贵州高速集团凯里营运中心：

“四个举措”抓好信访维稳工作

本报讯（通讯员 聂川）今年以来，贵州高速集团凯里营运中心深入贯彻落实中央关于加强和改进人民信访工作的重要指示精神，采取四个举措狠抓工作落实，全力做好信访维稳工作。

紧紧围绕工作大局，坚持以人民为中心，强化底线思维，增强责任意识，以促进企业高质量发展发展和构建和谐稳定社会环境为目标，着力防范化解重大风险，加强社情民意研判，切实维护广大职工和群众合法权益，更好地发挥信访维稳的作用。

根据“一个党委、八个基层支部”机构模式，按照“分级负责、归口管理、谁主管、谁负责”原则，成立凯里营运中心信访维稳工作领导小组，由中心党委主要负责人任组长亲自抓，八个基层支部选派专人负责信访维稳工作具体抓，压紧压实各方工作责任，形成一级抓一级，层层抓落实，上

下一心，齐抓共管的良好工作氛围。

开展重点领域攻坚，严防风险隐患叠加升级。开展重点群体攻坚，着力化解涉及群众利益诉求问题。开展重点问题攻坚，有效减少存量、控制增量。开展重点人员攻坚，实现案结心结同步化解。

做好突发事件处置，强化值班接访，严格执行领导带班、24小时专人值守及“零报告”等相关制度，如遇紧急情况，确保第一时间响应，快速高效处置。强化隐患排查，对苗头性、倾向性问题提前防范和化解，努力把矛盾处理在基层，消弭于萌芽。同时对信访维稳工作中的失职、渎职行为严肃追责。

今年以来，凯里营运中心共计接待投诉信访13起，办结13起，办结率为100%，以高标准、高要求扎实做好信访维稳工作，保证人民群众的生命财产安全，切实维护社会和谐稳定。

怎样做好物理新课的导入

○ 天柱县第五中学 杨德广

人们常说，良好的开端等于成功的一半，这句话蕴涵着深刻的哲理，上课也是如此，要想上好一堂课，首先必须有个良好的开端——即精彩的新课导入。

如果一堂课教师能生动活泼，引人入胜地导入新课，学生就会兴趣盎然，精神集中，劲头十足地投入新课的学习，就会产生更好的教学效果。如果教师上课前总是板着脸孔，每天都重复着那句单调而乏味的语言“今天我们来学习×××”来引入新课，学生就会听而不闻，旁若无事，也就很难唤起学生的学习情趣。学生在这种涣散和无意识的心理状态下是不可能集中精力把课听好的，因此也就不会获得良好的教学效果。一般来说，以下几种导入方法，都可取得较好的效果。

一、复习提问导入法

例如，讲授“动能和势能的转化”一节时，先提问：(1)动能的大小与哪些因素有关？怎样判断质量一定的物体动能的变化？(2)重力势能的大小又与哪些因素有关？怎样判断重力势能大小的变化？(3)物体的动能和势能可否相互转化？是怎样转化的呢？

这种方法，既复习了上一节的内容，又容易引起学生的兴趣和求知欲望，很自然地引入新课，这种方法虽然传统，但是，在逻辑性、连贯性都很强的物理教学中，仍是一种常用的有效方法。

二、综合练习导入法

通过课堂练习，复习巩固上一节的内容，从学生答案中找出疑点，引入新课。例如，在讲授“密度的应用”一节时，可先让学生分别计算下题，看谁做得快。题：小明同学用一个能装1千克酒的瓶子去打1千克的酱油，营业员打给他时瓶子没装满，于是他给营业员少给了他，他的这种想法对吗？为什么？（酒 的密度为0.8×10³kg/m³）酱油的密度为1.03×10³kg/m³）

通过计算并加以分析得出他的这种想法是错的，这样很自然地引入新课，也为后面的学习打下基础。

三、用故事导入法

物理知识的很多内容都有历史事实或名人轶事，或趣闻笑话。这些内容在日常生活、科学技术中都有重要的应用和发展，开发他们的思维和促进其掌握知识都有明显的效果。例如，在讲授“运动和静止”一节时，可讲这样一个故事，第一次世界大战期间，一名法国飞行员在2000米高空飞行时，发现脸旁有一个小东西。飞行员以为是一只小昆虫，敏捷地把它一把抓过来。令他吃惊的是，抓到的竟然是一颗德国子弹，这名法国飞行员怎么会有这么大的本领呢？什么时候，我们也可以抓到飞行的子弹呢？学习今天要讲的“运动和静止”知识后，你就知道是什么原因了。这样引发学生兴趣，就可收到极好的效果。

