

浅议高中体育与健康课堂教法

○从江县第二民族高级中学 刘开燎

高中体育与健康课,要求教师在自身素质、教学方法、教学观念、教学模式等方面有所创新。结合笔者多年的教学经验,谈谈自己的一点教法。

一、提高教师自身修养,做一位知识丰富的教师

一是要具备扎实深厚的体育专业知识。教师在各阶段体育项目要全面把握,掌握基本的动作要领,要加强亲身示范,以自身优美标准的示范性动作来帮助学生掌握各种技术性动作要领。教师除了掌握体育知识外,还要与社会接轨,要将教学的角度向课外延伸,体现教学的开放性与社会性,将奥运会、世锦赛等各种比赛的最新动态带入课堂,来丰富教学内容,开阔学生视野,丰富学生的见识,提高学生对体育的关注度。二是对其他学科还要有所涉猎。体育是一门既有独立性又具综合性的学科,作为教师要树立大教育观,实施开放式教学,突破学科界限,加强体育学科与各科内容的有机结合,为学生构建一个没有学科范畴的大课堂,让学生学到更多的知识。如体育学科的研究不可能单独进行,它需要与卫生、心理、保健等内容相结合,因此在教学中我们就要加强这些内容的渗透,以帮助学生更好地掌握体育知识,培养良好的体育锻炼习惯。

二、课堂教学要能够做到因材施教

一是一般性体育教学应该从学生的整体情况出发。体育技能课要从学生的整体素质出发,如果学生身体素质比较好,可以延长学生体育训练的时间,如果学生身体素质较弱,老师应该遵循循序渐进的原则,逐步加大学生的训练强度。二是从学生个体情况出发。训练时对学生应该有区别对待,老师为不同的学生制定不同的训练计划,使学生能够在原来的基础上有所进步,达到了增强学生体质的教学目的。三是从学生的兴趣爱好出发。老师要学会尊重学生的兴趣爱好,从学生的实际喜好出发,有效提高学生的身体素质。学生在掌握基本的体育技能基础上,允许学生去专门练习自己喜欢的项目,更有利于学生个性的展现。给学生提供更多适合自己喜欢的体育项目机会,会给学生带来更多快乐,学生对体育课堂的兴趣更加浓厚,也有助于学生树

立终身体育的理念。

三、要培养学生良好心理素质

教师应根据学生心理的各异特征,通过各种方式的心理教育,帮助学生克服与消除各种心理弱点及障碍,促使其身心和谐健康的发展。从而激发学生学习动机和兴趣,自觉主动地发展体育能力及个性,达到创新目的。一是应培养学生的自信心。有些学生胆子小,遇事爱靠后溜边,还有些学生体育水平与其他学生有所差异,这些生在体育教学中怕难为情,容易紧张,甚至不敢练习,敷衍了事。在教学中应尽量让他们排在靠前一些,且降低动作难度,加强个别辅导,促使他们先做、敢做,锻炼胆量,获得成功体验,培养其勇敢、果断的心理品质。二是要培养学生的竞争意识。学生普遍喜爱体育活动,更喜欢体育比赛。要组织好多种形式和类型的竞赛活动,让学生体验胜利与失败的情感,培养学生的竞争意识。三是应当重视学生自主作用的调动。可以尝试让学生自己给自己上课,在课前先教给学生练习方法,让学生结合自己的需要学会思考,自己使用器材,让每个学生都能活动起来提高上课效率。

四、把握课改理念,培养学生的合作意识

作为新课改下新型学习方式之一的合作学习深受师生的喜爱,教师在平时的教学实践中要以课程标准为指导,结合教学内容的目的地组织学生开展合作学习,不断培养学生的合作素养。这不仅有助于培养学生团结友爱、互助协作精神,而且能充分提高学生的团体力量。例如,在“篮球行进间直线运球”教学中,这样设计:学生在学习触球部位时,教师让学生2人一组探究触球部位与球的运动方向的关系,经过相互观察、相互指导、相互纠错,学生都能得出结论;按压球的后上方,球会向前下方运动。紧接着,2人一组探究球的落点,并采用自然走、慢跑、较快速度跑等形式,进行行进间直线运球练习,最后以4人小组合作进行运球接力比赛。这种方法为学生提供了充分的合作时间和空间,让学生在合作中共同探究,增进了感情,进一步树立了学生合作意识,有效地提高了合作学习效率。

