

# 以动词为切入点 有效提高初中学生英语遣词造句的能力

○ 凯里市第九中学 桂筑平

在初中阶段英语学习中,有的学生因为热衷于语言方面的学习,无论在口语表达还是书面表达上都能应用自如,得心应手;有的通过自己的后天刻苦努力,也能取得一定成效;但不是每个学生都有这样的学习语言的能力。在日常教学中不难发现,有的学生整天英语课本不离手,词汇量也积累不少,但一到考试或组织语言写作就无所适从,错误连篇,收获不大,长此以往,也打击了这部分学生学习英语的自信心。如何有效提高初中阶段这类学困生驾驭英语的能力?通过长期教学观察,笔者认为学生在阅读和造句过程中,每理解一个句子一篇短文,先通读一遍,以动词作为切入点,在各类句型特别是同句动词出现较多的句型中,通过判断句中的动词,找出作为谓语动词的核心词,明确主谓成分,添加其他词,层层铺展,反复训练。学生在英语阅读上有了思路,在造句上有了连词成句的能力,就能顺利完成一篇英语写作,从而激发学生学好英语的信心。为实现这一目标,笔者认为可以从以下几个环节入手,逐步完善,完成学习任务。

## 一、理清学习思路,学会词汇分类,明确动词任务,为学遣词造句迈出第一步

人教版初中英语课程教材设计合理,单元教学取材多样,内容丰富,教学由浅入深,单词量随着教学内容的拓展而不断增加,各类语法也不断出现,句子结构趋于复杂。许多学生对单词的词性没有概念上的判断,随着学习难度的增加,翻译句子词不达意,写的句子比较零乱,久而久之,觉得英语很难学,最后失去学习英语的兴趣。面对各类单词,先教学生学会梳理,哪些是名词,哪些是动词,哪些是代词,哪些是形容词副词,哪些是连词介词,它们在句中的作用和成分是什么,要做到心中有数。在众多的词汇中首先把动词清理出来,进行归类。部分动词同一些常用副词或介词组合又形成动词短语,如cut, get, put, make, take, look等, up, down, on, off等可以组合成动词短语而表达不同的意思,而且词量还较多,在句中同样可以作谓语和其他成分,也不能忽略。英语讲时态,同样讲语态,时态变化在汉语里看不见,在英语里却是关键,稍不注意句子就有问题。汉语语言表述转换成英语结构,特别是当几个动词同时出现在一个句子中时,学生在书写中就出现困惑,如He likes practicing playing the piano at home every day.句中有代词、名词、动词、介词、冠词等,其中动词就有三个,结构变化不一样,哪个动词作为核心词充当谓语成分,哪些作其他成分,用什么时态,主语是谁,单数还是复数,基础差的学生未必知道,需要教师的引导。因此,在教学中明确定位,先让学生学会在句子中从众多的词中找出动词,弄清动词的含义和分类,找准作为谓语成分的关键动词,再根据英语语法要求明确其他动词的结构变化,学生心中就会有初步判断。

强调英语动词中连系动词和实义动词在句中的核心地位,助动词在句子中对时态的支配作用,同时

强调情态动词作为动词的一个环节,在语法中自立门户,对其他动词起辅助作用,对含情态动词的句型判断意义相当重大。助动词和情态动词词量并不多,要求学生学会整理归纳,稍微用心,强记下来并不难。重点是实义动词及部分实义动词引申的动词短语法比较大,需要学生花时间慢慢记忆慢慢消化,归纳好这几类动词,就为下一步学会遣词造句奠定了基础。