《小学语文新课程标准》指出：“口语交际能力是现代公民的必备能力。小学生要学会倾听，学会表达，学会应对，具有文明、和谐地进行人际交往的素养。”因此，口语交际课尤为重要。特别是语文学科，它具有相当广泛的包容性与开发性，使得整个语文课堂内外都可以成为口语交际的场所，如“孩子和妈妈争理”“同伴玩游戏时的儿歌”等。从语言学上讲，这种交际的场合、空间环境，都包括了有关语言的潜在信息。但“口语交际”这种新的教学形态运用出现在小学教学中，教师应把握交际的核心所在，正确地发挥它的功能和作用。小学“口语交际”中的教学，实质就是小学语文中从表达到作文的教学升华，抓好“口语交际”训练，等于为中高年级的作文教学奠定了良好的基础。通过几年的低年级语文教学，笔者深深地体会到“口语交际”的教学途径以下几点尤为重要。

一、强调规则，强化学生习惯

心理学认为，社会个体极其看重来自其他成员的认同、接纳、交流和尊重，而这一切都无法脱离与口语交际的关系。因此，在具体口语交际中，学生要学会正确的交流方式，以满足对方获得尊重的精神需求。除了使用一般的礼貌用语之外，学生还要学会在交际时遵循如下规则：

（1）不要将自己的观点强加于别人，让听话人自己做出选择。

（2）所说的话要得体 and 谦虚，体现与别人的友好关系。

特稿·论文

2012年6月毕业于贵州师范大学美术学院美术学专业，同年九月以特岗教师的身份分配到某偏僻乡镇教书育人。这些年一直担任跟美术无关的教学工作。小学美术课是九年义务教育阶段的一门必修课，是对学生进行美育的重要途径。对于陶冶情操，启迪智慧，促进学生的全面发展，具有重要作用。美术教育不但能培养学生的审美情趣，而且对学生的观察力、想象力、创造力的培养和发展都有非常大的作用。近几年来有所改变，但不明显。

经过调查分析，笔者认为有如下因素。一、学校外部因素，家庭的误导：多数家长以学生的学习成绩来衡量孩子，这就使孩子错误地认为学习成绩是主要的，兴趣爱好是次要的，于是本来的天性被慢慢扼杀。忽略了孩子的身心发展和认知事物的关系，只要求孩子文化课成绩好，这样就扼杀了孩子们丰富的想象力、创造力。二、学校内部因素：很多农村学校没有专业美术教师，就算是有也要上语文数外等科目，职称评定、评优评模、年度考核(末位淘汰)都需要成绩，所以，美术专业的老师不去教语数外等科目。还有学校过于注重学生的升学率，很多学校不开设美术课或者是虚设美术课。现在虽然有很大转变，但许多学校的教育意识没有转变，许多教师的教学方法还没改变，上美术课时，因缺乏资料，或因省事，只教学生临摹作品，课堂气氛低沉，讲课呆板，是使学生失去兴趣的重要原因。这些都局限了学生的思维发展和兴趣培养。

在素质教育的今天，美育是不能忽略的，那么该

在校高中生正处在身体发育的重要时期，坚持进行充足的课外体育活动和比较科学的体育锻炼和锻炼是非常重要的。但是，在当前高中体育教学中存在一些不足，如何能够更好地提高高中生体育素质，学校及教师应如何提高学生的体育非常关键。

一、高中体育教学存在的问题

(一)体育课程不受重视

受传统应试教育影响，一些学校过于关注学生的文化课学习，而忽视了体育教育，没有开发多样化的体育运动项目，也没有设置充足的体育课时。

(二)高中生对体育课程的重要性认识不足

由于高考压力过大，不少高中生争分夺秒地学习文化课，往往忽视了身体运动在生活和在学习中的重要作用，有些甚至在体育课上学习文化课知识。

(三)体育课程内容缺乏综合性
在目前的高中体育教学过程中，虽然很多体育项目已经形成了一定的规模，但在内容设置上还存在问题。如缺少一定的理论教学，直接让学生开展体育实践，这不仅影响学生的学习质量，还存在安全隐患。