体育课堂教学是指以学生身体练习为主要学习形式,以获得身体健康知识、传授体育运动技术技能,增进心理健康和社会适应能力为主要学习内容。下面谈谈自己的一点教学体会:

一、备好课是上好课的基础,是提高教学质量的关键

体育老师必须充分认识各课的重要性,一定要认真钻研教材,熟悉新课标,掌握新课标对所教年级的要求,各教材之间的内在联系,学生的认知规律,确定具体可实施的教学目标,选择恰当的教学方法,突破重难点。教学过程的设计是教案的主要组成部分,包括一堂课的教学内容、场地器材的布置、队伍的调动、安全保护与帮助、教法与学法、适宜的课堂练习密度与运动负荷、预防与纠错等的预设,都必须周密地进行分析,这些都是上好课的基础。

二、教师要充分把握好课堂

一是课堂教学要突出民主化。教师要以平等的面貌出现在学生中间组织教学,指导学生练习,讨论疑难问题,提供有关新知识。教师可与学生心理练习、同竞赛,要在教学中充分实行民主,尊重学生的想法,让他们充分发表自己的见解,以发展学生的体育能力,突出以学生为主体,教师为主导的教学原则。二是课堂教学中的引导。体育教师要用心积极引导,操作训练、指点练习方法,控制调整学生练习活动。以情导教,以行助学给学生以启迪,激发学生的情感,使教、学、练融为一体,有机结合,形成有利的教学环境。三是课堂教学乐趣化。设计体育课时将练习的内容与学生的生活

我的体育与健康教学点滴

○从江县岑便镇中心小学 张仕银

经历与情感有机结合起来,激起学生的学习情感才能增加课堂教学乐趣化。

三、要坚持以人为本,发挥学生的主体作用

教师在课堂教学中要关注学生的个体差异与不同需求,尊重每个学生的劳动成果,善待不同层次的学生,让学生时时体现出自己是学习的主人,活动的主体,满怀信心地投入到活力四射的课堂教学中。教师可根据学生知识掌握程度,采用分层次教学的方式进行教学。例如,把学生分成“优秀、良好、一般”3个学习小组。对于运动能力强、技能掌握好的学生,以培养学生自主、合作学习为主,提出较高发展性的教学目标;体育成绩及素质中等的学生为一组,着重培养学生积极进取及努力拼搏等精神品质,促进学生积极思维及实践运动能力的提升,养成自觉向更高的目标递进的的良好习惯;体育成绩及素质弱的学生分为一组,以树立信心、敢于挑战自我为主,让学生在练习中找出规律,让他们相信自己,只要努力学习与训练就能取得成功。

四、要培养学生自觉锻炼的习惯

树立终身体育的意识,终身体育是体育教育的最终目标,学校体育是终身体育的基础。学校体育的任务不仅仅是增进身心健康,掌握体育知

识、技术、技能,而且要培养体育能力,使学生会锻炼身体方法,养成自觉锻炼身体的习惯,树立终身体育的意识。教学中笔者主要采取以下措施:一是让学生了解体育锻炼的目的,学会锻炼的方法。在体育教学中,让学生了解体育锻炼的作用、科学锻炼身体原理与方法 and 体育卫生保健常识,使学生知道为什么要锻炼,怎样锻炼,如何在锻炼中进行调控。二是留给学生自学自练的时间和空间。在教学中教师有意识地为学学生提供自学自练的机会,如根据课的内容、学生兴趣安排准备活动;小组长组织游戏比赛等,以提高学生的自学、自练的能力。还可以安排自由活动的时间,学生可以根据自己的兴趣爱好选择练习内容,有利于提高该项目的运动水平,养成自觉锻炼的习惯。三是正确引导学生积极参与加课外体育锻炼,鼓励学生将所学的体育知识、技能、科学锻炼身体的方法运用于体育实践,坚持锻炼持之以恒,养成自觉锻炼的习惯,树立终身体育意识。

