

# 乡土生物资源引入初中生物课堂教学的一点思考

○从江县宰便中学 卢昭南

随着新课程改革的不断深入,乡土生物资源的引入与利用已显得更加具有亲和力 and 吸引力。新课标的实施需要课程资源的支持,目前条件下,我国课程资源的开发现状还远远不能完全适应课程体制改革的需求。因此,大力挖掘当地乡土的生物资源无疑是更重要且紧迫的工作。为使生物课程资源更好地适应我县农村地区、农村学校、农村学生的实际特点。我们须通过创设一个让学生熟悉的情境,融合学科知识,为其提供大量的活动和研究内容,激发他们学习的兴趣,促使学生的思维、探究、创新、发展的一种原动力。

我觉得把乡土生物资源引入到初中生物课堂教学中去是一条行之有效的做法。

**一、乡土生物资源主要类型**

(一)植物类:重于多样性和珍稀植物;  
(二)动物类:重于经济动物和珍稀动物;  
(三)微生物类:重于发酵工业和食用菌产业;  
(四)古生物类:重化石和与古生物有间接关系。

## 二、乡土生物资源引入生物课堂教

**的基本步骤**

(一)收集、记录、归纳

以新人教版初中生物学教材为例,查找生物资源文献资料的同时还需搜集乡村自然环境中的生物资源情况,不仅对乡土生物资源有较深的认识,还要了解自然环境影响这些生物资源的相关事例,随时从不同渠道收集有用资料,以课本作为载体,将收集到的资料记录到相关的教学章节中去,使生物教学在抽象转到直观。不仅让老师专业成长,也让老师在指导学生自主学习和探究过程中起到良好的引导作用。

(二)筛选、整理

新人教版初中生物学教材里要求学生掌握的基本内容有生物体的形态、分类以及基本生理结构和现象。依据这一要求,教学准备时,按照教学内容的需求,应设计寻找乡土生物资源引入生物课堂教学的切入点,筛选出适合的内容,加以整理和完善,让乡土生物资源贯穿于教学内容之中,使学生在生物学中再受到人文精神。

(三)反思、再记录工作

依据本节课的实际和学生所反馈信息,对乡土课程资源利用的适时、恰当与否,及时地记录一些容易导致学生产生共鸣的方方面面,以及在学生“苏醒”和“觉察”新知瞬间所发表的思维亮点等,使乡土生物资源搜集和应用进一步完善。

## 三、乡土生物资源引入生物课堂教

**的基本原则**

老师在专业课堂上总是不停地给每个学生不断灌输自己的专业知识,这也许就是我们学校传统的专业课堂教学管理模式,让很多学生被动地去接受,新课程改革则是要改变这一现象。

(一)把乡土生物资源“引进来”。引导学生选择自带的实物或者活体标本进行课堂教学。由于学生所带材料来自不同的家庭和地点存在差异,他们所携带的材料自然也就具有了多样化,在课堂上不仅能够达到一个资源的共享,更有利于帮助学生对物种多样性的感性认知。老师及教师用生物学专业术语指导学生对所带材料进行描述、分类和归纳,可以加强学生对生物学知识的接受感和认同感。

(二)乡土生物资源“搬出去”。课堂里可以将标本、实物的知识平移到自然中

组织教学。例如,八年级“尝试对生物进行分类”一课,老师事先对校园内的生物资源进行分类、描述立牌,相同不多立,让学生从室内走到室外,引导学生有意识地观察校园中的各种生物体的性状,将其性状与其名称、分类相结合。

(三)乡土生物资源的多媒体展示。农村自然环境有丰富的生物资源,可是学生常观察到的只是常见物种。为了加深学生对生物资源认识,激起对生物资源的环保意识,需要对周围环境的珍稀、濒临灭绝物种进行描述。多媒体的应用可以让这些物种形象、生动地展示在学生面前。如上所述,野生稻物种对世界的粮食供应做出了很大的贡献,这可以激起学生心中的乡土自豪感。

(四)乡土生物资源的调查研究。我们要走出课堂,走向大自然,步入社会,进行更加广泛而又深入的调查研究,这更有利于培养学生的实践性和能动性。例如对从江县宰便镇红豆杉群或桫欏群的调查研究,可以将不同区域环境对红豆杉或桫欏群的影响作为大课题,其下可分别对这两个区域的土壤性质的研究、栖息动物的分类和丰度、生长状况、水源质量及影响其质量的可能因素等等小项目交给各小组学生进行完成。这样就有利于培养和提高学生积极参与到实际教育活动中去寻求和解决实际问题的兴趣。