## 二、认真梳理各种句型结构,找准动词关键词这一核心

现代汉语句型结构相比,英语句型在铺设顺序上既有共通之处,又有明显不同,主要体现在动词时态的变化和附加成分上,造句中句型结构以充当谓语成分作为动词为核心,动词时态变化如何随主语人称和数的变化而变化,对于简单的句子学生易于理解,如:Tom is a student. He likes English very much.从语序上同汉语结构基本一致。学生在判断句型时先找准句中关键词句,由此可知,前句是系动词is,后句为likes。如句子较长,结构较复杂,问题就出来了,如前句,有like ,practice, play三个动词,学生梳理三个动词的含义,强调like(喜欢)的执行为主语He,执行的动作practice(练习)play the piano,时间标志词every day,可判断为经常发生的动作,结合practice本身后接动词需加v-ing,故而表达为practicing playing the piano“喜欢练习弹钢琴”,动词中心词like作谓语主导动作的执行。

## 三、看句中是否有时间标志词和其他暗示词,明确各类时态及其变化

谓语动词明确,动词如何随时态变化而变化,在掌握连系动词和实义动词的基础上要弄清各类时态。初中阶段学生学习了八种时态,强调一般时,进行时,完成时结构,以“现在、过去、将来”六字方针为基点,明确一般现在、一般过去、现在进行、过去进行、一般将来、过去将来、现在完成、过去完成八大时态,指出不同的助动词对不同时态的支撑,通过例句要求学生正确判断理解,掌握不同的时态结构,除系动词be自身在一般现在时和一般过去时可直接否定和疑问外,其他助动词在表否定和提问就起到关键作用。同时,还要从句中通过时间标志词来对每一个句子进行判断。例如,He studies English every day.时间标志词为every day,可知“每天”这一经常性重复性动作,时态为一般现在时。又如,Mr. Zhang went to Beijing last Saturday. 时间标志词为last Saturday,表明时间发生在过去,用一般过去式,谓语动词go went,就发生了变化。再如,Look! Someone is running on the playground.明确谓语动词为run,通过动词look(瞧)可知动作正在进行,用is running结构作谓语,由此判断为现在进行时态。

## 四、明确主语的称谓、成分和数的变化,再通过谓语动词结构强调动作的执行对象

谓语动词找准,时态明确,这时再来确定主语。在教学中强调英语句型的几大类型,如果一个句子没有主语或省掉了主语,但还是有动词支撑,那

就是祈使句,另当别论。感叹句有时可以省掉主谓结构,如What an interesting book(it is)! 谓语动词is因感叹句中翻译时意思已体现,故可以省掉。动词作谓语除祈使句外,真正体现在陈述句和疑问句中。动作的执行动主语可以指人,也可指物或事情,既有实体的,也有抽象的,还有动作本身也可作主语,需要借助动词不定式和动名词结构,在审句时就要认真判断。例如,Exercising is good for our health. Exercising在这里不是指代“锻炼”这一实质性的具体动作,而是指代“锻炼”这一习惯经常性要做的动作,实为名词含义,在句中为动名词作主语。To work out this math problem is hard for me.句中To work out this math problem意为“解决这道数学难题”,并非指“解决问题”的动作发生,而指“要去解决某一实际问题”的想法,因此为动词不定式作主语。主谓成分决定谓语动词的变化,教师在教学中要特别强调时态“现在”二字,当主语为第三人称单数时,一般现在时时系动词be的变化,实义动词三单形式;现在进行时系动词be的变化;现在完成时助动词have改为has;如果将来时用be going to, be 动词同样变化。涉及过去时态,谓语动词不随主语的人称和数的变化而变化,但其自身结构会发生变化,教学时应对几大时态的固定结构要作重点强调。情态动词作为英语教学中的重要一环,人称和数的变化也不会影响到动词,教学时也要特别强调。

## 五、增添枝叶,完善宾补定状表,不断丰富句子内容

一个句子的主谓结构确定,再判断宾语及其他成分,当动词为及物动词时可承接其后的宾语,如果是不及物动词,则看是否有除宾语外的其他成分。例如,He runs every morning. Run为不及物动词,没有宾语, every morning为时间状语补充强调“跑”的频率。又如,Linda used to get up late, but now she is used to getting up early because she thinks it is good for her health. 句中有五个动词结构,其中动词短语又三个,used to强调过去的动作,为过去时;is used to强调现在的习惯性动作,为现在时,主语执行人Linda为单数,be 动词为is; get up late由动词短语used to支配的动作来作补;getting up early be为动词短语is used to支配;句中中还出现让步状语从句、原因状语从句和宾语从句三种从句结构。通过对主谓的判断,增添其他成分,造句由浅入深,并通过大量句型反复练习,在学生的脑海中形成定势思维,学生驾驭句型组织语言的能力会有提高。

