

大蒜漱口水
抗菌能力惊人

据悉，阿联酋沙迦大学医学研究人员近日发现，大蒜提取物抗菌效果与洗必泰等常用防腐剂、消毒剂相当，相关研究近日发表于《草药医学杂志》。

作者称，洗必泰虽广泛用作漱口水，但有副作用和抗菌素耐药性隐患，大蒜因天然抗菌特性成为潜在替代品。此结论基于一项系统综述，该综述遵循《2020年系统评价和荟萃分析首选报告项目指南》，用PICO框架构建临床研究问题，探讨了大蒜提取物在临床中相比洗必泰的表现。

综述指出，漱口水浓度、使用时间不同效果有别。大蒜提取物漱口水虽活性更持久，但可能引起更强烈不适，如灼烧感和难闻气味，影响患者接受度。不过，它从基线水平显著降低了细菌计数，对多种病菌有抵御作用，已在多个牙科领域探索应用。作者建议开展更多临床试验，以确认其替代洗必泰的有效性。李木子

米寿老翁笔耕不辍

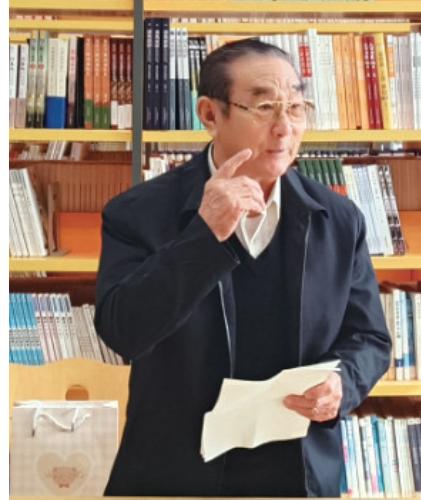
绿茵启蒙：
家风浸润与名师引路

许文礼1937年生于青岛，成长于一个开明且热爱足球的家庭。父亲是振青足球队编外裁判，母亲是小学教师，家庭氛围为他追逐足球梦想奠定了基础。上世纪40年代末，振青队球星们常到访许家，许文礼得以拜杨昌为师，学习足球技术。

得益于家庭支持与名师点拨，许文礼的足球天赋早早就显现。小学三年级，他便代表学校参赛并夺冠；1950年，在青岛市小学生田径运动会上斩获总分第一。后来，许文礼虽未走上职业球员道路，但这段与足球相伴的童年时光，为他日后记录足坛故事埋下了伏笔。

耕耘不辍：
教书育人与笔耕记录

大学毕业后，许文礼先后任职于西安航空学校与青岛多所中学，成为一名兢兢业业的中学高级教师。三十多年来，



他身兼青岛市足协裁委会委员、教育局足球教研组组长等数职，在足球、田径、游泳等领域深耕细作，不仅斩获多枚赛事奖牌，更培养出十余名职业足球运动员，以及四十余名重点大学学子。

在教书育人与体育推广的同时，许文礼从未停下写作的脚步。30余年来，他发表作品130余篇，多篇征文在青岛市体育记者协会评选中获奖。为传承青岛足球历史，他曾历时数年采访30余名足坛名宿，编撰《星汉灿烂》一书，用文字留存振青队的辉煌与

绿茵记忆凝铸成书

12月10日，山东省青岛第26中学图书馆内暖意融融，《高欣足球人生》新书座谈会在此举行。88岁的编著者许文礼携著作与读者见面，体育局原副局长兼原足协主席陈敬莘、足协副主席戴仁庆等业界嘉宾齐聚现场，共同见证这部记录青岛足球青训传奇的作品正式印刷成册，也为中老年群体积极投身回忆录创作树立了典范，激励着大家拿起纸笔书写精彩人生。

足球先驱的事迹。此次《高欣足球人生》的出版，更是他以笔墨致敬青训匠人、延续足球文化的又一力作。

传承之光：
耄耋之年续写人生价值

《高欣足球人生》聚焦青训教练高欣40余年的执教生涯，记录了他培养李霄鹏、张玉宁、王钰栋等优秀球员的艰辛历程，展现了老一辈足球人无私奉献的精神。书中既有高欣率队斩获全国中学生足球比赛冠军、亚洲中学生锦标赛亚军的辉煌战绩，也饱含着一位教育者扎根一

线、培育人才的赤诚之心。

作为青岛足球的见证者与传承者，88岁的许文礼用实际行动诠释了“老骥伏枥，志在千里”的人生态度。他不仅通过著作让足球先驱的事迹得以流传，更以自身经历鼓励更多中老年人拿起笔杆：无论是记录自己的人生轨迹，还是书写身边人的精彩故事，都能让岁月留痕、让价值延续。座谈会上，与会嘉宾纷纷为许文礼的执着与情怀点赞，称其作品既是青岛足球的珍贵史料，也是中老年群体实现自我价值的生动范本。记者 尚美玉

如果您热爱文学，渴望用文字记录生活的点滴；如果您想为家人、为社会留下一份珍贵的文字史料；或者您所在的文学、绘画、摄影等兴趣班有出版内刊、合集的需求，请拨打本报出书热线电话（0532）66988698。让我们携手，用文字书写岁月，用书籍传承文化。

不是任务 不是炫耀

回忆录写作：把“散落在时光里的记忆”重拾起来串成项链

音带着一丝俏皮和调侃，引得屋内欢声笑语一片。调皮与温馨交织成动人的画面，外孙紧追不舍地问：“咱们家的‘老大’都要转型吗？那我出去可以说姥姥是大作家吗？”此言一出，更是笑声连连。那笑声如同欢快的音符，在空气中跳跃，飘向月宫，仿佛要把这份喜悦传递给天上的神仙。

我的作家梦，就在这中秋明月的桂花香里诞生了。那淡淡的桂花香，如同梦想的催化剂，让这个梦想变得更加真实和美好。

此前，我学过一位长者讲的写回忆录的课程，他大道至简的讲课方式深深吸引了我。那一刻，我萌生了一个念头：何

不写一本属于自己的回忆录，以文字记录生命中那些匆匆的时光和深深的思念？那些笑过哭过的日子，我年轻过、落魄过、幸福过，对生活一往情深的故事，等待我用文字将它们串成美丽的项链。

生活不是我们活过的日子，而是我们记住并为了讲述而在记忆中重现的日子。历时半年，我的《十万八千梦》终于问世。这是一本关于青春、爱与勇气的书，讲述无论历经多少风雨，都要对生活一往情深的故事。

于我而言，写作不是任务，不是炫耀，而是把心里那些“散落在时光里的记忆”重拾起来，串成项链的过程。有人说，我



的“十万八千梦”，是用一生的热爱和勇气，把平凡日子过成诗，是改革浪潮里的热血奔涌，是疾病与别离后的从容，是晚年一杯咖啡里的静享。王秀龙（作者系青岛卷烟厂退休职工，70岁。）