

青年教师专业素养培养研究

○ 黄平县新州镇第二小学 潘宗杰

青年教师队伍作为一所学校发展的生力军和后备力量,他们的专业素养发展水平直接影响着学校发展的水平。因此,研究青年教师专业素养的培养策略,对搞好新时期教师队伍建设具有重要意义。下面,笔者结合课题研究成果,对当前提升青年教师专业素养的方法,谈如下感受。

一、构筑适合青年教师专业素养提升的生态环境

学校要营造一种助推青年教师成长的氛围,形成一种人人关注青年教师专业素养提升的环境。首先,从学校层面来看,要改变观念。以校本研修为例,在学校组织各类教研活动时,一定要避免形式大于内容的做法,不能为了迎合各级各类检查,给教师增加负担,而是要目标明确、任务清晰,不能脱离于教育教学而单独存在。这样就可以逐步消除教师特别是青年教师对学校层面的培训先入为主地产生“抵触”情绪,从内心深处对学校各项工作产生认同感。其次,要在学校内营造一种“老带新”的帮扶氛围,让老教师将他们对工作的热忱,对学生的爱心以及教育教学经验无障碍传承,让每一位青年教师的专业发展和个人成长都有平台、有路径。只有这样,才能让每一位青年教师敢主动承担任务,能主动思考方向,会主动解决问题,愿主动承担责任,从而把个人发展与学校发展同频共振、同向同行。

二、制订动态的青年教师成长规划

学校通过制订学校青年教师培养方案,借助SWOT分析,让青年教师回归理性定位、明晰方向,抓住自身专业发展的焦点。青年教师成长规划,可以从“专业发展情况分析”“专业发展规划”和“专业成长记录”三个维度,展现青年教师专业素养的发展现状和需求。三个维度分别指向“今天的我”“明天的我”和“变化的我”,因为每个人的成长都是动态的,这三个维度便是凸显“动态”的发展趋势。当每一位青年教师对自身专业发展规划有了更加清晰和理性的认知之后,他们便知道了如何立足自己的专业基础,发展方向制订合理的动态规划,并对自己

我发展进一步调整和完善,从而提升成长规划的可操作性和实效性。

三、创建工作坊,促进青年教师成长

教育是一个聚合智慧的过程,因此打造教师共同体是促进教师专业化成长的有效途径。学校要以青年教师专业发展为契机,立足学校实际,以提高青年教师的专业信念、专业知识、专业技能为主线,聚焦教师核心素养培养,突出破解当下教师专业发展的关键问题,建立青年教师专业发展共同体的新模式。教师可以以学科创建青年教师工作坊,打造学校青年教师成长共同体,与全体教师、学生形成学校发展共同体,从而实现共创教育资源、共生专业智慧、共促专业成长。

四、合理利用评价导向

以学校职称评审办法为指导,根据教师考核评价机制,把青年教师项目化工作进行定量评价,探索指向青年教师的成长、成熟、成才的评价机制,为学校青年教师的专业素养提升情况进行动态追踪和评价、全方位审视与实践,让每一位青年教师可为、能为、有为、必为。

五、创建区域内青年教师学习发展共同体

当前人工智能技术日新月异突飞猛进,人们的交往方式已经突破了时空的限制。而QQ、微信、腾讯会议等多种媒体让教师培训“线上+线下”已成为常态。因此,提升青年教师的专业素养,在区域之间、校际之间寻求彼此的交流、合作,打破相互隔离,构建一个更为宏大的青年教师学习、发展共同体,让更多学校的教师实现学习资源的共创、专业智慧的共生、专业成长的共促,让更多的学生受益,从而促进教育公平和均衡发展。

总而言之,重视青年教师专业素养的培养,是建设新时期教育强国的新担当和新责任。学校应努力为青年教师搭建成长的平台,满足教师发展的需要,才能建立起一支高水平、高素质的教师队伍,从而为学生的发展、学校的发展提供强有力的保障。今后我们将继续努力,不断实践创新,让学校成为教师专业素养发展的沃土,从而培养更多优质的学生。

