

幼小衔接视角下大班幼儿绘本教学策略探究

○ 锦屏县平秋镇中心幼儿园 龙村利

一、引言

绘本阅读活动能够影响幼儿的生活和学习。绘本阅读对幼儿的性格和学习能力有着非常重要的作用和影响,幼儿可以通过绘本阅读活动,得到非常多的词语,并且对于培养幼儿的语感、语调等方面也有积极的作用。

二、幼小衔接视角下大班幼儿绘本教学存在的问题

(一)绘本教学缺乏目标

幼儿进入小学一年级后,会发觉小学跟幼儿园的区别是非常大的,首先就表现在时间上,幼儿园的学习时间是非常短暂的,10分钟到20分钟左右,而进入到小学之后,学习时间则是之前的两倍,这对幼儿的自控能力提出了非常高的要求。其次表现在学习的具体内容方面,幼儿园时期,孩子们的学习主要是一日生活常规,基本智力活动的练习,养成良好的卫生习惯和学习习惯,以及养成规律的作息习惯等。反观小学的课程学习相对于幼儿园来说明显增加,在小学的课程中,幼儿学习的科目增加,难度也有所提高,涉及的内容跟幼儿园所学习的内容很不一样。在一年级的时候,幼儿就要开始接触语文和数学两大学科,语文则要求幼儿有较强的语言理解能力和语言表达能力,数学学科要求幼儿具备基本的算术能力和抽象逻辑思维能力。

(二)幼儿绘本教学方式单一

在幼儿园中,发现幼儿绘本阅读教学方式单一,不能提升幼儿自主阅读绘本的兴趣,除了绘本阅读课上,幼儿会接触到绘本阅读,但是在其他的时间段里,幼儿能够自主接触绘本的时间是少之又少。

(三)教师未能兼顾幼儿绘本阅读水平的差异

幼儿教师对于绘本教学的理论学习知识理解得还是比较充分的,但是在实际绘本教学活动的进行中却就有所偏差,说和做不能做到一致,认识很到位,但做法却有欠缺。这对激发幼儿对绘本阅读的学习兴趣起不到积极的作用,严重者还会让幼儿讨厌关于阅读的活动。

三、改善幼小衔接视角下大班幼儿绘本教学的对策建议

(一)明确绘本教学的目标

幼师需要将教学目标在完成教学任务的过程中切实体现,并且将其当成教育的方向,最终使孩子们的阅读能力得以提高。通过改进绘本教学的方式和方法,提高趣味性来吸引幼儿的注意力,提高幼儿注意力保持的时间,同时抓住幼儿的语言发展关键期,发展幼儿的语言表达能力。

(二)绘本教学中多种方式相结合

几种主要的教学方式有主题引导式(用朗读法初识绘本)、表演延伸式(用角色扮演法体验绘本)、读写结合

式(用探究法探究绘本)、分享感悟式(用想象法充实绘本)等等。幼儿在绘本阅读的过程中,老师在其中发挥了调和剂的作用,将绘本与幼儿自身联系起来,师幼共同进行学习,根据绘本的内容,启发幼儿进行独立思考,先用自己的话讲述绘本内容,然后老师讲解大体意思,并向幼儿说明该绘本内容主要表达了什么样的情感状态。让幼儿回到家之后,通过自己的语言把这个故事讲给爸爸妈妈听,促进家园共育。

同时,在绘本阅读的训练中,教师要注重培养孩子几方面的能力,主要包括口语表达能力、逻辑思维能力和、绘本阅读能力、词汇储备方面等等,把这些作为在绘本阅读的过程中之主要的训练能力,并且在绘本教学的过程中体现这些能力,将这些能力的训练贯穿于整个绘本阅读活动之中。例如,语法断句、字音、句子语调、词汇意思等,幼儿教师需要将这些训练方法的教学融入绘本阅读课程里面。在让孩子们出声念出或背诵内容、学唱绘本上的儿歌等教学的时候,教师应当注重给孩子们正确阅读的方式,同时让他们学会总结阅读经验。关于绘本阅读的这些能力并不是独立存在的,而是相互影响的,一方面的能力影响着另一方面甚至好几方面能力的发展。