## 六、结合提示句,拓展前后句,连词成句成文章

造句的终极目标拓展为学生能否顺利完成一篇有质量的英语作文创作。学生掌握各种句型结构的基本写作技巧,并能灵活运用,有了一定的基本功后,教师可以结合现实生活中心学生的学习方法、好的行为习惯、周边发生的事及一些社会热点作为突破口,先从简单的事例入手,组织学生实际写作,存在的问题及时解惑,通过一段时间的完善,再有针对性地提高难度,广泛取材,最终有效提高学习英语的能力。

英语句型结构复杂多样,语法多变,除了以上列举的一些简单句外,还有there be结构,It's+adj+(for/of sb.)+to do something,倒装句等都作为英语句型的特殊结构,同时要求学生掌握宾语从句、状语从句、定语从句等复合句,学生在掌握简单句型的基础上循序渐进,只要掌握了良好的方法,勤动笔,善思维,通过多听多读多讲多练多写,持之以恒,终能取得成绩。

## 四、学习过程

在学习过程中,如何分小步子学?可以从以下三个方面入手:首先,达成目标资源、路径、课前备课标示。其次,课前要预习,对时间,有任务。在课中学习,教师可根据自己学生学习存在的问题与学生沟通交流,确定对所学知识梯度设计与拓展,体现学生真实的学习过程。最后,检验与作业。如何检测或巩固已学会的东西?从两个方面入手:首先,对课前、课中与课后作业的整体方面去设计,作业布置要精简明确,学以致用,尤其要关注学生基础。其次,进行检测,从检测中得出巩固并得到提升;学会反思,可以通过学生反思中想到什么?如要引导学生梳理已学知识、学习策略,掌握分享自己的学习知识,诊断学生自己的问题,获得老师和同学的帮助,及时得到提升。

以往的教案主要包括教学目的重难点、导入新课、复习旧知识、讲授新知识、巩固新知识、布置作业等。学方案是教师在班级教学背景下,围绕具体学习情况包括主题课文内容、单元设计等出发,从期望学生“学会什么”出发,设计并展示“学生何以学会”的过程,以便于学生与教师构建教学经验,或掌握知识的专业方案。它是由教师和学生设计,用于规范或引导学生学习的文本,通过师生达成脚手架,是一种可重复使用的学习方案,是目标、生成、师生互动的载体。学方案也可以称之为“微课程”,它能解决“为什么教”“教什么”“怎么教”的问题,将学生的学习经历从课前课中研训延续到课后,从个人尝试合作学习到自我评价学后反思,从专注倾听到动手操作,到教授他人,体现了全过程、全方位、多形式的经历创设,将学生的学习带入了一种全新的境界。

发,帽子hat等,可以和孩子一起扩展。思维活跃发散性思维较好的学生还能衍生出其他话题。一张小卡的思维导图,一个中心词在帮助学生梳理知识的同时,还激发了他们的无限思维。

## 三、展开课堂分享与交流

学生根据自己之后文本理解制作思维导图并展开小组讨论活动,之后在全班范围内开展分享和交流活动。在这个活动中,笔者指导学生通过讨论交流,调整思维导图完成主要的教学任务,提高了学习兴趣 and效率。第三单元是描述“我的朋友们friends”,单元内容学习完后,笔者引导学生以思维导图的方式整理所学知识,首先给出中心词“He or she”,学生在这一个中心词下延伸出一枝干“自主完成剩余任务”,内容有“strong /friendly /quiet/ hair/ hat/ glasses”,这是对第三单元“He or she”知识的复习。第二部,部分学生会继续描述“He or she”的特点,这是对一部分知识的巩固复习,另外一部分学生会人物后面的分支上列举出不同的部位及外部形象。