一、幼儿养成教育的重要性

幼儿养成教育指的是培养幼儿良好行为习惯的教育。当前,很多家长对幼儿养成教育存在两种错误的观点:一种是认为幼儿时期的孩子年龄这么小,不需要培养什么良好习惯,只要让他健康长大就行,等年纪大了再培养也是一样。根据调查显示,3-12岁是人体形成良好行为的重要期,12岁以后孩子逐渐养成许多习惯,再想进行良好习惯的培养就十分困难。因此,父母和幼儿老师应该抓住关键期进行良好行为习惯的培养,这样做会达到事半功倍的效果;另一种是父母虽然重视幼儿的养成教育,但更关注的是养成教育中语言习惯和思维习惯等方面,过于注重对幼儿智力的开发、知识的传授,而忽略对行为习惯的培养。因此,父母应该纠正这两种错误的养成教育理念,在充分理解幼儿养成教育的基础上对幼儿养成教育给予足够的重视。

二、幼儿养成教育的培养方式

1. 行为的讲解和规则的制定

很多父母和幼儿老师在培养幼儿的行为习惯时一味地强调幼儿这些事情不能做,那些事情可以做,并没有告诉幼儿原因是什么,也没有让幼儿明白如果做了禁止的事情会有什么样的后果,让幼儿对很多行为习惯不是很了解。虽然幼儿的理解能力有限,但是父母和老师可以用通俗易懂的语言将行为规则童话化和寓言化,心里让幼儿更好地理解一些行为准则,才能在幼儿的心里对良好的行为习惯的重要性达成共识。

2. 开展多样的游戏活动

对幼儿来说,枯燥的说教远比不上一场游戏对他们的吸引力大,而且良好的习惯并不是一朝一夕就可

值班编辑:李穆义 校检:罗 艳

E-mail:qdnrbgbb@163.com 热线电话:0855-8262760

幼儿养成教育的重要性及培养方式

○ 黎平县城关第五幼儿园 吴应好

以养成。因此,在教学过程中,我们可以采取多样的游戏活动,促使幼儿在游戏中进行良好习惯的培养。例如可以模拟一些现实的活动场景,让幼儿进行角色扮演如“小朋友商店”“小朋友家庭”等,让小朋友在角色扮演中明白说话要有礼貌,学会关心他人和爱护公共产品等,将所学的良好习惯在角色扮演中得到应用和巩固,实现良好行为习惯的养成。

3. 塑造良好榜样

幼儿存在从众心理和模仿心理,老师和父母是他们经常接触的人,很多幼儿喜欢模仿父母和老师的一些行为,因此父母和老师需要在各种行为习惯上给幼儿树立榜样,从而形成一个氛围,在潜移默化中促进幼儿良好行为习惯的养成。在有的家庭中,父母对于子女有一套标准,而对于自己则降低标准,待孩子以严,待自己以宽,这样就会使幼儿对一些行为习惯产生困惑,不知道到底该怎么做才是正确的,当着父母的面按照父母的要求,背着幼儿又模仿父母的行为,不仅不利于良好行为习惯的养成,而且容易让幼儿养成爱说谎、不诚实的性格习惯。例如有的父母要求幼儿讲话要有礼貌,不能骂人,要使用文明用语等,但是有些父母在打电话或者与人交谈时会经常出现一些不文明用语,这时候幼儿虽然不明白这些不文明用语的含义,但是幼儿的模仿能力是非常强的,有时候

可能家长只说一次,他们就会记住,也会在与其他人交谈时使用一些不文明语言,从而养成说话不礼貌的坏习惯。除此之外,父母和幼儿园老师应该加强交流和沟通,实行家园共育促进养成教育。

