

生活常识类演讲稿(大全10篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

生活常识类演讲稿篇一

答：水是构成人体的重要组成部分，是七大营养素(矿物质、脂类、蛋白质、维生素、碳水化合物、水和膳食纤维)之一，对人体健康起着重要的作用。科学、合理、安全的饮用水，才能保障生命的健康生存。

从饮水与健康的角度来讲，良好的饮用水应当贴合以下几点要求：一是干净，不含致病菌、重金属和有害化学物质；二是包含适量的矿物质和微量元素；三是包含新鲜适量的溶解氧；四是偏碱性的，水的分子团要小，活性要强。

目前，我国居民的饮用水主要有：自来水、纯净水、人造矿化水、矿泉水和天然水。

自来水是直接取自天然水源(地表水，地下水)，经过一系列处理工艺净化消毒后再输入到各用户，是目前国内最普遍的生活饮用水。

纯净水一般以城市自来水为水源，把有害物质过滤的同时，也去除了钾、钙、镁、铁、锌等人体所需的矿物元素，不宜多喝。

饮用矿物质水是经过人工添加矿物质来改善水的矿物质含量。这样的水虽然补充了纯净水中部分矿物元素的不足，可是添加的矿物质能否被人体吸收、利用，还需要进一步研究。

矿泉水是指从地下深处自然涌出或人工开采所得到的未受污染的天然地下水。矿泉水包含必须的矿物盐、微量元素和二氧化碳气体，容易被人体吸收。适量饮用矿泉水对身体健康有益。

2、我们应当喝什么水

答：白开水是最贴合人体需要的饮用水。烧开水的最佳时间是水烧开后再用小火维持沸腾3至5分钟。研究显示，加氯消毒的水，随着温度的升高，所生成的卤代烃等致癌物质的含量也不断升高。烧到90摄氏度和刚烧开水，潜在的危险最大。沸腾后再加热3到5分钟，这些有害物质可迅速挥发。可是，水烧的时间太长也不利，因为烧的时间越长，水分蒸发越多，水中的亚硝酸盐含量可能越高，会危及人体健康。

喝白开水的水温以25到30摄氏度为宜，不宜过高或过低。水温太低会引起肠胃不适，过高可致口腔、咽部、食管及胃的黏膜烫伤而引起充血和炎症等，长期发炎可能成为癌变的诱因。

生水和蒸锅水不宜饮用。生水是指未经洁制、消毒的水，如河水、溪水、井水、库水等，可能包含致病微生物，直接饮用后会引发肠道疾病。如急性胃肠炎、伤寒、痢疾、寄生虫病等。蒸锅水是指蒸饭和蒸馒头的剩锅水。因加热时间长，其中重金属和亚硝酸盐会浓缩，含量增高，对体会造成危害。

合理选择饮料。饮料的主要功能是补充人体所需的水分，同时带给消费者愉悦的味觉感受。可是很多饮料产品都包含糖和蛋白质，又添加了香精和色素，饮用后不易使人产生饥饿感。所以用饮料代替饮用水，不但起不到给身体补水的作用，还会降低食欲，影响消化和吸收。同时，多数饮料都包含必须量的糖，很多饮用异常是含糖量高的饮料，会在不经意间摄入过多能量，造成体内能量过剩。有些人尤其是儿童青少

年，每一天喝很多含糖的饮料代替喝水，是一种不健康的习惯，应当改正。

生活常识类演讲稿篇二

男：进入了冬季，那秋天的红叶不见，丰收的喝彩不见。

女：多出来的是同学们身上的厚衣服，和那红彤彤的脸蛋。

男：亲爱的同学们，老师们。

女：很高兴再次和大家相约在红领巾广播站。

男：希望大家经过一中午的休息，在下午的学习中，能够精神饱满的面对。

女：今天的栏目是生活小百科，为你送来的就是那不可缺少的诚信。

男：随着科学技术的发展和市场经济体制的完善，人们之间打交道更为频繁。在这种情况下，诚实守信就显得更为重要了。

女：试想，如果社会上充满了谎话、假货、诈骗，人们还怎么能正常地生活？所以诚实守信应当是做人最起码、最基本的原则。

女：想拥有“诚信”这一品质，你就必须做到以下几点：

一、要做到表里如一，言行一致。老师在与不在同样遵守纪律，无人监督与有人监督时一样认真学习和工作。

二、要襟怀坦荡，光明磊落。做错了事就勇于承认，认真改正，不隐瞒、不掩盖、不推卸，而是敢于承担责任。

三、与人交往要讲信用。参加各种活动、赴约、做客等都不要迟到。如有特殊情况，不能赴约或晚到，必须及时告知对方，取得对方的谅解。

男：听你讲了这么多，我倒想起了一个故事：

宋庆龄从小就注重养成遵守诺言的美德，答应的事，一定去做，从不失信。在她小的时候，有一个星期六的下午，她和同学小珍约好第二天上午到她家来教小珍叠纸花篮。第二天宋庆龄拒绝了与父母去李伯伯家作客，专心专意地在家等了一天，直到爸妈作客回家时，小珍也没有来。爸爸不无遗憾地说：“唉，早知小珍不来，就不必等她……”宋庆龄接过话，说：“爸爸，不对！小珍来不来，我都要等，虽然没有等到，但是我心里坦然”。