(五)乡土生物资源和劳动实践有机地结合起来。让学生动手,观察生命现象。例如在学期里举行“小叶女贞顶芽材料的处理”,结合综合实践课,组织全体学生划小组参加开展一系列的课外活动,既拓展了课内教学活动,也是充分、有效地开展乡土生物资源引入生物课堂教学的一个有利机制。

## 四、与巩固拓展脱贫攻坚成果同乡

**振兴有效共赢**

把乡土生物资源有机引入到了生物科学课堂教学中,让课堂逐渐走上了一个新的开放性发展平台。拓展了乡土生物资源,师生“共谋”了乡土生物资源优势,还充分调动激发了初中生强烈参与社会公益活动的愿望,为“发家致富”献计献策,指出了许多既适合经济、环保又环保的社会可持续发展政策道路。例如,结合课堂教学,组织全体学生去参观位于学校附近的一些生产基地并进行调查和讨论。

(一)让学生生见证农村“生态”食材和乡村旅游业发展态势;

(二)使得初中生亲眼看到了新型高效农业和特色现代农业的快速蓬勃发展。实现了我国多元种植由单一规模生产扩大至品种多元化的生产管理 and 农业经营发展模式;

(三)让学生生见证脱贫攻坚成果和巩固。农民从生活贫困到经济稳定增收;

(四)让学生生见证了生态系统平衡。生物物种单一到生物多样性;

(五)让学生生感受绿水青山的天然氧吧;

(六)让学生生感受以往农村恶劣环境到将来农村宜居环境改善等。

总之,新课标的实施,实现生物教学在更高更深层次上的乡土生物资源“引入”非“一日之寒”所能为之,但它仍然始终是我们乡土生物学研究领域的每位老师努力学习拼搏的人生目标和发展方向,此过程不仅是培育我们的科学实践能力,发展我们的学术才华的必由之路,是我们新课标明确提出和不断倡导的“重要而紧迫的任务”。

# 巧用“班班通” 小学数学课堂教学更有效

○天柱县第七小学 蒋丹仙

趣,调动了学生积极性,引发学生的数学思考。创设这样的数学活动,有利于培养学生的学习和热情。让学生在活动中动手、动脑,极大地发挥学生的潜能,省时高效地完成学习任务。

## 二、“班班通”再现生活情境,数学课堂教

**学化难为易,学生积极参与学习**

班班通课堂教学情境取材于学生的生活实际,创设符合学生认知特点生动有趣的生活情境,有利于激发起他们学习的浓厚兴趣,让学生置身于现实的生活情境之中,在发现问题、提出问题和解决问题数学学习活动中,体会到知识来源于生活,服务于生活。班班通创设出来的生动有趣的画面,丰富多彩的生活情境,能让学生与自己生活经验联系起来,把那些枯燥生硬的数学知识变得具体形象,从而使数学学习化难为易。例如,教学分数的初步认识时,分数的概念教学极其抽象,这对学生来说是全新的知识,学生对分数的理解是非常困难的,这也与小孩的生理年龄有关。可是在教学中利用课件动态展示就大相径庭了。中秋节兔妈妈拿出一个大月饼,引导学生理解一个月饼用数字1表示,再动态播放兔妈妈一刀将月饼分成大小相等的两份,妈妈和小兔各吃一份。小

兔吃的这一份是1个月饼吗,能用整数表示吗?强调像这样得不到整数结果,可以用一种新的数来表示。帮助学生建立分数的感性认识,从而理解一块月饼平均分成两份,其中的一份就是整个月饼的二分之一,直观认识几分之一的含义。这样将抽象的概念教学具体化、形象化,化难为易突破教学难点。

## 三、“班班通”呈现学习资源,数学课堂教

**学知识量增多**

教材的内容总是有限的,老师的精力与知识的拓展也是有局限的。然而班班通技术可提供丰富精致的课件、音频、视频、图片等,这些优质教学素材的出现加快了教师的备课速度和提高了教学质量。同时也能在很短的时间内,使学生了解到比课本内容更多的知识。例如在教学《年月日》时,利用班班通播放年月日来历的视频,让学生在最短的时间内明白了时间单位年月日,拓宽了学生的视野,在短时间内学到更多的知识,激发了学生的学习欲望。