## 四、思维导图在小学英语教学中的优势越来越明显

可以将枯燥的信息可视化、色彩化,变成易于学生记忆并且有高度组织性的信息,而且还能有效激发学生学习的兴趣,更易于被学生所接受。经过笔者一段时间的实践,大部分学生都能够提高从文本中捕获信息的能力,能够将重要的信息进行组织整理,并用自己的语言将之转换成思维导图的形式,使概念之间形成体系和层次,进而迅速把握文本的内涵,提高阅读能力,养成良好的英语学习习惯,提高独立学习英语的能力。

因此,在小学英语阅读教学中,教师根据阅读文本自己绘制思维导图,可以有效地帮助学生梳理教学重难点;学生通过制作思维导图,运用思维导图对阅读文本进行分析和理解,可以培养他们逻辑严谨、条理清晰的思维模式,提高他们自己思考解决问题的能力。

# 浅谈以核心素养为导向的 初中生物课堂教学

○ 凯里市第六中学 石丽霞

随着经济社会和生物技术的不断发展,生物学的重要性也日益突出,生物学学科核心素养越来越受到重视,已成为学生必备的基本素养。因而教师需要从提升学生核心素养的角度出发,调整自己的教学理念和方法,将生物学学科的核心素养渗透到初中生物课堂。

生物学是一门研究生命现象和生命活动规律的科学,是自然科学中最为基础的科学之一,随着经济社会和生物技术的不断发展,生物学的重要性也日益突出。因此,在初中生物课堂培养学生核心素养尤为重要,要让核心素养渗透到生物课堂中。

## 一、通过对实验中的动物进行放生,培养学生的生命观念

生命观念是指对观察到的生命现象及相互关系或特征进行解释后的抽象,是人们经过实证后的观点,能够理解或解释生物学相关事件或现象的意识、观念和思想方法。新课标列出的生命观念包括结构与功能观、进化与适应观、稳态与平衡观、物质与能量观。

在初中生物实验课中,有很多实验都要用到小动物,如《探究光对鼠妇生活的影响》《观察蚯蚓》《观察小鱼尾鳍内血液的流动》,这些实验都要用到动物活体,我们在做完实验后,对这些小动物进行放生。通过实验得知,鼠妇喜欢生活在阴暗的地方,我们可以把鼠妇放到阴暗的树下、花盆底等处。蚯蚓要用湿润的体壁呼吸,所以在实验过程中要经常用湿棉签擦拭其体壁,才能保持正常的呼吸,有的同学在实验过程中没有注意这一点,导致实验结束后蚯蚓死亡,看着死去的蚯蚓,学生也会愧疚、难过,从而体会到生命的脆弱。蚯蚓喜欢生活在阴暗潮湿的地方,还能增加土壤的肥力,我们可以把蚯蚓放到水中劳动基地。鱼离不开水,我们知道鱼在水中能动呼吸,在实验中要用湿棉絮将小鱼的鳃盖和躯干部包裹起来,还要经常往湿棉絮上滴水,才能正常呼吸,实验完成后,可以把小鱼放到学校的小水池里。通过对这些小动物进行放生,不仅培养学生热爱动物,还能培养学生的生命观念。

## 二、通过实验探究,培养学生的科学思维能力

“科学思维”作为生物学学科核心素养的重要组成部分,重点关注学生崇尚严谨和务实的求知态度,解决实际问题的习惯和能力。在以往的教学,教师总是将生物知识直接灌输给学,学生的思维容易被固化,难以形成理性思维,教师应给学生提供更多的思考时间和空间,让学生在生物规律与生物科学推论论证中,树立理性思维。