男：意义可大着呢！随着社会的发展，人与人交往与合作的机会越来越多。只有讲诚信，才能得到别人的信任与尊重。讲诚信，不仅有利于加强个人品德的修养，还有利于事业的进步与发展。一个营业员讲信用，既能使顾客得到良好的服务，也为这个商店赢得了好名声，带来了好效益。一个企业讲信用，就会赢得消费者的信赖，树立良好的企业形象，使企业在激烈的竞争中处于不败之地。我们现在虽然只是小学生，但是，我们也应该从小时候做起，养成诚实守信的良好品质，将来才能在激烈的社会竞争中有一席之地！

女：其实，我们做人不仅要做到诚实守信，在平常生活中，我们做事更要严己宽人。

男：那什么叫严己宽人呢？

女：严己宽人就是严于律己。严己，是指遵循一定的道德准则和行为来要求和约束自己；宽人，是指用宽宏大量的心胸和团结友爱的态度来对待他人。

男：那么，我们在集体中如何做到严己宽人呢？

女：第一、要善于自我反省。中国古代有位叫曾子的学者，坚持“吾日三省吾身”，就是每天从三方面检查自己的表现，帮别人做事负责不负责？与朋友交往讲不讲信用？老师传授的知识有没有复习？自觉进行反省，能不断发现自己的缺点和不足，及时加以改正，从而有利于自己的进步。

女：第二、要坚持“仁义谦和”的待人原则。学会关心他人、理解他人，遇事设身处地为他人着想，体谅他人的处境和心情。

男：三、要多做自我批评。当与他人发生矛盾冲突时，要先想想自己有什么地方做得不对，先做自我批评，而不是一味地指责别人。

女：当然，提倡严己宽人不是不讲原则地去迁就别人的错误行为，对于损害国家、人民和集体利益的行为，应当旗帜鲜明地对其提出严肃的批评。

男：是啊！那么就让我们一起从小事做起，做个诚实守信、严己宽人的人，做个好学生、好儿女、好公民吧！

女：今天的广播就到此结束了。

珍爱生命

生命是如此珍贵，

它使你求生勿废。

生命是如此憔悴，

直使你跳楼自毁。

生命中充满磨难，
磨难是书，
直使你奋起直追！
生命是缘，
直使你生死相随。
啊，朋友，
勿要轻视生命，
丢掉它有去无回。
啊，朋友，
珍惜生命，
宇宙间唯独有你！
生命是如此脆弱，
产生中爱护百倍。
如果你随便丢弃，
爱你的生命痛苦伤悲！
朋友啊朋友，
快乐每一天，
生命每时都闪耀光辉。

生活常识类演讲稿篇三

可分为由第三者介绍和自己介绍两种形式，无论自己介绍还是为他人介绍，做法都应自然诚恳。

为他人介绍，一般只介绍姓名和单位，有时还要说明自己和被介绍者的关系，便于新结识的人相互了解与信任。介绍具体人时，要注意秩序，应把年轻的介绍给年长的，职务低的介绍给职务高的，男同志介绍给女同志，自己熟悉和关系密切的介绍给新认识的或关系不密切的。在没有第三者介绍的情况下，也可以通过自己介绍的形式结识新的朋友。在很多场合中可以先送名片，起自己介绍作用。出示名片应严肃认真，不能象发传单一样；接受名片也要毕恭毕敬，既不能当着客人的面乱扔或折叠，尤其不能往裤袋放，应放在盒子里或上衣胸袋，以示尊重。

一般情况下，遇见朋友先打招呼，然后相互握手，寒暄致意。握手时要热情，面露笑容，注视对方眼睛。伸手动作要大方，态度要自然，如左手加握，以表示更加亲切、更加尊重对方。但男同志对女宾一般不用。握手也有次序，一般来说，应由主人、领导者、年长者、身份高者、女同志先伸手，待他们伸手后再握手。

致意是见面时的一种交际礼节，在办公大楼或公共场合遇到相识的朋友或熟人但距离较远时，一般是举起右手打招呼（不可大声喊），并点头致意。有时候距离较近或者侧身而过，可以说声“您好”，别人向您说“您好”时，你也应立即回答“您好”，或者说“谢谢，您好”。有时两人相遇，面孔熟但一时叫不上姓名，也应点头致意或说一声“您好”，不可失礼。

熟人间说话结束时，一般说一声“再见”，握手告别。但有时显得太简短，还可以根据谈话的内容和结果，多说几句话。正式会议，则须请示后征得会议主持者同意方可离场。

生活常识类演讲稿篇四

1. 用卫生纸擦拭餐具、水果和面部：许多卫生纸未经消毒处理或消毒不彻底，其中的填料或粉屑也很容易残留在餐具或水果上，进入人体会影响健康。所以，用卫生纸擦拭餐具、水果和面部是不妥的。