巧用班班通辅助小学数学课堂教学是当今课堂教学的主要教学方式,应用好班班通这个媒体就能充分发挥以学生为主体,以教师为主导的合作探究学习新方式。更是实现高效课堂教学的必然选择。

## 二、单词巩固的途径力求灵活有趣

小学生短时间记得快,总得也快。因此在学完单词后,要及时复习巩固。而单词的记忆、巩固是非常枯燥无味的,即使利用卡片、实物、投影片等现代化教学手段,久而久之,学生也会产生厌倦心理,因此教师要采取多样化的、有趣的巩固方式。

### 1、游戏巩固

游戏是巩固单词最常见的一种方式,也是最受老师和同学们欢迎的一种方式。因为在巩固单词的同时,也给学生带来了极大的乐趣。我经常采用的游戏有以下四种:

(1)“抢读单词”游戏。这是训练学生认读单词能力的游戏。教师将全班分为若干小组,然后逐个出示一些单词卡或图片,让学生抢答。

(2)“大小声”游戏。即老师大声读单词,学生就小声读出来;反之,如果老师小声读,同学们则要大声读出来。这个游戏主要是训练学生的听力及单词的发音。

### 2、画画巩固

通过画画,学生能一边画、一边说、一边记,其巩固效果非常好。如在上完一个课时的单词后,让学生利用课余时间自己动手画画,做做简单的单词卡片,然后在课堂上介绍自己所做的单词卡片。这样,既培养了学生的口语交际能力,同时也加深了对所学单词的熟悉程度。

总之,“教学有法,但无定法,贵在得法。”英语单词教学方法有很多,我们在教学过程中要灵活运用适合自己学生的教学方法,让学生学得轻松、记得容易,并能熟练运用。

# 浅谈小学英语词汇教学

○凯里市第十五小学 陶海芳

本文针对小学生记忆单词缺乏策略、记单词效率低的问题,从学生年龄小、思维能力有限等方面分析小学生记单词存在的问题,采取相应的对策。以期能培养小学生记单词的方法,从而提高小学生记单词的水平。

小学英语是学生英语学习的启蒙阶段,小学生由于年龄小,思维能力有限,加之缺少一定的语言环境,学生自身缺乏学习策略,经常孤立地、机械地去学习、记单词。记住一个单词对他们来说,需要花很多的时间,有时记一个单词几天下来没有记住,或记住了,过几天就忘,这样也大大影响了学生对英语学习的兴趣。如何在有限的课堂时间内让学生习得轻松又高效率地学习?我一直带着这个问题摸索方法,不断地探索实践,站在学生的角度去思考,尝试与实践以下四种方法,收到了一定的效果。

## 一、单词呈现要方式灵活巧妙

### 1、利用实物呈现单词

如“chair”“orange”等。如学习“book”这个单词时,我随手拿起一学生的课本,说:“This is a book.”然后将“book”这个单词重复两遍,学生在听到“book”这个词的读音时,同时也明白了单词表达的意义,记起来也就不那么难了。利用实物教学的优点是会将词汇的音、形、义三

者直接联系起来,既有利于学生记忆,又使单词教学活潑生动,学生学起来兴趣盎然。

### 2、利用图片呈现单词

例如,教学“living room”“bedroom”“kitchen”等单词时,用图片呈现的方法能把语言和形象结合起来,把听觉、视觉和动觉结合起来,让学生的多种感官参与记忆,从多种渠道输入,使学生对单词的记忆更加牢固、准确。利用这种方式来呈现单词,加深了学生的第一印象,有利于学生对单词的掌握。

### 3、简笔画呈现

用简笔画来呈现单词,简单明了,形象、直观。如在教“tiger”这个单词时,我先画一个圆,让学生猜,“What’s this?”学生猜不出,这时教师再添上耳朵、胡须,并在头顶上画上一个森林之王的标志“王”……“Oh, this is a tiger.”“tiger”这个单词就呈现出来了。