在《种子萌发的环境条件》实验中,教师先让学生根据自己的生活经验,说出种子萌发需要什么条件,很多学生会说,种子萌发需要水分、阳光、土壤、营养物质等等。教师可以提问,同学们说的都对吗?如何去验证你们的推论?从而让学生知道,凭空想象不是事实,事实要通过实验验证。

教师把实验材料分发给每组,大豆种子40颗、8张餐巾纸、4个一次性塑料杯、1杯水。小组自行设计实验,并完成实验,完成后每个小组对自己的实验进行展示。通过展示,很多小组都能正确完成实验,只有一点问题,教材用的实验材料是罐头瓶,

有盖,而我们用的是是一次性塑料杯,无盖,很多小组都把塑料杯横放,水自然溢出,学生很无奈。但也有的小组直接把塑料杯放正,这也让学生体验到不同的实验材料方法不一样,要学会创新。实验完成后,教师要进一步引导学生分析每个杯子的对比关系,遵循单一变量原则,并将变量找出。很多小组对1号与2号、2号与3号能分析正确,但4号与2号对比都说变量是水。教师通过引导,不是水生植物,如果全部淹没在水里会怎么样?原因是什么?这时学生就会知道是缺少空气的原因。所以2号与4号的变量为空气。通过对实验对比分析,让学生总结种子萌发需要的条件是什么?结合课前学生提出的种子萌发需要阳光、土壤等也可以鼓励学生大胆进行试验,遵循一切的猜想都要用实验来验证,树立学生尊重科学的态度,既能锻炼学生的科学思维能力,又能锻炼学生的科学探究和创新能力。

## 三、通过构建模型,培养学生的科学探究能力

探究是获得新知识的重要途径,初中生物知识、结论的习得离不开科学的探究。在学习《动物的运动》一节中,学生对运动系统的组成很好理解,但骨、关节和肌肉是如何完成一个动作的,学生存在一定的难度。在此,教师准备一些材料,每个小组两块长纸板、螺丝、皮筋,让学生根据材料制作一个伸肘屈肘模型,教师先让学生探究,然后再做指导。模型做好后,让学生指出纸板、螺丝和皮筋分别模拟什么结构,再让学生用模型演示伸肘和屈肘。开始时,很多学生都是通过拉动两块纸板使模型运动。教师提示,要完成一个动作,首先是肌肉受到神经传来的刺激,肌肉收缩拉动骨绕关节运动,这时就有学生知道先去拉动皮筋,从而带动纸板绕螺丝转动,正确完成屈肘和伸肘的动作。学生通过小组合作制作模型并进行演示,不仅锻炼学生的合作交流能力,还锻炼他们知识探究能力,更能激起他们对生物学习的兴趣。

## 四、通过资料分析,培养学生的社会责任感

社会责任感是指基于生物学的作用,参与个人与社会事务讨论,作出理性解释与判断,解决生产生活问题担当的能力。在学习《人类活动对生物圈的影响》这一章时,首先播放风光秀美、景色宜人的视频,让学生感受生物圈的美好,以及生活在其中的快乐和幸福。但画面一转,变成森林成片被砍伐,大量野生动物被捕杀,水里大量鱼虾死亡,教师提问:面对这种现象,我们是无能为力,还是可以有所作为?作为一名负责任的公民,应该对自己提出怎样的要求?课前还布置学生收集一些破坏环境的图片和资料,并让学生进行展示与交流。学生通过收集、整理和分析资料,可以引起学生的震撼和共鸣,从而使学生认识到爱护环境,从我做起的情感升华,增强了学生的社会责任感。

核心素养的培养是当今教师面临的巨大挑战,不仅要将核心素养落实到课堂上,还要延伸到课堂外。作为教学一线的教师,必须及时更新教育理念,转变教育方法,充分体现“以发展学生核心素养为本”的现代教育理念,让生命观念、理性思维、科学探究与社会责任等核心素养在课堂教学中得到充分体现,从而实现立德树人的根本任务。