此外,教学反思是提高教师教学水平的重要途径,是教学创新的动力。在教学实践中不断反思总结,深入钻研,剖析课堂教学中的优缺点,练就轻松驾驭课堂教学的能力。

谈谈幼儿早期阅读活动的培养

○锦屏县教寨镇中心幼儿园 胡玲丽

读书区域,让孩子有更多的机会去接触书本阅读;早晨入园校园广播播放一些诗歌、儿歌、三字经等,让幼儿早上入园时就会自然而然地想着拿书去读书;教师在语言教育上选择幼儿喜爱的童话故事或者有趣的绘本,通过在教师绘声绘色的讲述中理解故事,从而达到阅读的目的;亲子睡前阅读,利用睡觉的时间爸爸妈妈给幼儿讲故事,不仅增进亲子关系,还可以让幼儿更容易接受并喜欢上阅读;校园开展讲故事比赛,利用比赛发奖品等奖励机制刺激幼儿去阅读也是一种不错的方式;家长带幼儿逛书店,让他接触更多的书籍并选择自己喜欢的书,增加阅读次数,从而喜欢上阅读;幼儿阅读后还可以通过绘画的方式写下来,促进幼儿喜欢阅读。利用丰富多彩的阅读活动,营造出轻松自然的阅读氛围,让幼儿有意识地学会阅读,并体会阅读的快乐。

(三)教师对早期阅读活动的指导
在观察幼儿阅读活动中笔者发现幼儿阅读时间不长,一会翻到后面,一会翻到前面,一会又翻到中间,胡乱翻几下就看完了,书本的内容根本就看不到,这时教师要观察幼儿的情况,及时对幼儿进行指导,避免形成错误的阅读习惯。教师告诉幼儿看书该怎么看,先看封面,一页一页地翻开,仔细地看图片,看故事讲述了什么内容。还可以先让幼儿根据图片猜想故事发生什么?教师再给幼儿读故事,让幼儿加深对故事的印象,了解故事内容,产生对故事的兴趣。教师在幼儿开始出现分心或者吵闹的时候,可以参与

进幼儿的阅读活动中,带领幼儿重温故事内容从而再进行阅读活动。还有幼儿刚从阅读区拿一本书书乱翻两页,又跑去换另一本,这种情况也出现很多。幼儿频繁地换书不仅不能提高阅读能力,而且在阅读过程中容易受人打扰,不知不觉就跟着一起打闹,还会养成不良的阅读习惯。教师要及时地指导幼儿选择一本书后耐心地看完,并且鼓励幼儿把看到的内容说出来,慢慢地拉长阅读时间,养成好的阅读习惯,提高阅读能力。教师也要观察幼儿喜欢看哪些书,如果喜欢的图书中出现的一些不良现象或者不良习惯的现象,教师要及时地制止并且更换书籍,以免幼儿模仿与人打架或出现不良的习惯。

(四)家园共育,促进幼儿早期阅读

早期阅读活动不但需要教师的努力,更需要家长的支持与配合。在幼儿早期阅读活动中,教师与家长都是不可缺少的一部分。让家长了解早期阅读的重要性,也让家长知道如何教育幼儿早期阅读,而不是干巴巴地让家长配合教育,要让家长知道怎么做,如何去做,该怎么配合才能达到预期的效果。还可以开放阅读日,通过开展以阅读为主题的教育活动,邀请家长走进学校,共同培养幼儿早期阅读。家长为幼儿阅读故事,针对故事内容进行交流沟通,模拟故事里动物及人物的话语,激发幼儿的阅读兴趣,这些都是促进幼儿早期阅读的有效方法。早期阅读是一个多元并复杂的过程,需要学校与家庭教育,笔者希望我们共同努力帮助幼儿进入阅读的世界。

语言表达习惯培养策略探究

○从江县往洞镇托苗幼儿园 龙樱华

大胆地表达出来。

三、幼儿良好语言表达的培养策略

(一)激发幼儿的参与兴趣

所谓“兴趣是学生最好的老师”,对于幼儿良好语言表达的培养,教师一定要以激发幼儿的参与兴趣为首要目标,在此基础上再开展接下来的良好语言表达。为了激发幼儿的参与兴趣,培养幼儿良好的语言表达,教师首先要从幼儿园环境建设方面入手,通过环境的有效建设,潜移默化地影响幼儿的思想和行为。