### 4、课件呈现

多媒体课件集声音、图像于一体,色彩鲜艳,图像生动,能给学生各种感官刺激。实践证明,利用这种方式来呈现单词,学生的兴趣会大大增加,学习效果也会因此大大提高。

# 培养小班幼儿早期阅读能力探究

○凯里市龙场镇中心幼儿园 张卫英

阅读是幼儿很重要的一项能力,可以增加幼儿的知识范围,开阔幼儿的眼界,而幼儿在幼儿园小班的时间段里,正是口语飞速发展的时期,也是幼儿开始认识符号、声音与意义的关键期。但是由于小班幼儿年龄偏低,难以集中注意力,阅读能力有限,作为幼儿教师重点应当从培养幼儿对生活中的简单标记和文字符号的兴趣入手;利用图书、绘画和其他多种方式,引发幼儿对书籍阅读的兴趣,培养早期阅读技能。

## 一、循序渐进培养幼

儿阅读兴趣

幼儿注意力难于集中,幼儿的阅读习惯差,大多数孩子对书籍和阅读不感兴趣,因此教师应当循序渐进地培养,不应当拔苗助长。在幼儿阶段,教师应从培养兴趣入手,选择通俗易懂的图书,不应当用很难读懂的图书作为教学,应当选择以图画读物为主,以看、听、说有机结合为主要手段,萌发幼儿热爱图书的情感,丰富幼儿的阅读经验,提高阅读能力。只要幼儿产生阅读的兴趣,愿意读,就会自觉自发去阅读,通过阅读,他的知识面广了,视野开阔了,他们就养成了自主学习的习惯。孩子在3岁左右是阅读的飞速发展期,教师应当遵循规律,循序渐进地教,开始的时候可以是以“照本宣科”式地读给孩子听;慢慢地可以根

据书籍内容增加提问环节,老师读完后,针对书里面的内容进行提问,让孩子回答,以此来确认孩子有没有跟上节奏,是不是理解了书籍的内容;再慢慢地,还可以让孩子简单复述书里面的内容;更进一步的时候,还可以让孩子读给老师听。

## 二、多形式培养阅读能力

幼儿知识不够丰富,但是幼儿有很好的可塑性。幼儿对于世界很好奇,这是教学的好帮手。教师打开一本书,也就是打开学生认识世界的大门,花鸟虫鱼、大千世界,幼儿可以在读文与读图中形成自己的理解,教师的作用就是帮助幼儿去理解。教师在讲解中,在引导中起到一个辅助的领读作用,使得幼儿自发阅读。教师应当把幼儿阅读当作一个游戏来做,组织学生模仿课本上的故事做游戏,使得阅读与游戏结合起来,老师可以组织学生讲故事,使得学生把阅读与讲故事结合起来。阅读后如果孩子有表演的兴趣,幼儿假装有游戏,就是孩子可以演绎书中的故事也应当鼓励的。例如用叶子玩过家家的游戏,用玩具电话和家打打电话等,这说明幼儿具备了模仿的能力,是阅读的升华,老师应当鼓励。

教师可以通过音乐、多媒体等手段,培养学生的阅

## 二、游戏中的引

导

自主建构游戏的主要特征是“自主”二字,儿童通过自由分组、自由分工、自主确定主题进行建构性游戏。在这个过程中,教师通过有效的介入和指导来帮助和促进整个游戏的发展。建构游戏有很多指导策略。在这里,我将和大家分享一下平时积累的有效策略:首先,利用观察法。教师的细心观察是指导幼儿游戏的前提和基础。通过观察孩子的建设性行为,教师可以评价孩子现有的经验。通过这样的评价,我们可以确定孩子需要的帮助,并规划下一步应该采取的引导行动,从而拓展孩子的经

# 小学语文教学浅析

○黎平县高屯街道中心小学 刘江华

小学语文是义务教育中的一门重要基础学科。小学语文教育的最终目标是培养学生能够适应未来社会生活和进一步发展的必要的重要语文知识以及基本的思维方法和必要的应用技能。新课程标准明确指出,在教学过程中要由过去的以学科为中心逐渐转向以学生为本。那么,如何构建以人为本的语文课程体系,进而使学生获得对语文理解的同时,在语言能力、思维能、情感态度与价值观等多方面得到进步和发展就显得尤为重要。现就结合本人实际工作粗浅地谈谈几点个人看法。

