生了变化,人们越来越重视写作,写作能够提升学生的表达能力和文字应用能力。但是初中生缺乏生活经验,缺乏对生活的感悟,写的很多文章不能打动读者,运用生活化的语文写作策略,用真情实感打动读者,弥补目前语文写教学的弊端,为广大语文教育从业者提供一些参考。

也谈小学古诗词教学法

○从江县下江镇良文教学点 吴正祥

一、要指导学生课前预习,达到熟读成诵

古诗词无论是语言、内容、思想和情感与当今学生的生活经验有相当大的距离。课堂上40分钟时间,学生是来不及把整首诗所包含的知识全部掌握的,因此,课前预习、搜集资料、了解古诗的背景就显得尤为重要。主要从以下三方面指导学生:一是解題。古诗的題目较为凝练,要花一番工夫才能真正理解。如《如梦令·常记溪亭日暮》是诗人李清照尚未出嫁之前,身居闺中,不免会回忆起儿时游玩的情形,那些场景在她的脑海中一再出现,对那些生活的怀念之情与日俱增,使得作者感到诗兴大发,于是写下了这首流传千古的小令。这样教学,学生既培养了搜集信息的能力、又锻炼了口头表达能力和听说能力,同时又加深了对诗歌意境的理解和对诗歌整体情感基调的把握。二是了解人物。首先了解作者,即诗人。学生可通过各种渠道,如图书馆、网络等,查找、探寻诗人的生平、经历、主要成就,以此来了解诗人。其次要了解诗中的其他人物。如《别董大》这首诗中,“天下谁人不识君”这里的君就是指董大。那么董大是谁?他和高适之间又有什么关系呢?三是熟读。朗读是学习古诗的一个重要途径,在读的过程中,遇到不会读的生字,拼一拼,再多读几遍,争取熟读成诵,为后面的古诗学习作好铺垫。

二、根据诗词意境联系生活实际进行诗词教学

中国的古诗词都来源于诗人的真实生活,能够体现诗人当时的真实感情。因此,在小学语文教学过程中,教师应将古诗词的教学与实际生活结合起来,让学生对古诗词的学习充满兴致。例如在教学贺知章的《回乡偶书》时,可以联系生活中的具体人物,理解诗词的写作佳境。“少小离家老大回”,什么是少小、什么是老大?学生根据生活中的经验直觉理解这句诗,儿童或者更大一点的时候离开了家乡,是什么原因促使离开家乡的?为什么回来?回来做什么?如今回来的情形又是什么样?当年的

小孩在今天的小孩子眼里是什么形象?村里的孩子怎样和诗人打招呼的?说明了什么?乡音和鬓毛都说明了什么?这样激发学生对生活经历的回顾,回顾的过程中,学生可以重拾生活的精彩片段,更好地感悟诗词意境。这样可以直接提高学生对于古诗词学习的积极性,并使得学生的小学语文成绩得到提升。

三、在教学中注重培养学生的想象力

没有想象就没有创造,善于创造就必须善于想象。古诗词有简洁、篇幅短小而意蕴丰富的特点,学生要充分了解诗中意境,诗句的言外之意,就要靠自己的想象补充和领悟,去联想、补充和创造,以构想诗词中的画面。例如《江上渔者》学习时,请同学们想象在波涛滚滚的江面上,捕鱼人冒着生命危险,打捞新鲜的鲈鱼,使人不由对捕鱼人产生同情与怜悯。从最简单的诗句“鹅,鹅,鹅,曲项向天歌。白毛浮绿水,红掌拨清波”开始,我就引导学生通过画画的方式,来理解诗句。在教学白居易的《忆江南》时,我引导学生体会诗人为何难忘江南,发挥想象从而读出对江南的赞美。

四、也可采用画面教学法展示意境

诗是抒发诗人情感的,而感情又一定要通过形象,构成一种意境,然后借助语言文字表达出来。因此诗歌是十分注重形象描绘的。所谓“诗中有画,画中有诗”就是这个道理。如果教师能将抽象、凝练的语言与具体的形象实物联系起来,将古诗中的“形象”化为可作用于视觉的一幅幅栩栩如生的投影图片,那么教学往往会收到事半功倍的效果。我从三年级上学期起就鼓励学生根据诗意大胆想象,自己动手为古诗《所见》《绝句》《小池》等配画,在创作中学生插上了想象的翅膀大胆作画,一张张充满童稚的画面,展现了他们对诗意的理解程度,也丰富了他们的想象力,更让他们在诗的意境中受到了美的熏陶。通过为诗作画,反馈出他们对诗词的理解,调节了教学气氛,使学生学中有趣,趣中有美,美中有物。