4. 严格进行督促和检查

虽然很多父母和教师明白养成教育的重要性,也制定了相应的规则和制度,但是在具体的实施过程中受父母心软和教师工作量太大无暇顾及等因素的影响,造成对幼儿的行为习惯没有进行严格的督促和检查,针对幼儿的一些不良行未能及时地督促幼儿改正,如不爱惜粮食等,对于一些良好习惯的培养没有进行严格的检查,如未能将垃圾扔进垃圾箱等。良好行为习惯的养成是一项长期而艰巨的任务,只有让幼儿不断重复进行各种良好行为和良好习惯,才能让他们养成良好的行为习惯。特别是自我控制能力和约束能力低下的幼儿,更需要父母和教师的严格督促和检查。

综上所述,在幼儿阶段养成教育的培养是非常重要的,我们要充分尊重幼儿的意愿,让他们参与幼儿园及家庭的一些规则的制定,为幼儿创设多种多样的教学活动,结合幼儿的实际情况采取有针对性的措施,培养他们良好的生活和学习习惯。父母、老师、幼儿要三方面共同发力,一起促进幼儿良好习惯的养成。

浅析思维导图在初中英语阅读教学中的高效应用

○ 凯里市赏郎中学 戴芳珍

3. 导致学生用机械记忆的方法背诵课文

英语教师采用的教学方法往往都是先熟悉英语教材中的陌生词汇,然后讲解课文中的知识点,再往下就是通篇翻译教材内容,在学生对文章有一定程度掌握以后再进行习题练习,将教师授课的知识点进一步巩固。这种机械式的记忆和背诵习惯的养成不利于学生进一步对文章深层含义的把握,整体上学习效果不佳。

4. 没有实现对学生实际运用语言能力的培养目标 教师在对英语阅读进行的教学时,过于注重对知识点的讲解,对学生的背诵要求仅限于片面的知识点,导致学生只掌握片面的知识点,不能对整篇文章进行系统的理解和把握,进而不能将英语语言应用到实际中,实现不了对语言自身迁移的学习目标。英语教师对语言形式过于看重,导致学生忽视对文章内容的理解。

二、思维导图在初中英语阅读教学中如何高效应用

思维导图通过一定的感知方法,在人脑中対知识体系进行图示构建,以便于人们能更好地对事物进行认识。同时,这种方法也能实现语言的可视化,将人们的知识结构按照某种关系进行联系,为语言知识提供便捷的图式工具。将思维导图形象、生动地应用于英语阅读的教学,有利于学生在整体上对所学知识进行掌握。教师在教学过程中,要突出教学重点,并制作与之相对应的思维导图。

1. 课前使用思维导图

教师根据学习目标和要求制作导图,并展示给学

生,对其中内容之间的联系进行概括,使得学生对要学习的知识有一个大概的了解。在学习时対阅读内容有更好的理解,使他们更好地掌握文章内容。

2. 课中使用思维导图

在授课过程中运用思维导图,应充分体现学生的主体地位,要求他们在対文章内容进行阅读中自行制作思维导图并进行展示,还要求他们讲解导图不同部分之间的关系和联系。教师对学生的导图进行分析 and 评价,然后与他们共同对教材内容进行理解,并分析知识点中的难点,让他们对所学内容有更深的理解掌握。

3. 课后使用思维导图

在完成课堂内容之后进行思维导图,学生根据自己在课堂上所掌握的内容,对教师提出的问题进行分析,再进一步对课程内容进行阅读,教师和学生共同对其进行理解,突出重点内容。学生根据自身的理解制作思维导图,并进行展示和分析,将其掌握的程度反馈给教师,然后教师帮助学生对自己的理解偏差进行调整。

4. 课外使用思维导图

和前面几种思维导图图相比,课外导图在内容上更加简单。学生根据导图在课下对所学内容进行复习,查缺补漏。还可利用思维导图开展课外阅读,增强自己的阅读量。

总之,应当对传统的英语阅读教学模式进行改革,通过将思维导图方法和英语阅读教学进行结合,提高学生的英语阅读技能,增强对所学内容的掌握从而提高学生的英语阅读能力。

论室外环境对幼儿社会情感发展的影响

○ 凯里市第六幼儿园 吴文丽

要充分尊重幼儿个性与抓好幼儿体育特色工作并不矛盾。从外部设施入手,积极优化幼儿园体育特色活动环境,加强体育硬件设施建设,营造适合幼儿运动环境的氛围,弘扬集体协作、团结一致、努力拼搏、赶超先进的体育精神等,充分体现环境设施的激励、教育作用。利用游戏活动,创造特色体育活动的情境,有利于情趣化的活动开展,吸引幼儿主动参与,激发幼儿兴趣,使体育活动有声有色。