# 小学生数学推理能力的培养策略

○ 天柱县第七小学 潘永丽

创新思考是学生推理能力培养过程中必不可少的一部分,学生缺乏创新思考,就难以完成推理过程,也难以顺利推理出正确的答案或解决方案。因此,在小学数学教学中,教师应该重视对学生推理能力的培养,为学生综合素质的发展和核心素养的形成奠定坚实的基础。

## 一、创设问题情境,激发学生推理兴趣

传统的“填鸭式”教学只会让学生习惯于被动接受知识,不会主动地进行分析与思考,推理能力显然无法形成。新课标指导下的小学数学教学,教师应该善于创设丰富多彩、趣味横生的问题情境,使学生在兴趣和热情的驱使下主动开展推理活动。

例如,在学习“比例”的时候,教师可以为学生提供以下问题情境:老师每天步行上班,6点钟准时从家里出发,6:01的时候,老师走了12米,6:02的时候,老师走了24米,6:03的时候,老师走了36米。依此类推,6:20的时候,老师到达了学校。请大家推断一下,老师家离学校多少米? 本课的重点内容是讲“比例”,如果直接给出“比例”的概念和用法,那么学生的推理能力就無法得到锻炼。相反,教师为学生创设了一个熟悉且真实的问题情境,在这种情况下,教师向学生抛出已知条件,要求学生进行推理并得出结论,就容易引发学生的兴趣和共鸣。同时,在推理过程中,使学生发现,1对应12,2对应24,3对应36,教师每分钟行走的速度是不变的,那么就可以利用这个不变值,求得教师的家到学校的距离。至此,教师再次向学生抛出问题:今天我们要学习的内容是“比例”,而“比例”的概念就和我们刚才所求得的“不变值”有关系。现在老师给大家陈述三个概念,这三个概念中,有一个是“比例”的概念,请大家根据刚列的计算过程和结果,判断出哪个是“比例”的概念? 通过设置问题情境,教师提升了教学的趣味性和感染力,促进了学生推理能力的提高。

## 二、激励提出问题,鼓励大胆猜想

情境创设后,教师需要对学 生进行恰当的启示与激励,鼓励学生大胆猜想,提出问题。只有激励学生提出问题,大

胆猜想,学生才能进一步基于猜想展开归纳推理,类比推理等推理论证的学习过程,收获新知识与新方法。激励学生提出问题,需要教师将课堂还给学生,依托情境,让学生提出有意义的数学问题;还需要启示学生思考数学思想方法,从数学的视角来提出问题。

如教学“有余数的除法”时,教师创设了活动情境,组织学生4人一组,每组分配了11根小棒,学生参与分小棒活动,发现并不能平均分,学生提出疑问:“为什么不能每个人都分一样多呢?”“每个人2根小棒,还剩下3根,这3根代表什么呢?”基于学生提出的问题,教师启示学生“剩下来的数量就是余数。试着想一想,除以4的话余数可能是4或5吗?”大家还能提出什么样的问题呢?学生创新想法,大胆猜想:余数可能是哪些数,余数有多少种”,并带着问题进一步参与到创新思考、大胆推理的学习过程中。因此,教师通过激励学生提出问题,激发了学生参与推理论证的兴趣。

## 三、鼓励创新思考,发展推理思维

教师应通过科学预设,巧妙地启发与引导学生,鼓励学生参与体验式学习,从而有效发展学生推理能力。例如,教师提问:“将正方形的边长扩大2倍,它的周长扩大几倍? 它的面积扩大几倍?”“将圆的半径扩大2倍,它的面积扩大几倍?”“将圆心底面圆的半径扩大2倍,它的体积扩大几倍?”在教师设计的阶梯性问题上向下,学生参与问题的创新思考与分析过程。已学知识点为正方形、圆的面积、圆柱体的体积公式,学生运用已学知识,结合创新思考,举例分析,先计算最初的面积、体积,再计算变化后的面积、体积,再比较或者是直接用公式来求创新思考、分析,观察半径的变化与面积及体积变化之间有什么关系。学生创新思考,运用已学知识进行推理,发展了推理能力。