(二)科学选择方法

对于幼儿良好语言表达的养成,教师要科学地选择方法。例如,在幼儿阅读区域内,教师选择文字少图片多的书籍,让幼儿能够自主阅读、自主表达。文字过多的书籍,幼儿可能会因为看不懂而放弃阅读,不利于养成幼儿良好的语言表达。同时教师也要针对幼儿小班、中班、大班的不同特点在阅读材料的投放上有别区别。

(三)全面观察幼儿,发挥引导作用

对于幼儿良好语言表达的培养,教师要发挥自身的引导作用,在尊重幼儿主体性的前提下,全面观察幼儿,对于幼儿在日常活动中表现出来的语言表达及时地发现取材引入教学。

四、快乐武术,轻松游戏助成长

在武术教学中增加游戏。游戏作为课堂教学的一部分,在游戏中起着不可轻视的作用。它能活跃课堂的气氛,使学生在轻松愉快的课堂环境进体智能的发展,并调动幼儿学

达有一个全面且科学的分析,发现语言表达习惯中的错误之处,再通过有效的引导来纠正幼儿的这些学习行为,逐渐转化为良好的语言表达,帮助幼儿快乐学习,健康成长。

(四)在相互学习中养成良好语言表达

对于幼儿良好语言表达的培养,教师要引导幼儿幼儿在自主学习的基础上,也要学会正确科学地进行沟通合作。通过组织集体化的教学活动,让幼儿在合作交流中相互学习,在相互学习中养成良好的语言表达。在集体活动中,孩子们之间相互交流、模仿对其身心的发展影响是成人无法代替的。幼儿有很强的观察力和模仿力,对于他人的言行举止会在不自觉中进行模仿。因此,教师要通过幼儿的这一特征,帮助其养成良好的语言表达,让其身体现出的优秀行为习惯相互感染,促进幼儿的共同进步。

四、结束语

综上所述,在当前教育发展趋势下,幼儿园阶段作为孩子语言能力发展的重要启蒙时期,越发受到社会各界的关注和重视,对于幼儿教育的目标和质量也提出了更高的要求。在幼儿教育中,教师要通过多种方法来培养幼儿良好的语言表达,为其今后的成长与发展奠定坚实的基础。

习的积极性。由于游戏的形式灵活多变,内容丰富多样,所以容易使孩子进入角色。如果教学中所安排的游戏与武术教学内容有关,这样可使幼儿在最短的时间内进入学习状态,在嬉戏中寻找学习的乐趣,在兴趣中巩固知识,真正寓教于学。在实践中,我们安排知识点按组要求编排并实施有武术内容的游戏,这样不但可以通过游戏这种幼儿感兴趣的方式巩固教学内容,还可以让幼儿参与到教学中来,激发幼儿学习武术的兴趣、活跃他们的思维、开发他们的创造能力。在武术教学中运用快乐教学法可以为幼儿创设良好的学习环境,激发学习兴趣。因此,我们在实践中合理改造旧的武术教学体系和方法,不断创新,坚持以幼儿为中心,以提升幼儿武术兴趣为目的,以增强幼儿身心健康为核心,将快乐体育理念真正融入武术教学的各个环节,使幼儿真正体验到武术运动的快乐。

综上所述,如果明确了幼儿武术教育的目的,依据幼儿的身体、心理特点,科学合理地选择武术动作,采用多样的教学方法,依据幼儿园的实际采用多种形式的武术活动,突出幼儿武术的特点,就能达到锻炼幼儿身体、感受传统文化、弘扬武术精髓的武术教育的目的。

民族音乐进课堂之初探

○黄平县谷陇镇中心小学 张小恋

素质教育时代音乐课程也越来越受到关注,而在音乐课程中如何传承与发扬民族音乐便成了音乐课堂中重要的课题。黔东南是歌舞之乡,有非常丰富多彩的民族文化,苗族嘎百福和苗族飞歌音调古老而音色优美,涌现出了阿幼朵、杨一方等著名歌手,民族音乐蜚声海内外。作为民族地区的音乐老师,在音乐教学过程中弘扬民族音乐文化,提高学生整体素质责任重大。本人结合多年的工作经验,就新环境下改进音乐课堂教学模式进行一些探索。