2. 用抹布擦干餐具和水果：在一般家庭，抹布是多用途的，既用其擦桌子又用其抹餐具。如不经常消毒、清洗或晾晒，潮湿而富有营养的抹布适合多种病原微生物的繁殖。与其用抹布擦干餐具、水果，莫如不擦更卫生。

3. 用餐洗净清洗餐具、果蔬：餐洗净可用来洗涤餐具、蔬菜和水果，以去除餐具上面的油污和果蔬上残留的农药，已成了人们生活中必不可少的日常用品。但是，很少人明白，内含烷基苯磺酸钠的餐洗净，对人体健康有害。要想减少餐洗净对人体健康的危害，在用餐洗净洗蔬菜、水果时，要注意浓度不要过高，一般0.2%左右为好；浸泡时间以5分钟为宜，浸泡后还需反复用流水清洗。餐具冲洗也是如此。另外，不要买地摊上不合格散装的餐洗净，因为这样的餐洗净大多不合格。

4. 用纱罩罩食物：夏天用纱罩罩食物可防止苍蝇的直接污染，但不能一盖了之。因为苍蝇在纱罩上产下的虫卵和身体上的污物仍然会从纱罩空隙落下污染食物。所以，应多管齐下采取防蝇措施，将苍蝇拒之门外。

5. 餐桌上铺塑料布：有的桌布由聚氯乙烯制成，其中内含有毒的游离基。餐具经常接触这种塑料布，有毒物质就会借助食物进入人体，从而导致慢性中毒。所以，家庭不要使用这种含毒的塑料桌布。在外就餐时，不要将筷子直接放在铺有塑料布或塑料薄膜的桌面上。此外，也不要使用油漆筷子。

6. 用白纸包食品：白纸看起来干净，其实并不卫生。由于在

白纸生产过程中要使用必须量的漂白粉，容易引发化学反应，并能产生许多有害物质，如过氧化物。这种物质进入人体可引起关节酸痛、头痛、失眠，还可导致肝癌和不育等病症。

7. 变味的食物加热后吃：许多人认为食物中毒是由变质食物中的细菌引起的，若将变质的食物煮沸了再吃，细菌便会被全部杀死，吃了就会相安无事。其实，变质食物煮后再吃，虽然危险减小了一些，但仍然很不安全。如引起食物中毒的肉毒杆菌和金黄色葡萄球菌，其产生的毒素即使被高温加热也不会被分解破坏，吃了被这种毒素污染的食物仍然会引起中毒，甚至死亡。

8. 把水果烂的部分削掉再吃：有一些人认为把水果烂的部分削掉了再吃就没事了，其实不然。这是因为即使把腐烂部分削去，其剩余部分早已被内含细菌及其代谢产物的腐烂水果的果汁所浸染。吃了这样的水果，轻者引起胃肠道不适，重者可导致急性胃肠炎，甚至导致人体细胞突变或癌变。

9. 手帕一物多用或与他物混放：一块手帕既擦鼻涕又揩嘴巴，是不卫生的。不经常清洗或与他物放在一齐的手帕极易引起上呼吸道感染或面部疖肿等疾玻由于纸币、钥匙等物带有超多的病菌和虫卵，容易污染手帕。用这样的手帕擦手、揩嘴的人易患肠道传染病和寄生虫玻所以，手帕要经常清洗，持续其清洁；随身带两块手帕，一块擦鼻子，一块擦嘴巴；手帕不宜与纸币、钥匙等杂物混放，以免手帕被污染。

10. 长期使用带有茶锈的杯子：有人认为茶锈是茶水长期沉积构成的，无害，故平时很少去洗，其实这是错误的。茶锈中内含多种有害物质，可导致肾脏、肝脏、胃肠等器官发生病变。

11. 经常去除铝锅内的棕色锈：这样做铝锅看起来干净了，而实际上却去掉了铝锅表面的一层保护膜。因为铝锅上的棕色锈是铝的一种氧化物，能阻止铝溶解到含水饮食中，从而减

少人体对铝的吸收，有利预防老年痴呆症。

12. 用废旧日光灯管晾毛巾：有的家庭用废旧日光灯管晾毛巾或手帕，认为很卫生。殊不知，灯管两端被锈蚀或灯管本身有裂缝，管内的水银、荧光粉及少量氨气等有毒物质就会逐渐渗出或挥发，污染毛巾或手帕，从而危害人体健康。若进入眼睛，可造成视力减退甚至失明。这些有毒物质还会污染室内空气，引起慢性中毒。