在小学数学教学中,教师应关注学生数学推理能力的培养,优化小学数学教学过程。逐步探科学、系统地培养学生推理能力的教学策略,就一定能有效发展学生的推理能力。

## 遗失声明

●不慎遗失《开户许可证》,开户名:麻江县骏腾汽车维修厂;核准号:J7146000242302;开户行:贵州省麻江县农村商业银行股份有限公司北门支行;账号:820000000001347919;账户性质:基本存款账户。特声明作废。

麻江县骏腾汽车维修厂

2022年5月18日

●不慎遗失《从业资格证》(货运)1本,身份证号码:522627198712030412,特声明作废。

潘昌明

2022年5月18日

●不慎丢失《林权证》1本,编号:5226350403236-1/1;坐落:贵州省麻江县贤昌镇盐山村马坪组。特声明作废。

龙永波

2022年5月18日

●不慎遗失《食品经营许可证》副本,许可证编号:JY152263500002453,特声明作废。

贵州省麻江县贤昌乡

新场锡翠副食店

2022年5月18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,换季时多吃一些大蒜会帮你应付感冒。
- 饮酒时不宜吃烟熏食品,饮酒易使人体的铅含量增高,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,让唾液中的酶充分分解,发挥唾液抗辐射能力。
- 将饮泡过的茶叶晒干后装在纱布包内,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,长期坚持可减缓皮肤氧化斑点。
- 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,同时也能使头发更清爽。
- 风油精治蚊咬,对于小范围轻度咬伤,可用风油精直接滴敷在受伤部位上,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上,可将被染处用水打湿,再涂满食盐反复轻搓,去掉染色的色后用清水洗。
- 在海带中存在高效的消除甲状腺素的物质,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滴藜芦油。
- 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。
- 赤豆粥补胃消水肿,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。
- 木质家具应用干布擦拭和上蜡保养,若沾上难擦的污垢,可先用布蘸牙膏擦拭,后用湿布擦。
- 立刻剃眉毛时不可用白酒代替料酒,料酒虽能与酒精溶解产生酯化作用,增进香味,与白酒无此作用。
- 挑选阳伞,不妨摊开看看地面上的影子,影子颜色深的,伞面面料遮光性好,颜色越深越好。
- 桃子富含多种维生素、矿物质及果胶,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。
- 教人煮鸡蛋: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。
- 流山山柑一小撮茉莉花茶放进嘴里嚼成糊状,贴在伤口处不要松手,片刻即能止痛止血。
- 生姜具有发汗解表,温胃止呕、解暑三大功效,经常喝姜汤,可有防治“空调病”。
- 烧豆芽等之素菜类时,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,加速脂肪代谢,用啤酒敷脸,可预防面疱、痤疮,而且可以收缩毛孔。
- 生熟红糖水可预防感冒,将生姜、红糖各适量煮水代茶饮,每两三天喝一次,能有效预防感冒。
- 菠菜营养丰富但含草酸的体积公式,学生运用已学知识,结合创新思考,举例分析,先计算最初的面积、体积,再计算变化后的面积、体积,再比较或者是直接用公式来求创新思考、分析,观察半径的变化与面积及体积变化之间有什么关系。学生创新思考,运用已学知识进行推理,发展了推理能力。
- 轻揉去除衬衫衣领、腋下汗斑的秘诀:在汗斑处涂上系法静候静置五分钟再洗。
- 饭后百步走,活到九十九并不科学,饭后轻微运动也会增加胃肠负担,休息30分钟再活动更适宜。
- 将桔子皮洗净,切块,浸入白酒内,可制成桔皮酒,其味清香醇厚,每日饮少量,可清肺化痰。
- 大蒜具有散瘀止痛等功效,取一瓣大蒜,蘸断,用断面在蚊叮咬过的皮肤上反复涂擦,可有效止痒。