三、加强幼儿园室外环境建设

幼儿园的人文环境因素,指幼儿园中的人际交往氛围、情感价值观的影响等方面。室外环境建设具有引导幼儿思想行为的意义,健康向上的人文环境可以诱导幼儿的活动方向,幼儿教育经历中的启蒙阶段,包含幼儿教育的思想观念、行为教育目标、活动内容、德育评价机制等诸多因素。

四、加强幼儿园室外环境建设的作用

培养幼儿健康乐观的情感。外部环境可以培养幼儿的健康乐观情感,增强幼儿的爱心。

培养幼儿坚定乐观的生活信念。幼儿园良好的外部环境可以促进良好道德修养、思想观念的培养,使幼儿园的育人活动、师生之间相互体贴关心、共同

爱护,师生及幼儿之间的温和、谦逊,引导幼儿的思想情感乐观向上,心灵受到感染和陶冶。幼儿园的室外环境建设,必须面向新时期幼儿的身心发展需求,立足于个人与集体、个人与社会、人类与环境等各种关系平等相处,最终努力促进幼儿的身心健康成长。

五、积极发挥室外环境建设的教育价值

幼儿的灵灵期待父母、老师浓浓爱意的浇灌,教师的爱心可以化作春风细雨,滋润幼儿的心田,宛如春风吹拂大地,可以起到润物无声的作用。幼儿园的室外环境设施,应该体现爱心教育功能。

幼儿环境建设可以培养幼儿一定程度的耐心。幼儿教育工作者必须具有一颗爱心,同时具有较高程度的耐心,树立强烈的职业责任感。幼儿园室外环境建设充分体现趣味性、艺术性、生动性的教学情景,让孩子们把幼儿园当成快乐的家园。

总之,加强幼儿园外部环境建设,我们必须制定出科学、合理的原则。幼儿与校园外部环境之间,各种教育功能互相影响、互相制约,环境因素成为重要的媒介。营造和谐文明的幼儿园室外环境氛围,对于培养幼儿良好的道德品质、培养幼儿健康的情感,建立和谐的师生关系,具有极其重要的作用。

让他们进行解答训练,帮助学生形成系统的知识学习脉络。

(四) 应用希沃白板进行数学生活化教学

教师还可以利用希沃白板的强大功能辅助学生完成自主性数学探索,重视数学与生活之间的内在联系,积极利用生活素材营造具有多元化、具象化、亲切性特征的数学探索情境,以此来唤醒学生发现数学知识时的内在驱动力。例如,在探索小数知识时,教师运用在购物时拍摄的购物价格图片以及商品价签图片,并以此设计小数认识活动,让学生感受到小数的实用性。同时,对于丰富学生对小数与生活联系的认识,教师还可以寻找包含小数的各类生活图片,如药品说明、银行存折等等,贴合生活现实,构造更成功的知识引导情境。

总之,希沃白板在小学数学的教学应用中具有一定的适宜性和匹配性,教师应当本着灵活应用的基本原则,将希沃白板与小学数学的不同课程内容进行有机结合,力求充分发挥希沃白板在教学引导中的促进作用。

提升小学语文教学的有效策略

○ 凯里市脚高小学 陈 莺

随着新课标的不断改革与实施,在现代教育中更加注重学生的主导性地位,将培养学生综合素质以及创新能力等作为首要改革目标。在新课标背景下小学语文教学想要得到全面发展,不仅需要改革传统的教育观念,还需要采取科学合理的教学方法,并且教师需要不断地提升自身的专业水平,进一步培养学生良好的自主学习习惯,从而促进学生全方位的有效发展。因此,本文对新课标视域下小学语文教学策略的探讨,对小学语文教学具有十分重要的促进作用。

