Markdown中常用的格式包括：

标题：使用 # 可以表示不同级别的标题，例如 # 表示一级标题，## 表示二级标题，以此类推。

段落：段落之间使用空行分隔。

加粗：使用 \*\* 或 \_\_ 包裹文本表示加粗，例如 \*\*加粗文本\*\*。

斜体：使用 \* 或 \_ 包裹文本表示斜体，例如 \*斜体文本\*。

链接：使用 [显示文本](链接地址) 表示链接，例如 [OpenAI](https://openai.com)。

图片：使用 ![图片描述](图片链接) 表示图片，例如 ![OpenAI Logo](https://openai.com/favicon.ico)。

无序列表：使用 -、\* 或 + 开头表示无序列表项。

有序列表：使用数字加 . 开头表示有序列表项。

引用块：使用 > 表示引用块。

水平线：使用 --- 或 \*\*\* 表示水平线。

代码块：使用 包裹代码块，例如python 用于表示Python代码块。

表格：使用 | 和 - 组成表格。

这些是Markdown中的一些常用格式，它们可以帮助你更好地组织和呈现文档内容。