(三)尊重幼儿个体差异调整教学内容

绘本阅读活动课结束之后,教师通过跟幼儿谈话,对幼儿针对绘本内容提问以及幼儿间的相互问答的方式来了解幼儿对于绘本阅读活动的效果。绘本阅读活动结束后,教师应及时地关注到幼儿的学习状态,观察其面部表情来简单分析幼儿对于绘本阅读的效果,也可以询问幼儿“这节课好不好玩呀,上这节课的心情怎么样呀,以后还想上这节课吗?”着手于幼儿觉得好玩的地方继续进行发掘,不好玩的地方及时改进。还要积极主动询问孩子对阅读活动开展情况的看法和建议,根据幼儿的喜好把枯燥、复杂的内容转换成孩子们喜闻乐见的內容,并且在阅读的过程中增添新的环节来评测孩子们的学习效果,并引导幼儿把欠缺的地方在绘本阅读活动中逐步改正过来。

四、结论

目前,对于幼儿的教育已经得到了教育部的高度重视,绘本阅读就是加强幼儿教育的重要方式之一。幼小衔接阶段的绘本阅读教学,可以帮助幼儿更好地适应小学学习习惯的培养。随着幼儿绘本阅读教学的不断深入,教师要明确绘本教学的目标,在绘本教学活动中结合多种方式,尊重幼儿个体差异及时调整教学方式和内容,提升幼儿绘本教学的效果,促进幼儿良好行为习惯的培养。

小学生良好阅读习惯培养策略

○ 从江县城关第四小学 王光林

新课标中明确要求小学阅读教学目标:“具有阅读的能力,小学阶段每个学生的阅读量不少于100万字,背诵优秀诗文60篇以上。”其目的就在于让学生“运用多种阅读方法”,在“初步理解、鉴赏文学作品”的同时,发展个性,丰富自己的精神世界,进而为学生打下“全面发展和终身发展的基础”。

小学阶段培养学生养成良好的阅读习惯,对他们以后的学习、生活和工作将会产生积极而深远的影响,对学生的终身学习和终身发展具有深远的意义。培养学生良好阅读习惯可以从以下几个方面入手:

一、激发学生的阅读兴趣

兴趣是最好的老师,是阅读教学的源头活水。要提高学生的阅读能力,必须从培养兴趣入手。学生有了阅读兴趣,才会将教师的“要我读”转化为“我要读”。教师要善于引导,要密切联系教材,抓住教材涉及的课外读物,引导学生主动阅读。平时多创设一些阅读、交流的空间,让师生之间、学生之间不定期交流阅读心得,适时给予学生表扬鼓励。教师还可在学生、班级中开展一些有益的活动,如模仿对话、朗读竞赛、评选阅读之星,让学生感受到阅读后的收获、感受到阅读带来的乐趣,激发学生的阅读兴趣。

二、教给阅读方法,培养阅读能力

小学生年龄小缺乏生活经验,更没有足够的知识储备,所以小学生的阅读需要教师精心、具体地培养和指导。根据学生的不同年龄特点,指导学生制定阅读计划,培养学生阅读能力。1~2年级主要指导学生阅读绘本、浅近的童话、寓言、故事、诵读儿歌、童谣和浅近的古诗,阅读后与同学交流书中感兴趣的人物和事件,表达自己的感受和想法,展开想象获得初步的情感体验。3~4年级,要指导学生学会初步默读,鼓励学生对书籍中不理解的地方提出疑问,并借助字典、词典和生活积累,理解生词的意义。在阅读中提醒学生积累课文中的优美词语、精彩句段,诵读优秀诗文,注意在诵读过程中体验情感。5~6年级,指导学生用普通话正确、流利、有感情地朗读课文,联系上下文和自己的积累推想课文中有关词句的内涵,体会其表达效果。在交流和讨论中,

鼓励学生敢于提出自己的看法,作出自己的判断。在读优秀文学作品时体会作品的感染和激励,培养学生向往和追求美好的理想。

三、营造轻松的阅读环境

1.构建班级图书角。在班级内建班级图书角,各有适合学生阅读的书籍,还可让学生把家里书籍带到学校共享阅读。2.课前讲故事。每一节课用3分钟左右时间让学生轮流上台朗读或讲述自己喜欢的一篇文章或一个小故事。3.建立一个师生平等的关系,构建和谐的阅读环境。教师要主动走到学生中间与学生一起阅读,倾听学生的声音,记录学生喜爱阅读书籍种类,成为学生的良师益友。为学生营造轻松的阅读环境,激发学生阅读积极性,培养学生良好阅读习惯。