生活常识类演讲稿篇五

a□学会什么，都不如学会生活。生活的百科，科学的百科，你我的百科，一起享受美好生活！各位同学大家好，又到了红领巾广播的时间了。我是主持人xxx□

b□我是主持人xxx□本次生活小百科栏目为大家送上一——生活中的安全小常识。

a□同学们，生活中什么最重要？安全。童年中什么最重要？安全。只有保证我们生命和生活的安全，一切才有意义。老师经常教育我们要注意安全，经常提醒我们要按时回家，要遵守交通安全，课间不要追逐打闹，要学会保护自己等等。

b□安全内容很多，有交通安全、食品安全、用电用气安全、防火安全、校园安全、网络安全、交友安全等教育。下面我们一起来学习一些生活中的安全小常识。

a□首先来看校园安全，我们每天在校园中待的时间占据了一天的三分之一，校园又是一个人员相对密集的场所，所以，我们要做到在校园内不追逐打闹，不在楼道及教室内进行剧烈的体育活动，上下楼梯要轻声走，靠右行。

b□特别要提醒大家的是，我们上下楼时应做到：不跑、不推、

不逗、不闹、不拥挤，防止摔跤。我们有的同学喜欢在楼梯的扶手上玩耍，有时甚至将扶手当成滑滑梯，这是相当危险的，因为扶手的牢固程度是相对较弱的，它不能承受人体的重量，楼梯扶手老化，万一扶手塌掉，后果不堪设想。再说了，从扶手上滑下来是很容易摔跤的，而且极其容易头破血流。所以，假如你不具备蜘蛛侠或蝙蝠侠的本领，我们建议你不要做这样危险的游戏。

b□特别提醒大家的是，千万不要手拿铅笔之类的物品奔跑，铅笔尖很尖，奔跑时如果摔跤，极容易戳到身体。

a□这让我想起爸爸妈妈经常提醒我的一件事，就是在吃棒棒糖或者一些烧烤类的食品时，也不能奔跑，因为如果摔跤的话，食品上的棒子或竹签就会戳到喉咙。

b□本来嘛，边走路边吃东西就是一个坏习惯，同学们一定要改掉哦。

a□下面我们来了解一些交通安全小常识。街道上人多、车多，过马路时要特别小心，眼观六路，耳听八方，防止意外事故的发生，还要提醒爸爸妈妈注意交通安全，不要用摩托车、电动车、自行车搭两三个孩子。乘车时不向窗外招手探头、抓紧扶手、车停稳后再下车。

b□自己骑自行车的同学要注意，天冷时，有的同学不戴手套，骑车手冷的时候，就把袖子拉下来充当手套，这是很危险的，因为袖子拉长了，手臂就不灵活了，很难控制好方向。另外，已骑车的同学路上不要东张西望，也不要贪玩在路上逗留。

a□那么同学们放假在家如何注意安全呢？同学们应在家长指导下学会正确使用家用电器、煤气灶、卫生浴具等，学习安全用电、用火知识，并养成人走电断等好习惯，切勿麻痹大意，各类电器及设备发生故障时一定不要自作聪明，擅自修理。同学们还要注意防盗和用水安全，如果出门，要检查水、

电、煤气的开关，并锁好家门。假期不跟随陌生人外出游玩，不吃陌生人给的东西，不让陌生人随便出入家门，养成良好的安全习惯。

b□同学们，让我们在灿烂在阳光下沐浴一方平安，让我们做到高高兴兴上学，平平安安回家，快快乐乐成长，让生命的一泓清泉，永流不息。

a□快乐的相聚总是短暂

b□时间老人的步子总是迈得飞快

a□本期生活小百科栏目就要跟大家说再见了

b□下周同一时间，请继续关注我们。

合：再见

生活常识类演讲稿篇六

钱币兑换处在海关旁，一般在班机抵达后才开始营业。新加坡政府观光局的旅游服务中心位于入境厅的中央，提供观光手册、饭店、团队旅行预订等服务。出境时，须付机场税：至马来西亚、文莱6新元，至其它国家15新元。

地铁：

分南北线和东西线，在市区有多个停靠站，通往许多观光点，运营时间从早上六点到深夜。

火车：

乘坐亚细亚国际列车可去往马来西亚和泰国。

游船：

在克里福特码头经常举办各种乘坐小型舢板，或帆船环绕港湾或克斯岛的观光旅行。可在现场购票，环行时间为2-3小时。

火车站：

新加坡火车站位于凯贝尔路上，是连接新加坡、马来西亚和泰国的亚细亚国际列车的终点。有关火车时刻表及其它细节。

汽车：

在新加坡租车环岛旅行非常便利。租车手续可以在各租车公司服务台办理，饭店、旅游服务中心也可以代办。租车时要记得带国际护照。

生活常识类演讲稿篇七

女：望着那耀眼而又明亮的窗玻璃，看着那干净而又无暇的窗台，我们一定会觉得是那么赏心悦目，心情一定会情不自禁的变得好起来。

男：哈哈，若在耳边回荡的是广播，你一定会觉得更惬意。

女：可是，当教室里都布满了灰尘，我们一定不会高兴。

男：今天的星星之火红领巾广播与你相伴的是生活小百科栏目。

女：为你介绍的就是那并不惹人喜爱，但却不可缺少的灰尘。

男：灰尘是人人讨厌的东西，它是人类不能容忍的现象之一。

女：灰尘是具体的，有时也表现为抽象。

男：它无处不在，也令人防不胜防。

女：灰尘带着许多细菌病毒和虫卵到处飞扬，传播疾病。

男：工业粉尘、纤尘能使工人患上各种难以治愈的职业病，过多的灰尘还会造成环境污染，影响人们的正常生活和工作，诱发人类的呼吸道疾病。

女：从灰尘的物理特性来看，灰尘是固体杂质，形状多不规则，大多是有棱角并带有灰、褐、黑等颜色，且具有吸水性。当空气中有大量灰尘，且相对湿度达到一定程度时，水汽即形成水滴，所以灰尘易被水湿润，也易吸附水分。