(四)高中体育教学未制订合理的训练方案

在实际教学中，部分体育教师没有提前设计训练方案，或者没有根据学生情况的变化及时调整方案，以致教学不成系统，难以取得理想效果。还有部分教师没有为不同的学生设计差异化训练方案，而以学生一贯的教学方法和教学内容开展教学，导致一些学生跟不上，另一些学生则觉得教学进度过慢。

二、高中体育教学改进策略

(一)转变观念，提高对体育教育的重视

近年来，在新课程改革进程不断加快的发展形势下，高中生物教学肩负着更为沉重的教学压力，不仅体现在要高效地完成生物教学任务上，同时，还要根据学生的学习情况以及成长状态，予以深度分析，有针对性地培养其综合素质，而社会责任感的培养是现阶段高中生物教师必须思考的问题。

一、社会责任感与高中生物之间的联系

高中生物教学包含的内容较为丰富，主要有环境污染、人类遗传疾病、转基因等，这些内容与社会责任感之间存在着紧密的联系。因此，教师在实际教学过程中，要重视将社会责任感灌输其中。教师可以通过设置情境的教学方式来给学生创造自主学习、自主讨论的时间与空间，并引导学生利用所学的生物知识来解决生活中出现的实际问题，进而提高他们对自身环境的保护意识和对生命安全的重视程度。

二、高中生物学科课堂教学中渗透社会责任感的途径

(一)利用教材资源，渗透社会责任感的教育

由于一些生物知识比较抽象，教师在教学中难以结合现实生活中一些和生物学有关的问题来解释，让学生运用所学的生物知识来讨论与分析，充分发挥学生在课堂上的主体性，形成生物主人翁意识。例如，现在很多社会事务都需要用生物学知识来解释和分析，高中生物教学中有丰富的资源来

值班编辑:李穆义 校检:罗艳
E-mail:qdnrbgbb@163.com 热线电话:0855—8262760

浅议乡村小学美术课程的现状

○ 天柱县第六小学 罗亚州

如何来培养农村学生的艺术兴趣，提高学生创造能力？学校外部因素是大环境，我们很难改变，但是作为教师我们应该从自身做起，改变内因，转变教学观念，从课堂抓起，培养其兴趣。

一、了解学生心理，培养兴趣

我们应该多了解学生，尊重学生的思维表现特点。由于学生的身心发展和认知事物有密切的关系，美术教育是学生身体发展水平、知觉能力、情感态度和生活经验的自然产物，美术是学生认识世界过程中的一种表现。需要对事物的认识表达时就有画画描述的冲动，看到有感染力的作品就会受到鼓舞。教师只有了解学生心理，正确引导，才能培养其兴趣，提高创新能力。

二、转变教学观念，变革对美术教师的考评机制
因为农村教学条件的限制和教师水平的差异，使农村的美术教育参差不齐。观念的转变是教学的指导思想，首先教师不能有副科意识，美术是不重要的课程等意识。变革考评机制，不再拿不合理的考评机制来考评美术教师。美术联系其他各学科，渗透各学科，体现在生活的衣食住行中，教师要转变观念，也要不断提高自身的审美能力，才能培养学生的美术兴趣，提高学生的审美知识和意识，才能达到美

浅谈高中体育教学存在的问题及改进策略

○ 天柱县第二中学 姜大圣

新课程下，体育教师要与时俱进，将新的教学理念融入体育教学中。一方面，体育教师自身需要及时进行教学观念的转变，明确体育教学的重要性，引导社会各界提高对体育教学的重视程度。体育教师不能放任学生以敷衍的态度来上体育课，要引导学生明确高中体育是一门兼具知识与技能的重要课程，对促进学生身体素质的发展有着积极作用，从而调动学生参与体育学习的自觉性、积极性，发掘学生潜在的体育特长。另一方面，体育教师自身要树立正确的价值观念，真正将体育看作一门重要学科，展开深入研究。日常教学过程中要以认真严谨的态度面对每一节体育课。在课余时间，教师要注重与学生的融洽相处，做到亦师亦友，有意识地去了解每个学生的兴趣爱好，理解并尊重学生的个体差异，坚持“以生为本”的教育原则，而不是将考试成绩作为硬性指标。教师应带领学生深入了解体育运动，理解体育相关的理念、精神，学习体育运动的基本理论知识，逐步掌握相应的运动技能。