一、转变教育教学观念

在素质教育背景下,小学语文教育主要是通过语文教学培养学生的综合能力以及素质,有利于促使学生成为创新性人才。在新课标不断改革与实施的情况下,小学语文教学需要将传统的教学方式转变为科学创新型的教学方式,合理使用先进科学的教育价值观念,进而促进学生的全方位发展,从而达到此目标的前提条件需要教师明确语文教学目标。首先,教师应当充分利用现代教学方式,为学生传授语文文化知识,使其能够充分掌握了解基础的语文文化知识,进而提高学生的听说读写各方面的能力。其次,教师应当加强与学生之间的沟通与交流,在教学过程中,使其学生在课堂上的主体地位能够得到明确,做好自身引导者的角色。通过以上几项教学目标的确定,有利于营造良好的学习氛围,从而提高学生的学习主动性。

二、营造良好的课堂教学环境

在小学语文教学发展过程中,由于学生接受知识与学习知识的主要场所是课堂,因此教师应当积极营造良好的语文课堂教学环境,进而提高学生的学习积极性。学生只有在良好的学习环境下才能够全身心投入学习中,可以尽快地吸收与接受教师所教授的知识,并且促进学生积极主动地思考问题,进而可以有效地提高学生的学习能力。在此情况下,首先,教师应当与学生建立良好的师生关系,在新课标背景下教师与学生之间的关系有着较大的转变,不再是原有的教学关系,从人格角度来看教师与学生之间

是相互平等、从社会道德角度来看教师与学生之间是相互促进的。在课堂上教师与学生之间是主动传授知识与接受知识者的关系,在课外教师可以与学生成为好朋友,从而提高课堂教学效果。其次,教师在课堂教学中增添一些游戏,有利于缓解枯燥乏味的课堂氛围,使其学生能够在玩中学,同时可以提升学生的创新能力,从而促进小学语文教学的稳定发展。

三、充分体现学生的主体地位

在传统教育观念下,教师主要以灌输式的方式进行教学,使其学生接受与学习知识较被动。教师对课文内容进行讲解,致使学生对语文学习失去兴趣,随着时间的推移学生会产生对语文学习的排斥心理。在传统语文教学方式中具有其独特的优势,不仅可以促进师生之间的沟通,还可以使教师合理掌握教学时间。但是,在新课标背景下,传统的讲授式与灌输式的教学方式存在着较多的缺点,不利于培养学生自主学习与思考的能力。因此,教师需要改变教学过程中学生被动接受知识的方式,将学生在课堂上的主体地位充分地体现出来,由此一来,不仅可以有效地提高学生的学习兴趣,还可以培养学生的学习能力以及创新能力,从而提高小学语文教学质量以及促进语文教学的可持续发展。

四、合理运用科学创新的教学方法

语文是一项需要学习者的长期积累知识的学科,在语文教学中拓宽学生的视野是提高学生语文水平的重要因素。然而,仅靠单纯的语文教材远远不能够满足学生开阔视野的需求,对于学生语文水平的提高有着较大的影响。在信息技术不断发展的背景下,教师应当充分利用多媒体、幻灯片以及录音等现代化的教学方式,现代化的教学工具体备丰富的学习资料、大量的教育资源,可以有效地开拓学生的视野。因此,充分利用这些现代化教学手段,不仅可以培养学生的学习兴趣,还可以提高学生的学习能力。充分利用科学创新的教学方法,有利于开发学生的智力以及创新能力,使其学生可以在新型的教育模式与虚拟空间中得到良好的学习环境,并且在一定程度上减轻了教师在语文教学中的负担,进而提高教师教学的综合水平。