## 一、培养学生对语文学习的兴趣

爱因斯坦说:“兴趣是最好的老师。”求知欲和学习兴趣是一种内在的学习动机,学生如果能在学习中产生兴趣,就会积极主动地思考和学习,学习的效率就会事半功倍。在全面实施素质教育的今天,激发学生对语文学习兴趣是非常重要的。只有激发学生的学习兴趣,才能让学生成为语文学习的真正主人。如何激发学生的学习兴趣,关键在于教师的引导。例如,教学《约安泉》一课时,我在教学课文内容之前先有目的地简要介绍作家老舍的创作生涯、文学成就,让学生产生由衷的敬佩之情。同时把大泉晶莹活泼,不知疲倦;小泉多姿多彩,有如珍珠摇曳凸显出来,知识点具体而鲜明,制造了悬念,激发了求知兴趣,教学效果很好。诸如如此的恰当的情景导入可以创设出最佳的学习情景,激发学生的学习兴趣和学习欲望,从而提高语文学习的效率。当然,激发求知兴趣,决不等于让学生被动地接受老师用知识点燃的兴趣之火,更为重要的是引导学生自己去学习,去发现,去获得知识,那样的兴趣才是深沉的、持久的。

## 二、培养学生良好的阅读习惯

阅读,是接受信息、了解世界的重要途径之一。通过阅读可以了解到现代、社会等各方面的知识。特别是现代社会快速发展时期,要赶上时代的步伐,就要多读书,多学新知识。我国唐代大诗

人杜甫曾说过“读书破万卷,下笔如有神”。可见,阅读不仅能增加学生的知识量,更能提高学生的写作能力。教师在阅读教学中,首先应尽可能地发挥学生的主体性,相对减少对课文的解析,留出更多的时间供学生自由阅读。当然,这个阅读是教师要为学生提供更多他们感兴趣、有意义的文章,让他们自己真正投入到文章里面去,自我激发对阅读的兴趣。其次,要为学生营造良好的阅读氛围,教师在上课时,要跟学生做好互动,对积极回答问题的同学给予肯定和表扬。最后,还应提高学生的课外阅读,课外阅读是学生提高语文能力的重要途径,这不仅能让学生的了解更多课外的知识,还能丰富学生的语言表达能力。

## 三、运用多媒体拓展学生习作思维空间

在语文教学的过程中,除了传统的板书授课方式以外,教师要积极主动地使用多媒体技术,通过声音或者图像等媒介描述语文知识点,去丰富学生的语文学习思维,加深对语文知识的理解,让语文问题更形象、更生动、更有趣。例如,在教导学生写作《最喜欢的节日》时,学生往往首选的就是儿童节了。我借助多媒体给学生展示了各种“六一”活动的场景,一边看视频,一边加以写作指导。大家都在目不转睛地盯着视频,感情丰富具体。然后我要求他们每一连串的表示过程先后词语如“首先、紧接着的、之后、再往后、最后”等描述活动的全部过程,学生都很活跃,很轻松地把活动描述得具体而生动。再结合学生的写作反馈重温视频,给他们提示哪些地方需要进一步进行生动形象描述,加上想象,描述出整个活动中印象最深刻的环节。

总之,教师在语文教学中要将它们有机地结合起来,全方位、多角度去衡量设计每一信息,进行综合性的训练,通过各种教学方式,调动学生的学习积极性,增加学习趣味性,使学生各方面的能力得到有效提高和发展,为以后更好地学习语文打下扎实的基础。

# 凯里市龙头综合定点屠宰场搬迁扩建项目环境影响报告书公告

根据生态环境部令第4号《环境影响评价公众参与办法》规定,现将“凯里市龙头综合定点屠宰场搬迁扩建项目”环境影响报告书公告如下:

- 一、征求意见稿全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1IE16VGOycfy6ODV-LQn\_OHQ 提取码:wmuu;纸质报告书查阅请到贵州隆晟环保科技有限公司查阅。
- 二、征求意见的公众范围:凯里市龙头综合定点屠宰场搬迁扩建项目周边个人和团体。
- 三、公众调查意见网上下载链接:http://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/cxxgk01/201810/20181024\_665329.html
- 四、征求公众意见提交:联系人:石女士 电话:13378555333 邮箱:72750592@qq.com; 地址:贵州省黔东南州凯里市轿坡片区11号路西侧;邮编:556000
- 五、公示期限:自公告之日起10个工作日内