四、培养学生的自主阅读意识

要合理安排阅读时间,一天中给学生固定一个阅读时间,让阅读成为一种习惯,这样学生很容易养成自主阅读的意识。在引导学生阅读课外读物时,要尊重学生的兴趣爱好,让学生在阅读的同时也在享受阅读快乐。要提高学生的阅读意识,让学生主动地投身到阅读中,进而提高学生的阅读能力。培养学生的自主阅读意识,可以在班级创建一个“读书墙”,学生阅读完一部作品之后,在阅读墙上写上自己的名字与读物名字,可以写上读物中的经典名句或摘抄自己认为写得好的句子。通过此方法能够激发学生阅读竞争意识,培养学生良好阅读习惯。

五、发挥家校协同作用,培养学生良好阅读习惯

学生的阅读仅仅依靠在学校的时间是远远不够的,阅读的很多时间是在课后或假期进行。新课标里强调了阅读的分享与交流,明确了家长在阅读分享和交流中的角色,这时就要发挥家校作用。教师可根据学生年龄特点向家长推荐书目,可由老师提出阅读要求,再由家长督促孩子完成阅读的过程。家庭中可设置图书架为学生营造读书环境,保证孩子固定的读书时间和空间,家长可陪孩子一起阅读,经常与孩子交流阅读的方法和心得,鼓励孩子说出阅读感受,让孩子享受到阅读的快乐,培养孩子良好的阅读习惯。

《植物细胞的失水和吸水》实验教学设计方案

○ 凯里实验高级中学 张 瑶

01	02	03	04	05
制作临时装片	观察、拍照	加入蔗糖溶液A观察、拍照	加入蒸馏水观察、拍照	换成蔗糖溶液B重复以上步骤

图1 学生设计的实验方案

- 演示实验导入
取小葱一段,用剪刀沿葱段壁垂直剪开,但不要剪至底部;将葱段放入0.3g/ml的蔗糖溶液中,观察到葱段在溶液中运动,失水后葱丝微向内弯曲的现象;再将失水后的葱段用镊子取出,放入清水中,可观察到葱段吸水,葱丝逐渐向外弯曲,最后形成“葱花”形态。利用演示实验成功引起学生的兴趣后,导入本课。
- 学生分组实验
在学生已经预习过课本中实验过程的基础上,教师提供0.3g/ml的蔗糖溶液、0.5g/ml的蔗糖溶液,但两种溶液浓度未知,分别标注为蔗糖溶液A和蔗糖溶液B。学生思考讨论后,设计出探究两种蔗糖溶液浓度的实验方案(图1)并进行实验。
- 学生分组展示实验现象,探讨实验结论
实验过程中,教师用手机拍摄各组的实验现

象,便于投屏展示。为了拍摄稳定,采用了改造后的显微镜拍摄支架。

各小组通过实验,发现滴加蔗糖溶液A一段时间后能使洋葱鳞片叶外表皮细胞发生质壁分离,在滴加溶液的边缘处更容易观察到发生质壁分离的细胞。该现象说明蔗糖溶液A的浓度大于洋葱鳞片叶外表皮细胞的浓度使细胞失水。原生质层收缩而细胞壁的伸缩性较小,两者发生分离。滴加清水后,细胞吸水并发生了质壁分离复原。

再滴加蔗糖溶液B后,洋葱鳞片叶外表皮细胞更快地发生了质壁分离,此时若及时滴加清水,细胞仍能发生质壁分离复原;但若间隔时间过长,细胞就会因失水过多而死亡,不能再发生质壁分离复原。因此,学生推断出蔗糖溶液A的浓度为0.3g/ml,蔗糖溶液B的浓度为0.5g/ml。

若学生先使用蔗糖溶液B进行实验,在细胞因失水过多而死亡的情况下,可再次取材,用蔗糖溶液A进行实验。通过对比两次实验中细胞发生质壁分离的速度,也可推断出两种溶液的浓度。