男：另外灰尘中的飘尘由于粒径小，表面积非大，因此它们的吸附能力很强，可以将空气中的有害物质吸附在它们表面，而呈酸性或碱性。

女：由于霉菌的孢子体积小，重量，随着空气到处飘移，因而不可避免地附着在灰尘上，所以灰尘是微生物的理想培养基、繁殖地和传播者。微生物在生长过程会分泌出内含有酶和有机酸的霉斑灰尘是人人讨厌的东西，它有碍环境卫生，危害人体健康。

男：因此，古往今来，人们总是时时勤拂拭，勿使染尘埃。

男：灰尘颗粒的直径一般在万分之一到百万分之一毫米之间。人眼能看到的灰尘，是灰尘中的庞然大物，细小的灰尘只有在高倍显微镜下才能看得见。

女：灰尘的主要来源是土壤和岩石。它们经过风化作用后，分裂成细小的颗粒。这些颗粒和其它有机物颗粒一起在空中飘浮。它们在吸收太阳部分光线的同时向四周反射光线，如同无数个点光源。

男：阳光经过灰尘的反射，强度大大削弱，因而变得柔和。假如大气中没有灰尘，强烈的阳光将使人无法睁开眼睛。

女：有趣的是，尘粒还有个怪脾气，容易反射光波较短的紫、蓝、青三色光，而喜欢吸收光波较长的其它色光。由於下层大气中的灰尘含量较高，我们在地面上看到的天空才是蔚蓝色的。假如大气中没有灰尘，天空将变成白茫茫的一片。

男：灰尘大多具有吸湿性能。空气中的水蒸气，必须依附在灰尘上，才能凝结成小水滴。这样，当空气中的水蒸气达到饱和时，分散的水汽便依附？灰尘而形成稳定的水滴，可以在空中长时间地飘浮。假如空气中没有灰尘，地面上的万物都将是湿漉漉的。

女：更严重的是，天空不可能有云雾，也不可能形成雨、雪来调节气候，从地面上蒸发到上空的水也就不可能再回到地面上来。假如地球上的水越来越少，最后完全乾涸，生物就不能生存。

男：此外，由于这些小水滴对阳光的折射作用，才会有晚霞朝晖、闲云迷雾、彩虹日晕等气象万千的自然景色。假如空气中没有灰尘，大自然将多单调啊！

女：好了，同学们今天的广播就到此结束了。

男：通过今天的学习，我们明白了，任何事物都有它的两面性，即使是一些被人们看成是废物的东西，往往也有其不容忽视的存在价值。

女：而我们要正确地认识它们，才能趋利避害，造福人类。

男：最后，我们在这向同学们表示真诚的感谢。我们明天中午再来相聚吧！拜拜。

生活常识类演讲稿篇八

在今年发布的多款旗舰智能手机中我们都可以看到它们的ram已经达到4gb。回顾历史，在20xx年谷歌推出第一款安卓手机g1时，它的ram仅为192mb。而苹果在20xx年推出的第一代iphone也只有128mb的ram。这7、8间年的时间内，ram的容量飞速发展，可见其对于智能手机有多重要。

研究这个问题之前，我们先看看究竟是什么原因导致我们的手机速度变慢：

1、开机的自动启动程序

熟悉电脑的朋友都知道，在安装新软件之后，我们都会把一些开机自动启动的功能关闭，因为这些软件的开启会影响到我们电脑的开机速度。同样的，在手机中也有很多程序是开机启动的，而这些开启功能就直接影响到了手机的速度。

2、后台运行程序

大部分的手机程序你在退出的时候都以为关闭了，其实不然，它们很有可能都在后台偷偷的继续运行，而当这类程序数量增加的时候，就会影响手机的速度。

3、系统及程序的缓存文件

与电脑一样，手机在使用了一段时间后，会产生缓存及一些系统的零碎垃圾文件，这些东西一旦积累，就会使手机慢慢变慢。

综上所述我们见到其实系统及程序是影响手机速度最大的因素。而且细心的朋友还会发觉，为什么追求ram的往往是安卓系统手机？为什么苹果iphone很少提及这些，甚至在今年新出的iphone 6s系列也只是配备了2gb的ram。

这就与安卓系统以及ios系统的运行机制有关。简单的来说，安卓系统是当你程序退出时，它仍有部分缓存残留，这样就会增加ram负担。ios系统则是当你结束程序时，内存得到了全部的释放。而且安卓系统关不完的后台程序也加重的ram的负担。

由此看来，并不是ram越大，手机越快。但是基于安卓系统的特点，大容量ram是必要的。但手机厂商往往会以此作为噱头，本来2gb就足够的手机，硬是增加到3gb。导致有1gb其实是浪费的。