一、教授民族歌曲,使得民歌进课堂

民族音乐是民族文化的一种外在体现,对传承民族文化有着重要作用,可是如今小学生,许多人跟随父母在外打工,不仅不会唱苗歌,也不会说苗语,使得民族文化的传承遇到巨大的难题。随着许多传统村落里老人的去世,民族文化的流失也在进一步加剧。教师要在教学中给小学生树立民族文化自信,增强学生的民族认同感和自豪感,有必要传承好民族歌曲。教师应该承担起弘扬与传承传统文化的责任,这样才能更好地促进我国民族音乐的发展。地方民歌是地方历史、文化、精神的象征,其承载了地方人民的生活习惯、精神信仰、民俗风情、审美倾向。教师在上课的时候,要经常唱本地歌曲,引发学生的关注和热爱。例如,阿幼朵演唱《苗岭的早晨》(黔东南的七月)歌曲悠扬婉转,民族气息浓厚,深受学生欢迎,学生说唱得很开心,看到阿幼朵我们笑了,用自己的民族语言,用自己的心去唱歌,感觉歌声很美妙,在潜移默化中传承民族文化。

二、推广民族歌曲,推动歌舞融合

歌曲和舞蹈是密不可分的,在黔东南流传甚广的有板凳舞、芦笙舞。这些歌舞既有积极的音乐元素,更有深厚的舞蹈元素。作为音乐老师,不应当割裂歌舞的内在联系,而是促使歌舞融合。

首先是教师应当选择合适的切入点,板凳舞在谷陇镇群众中流传已久,每当谷陇歌会,或者欢迎重要客人时,都会跳板凳舞。

本人就试着将板凳舞引入课堂,效果非常不错。一男一女两个学生踏着自然的舞步,到讲台边来了一段即兴板凳舞,会获得许多掌声。学生学会仅仅只是曲调而已,教师及时补充音乐背后它的故事、背景、意义和更深层次的价值。教师还应当提高民族音乐的参与度。

例如,在跳板凳舞的时候,部分学生打节拍,部分学生跳舞。板凳家家户户有,许多学生的家长也会跳,在课堂上板凳演变成了手中的舞蹈工具,逐渐演化成了一种休闲娱乐的舞蹈。板凳舞充满欢快节奏,饱含祝福意味,经过老师的表演和推广后,得到学生喜欢,使得民间文化得到推广。

三、做好挖掘推广民歌工作

民歌没有曲谱,挖掘和推广难度很大,教师应该充分认识到民歌的重要性。为能够使得地方民歌更好地融入音乐课堂教学当中,教师应该加大对本地民歌教育的研究力度。对于部分喜欢民歌的学生,教师应当针对性地进行引导。作为音乐教师,应该不断提高自身的民歌知识、民歌技巧、民歌素养等,在地方民歌教学过程中不仅要注重突出地方特色,还需要强化对地方民歌音乐独特风格特点的保护,着重研究民歌中精华部门,使得民歌精华得到合理挖掘传承。音乐是有感染力的,也能帮助孩子调节情绪。在帮助一名留守儿童成年人和其父亲的亲子关系上,民歌是一发奇药,教师教这个学生唱民歌,这个学生在视频中以唱歌的形式得到父亲的认可,他父亲还表示假期要和教师和家长进行探讨交流。通过这一番操作这个学生感觉传统音乐距离自己并不遥远,从此更加爱上民族音乐课。可见教师要加强传统音乐与现代生活之间的联系,增强其有用性。

总而言之,在新课标下人们越来越重视学生综合素质培养,音乐教师要立足地方实际,教授民歌与教授流行歌曲相结合,教授民歌与挖掘民歌相结合,使得民歌进入课堂,带给学生欢乐,进而提高学生的综合素养。

浅析幼儿园武术教学活动开展方法

○黎平县地坪镇中心幼儿园 杨瑞兰

儿基础训练中,应有目的地选择一些适合幼儿心理特点、又能力所能及的丰富多彩的内容进行练习,先从小而易行的武术动作套路入手,尽可能使他们顺利完成,从而引起幼儿训练的兴趣,再给予适当的鼓励、表扬,就会使他们产生一种新的追求,激发练武术的劲头,从而建立幼儿的武术兴趣。