(二)课后探究

- 学生在实验过程中发现问题
问题1:实验中使用的蔗糖溶液粘性大,容易污染载物台和物镜,难以清理,很多显微镜因此

时空观念是中学历史学科五大核心素养之一,是培养学生对事物与特定时间、空间之间的联系进行观察、分析的观念。培养学生的时空观念,是新时期高中历史教师必须要落实到教学工作当中的一项重要任务。培养学生形成时空观念,有助于学生很好地梳理历史事件、人物、地点和时间,避免记忆错乱,有助于学生构建完整的知识体系。一旦学生构建起完整的知识体系,学习历史就容易得多。然而,培养学生的时空观念素养还尚未得到历史教师的普遍重视,影响了整体教学效果。因此,本文就如何培养学生的时空观念进行一些粗浅的探讨。

一、培养学生时空观念的必要性

1.出于高考的需要

近年来,历史核心素养成为高考考查的重要内容,有关时空观念的考题出现频繁。例如,2019年(全国1卷)的第27、31题;2019年(全国3卷)的第25、32、40、45题;2020年(全国3卷)第25、28、30、31、42和45题;2021年(全国甲卷)的42、47题;2021年(全国乙卷)的25、29、42题等等。现以2021年全国乙卷第29题为例:1934年,毛泽东提出:“我们是革命战争的领导者、组织者,我们又是群众生活的领导者、组织者……在这里,工作方法的问题,就严重地摆在我们面前。我们不但要提出任务,而且要解决完成任务的方法问题。”当时毛泽东强调改进工作方法意见在()

- A、发动群众参加革命战争 B、开辟中国革命的新道路
C、建立广泛统一战线 D、动员社会各界进行抗战

解答思路:结合所学知识,1934年中国处于土地革命时期,毛泽东强调完成任务的方法意在发动群众参加革命战争,A项正确;1927年,井冈山革命根据地建立,开辟中国革命的新道路,1924年国民党一大的召开,标志着国共合作的实现和革命统一战线的建立,1935年瓦窑堡会议召开,确定了建立抗日民族统一战线方针,开始动员社会各界进行抗战,均与材料时间1934年不符,所以B、C、D三项错误。由此可见,掌握了时空观念,学生就能够很快地按照时间顺序和空间要素,去分析特定的史实与特定的时间和空间的相互联系,然后准确地判断出答案来。

另外,掌握了时空观念以后,学生在做材料题(主观题)时,在认识历史事件、人物、历史现象的过程中,就能够将认识的对象置于具体的时空条件下进行考察,就不会妄下结论,从而学会了如何客观地去评价。所以说,时空观念的培养

巧用竞赛教学法提升中学足球教学效率之我见

○ 凯里实验高级中学 叶桥林

近年来,在大力推广校园足球之下,足球作为一种教育手段,对促进中学生的身体全面发展,有着不可替代的作用。但在传统中学足球教学方法的影响下,中学体育教师对学生足球运动技能的掌握缺乏合理的指导,足球教学理念落后,缺乏改革和创新精神,忽视对学生的兴趣培养。因此,足球教学效率低下。笔者结合教学实践,在中学足球教学中大胆运用竞赛教学法,取得了较好成效,现与广大同仁分享如下:

一、竞赛教学法的概念及作用

竞赛教学法有别于传统的体育教学方法,它是在比赛形式下进行技能学习和练习的一种方法。因竞赛教学法具有强烈的竞争性,能够激发学生的胜负欲,学生通过比赛打磨,可以提升技术,增强自信心,培养学生的意志和品质。

二、竞赛教学法在中学足球教学中的运用策略

(一)立足课堂教学,结合学生实际需求
竞赛教学需要以足球理论知识内容作为基础,进一步扩大足球教学的深度和广度,使学生在所学理论知识的基础上,实现足球理论教学与比赛实践教学相互补充。同时,教师在运用竞赛教学法的过程中,进一步掌握了学生的个性特征和实际需求,了解了学生学习足球活动的具体动机。