谈幼儿园课程游戏化的实施策略

○天柱县坪地镇中心幼儿园 刘露燕

幼儿园是幼儿学习成长的关键阶段,也是提高幼儿综合能力的重要时期。《幼儿园教育指导纲要》明确指出:要将课程内容借助于游戏化的方式进行展现。可见,幼儿园的课程游戏化是幼儿园实现可持续发展的必然趋势,教师要创新游戏方式,使游戏更贴近幼儿,进而实现真正意义上的素质教育。

一、传统幼儿园课程教学不利于幼儿的身心健康发展

幼儿课程文化的本质就是情智创造,不仅要注重对幼儿学习能力的提升,还要重视丰富幼儿的情感体验。传统的幼儿园课程教学以教师讲解、幼儿配合为主,课堂氛围十分枯燥无趣,难以吸引幼儿的注意力,长此以往,幼儿就会逐渐失去对课程学习的兴趣,甚至产生厌学心理,这样不利于幼儿的身心健康发展。

二、幼儿园课程游戏化的实施策略

1、激发兴趣,设计趣味情境
幼儿的年龄较小,具有爱玩的天性,对新鲜事物充满着好奇心和求知欲。设计趣味情境,激发幼儿的游戏参与兴趣是课程游戏化教学的重要途径之一。例如,我在带领幼儿玩丢手绢的游戏时,根据幼儿的成长特点,设计出趣味自由的游戏情境,激发幼儿对游戏参与的兴趣。

我首先将游戏的规则向幼儿进行讲解,之后将大家一起唱歌的游戏形式改为歌词接龙的形式,按照顺时针的方向,指定幼儿《虫儿飞》让幼儿进行歌唱接龙,这样的游戏形式使幼儿表现出了极强的参与兴趣。

2、变更形式,结合生活体验

游戏来自生活,在幼儿园的课程游戏化中,教师可以结合生活经验,将幼儿在日常生活中经常见到的内容进行融合,让幼儿深切体会到游戏的乐趣,并促使幼儿在游戏中获取更多的知识。例如,在带领幼儿开展模仿游戏时,我就会变更游戏形式,结合学生的生活体验提出问题:“你们在生活中,见过哪些动物呢?”通过这个问题将幼儿引入到生活情景当中。有幼儿回答:“我家养有一头黄牛。”还有的幼儿说:“我家养有鸡和鸭。”幼儿对于生活中常见的动物比较了解,而不常见的动物则了解不多,于是我就利用多媒体教学设备给幼儿播放一些动物的图片和视频,让幼儿了解更多的动物,随后我再拿出一部分动物的仿真头套,让幼儿戴上,组织幼儿一起玩模仿动物动作的游戏,这样就能够让幼儿对其它动物有更深印象,从而提升幼儿对外界的认知能力。

3、注重差异,增强情感碰撞

教师在开展课程游戏化时,必须要注重幼儿

贵州省凯里市人民法院公告

贵州至德工程建设有限公司：

本院受理的（2021）黔2601民初3835号贵州凯里经济开发区经济发展局诉贵州至德工程建设有限公司借款合同纠纷一案，因被告贵州至德工程建设有限公司住址不详，现依法向贵州至德工程建设有限公司公告送达本案的起诉状副本、证据材料、应诉通知书、举证通知书、告知合议庭成员通知书、开庭传票。自本公告发出之日起，经过60日即视为送达。提出答辩状及举证期限均公告期满后15日内。并定于举证期满后的第3日上午9时00分（遇法定节假日顺延）在本院二楼（4）号小法庭审判庭公开开庭进行了审理，逾期将依法缺席裁判。