目前来讲手机使用4gb的ram是否是“浪费”行为小编就不得而知，但是未来ram肯定是不断上升。良好的用机习惯以及理性消费尤为重要，切不可盲目跟风啊。

彩电在刮过高清、网络、3d、智能风潮之后，再次迎来的“节能”风。国家节能补贴惠民政策的实施、阶梯电价政策的推行等等，也进一步推动了彩电节能时代的到来。那么家中电视到底怎样能够省电呢？我想这是广大网友想要了解的，为了能给大家的节电带去帮助，接下来，笔者就为大几啊介绍几点小妙招。

如果是led背光源和增亮膜的采用都是从硬件上进行改变，那么智能背光调节技术的出现，使得电视机的节能更加人性化、更加智能。

智能背光调节功能，各个厂商的取名会有所不同

传统液晶电视的背光源不管电视机显示的是什么亮度的画面，背光灯都是一直开着并且亮度是保持不变的（也正式因为这点，液晶电视在画面效果尤其是黑色画面的效果远不及pdp电视）。而智能背光调节技术的出现，使得背光源可以根据电视机画面的明暗需要进行区域性背光灯控制，当然这对背光

源亮度调节的瞬态响应要求比较高，如果响应太低，画面拖尾现象会进一步加重，但智能背光的采用会使得电视机背光源不会一直保持亮度不变，产品的功耗得到大幅度降低。

除了以上笔者给网友们介绍的3点之外，在平常使用过程中养成良好的习惯也可以使得电视机更加节能。

1、观看时音量要适量

平板电视发出声音的大小取决于音箱自身的功率，功率越大它的声音也就越大，耗电量也随之增加，可以把音量开到听的清就好了，这样可以节电，也不会吵到邻居。同样可以增加电视音响系统的使用寿命。

2、电视亮度过高很耗电

平板电视的亮度并没有必要设为100%，如果有智能亮度控制的建议开启，如果没有相关功能的，调节到自己觉得不错的亮度就可以了，要知道100%的亮度比最暗亮度时的耗电量要多增加50%的水平，可见“亮度”对平板电视的节能效果是多么的重要。

此外，高亮度对眼睛也会产生更大的伤害。

3、待机状态也耗电

看完电视的时候只用遥控器关闭电视，没有按电源按钮的话，电视机是不会真正的断电，而只是处于待机状态，在这种状态下液晶电视仍然会有耗电量存在，虽然并不高，当长此以往的积累也将是十分可观的。所以观看完电视后一定要记得关闭电视机的电源，这样也能避免一些意外情况出现。

一、冰箱应经常除霜、清洁，如果蒸发器表面的结霜厚度达到10毫米时，传热效率则下降30%以上，即制冷效果大大下降，

以致压缩机不停运转，增加电耗。

二、箱内存放的食物之间要留有一定间隙，以便于冷气对流，使箱内温度均匀一致。一般说，小包装比大包装省电。

三、不贮入热物品和未加盖及包装的湿食物，这样可以减少冷量的消耗和防止结霜过快。

四、凡制造食用冰块或大量贮放冷饮料时，应先放置冷却到室温，并于晚间放入冰箱内。因晚上室温下降，又不开启箱门，机组的负荷相对减少，达到节电的目的。

五、冰箱的箱温应根据贮存食物的需要来调节，不要盲目地调得过低，可适当调至较高的温度范围，这样可明显降低耗电量。

六、传统冰箱的冷冻室存放食品不多时，可在冷冻室内用冰盒或铝饭盒中放入冷水，使其结冰，会比让冷冻室空着省电。

七、突然发生停电时，尽可能不要开启箱门取食物，以减少冷量散失。

相信大家去商场购物时都遇到过这样的情况吧，促销员在给你介绍他的产品时，绝对会说他们这款产品如何新奇，有最新的技术，各种特色功能，因此比其他人的东西好，贵点也是应该的诸如此类的话。很多不是很懂行的消费者在这一通后就晕头转向了，乖乖的掏票子帮促销员完成业绩，心里还倍儿美，以为捡到宝了。但是那些功能是否如他们所说的那么美好，又或者说都只是一些不实用的鸡肋，我们就不得而知了。

冰箱虽说是我们生活中必备的家电，但应该不会有很多人在购买前专门研究下它的各种技术吧，购买时只能听促销员在那里介绍他们冰箱的各种华丽的功能，但这些华丽的功能究

竟有多大用处，很多消费者也很迷茫，为了让大家心里更有数，笔者今天就为大家盘点一下那些华丽的噱头，看看它们究竟是人是鬼。

鸡肋一：冰箱的抗菌功能有多抗菌？

现在在医学界都没人敢说什么技术可以完全使食物对于某种细菌免疫，或者可以完全杀死细菌，更不用说将其使用在冰箱上了。虽然很多冰箱都强调其冰箱是抗菌而不是杀菌，看似是很严谨的告诉消费者两者之间的不同，但不管他最后用的是抗菌的名头还是打着杀菌的旗号，向消费者传达的都是一个意思：我们的产品可以消灭冰箱内食物上的细菌，让您可以放心食用。