二、重视幼儿心理素质训练培养自信心

武术业余体校当前训练的对象均是“特保儿”,一般都处于比较优越的家庭环境,容易表现出一些不良习气,加之活泼自控能力差,均给训练带来一定困难,但应注意到周围训练环境影响和教练员的正确教育都可在幼儿的个性形成和变化中起着重要的作用,所以一开始就要正面引导、严格要求、严格管理。幼儿一定要有强烈的自信心。《完美人生教育学》指出:自信心是一个相信自己的愿望一定能实现的一种心理状态,同时又是对自己能力的自我肯定。当你问一个有

成就的人,因而而成功的时候,他们的回答往往是自信、勤奋与机遇。大文豪雨果曾说过这样一句话:“应该相信自己是生活的战胜者。”正因有这样的信心,他才能留下不朽的传世之作。可见自信心是一个人获得成功,有所成就的一项非常重要非智力心理素质。对幼儿来说,树立良好的自信心,不仅是激发幼儿潜能的重要前提,更是建立完美人格的基础。幼儿自信心的形成来源于幼儿对环境正确告诫自己、评价自己、理解自己在环境中的感受,这些感受将成为幼儿建筑人生大厦的基石。在形成过程成人态度是积极还是消极的,直接影响到幼儿对自己是确认的还是怀疑的。信心由此而建立也由此而消之。总之,信心培养的关键在于幼儿自己对自己的认识逐步在不断战胜自我,肯定自我的过程中建立起来的。

三、合理选材,创设意境巧引导

一直以来,幼儿武术教学内容的主体教材多

遗失声明

●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:0670605;金额:113146元;房号:29栋1202号。特声明作废。

孙奎

2022年6月23日

●不慎遗失《食品经营许可证》副本,许可证编号:JY25226250015365,特声明作废。
镇远县来一碗粉面馆早餐店

2022年6月23日

●不慎遗失剑河县老蔡食品有限责任公财务专用章,“吴桂平”法人章各一枚,特声明作废。

剑河县老蔡食品有限责任公司

2022年6月23日

●不慎遗失《道路运输证》正、副本,证号:522601002802;车牌号:贵H32329(黄色)。特声明作废。

黔东南州鸿运天下运输有限公司

2022年6月23日

●不慎遗失高淮建设有限公司凯里分公司公章(编号:5226912102035)、“吴光洪”法人章(编号:5226912102037)、发票专用章(编号:5226912102036)各一枚,特声明作废。

高淮建设有限公司凯里分公司

2022年6月23日

●不慎遗失《食品经营许可证》副本,许可证编号:JY25226010046470,特声明作废。

凯里市卡西雅糕点店

2022年6月23日

●不慎遗失杭州正东预应力锚具有限公司(统一社会信用代码:91330183796686870)原公章一枚,特声明作废。

杭州正东预应力锚具有限公司

2022年6月23日

●不慎遗失凯里天子山中药饮片有限公司财务专用章(编号:5226000011028)、“蓝登发”法人章一枚,特声明作废。

凯里天子山中药饮片有限公司

2022年6月23日

●不慎遗失《开户许可证》,开户名:黔东南州凯旋工业学校;核准号:J7130001159603;开户行:中国工商银行凯里北京路支行;账号:2407050109200052011;账户性质:基本存款账户。特声明作废。

黔东南州凯旋工业学校

2022年6月23日

●不慎遗失黔东南州凯旋工业学校

2022年6月23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,饮酒易使人体的铝含量增高,这时烟熏食品中的有机酸会诱发铝中毒。
- 用餐节奏不宜太慢,细嚼慢咽,让食物和唾液充分混合,让唾液里的酶充分分解,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、肉散发出来的异味。
- 想美白肌肤,应多吃蔬菜和水果,同时补充维C、牛奶等,长期坚持淡妆饮食可淡化色斑。
- 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,可将风油精直接滴敷在烫伤部位上,每隔4小时滴敷一次。
- 夏天“空调病”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,可以养颜,每天数一杯经过红酒的面膜,可改善肌肤状况。
- 温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、止痛的效果。
- 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,去掉被染色后用水清洗。
- 患过敏性鼻炎,可用多种消除臭味的物质,因此,患有口臭的人,常备海带可以消除口臭。
- 被蚊子叮咬后,可立即涂1至2滴薄荷膏。
- 被刀伤时不宜用创可贴,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,可增加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。
- 赤豆粥补骨气,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。