凯里市龙头综合定点屠宰场 2021年7月16日

# 凯里市劳动人事争议仲裁委员会公告

贵州苗泽堂生物科技有限公司: 本委受理吴兴江、欧光静、钟艳子、韩远飞诉你(单位)劳动争议一案,因你单位现已停业,无法联系到法定代表人,现依法向你(单位)公告送达凯劳人仲案字[2021]第93号、第94号、第95号、第96号《仲裁决定书》。自公告发出之日起,60日内至凯里市人力资源和社会保障局206室领取仲裁裁决书,逾期则视为送达。如不服本裁决,可在公告期满15日内,向黔东南苗族侗族自治州中级人民法院申请撤销本裁决,期满不申请的,裁决书发生法律效力。 特此公告 凯里市劳动人事争议仲裁委员会 2021年7月21日

# 贵州省凯里市 人民法院公告

杨重奎:

本院已受理原告中国邮政储蓄银行股份有限公司凯里市迎宾支行诉你信用卡纠纷一案。原告中国邮政储蓄银行股份有限公司凯里市迎宾支行请求依法判决:一、由你立即偿还原告信用卡本金25956.11元、利息3220.88元、费用3910.63元,暂支付至2021年5月23日止本金、利息及费用共计33087.62元。2021年5月24日起的利息、费用按《中国邮政储蓄银行股份有限公司信用卡(个人卡)领用合约》的规定计算至信用卡本息结清时止;二、由你承担本案的全部诉讼费用。因你不在于身份证件的住所(贵州省凯里市桐荫路45号)居住,且电话无法联系。现依法向你公告送达民事起诉状副本、证据副本、应诉通知书、举证通知书、诉讼费用告知书、诉讼权利义务告知书及开庭传票。自公告登报之日起经过60天即为送达。你递交答辩状和举证期限均为公告期满后15天。本院于举证期限届满后的第三日上午九时(遇法定节假日顺延),在本院(13)号小法庭公开开庭审理此案。逾期,将依法缺席审理与判决。

凯里市人民法院 2021年7月21日

# 遗失声明

●不慎遗失《食品经营许可证》副本,许可证编号:JY25226250030351,特声明作废。

镇远县兴林奶茶店

2021年7月21日

●不慎遗失《林权证》1本,

编号为:B521000098338,宗地号:00440、0144001479,坐落:榕江县,特声明作废。

石明昌

2021年7月21日

●不慎遗失《上市证》1本,

证号:09339,房屋坐落:营盘东路53号5幢2单元6号,特声明作废。

杨智勇

2021年7月21日

●不慎遗失贵州东泽农业

开发有限公司公章一枚,编码:5226312005375,特声明作废。

贵州东泽农业开发有限公司

2021年7月21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,饮酒易使人体的铅含量增高,这时烟熏食品中的有机铅会诱发消化道疾病。
- 3.用餐节奏不宜太快,细嚼慢咽,让食物和唾液充分混合,让唾液中的酶充分降解,发挥唾液的抗菌功效。
- 4.将饮泡过的茶叶晒干后装在纱布袋内,放在冰箱里,可吸收水和内散发出来的异味。
- 5.患美白肌肤,多吃蔬菜和水果,随时补充维生素C,牛奶等,长期坚持淡妆饮食可保持肌肤色泽。
- 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,可将风油精直接涂敷在烫伤部位上,每隔四小时敷敷一次。
- 8.夏天“吹空调”已成为习惯,但长时间开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,可改善肌肤状况。
- 10.醋水沐浴可护肤抗皱,户外活动后,往洗澡水里放点醋,有抗疲劳、抗过敏、止痛的效果。
- 11.白色衣服被其他衣物染了色,现依法向你公告送达凯劳人仲案字[2021]第6号《仲裁决定书》。自公告发出之日起,60日内至凯里市人力资源和社会保障局206室领取仲裁决定书,逾期则视为送达。如不服本决定,可在公告期满15日内,向凯里市人民法院提起诉讼,期满不起诉的,决定书发生法律效力。 特此公告 凯里市劳动人事争议仲裁委员会 2021年7月21日
- 12.在海带中存在有着高效的消除异味的物质,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,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,预防肠癌。