既然说能抗菌或杀菌，那就得拿出能让人信服的证据，即能抗菌多少。不少厂家为了增强其可信性，也都纷纷谈论其冰箱对细菌的杀灭率，有的甚至能给出一个具体的百分比，看起来真的很有用。但是你所谓的抗菌杀菌抗的是什么菌，益生菌还是大肠杆菌？所使用的抗菌剂或者更高级的神马离子，对食物有没有副作用，人们吃了有没有危害？抗菌能抗多久？具体是怎么抗菌等等问题，相信厂家也不知道该怎么回答，那到消费者这里又有多大的可信度呢？不要总是华丽丽的口号，真正拿出实力才能让消费者信服。

鸡肋二：物联网冰箱真的不是浮云吗？

在去年，世界上第一台所谓的物联网冰箱华丽丽的出现了，宣称不仅仅是可以保鲜的冰箱，而且可以实现冰箱与冰箱内的食物，与超市货架里的食物，甚至是与人的沟通。听听，真是够吸引人的，好像我们真的已经进入了那些科幻电影里的高科技世界，在家里就可以把所有的事情解决，然后再感叹这个世界发展的真快。但是，这些功能真的就能完全实现吗？笔者持保留意见。

当然，毋庸置疑，物联网商品在未来肯定是有非常大的市场潜力的，但是在现在，很多技术的不成熟，再加上厂家之间的隔膜，也都限制了物联网冰箱的实现。在今天物联网冰箱能有多少实用性，相信消费者应该会有自己的判断。

鸡肋三：多媒体冰箱能带来多少娱乐？

就像某品牌冰箱的宣传语“厨房里也可以享受客厅，卧室内的娱乐”那样，现在一些冰箱设计了超大的液晶显示屏，可以接线直接看电视，还可以接电脑□dvd等娱乐设备，特设的usb端口还可以支持各种流行格式文件的播放，只能让人惊叹“这货不是冰箱，这货太智能了”。

智能是智能了，只是这货得多少钱，怎么着也得上w吧，估计都不止，最后也只能沦为少数人的玩物，大家就不用考虑了。撇开笔者的仇富心理不谈，就算大家能买得起，但是你在厨房做饭，锅碗瓢盆神马的来回转，能抽出多少精力再去看个电视上个网？这样一顿饭得做多长时间，有那时间早早做完，到客厅舒舒服服的坐着看岂不更爽，干嘛费那劲站着看呢。当然笔者不排除有这样喜好的消费者，不过对大多数人来说，这个功能真的算是鸡肋了。

只买对的，不买贵的，消费者在购买冰箱时一定要选择适合自己的，不要被那些五光十色的各种所谓nb的特色功能忽悠，冰箱嘛，只要保鲜好就什么都足够了。

洗衣机的排水方式有上排水和下排水两种主要排水方式，波轮洗衣机绝大多数采用下排水式排水，有一部分滚筒洗衣机采用下排水有一部分采用上排水。滚筒洗衣机采用上排水方式有很多不妥之处，不少网友发现，家中的滚筒洗衣机却“病”了——长时间不用的滚筒洗衣机，舱门上凝结了许多水汽，而且打开舱门就散发出一股霉味儿，这让很多网友表示不解。

记者在浏览互联网也发现，微博上一条名为#令人作呕的洗衣机排水口#的话题很受网友关注。不少网友发现，自家的洗衣机排水管其实暗藏玄机，会存水的排水管不仅使洗衣机“有味儿”，还容易对身体健康造成隐患。

针对此事，记者特意走访了行业专家。原来，滚筒洗衣机属于“舶来品”，按照欧美习惯一直沿用“上排水”设计（欧洲家庭中的上排水有特定管道），为适应中国国情的地漏设计，传统滚筒洗衣机只是把排水管加长，一直延伸到地漏，这样加长的排水管就变成了细菌培养皿。不仅如此，由于上排水‘u’型设计管路无法将洗衣机中的水完全排尽，残留在排水管中的污水会因为连通器的原理，在下一次洗衣过程中直接回流进洗衣机，对衣物造成“二次污染”。

难道就没有一个行之有效的解决方案吗？其实也不然，专家表示，虽然海外品牌大都使用滚筒上排水设计，但部分品牌，像海尔等企业已经针对国人洗衣习惯，设计了下排水滚筒洗衣机，以最大程度地满足用户需求，减少排水口污染造成的健康隐患。

记者也连线海尔相关部门证实了这一说法，海尔的下排水水晶滚筒洗衣机不仅设计了6种不同的安装方式，还通过特有的双阀门设计，有效阻隔污水回流，从而从根源上杜绝了排水口污染的健康隐患。

新手如何选购加湿器

选式样

目前市场销售的加湿器，有台式，也有落地式，外观造型多种多样，有方形、圆形、金字塔形等等。式样的选择根据使用者的室内空间大小和个人喜好而定，一般以占用空间小，样式简单为宜。