(二)科学合理设置教学计划

教师应注意对足球教学竞赛的合理

高中历史教学中时空观念的培养刍议

○ 凯里市第三中学 杨秀中

养,有助于学生应对高考,对学生有极大的积极性。

2.出于培养学生学会历史的需要在历史学习过程中,很多学生经常出现张冠李戴的记忆混淆情况。比如将不同时代的人安插在同一历史事件中,将不同时代的事件放在同一个人物身上。学生之所以存在相关事件、人物、地点、时间等记忆错乱的问题,与学生缺少时空观念有关。在传统的历史教学中,某些教师在梳理历史知识的时候,对时空观念的培养没有给予足够重视,梳理的方式比较单一,影响了整体教学效果。所以,新形势下,高中历史教师要重视并加强对学生时空观念的培养,其优势和意义主要体现在以下几个方面:

(1)培养学生的时空观念可以锻炼学生历史思维能力。学生要想学好历史这门学科,必须要具备较强的历史思维,而历史思维涵盖广泛的内容,历史时空观念是最基本的内容。

(2)培养学生的时空观念可以帮助学生构建完善的历史知识网络。学生具备了时空观念,就能够对零散的知识进行梳理,充分把握知识脉络,从而构建相对而言比较完善的知识体系。

(3)培养学生的时空观念可以引导学生通过纵横联系对历史知识进行分析和比较,有利于培养学生的分析问题能力和探索能力和合作能力,为学生的终身学习和个性化发展奠定基础。

长期的教学实践证明,若想构建学生完备的历史知识体系,时空观念的培养急不可待,不容忽视。

二、培养学生时空观念的具体方法

1.制作思维导图

此方法适用于总结或复习。思维导图的制作,不仅需要学生学会构思层次、把握主次,还要求学生能精练准确地表述内容,对学生的各方面能力有极大的锻炼。如果能不断加强学生思维导图的训练,不仅有利于学生牢固掌握基本知识,还有助于拓展学生的思维,对学生解答材料题都有利。

2.严格要求学生熟记历史大事年表和历代王朝表

历史大事年表是历史学科的纲,高中历史人教版必修1至必修3三本教材后面都附有,既可按历史发展的先后顺序进行

纵向记忆,也可中外对比进行横向记忆。学生熟记此表后,大大有助于培养他们的时空观念,也有助于构筑历史学科的知识体系。历代王朝表则有助于学生对中国古代王朝更替的记忆,记忆时再配以朝代歌,记忆会更加深刻。如:“夏商与西周,东周分两段,春秋和战国,一统秦汉两,三分魏蜀吴,二晋前后乱,南北朝并立,隋唐五代传,宋元明清后,皇朝至此完。”

3.时空坐标法

用时间轴、年代尺对某段历史时期的政治、经济、文化等方面给予时空定位,既可以方便学生以通史的方式学习,也可以方便学生以专题的方式学习。学生很喜欢这种时空定位,一看就能记住哪段时间有哪些重要的政治制度、重大历史事件或重要的经济政策和思想文化运动等。此方法在高考二轮复习中常常被用来梳理某个时期的历史,既简明扼要,又直观有效。

4.利用历史地图来培养学生的时空观念
历史地图是对某段历史时期自然和政治、经济、军事、文化状况及其变化的反映,是显示有史以来一切与人类活动有关的具体空间分布和地域差异现象的地图。历史地图显示了历史的空间格局,历史的空间概念是依靠历史地图来展示的。历史地图是表明历史现象的位置和环境的工具,没有历史地图,就不可能获得空间概念,没有空间概念,要教好和学好历史是不可能的。古人有云:“左图右史。”也就是说古人了解历史,非常注重地图与历史相结合。在中学历史教学中,历史地图是教学的好帮手。例如,讲到“丝绸之路”时,首先介绍“丝绸之路”源于西汉,一条是陆上丝绸之路,一条是海上丝绸之路,然后老师必须分别通过多媒体展示出这两条路线的地图,并分别说明两条线路的起始点,经过哪些国家和地区,明确这两条路线的空间位置,这样学生才能形成对“丝绸之路”完整的时空概念。