(二)合理选择教学方法
要想改善高中体育教学效果，合理选择教学方法，教师需要做到以下几点。

1.立足教学目标，教学任务选择教学方法
理论教学时要注意采取语言讲解、身体示范等方法。练习课可采取竞赛法、小组合作学习法等。

如何在高中生物教学中培养学生的社会责任感

○ 天柱县第二中学 游太勇

培养学生的社会责任意识，如食品安全、环境污染、人类遗传病和濒危物种的保护，老师在生物课堂上讲这些知识的同时，要重视对学生社会责任感的培养。或者通过设置问题情境，来让学生讨论社会事务，运用自己所学的生物知识解决生活中的问题，从而可以对科学做出正确的辨别，能够关爱生命、积极参加社会实践，促进学生成为一名具有社会责任感的合格公民。因此，在高中生物教学中，要想培养学生的社会责任感，要求教师在教学过程中合理利用教材资源，渗透社会责任感的教育，从而提高学生的社会责任感意识。

(二)优化教学设计，培养宣传生命、环保和健康生活的素养

教师在设计教学方案时，应以学生为中心，充分发挥学生的主体地位，让学生成为课堂的主人。在生物教学中渗透社会责任教育，可以给学生宣传生命科学知识，让学生积极担任科学传递的使者，发扬和传承知识技能观念，从而培养学生的社会责任感。例如，在讲“生态系统的物质循环”这一课时，为了培养学生的社会责任感，在课堂上建构碳循环模型，丰富课堂设计。利用多媒体给学生播放沙漠化、洪水和干旱等生态被破坏的情景，让学生认真思考为什么生态系统会出现这样的灾害，我们继续破坏环境，生态系统会变成什么样？我们应该反思人类做错了什么？通过导入与生活密切相关的生物学问

育的目的。

三、改变课堂教学模式，从兴趣入手，提高创造能力

传统的教学方法就是简单临摹，而是教法简单化，教师讲，学生听，墨守成规，致使学生思想僵化不开窍，以至学生失去兴趣，这样就限制了学生的思维能力和创造能力的发展。所以，课堂教学方法必须改革。美术教育，形象生动，鲜明直观，在对学生进行美育，促进智力发展和进行思想品德教育等方面，有它特有的优势。

2.充分利用现有设备
只有搞好课堂教学，才能大面积提高学生美术知识水平，培养学生的创作能力。教师上美术课时，可以利用多媒体把一些抽象的概念直观化，使学生一目了然。

3.课堂教学内容适中，丰富多彩
只有根据农村学校的实际情况，教师从自身出发，了解学生，转变观念，利用各种教学方法和先进的教学工具，有效地培养学生的艺术素质，不增加他们的负担，培养他们的兴趣，才能提高学生的创新能力和审美能力。

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，饮酒易使人体细胞中含铅量增高，这时烟熏食品中的有机酸会诱发消化道肿瘤。
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，发挥唾液的抗癌功效。
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.多吃白肌腱，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黑眼圈。
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，同时也可以使头发洗得更干净。
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，每隔四小时涂敷一次。
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纸，可改善肌肤状况。
10.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。
11、白色衣服被其他衣物染了色，可用被染色处用水打湿，再涂满食盐反复轻搓，去掉染色的色后用水清洗。
12、在海带中含有丰富的消除臭味物质，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，可增加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、赤豆粥补肾消水，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，每次两分钟，坚持一个月，必然有效。
18、木质家具应用于擦拭和上蜡保养，若沾上难擦的污垢，可先用有机溶剂擦拭，再用湿布擦。
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，增强香味，白酒无此作用。
20、抛硬币时，不妨抛开你看地面上的影子，影子颜色深的好，余面则选浅色的，颜色越深越好。