如何应用希沃白板提高小学数学教学的趣味性

○ 锦屏县城关一小 龙芳艳

在利用希沃白板教学小学数学知识时,教师可利用希沃白板中的“课堂活动功能”设计“摘苹果”“判断对错”“操作涂色”“对抗比赛”等多种类型的游戏活动。也可利用“蒙层”和“无限克隆”功能设计动态化的知识呈现效果,如先以“蒙层”覆盖部分信息,待学生生成学习结果后再用橡皮擦擦出答案,以给予学生自主思考的空间。还可以利用音频、视频、图片展示功能,展现更多元的知识学习材料,营造立体、多维的数学知识探索空间,提升课堂呈现信息的丰富度,提升数学课堂的体验性。

(二) 应用绘画功能,激发学生参与积极性

在学生创新思维能力和实践学习能力提升与培

养的背景下,希沃白板的应用能够为学生的数学课程实践操作提供一定的便利。教师只要充分应用其在书写、绘画上的灵活性和便捷性功能,就能为学生相应的数学课程学习提供支持。例如,在“长方形和正方形”的课程学习时,教师可以利用这两种图形的整体结构和呈现状态具有一定相似性的特征,在教育教学过程中,鼓励学生通过自身对长方形与正方形概念的理解以自主绘制的方式,感受正方形与长方形这两种图形在具体的实践绘制中存在的细微差别。在此基础上,教师再引入相应的数学概念和理论知识,就能够使学生产生一种基础的感官体验,这有利于学生学习和理解相关的理论知识。另外,在

相关题目的解答训练时,教师也可以选择一部分图形绘制的题目将其引入课堂教学训练环节,让学生依托希沃白板完成实践学习过程。

(三) 结合主观需求,灵活运用不同功能

教师在引导学生开展相关教育教学工作时,应当关注学生主观上的学习需求,做到结合学生的实际需求灵活运用希沃白板的不同功能,满足学生主观上的学习意愿。例如,在“整数的混合四则运算”的复习课中,教师可利用希沃白板制作思维导图,结合不同学生的学习层次,制作不同类型、不同深度的思维导图,分别应用思维导图引导学生回顾分析或学习相关的数学知识内容,并设置相应难度的问题

贵州军达钢结构建设有限公司

黔东南州分公司注销公告

贵州军达钢结构建设有限公司黔东南州分公司(统一社会信用代码:91522601MA6H44LU098,工商注册号:522601000586272)于2022年9月26日在凯里市市场监督管理局已完成注销程序。其营业执照,基本账户82600000000205058账户、公章(编码:5227262005239)、负责人章(编码:5227262005243)、财务专用章(编码:5227262005240)均已失效停止使用。

特此公告

贵州军达钢结构建设有限公司

2022年10月25日

资产处置公告

贵州恒道丹林农业科技开发有限公司管理人现依法对放置于丹寨县金钟大道保利小区贵州恒道丹林农业科技开发有限公司所有的床铺、衣柜、办公桌椅、大会议桌、资料存放柜、茶几沙发、电风扇、热水器、洗衣机、焊接货架、投影仪、音响、空调等进行处置。有意购买人请于2022年11月8日前向管理人提交书面报价。

咨询及预约看样联系电话:李茂德律师 13595527992、秦鉴律师 135955565788、滕明明13308555799 龙康 18685585587

联系地址:凯里市风情大道1号博南高级中学行政楼七楼贵州贵信律师事务所律师

贵州恒道丹林农业科技开发有限公司管理人

2022年10月24日

招 租 公 告

凯里市大十字街道金井村老办公室位于环城东路1269号(兴家坡路口)房屋招租,已装修,内设空调,适用于办公、餐饮、医疗等,面积600平方米。有意者请与黄先生联系,电话:13708559002。

凯里市大十字街道金井村村民委员会

2022年10月25日

减 资 公 告

贵州苗岭凯宏贸易有限公司(统一社会信用代码:91522600MA6EC-GR95Q)经股东会决议,拟向登记机关申请减少注册资本,由原注册资本伍佰万元整人民币减少至壹佰万元整人民币。