凯里市人民法院
2021年6月9日

贵州省凯里市人民法院公告

李 芳：

本院受理原告贵阳银行股份有限公司黔东南分行与你金融借款合同纠纷一案，已审理终结。现依法向你公告送达本院（2021）黔2601民初1821号民事判决书。自公告之日起60日内来本院领取民事判决书，逾期即视为送达。如不服本判决，可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本，上诉于贵州省黔东南苗族侗族自治州中级人民法院。逾期，本判决即发生法律效力。

凯里市人民法院
2021年6月7日

公 告

黔东南州兴隆危货运输有限公司股东丁培娟：

公司将于2021年6月26日上午10时在黔东南州兴隆危货运输有限公司（凯里市宁波路29号阳光帝苑9栋1楼）召开股东会议，要求全体股东到场，商议公司变更法人事宜，请按时参加。若无法到场，视为弃权，一切后果由你自行负责。

特此公告

联系人：潘 涛

联系电话：0855-8237377

黔东南州兴隆危货运输有限公司

（统一社会信用代码：91522600675407554H）

2021年6月10日

迁 坟 公 告

根据市人民政府工作安排，因城市建设需要，现需对位于凯里市高新区教育园区主干道北侧，清创苑东侧，学府人家项目与特殊学校项目片区的坟墓进行搬迁，有关坟主主见此公告后务必于2021年6月15日前到凯里市高新区自然资源技术服务中心迁坟工作组办公室办理有关迁坟手续并搬迁完毕。逾期不办理迁坟手续的，将按无主坟处理，望相互转告。

特此公告

联系地址：凯里原开发区国土分局五楼迁坟组办公室

联系人：万报生（18786441392）

吴松材（13985271856）

文 灵（13618556668）

凯里市自然资源局

2021年6月2日

遗失声明

●不慎遗失《出租车从业资格证》1本，身份证号码：522622198610096013，特声明作废。

杨 成

2021年6月9日

●不慎遗失《从业资格证》（客运）1本，身份证号码：522631198504083733，特声明作废。

杨义伟

2021年6月9日

●不慎遗失《出租车从业资格证》1本，身份证号码：522601196503265415，特声明作废。

潘启荣

2021年6月9日

●张祥（身份证号码：522601199002140511）、廖应菊（身份证号码：522622198710021027）不慎遗失贵州鸿祥房地产开发有限公司凯里东城里6栋2104号房《购房收据》1份，票据号：19032798，金额：44502元，特声明作废。

2021年6月9日

●不慎遗失《食品经营许可证》副本，许可证编号：JY15226250021712，特声明作废。

贵州家佳康大药房零售连锁有限公司镇远火车站店

2021年6月9日

●不慎遗失《营业执照》正、副本，统一社会信用代码：92522601MA6HYPB66A，特声明作废。

凯里市莫尚美美发店

2021年6月9日

健康生活中常识

- 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,饮酒易使人体血铅含量增高,这时烟熏食品中的有机酸会与铅发生氧化还原反应。
- 用餐节奏不宜太快,细嚼慢咽,让食物与唾液充分混合,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、肉散发出来的腥膻味。
- 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,家中要备喝盐开水防中暑。
- 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,在洗澡水中放点醋,有抗疲劳、抗过敏、止痒的效果。
- 白色衣服被其他衣物染上色,可用被染色处用水打湿,再涂满食盐反复搓揉,去掉染的色后用水清洗。
- 在海带中存在有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滴黑薄荷露。
- 擦伤伤口不宜用创可贴,而应冲净伤口,用纱布自然暴露于空气中愈合。
- 芹菜富含纤维质,可加快肠内食物的排空速度,缩短有毒物质在肠内停留时间,可预防肠癌。
- 赤豆粥补肾消水肿,荷叶粥解暑热,止渴解暑;冬瓜粥止渴生津降血压;银耳粥生津润燥。
- 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,必见奇效。
- 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。
- 挑选阳伞,不妨摊开拿看地面上的影子,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,平时除了要对筷子勤消毒外,最好半年更换一次。
- 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,片刻即可将血止住。
- 生姜具有发汗解表,温胃止呕,解暑三大功效,经常喝姜汤,可有效的治“空调病”。
- 烧豆芽之类素菜时,适当加醋,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,可预防面皰,脱脂,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,能有效的治感冒。