看功率

一般20多平方米的居室，只需用25□38w功率的加湿器即可，连续使用10小时耗电不到0.5元，较为经济。

选品牌

知名品牌的售后服务相对来说更有所保障。

用功能

加湿器水箱中的水随时可能用完，所以应选择具备无水自动保护的产品；再者，如果加湿器具备湿度自动平衡功能的话最好。建议用户买加湿器前，多试试产品为佳。

看地域

当产品的性能、价钱、售后服务等情况接近时，本地产品是首选，因为产品出了问题，可以随时与厂家沟通解决。

总之，选购加湿器，要对产品进行全面考察，包括产品的品牌、质量、性能、售后服务等多方面调查比较，分析产品的功能特点及自己的需求。

1. 初次使用应在室温条件下放置半小时后再开机使用，加湿器水箱内严禁任何添加剂。
3. 使用温度低于40度的清洁水。
4. 机器工作时远离其它家电产品。
5. 请勿在水中加入非专业生产线或监制的添加剂。
6. 请勿将加湿器放置于空洞的物体上，以免产生共频共振噪音。

7. 请勿在无水状态下开机。换能器在工作时其表面很容易产生水垢，如果不定期保养清洗，将导致换能器工作时负载加重，指示机器不能正常工作。建议使用蒸馏水、纯净水，这样可有效延长机器的使用寿命。

冬季，应坚持户外活动，多呼吸新鲜空气，常用冷水洗鼻，改善鼻黏膜的血液循环。每天对鼻子进行适当按摩，对增强鼻子的功能和预防相关疾病有重要意义。冬季多吃些梨、藕、香蕉、银耳、萝卜、蜂蜜、核桃、芝麻等有滋阴润燥作用的药食，少吃辛辣刺激与过于燥烈的食物，可防止因上火对鼻腔造成伤害。

生活常识类演讲稿篇九

家庭寄宿留学生将和一户新西兰家庭生活在一起，并拥有自己的房间。寄宿家庭把留学生当作自己家庭的一员，并提供早餐和晚餐，在周末还有午餐。这些寄宿家庭都是经过仔细挑选的，他们会给留学生提供一个安全的、无微不至的环境，留学生还可以利用这个大好机会练习英语。这种食宿方式的费用是每星期120-200新西兰元，含每日的饭费。

学生宿舍和旅馆学生宿舍和旅馆通常位于校园内或靠近学校，学生可选择单人间或双人间。大部分宿舍都提供一日三餐，但有的在周末不供应午餐。学生宿舍的环境方便、安全而且设施良好，包括公共娱乐区、电视、录像、户外休闲区和各种学习设施。这种方式的费用是每星期140-200新西兰元，含饭费。

学生可选择自己的同屋，既可以是同一性别也可以男女混住。食宿可以安排在有两个小单人间的公寓或有三至四个房间的私人住宅中，每星期的费用是60-100新西兰元，别加饭费、电话费和电费。

奶制品仅物资丰富而且价格低廉。新西兰是嫩羊肉、鹿肉和

牛肉的主要生产国。在商店里几乎可以买到各种水果。新西兰人的饮食结构十分均衡，晚餐通常是一天中的正餐，以蔬菜或鱼、肉为主，也吃土豆、米饭和面食。

这里有各种各样的餐馆、咖啡店、外卖店和快餐店，从非常专业而且昂贵的晚餐餐馆到简易的餐厅应有尽有。除了新西兰风味的佳肴，学生们还能品尝到世界各国和各民族的风味美食，在一些主要城市还可以找到中国餐馆。

新西兰货币以元和分为单位，有面值为5、10、20、50和100元的纸币和5、10、20、50分、1元和2元的硬币，1元=100分。在任何一家银行或外汇兑换中心都可以用外币或旅行支票兑换新西兰货币，或用新西兰货币兑换外国货币但要支付小额的手续费。大部分银行的营业时间是每周一至五的早晨九点到下午四点半，周末不营业。你到达新西兰后应尽快在银行开一个帐户，这样你就可以把钱直接从国外汇往你在新西兰的帐户。这里的银行提供的服务包括支票帐户、储蓄帐户、自动取款卡、定期存款、电子汇款和外币兑换。

生活常识类演讲稿篇十

1. 挨金似金，挨玉似玉。
2. 八成熟，十成收；十成熟，二成丢。
3. 把舵的不慌，乘船的稳当。
4. 把烦恼写在纸上，装进玻璃瓶，投入河中，越远越好，瓶子不见了，你的烦恼也走了。
5. 白米饭好吃，五谷田难种。
6. 百日连阴雨，总有一朝晴。

7. 感谢这美丽的夏夜给了我们美丽的情怀，让我至今想起来还能感觉得到那凉爽的风像一只柔软的手轻轻地拂过脸庞、吹过脖颈的感觉。

8. 来得早，不如来得巧。

9. 懒汉无工寿。

10. 乐观使人长寿。

11. 莫道君行早，更有早行人。

12. 人生就像一杯红葡萄酒，说它有点甜，它还有点酸。细细地品尝才会觉得它的芳香。

13. 软藤缠死硬树。朽麻绳熬断铁链条。

14. 身大力不亏。

15. 太阳，予我凡俗的热情，我拥有永不衰竭的活力；月亮，予我圣洁的光辉，我经受了庄严的灵魂洗礼。

16. 先长的眉毛，不如后长的胡子长。

17. 心广体胖。

18. 心宽转少年。

19. 因为难，才让人倍加珍惜；因为难，才显得那么完美；因为难，才刻骨铭心。

20. 月亮不怕狗叫。

21. 最软的是水，最硬的也是水。