5.参观博物馆、革命史展览馆、名胜古迹等。这些地方有实物、有历史地图,有图片及文字说明或解说员的解说,可以让学生亲身体会历史的真实感,感受时空的变迁。

关于时空观念的培养,笔者在此略发议论,不当之处,敬请各位老师不吝赐教。

张荣勤
2022年5月11日

●不慎遗失《营业执照》正、副本,统一社会信用代码:91522600MA6HYW9Q6A,特声明作废。

黔东南迅捷安装工程
有限公司
2022年5月11日

●不慎遗失黔东南州武陵房地产开发有限公司《购房首付款收据》1张,收据号:0017153;金额:92009元。特声明作废。

张荣勤
2022年5月11日

●不慎遗失《开户许可证》,开户名:岑巩县民政局;核准号:J7136000038504;开户行:中国工商银行股份有限公司岑巩支行;账号:2407050809100050836;账户性质:基本存款账户。特声明作废。

岑巩县民政局
2022年5月11日

●不慎遗失《开户许可证》,开户名:中国人民政治协商会议贵州省锦屏县委员会;核准号:J713800012805;开户行:中国工商银行锦屏县支行;账号:2407054509200009860;账户性质:基本存款账户。特声明作废。

中国人民政治协商会议贵州省锦屏县委员会
2022年5月11日

遗失声明

●不慎遗失凯里嘉瑞不置业发展有限公司《商品房买卖合同》原件2份,合同编号:2015005314;坐落:凯里市棉纺厂13号路南侧,民族风情园西南侧;房号:D1栋;面积:555.70平方米。特声明作废。
龙九米
2022年5月11日

●不慎遗失《社会团体法人登记证书》正、副本,统一社会信用代码:5152263156924769XY,特声明作废。
黎平县妇女创业促进会
2022年5月11日

●黔东南州工艺美术协会不慎遗失《民办非企业单位登记证书》正、副本,证书编号:515226003142983991,特声明作废。
黔东南州工艺美术协会
2022年5月11日

●黔东南州贵瑞报废汽车回收拆解有限公司不慎遗失公章一枚,编号为:5226012002478,特声明作废。
2022年5月11日

●不慎遗失黔东南迅捷安装工程工程有限公司(统一社会信用代码:91522600MA6HYW9Q6A)公章一枚,特声明作废。
黔东南迅捷安装工程
有限公司
2022年5月11日

●不慎遗失《营业执照》正、副本,统一社会信用代码:91522600MA6HYW9Q6A,特声明作废。

黔东南迅捷安装工程
有限公司
2022年5月11日

●不慎遗失黔东南州武陵房地产开发有限公司《购房首付款收据》1张,收据号:0017153;金额:92009元。特声明作废。

张荣勤
2022年5月11日

●不慎遗失《开户许可证》,开户名:岑巩县民政局;核准号:J7136000038504;开户行:中国工商银行股份有限公司岑巩支行;账号:2407050809100050836;账户性质:基本存款账户。特声明作废。

岑巩县民政局
2022年5月11日

●不慎遗失《开户许可证》,开户名:中国人民政治协商会议贵州省锦屏县委员会;核准号:J713800012805;开户行:中国工商银行锦屏县支行;账号:2407054509200009860;账户性质:基本存款账户。特声明作废。

中国人民政治协商会议贵州省锦屏县委员会
2022年5月11日

健康生活小常识

- 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。
- 饮酒时不要吃烟熏食品,饮酒易使人体的血脂含量增高,这时烟熏食品中的有机酸会与胆固醇结合。
- 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,发挥唾液的抗菌功效。
- 将饮泡过的茶叶晒干后装在纱布袋内,放在冰箱里,可吸鱼、肉散发出来的臭味。
- 想美白肌肤,应多吃蔬菜和水果,随时补充维E、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,用盐水来洗头,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,可将风油精直接涂敷在烫伤部位上,每隔四五小时滴敷一次。
- 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、抗过劳、止痛的效果。
- 白色衣服被其他衣物染了色,可将染渍处用木打湿,再涂满食盐反复轻搓,去掉染色后用清水洗。
- 在海带中存在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。
- 被蚊虫叮咬后,可立即涂1至2滴臭薄荷露。
- 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,可加快肠内食物的排空速度,缩短有毒物质在肠内滞留时间,可预防肠癌。