21、粽子富含多种维生素、矿物质及果糖，可缓解便秘，含铁质居水果之冠，是缺铁性贫血者的理想食物。
22、小快步姿步行最佳，可增加肌肉活动次数，使腿部肌肉强健，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。

25、流汗时捏一小撮茉莉花茶放进嘴里嚼成糊状，贴在伤口处不要松手，片刻即可将血止住。
26、生姜具有发汗解表，温胃止呕，解暑三大功效，经常喝姜汤，可有效防治“空调病”。

27、味道苦之茶类素好时，适当加盐、烧豆腐、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，用啤酒泡脚，可预防腿脚、脚肿，而且可以收缩毛孔。
29、生姜红糖水可预防感冒，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、轻松去除衬衫衣领、腋下汗斑的秘诀：在衬衫处涂上茶多酚静置五分钟再洗。

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肠负担，休息30分钟再活动适宜。
33、将桔子皮洗净，切块，浸入白酒内，可制成陈皮酒，其味清香醇厚，每日饮少量，可润肺化痰。
34、大蒜具有收敛杀菌等功效，取一瓣大蒜，蘸断，用断面在伤口处过的皮肤上反复涂擦，可有效止痒。

黔东南日报

遗失声明

●不慎遗失黔东南州贵瑞报废汽车回收拆解有限公司发票专用章一枚，统一社会信用代码：91522600584134087U，特声明作废。

黔东南州贵瑞报废汽车回收拆解有限公司
2022年12月5日

●不慎遗失《食品经营许可证》正本，许可证编号：JY1522610021189，特声明作废。

凯里市嘉里教副食店
2022年12月5日

●不慎遗失施秉县马号镇中心小学工会委员会公章一枚，统一社会信用代码：125226237753234119，特声明作废。

施秉县马号镇中心小学
2022年12月5日

●不慎遗失贵州鑫晓喻广告传媒有限公司原公章一枚，名称：“贵州鑫晓喻广告传媒有限公司”；编码：5226012017072。特声明作废。

贵州鑫晓喻广告传媒有限公司
2022年12月5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，饮酒易使人体细胞中含铅量增高，这时烟熏食品中的有机酸会诱发消化道肿瘤。
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，发挥唾液的抗癌功效。
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.多吃白肌腱，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黑眼圈。
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，同时也可以使头发洗得更干净。
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，每隔四小时涂敷一次。
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纸，可改善肌肤状况。
10.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。
11、白色衣服被其他衣物染了色，可用被染色处用水打湿，再涂满食盐反复轻搓，去掉染色的色后用水清洗。
12、在海带中含有丰富的消除臭味的物质，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，可增加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、赤豆粥补肾消水，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，每次两分钟，坚持一个月，必然有效。
18、木质家具应用于擦拭和上蜡保养，若沾上难擦的污垢，可先用有机溶剂擦拭，再用湿布擦。
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，增强香味，白酒无此作用。
20、抛硬币时，不妨抛开你看地面上的影子，影子颜色深的好，余面则选浅色的，颜色越深越好。

21、粽子富含多种维生素、矿物质及果糖，可缓解便秘，含铁质居水果之冠，是缺铁性贫血者的理想食物。
22、小快步姿步行最佳，可增加肌肉活动次数，使腿部肌肉强健，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。

25、流汗时捏一小撮茉莉花茶放进嘴里嚼成糊状，贴在伤口处不要松手，片刻即可将血止住。
26、生姜具有发汗解表，温胃止呕，解暑三大功效，经常喝姜汤，可有效防治“空调病”。

27、味道苦之茶类素好时，适当加盐、烧豆腐、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，用啤酒泡脚，可预防腿脚、脚肿，而且可以收缩毛孔。
29、生姜红糖水可预防感冒，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、轻松去除衬衫衣领、腋下汗斑的秘诀：在衬衫处涂上茶多酚静置五分钟再洗。

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肠负担，休息30分钟再活动适宜。
33、将桔子皮洗净，切块，浸入白酒内，可制成陈皮酒，其味清香醇厚，每日饮少量，可润肺化痰。
34、大蒜具有收敛杀菌等功效，取一瓣大蒜，蘸断，用断面在伤口处过的皮肤上反复涂擦，可有效止痒。