特此公告

贵州苗岭凯宏贸易有限公司

2022年10月25日

遗失声明

●不慎遗失《出租车从业资格证》1本。身份证号码:522628199201047010,特声明作废。

彭华成

2022年10月25日

●不慎遗失贵州省台江阳光置业有限公司有限责任公司公章一枚,统一社会信用代码:91522630692743322N,特声明作废。

贵州省台江阳光置业有限公司
2022年10月25日

●不慎遗失《开户许可证》,开户名:凯里市医疗保障局;核准号:Z7130000195601;开户行:交通银行股份有限公司黔东南分行;账号:526000601013000001556;账户性质:预算单位专用存款账户。特声明作废。

凯里市医疗保障局

2022年10月25日

●不慎遗失《网络文化经营许可证》正、副本,编号:522601200018,特声明作废。凯里市极速飞驰网吧

2022年10月25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,饮酒易使人体血铅含量增高,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,让唾液里的酶充分降解,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,可吸收鱼、肉散发出来的腥味。

5.想美白肌肤,应多吃蔬菜和水果,随时补充维生素C、牛奶等,长期坚持清淡饮食可淡化斑点。
6.洗头时,在温水中加些盐,用盐水洗头,这样可以防止掉头发,同时也能使头发洗得更干净。
7.风油精治烫伤,对于小范围轻度烫伤,可将风油精直接滴敷在烫伤部位上,每隔四小时滴敷一次。
8.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、家中要多喝温开水防中暑。
9.女性每晚睡前喝点红酒,可以养血。每每天敷一张浸过红酒的面膜纸,可改善肌肤状况。
10.醋水沐浴可护肤抗疲劳,户外运动后,往洗澡水中放点醋,有抗疲劳、止酸痛、止痒的效果。
11.白色衣服被其他衣物染上了色,可将被染色处用水打湿,再涂满食盐反复轻搓,去掉染的色后用水清洗。

12.在海带中存在着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。
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,让伤口自然暴露在空气中愈合。
15.芹菜富含纤维,可加快肠内食糜的排空速度,缩短有毒物质在肠内滞留时间,可预防肠癌。
16.赤豆粥补肾消暑,荷叶粥解暑热,止渴解暑;冬瓜粥生津降血压;银耳粥生津润肺。
17.牙齿美白偏方,用木瓜切片,每天擦拭牙齿2次,每次2分钟,坚持一个月,必然有效。

18.木屐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。
19.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。
20.挑选阳伞,不妨摊开伞看地面上的影子,影子颜色深的好,伞面材质选深色的,颜色越深越好。

21.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。
22.小快步姿势行走最佳,可增加肌肉活动次数,使腿部肌肉紧张,增加血液循环。
23.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。
24.筷子用了久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。
25.洗脸时捏一小撮茶叶末茶放温开水中调成糊,贴在菊花处,可有效防治眼疾。
26.生要具有发汗解表,温胃止呕,解暑三大功效,经常喝姜汤,可有效防治“空调病”。

27.绿豆芽之类素菜时,适当加点醋、味道好,营养也好,醋对维生素有保护作用。
28.啤酒中的酒精能促进血液循环,加速新陈代谢,用啤酒擦脸,可预防面皰、脱脂,而且可以收缩毛孔。
29.生姜梨汤能预防感冒,将生姜、红糖各适量煮水代茶饮,每两三天喝一次,能有效防治感冒。
30.菠菜营养丰富但含草酸多,有碍钙吸收,宜先用沸水烫软,捞出再炒。

31.轻松去除衬衣领、腋下汗斑的秘诀:在汗斑处涂上系法静躺静置五分钟再洗。

32.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负担,休息30分钟再散步为宜。

33.将桔子皮洗净,切块,浸入白酒内,可制成桔皮酒,其味道清香醇厚,且药力少,可清肺化痰。

34.大蒜具有收敛止痒等功效,取一大瓣大蒜,捣断,用断面在蚊虫叮咬过的皮肤上反复涂擦,可有效止痒。