

# 最新生活小常识广播稿(实用8篇)

决议可以帮助我们明确目标，并制定相应的计划和策略，以实现自己的愿望和理想。决议的有效性和可行性取决于对问题的全面了解和准确把握。以下是一些决议实施的注意事项和经验总结，希望能对大家的决策有所帮助。

## 生活小常识广播稿篇一

合：老师们，同学们，大家好。欢迎收听生活小百科栏目。

甲：我是主持人——，

乙：我是主持人——，

甲：本期红领巾广播的主题是——《夏季生活小常识》。

夏天是充满生气的季节，也是要特别注意身体健康的季节。炎热的夏季和繁忙的生产紧紧地联系在一起了大汗淋漓加上食欲不振对每个人的身体发出了挑战怎样在保证生产又保护身体的情况下度过这个夏天呢？夏季生活小常识大全为你介绍了夏季养生的特点是什么，夏季运动、睡眠和饮食各有什么需要注意等内容。

乙：. 夏季失水多，应多喝水

喝多点水，而且是温水比较好，每天要喝七八杯白开水。身体要随时保持水分和补充水分，水在人体内起着至关重要的作用，维持着人体正常的生理功能。水是人体不可缺少的重要组成部分，器官、肌肉、血液、头发、骨骼、牙齿都含有水分，夏季失水会比较多，若不及时补水就会严重影响健康，易使皮肤干燥，皱纹增多，加速人体衰老。另外矿泉水、冷茶，牛奶，苹果汁是理想的解渴饮料。

## 甲： 、应时起居

夏季则宜晚睡早起，中午尽可能午睡。切记不能在楼道、屋檐下或通风口的阴凉处久坐、久卧、久睡。更不宜久用电风扇，因夏令暑热外蒸，汗液大泄，毛孔大开，易受风寒侵袭，吹的时间过久可能会引起头痛、腰肌劳损、面部麻痹或肌肉酸痛等。

## 乙： . 饮食清补，多吃“苦”

在饮食滋补方面，热天以清补、健脾、祛暑化湿为原则。肥甘厚味及燥热之品不宜食用，而应选择具有清淡滋阴功效的食品。

深色衣服会吸收阳光，使人体温升高燥热；同时蚊子有趋暗的习性，深色容易吸引蚊子，特别是黑色。

## 乙： 皮肤瘙痒注意事项

夏季出游，因日晒而导致皮肤瘙痒、干疼时，可涂少量肤轻松等软膏，不要用热水烫洗，也不宜用碱性大的肥皂清洗，以免刺激皮肤，加重症状。

## 甲： 、做些养心运动

夏季运动量不宜过大、过于剧烈，应以运动后少许出汗为宜，以免运动量过大、出汗过多损伤心阴。对于夏季依然坚持锻炼身体的人可以选择练太极拳、太极拳动静相兼，刚柔相济，开合适度，起伏有致，身端形正不偏倚，正气存于内而风邪不可侵，与自然的阴阳消长相吻合，可谓夏季最佳的养心运动之一。

乙： 相信听了今天的广播，你一定有所收获吧！

甲：同学们，让我们一起健康快乐每一天吧，再见！

## 生活小常识广播稿篇二

夏季昼长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗较大，容易产生疲劳，也容易犯困。因此，保证充足的睡眠非常重要。

夏季里天气炎热，很多人晚上睡不好觉，因此用午睡来补充有益于身体健康，可以保持充足的精力，建议人们每天用一个小时左右的时间进行午睡。当然，午睡时应避免受较强的外界刺激，因为入睡后肌肉松弛、毛细血管扩张、汗孔张大，易患感冒或生其他疾病，也应注意免受风寒。

夏季天气炎热，很多人运动后就都觉得浑身出汗难受，于是急忙大量喝冷饮或者吃冰棍，觉得这样非常“爽”，可以有效解暑。

其实这样对身体伤害非常大，不仅容易产生急性腹泻，而且对身体的肺部、肝脏等都有损害。

### 夏季健康养生的一些生活小常识

人体在运动之后，气血沸腾，肺、肝脏等功能处于活跃状态，而马上受凉之后，很容易对这些脏器进行伤害，也会损伤人体的阳气。中医学有“形寒饮冷伤肺”的说法，说的就是这个道理。

因此，人们在运动之后，须过渡到平稳状态再进行饮用冷饮，最好也不要过凉。虚寒体质的人最好少吃冷饮，容易造成胃痛等疾病。而经期的女性如果吃冷饮可能引发痛经或者经期延后等症状。

夏季里，人们大多感觉到情绪烦躁、心神不宁、睡眠不好等，因此容易产生心神受伤。在中医的养生理论中，早就有“夏

季宜养心”的说法。

暑热天气里，人们容易出汗。中医理论里有“汗为心液”的说法，夏季里，人们毛孔张开，汗液也比其他季节较多，汗出过多导致体液减少而伤津，引起唇干口燥、大便干结、尿黄、心烦闷乱等症状。

因此，人们应该在夏季保持身心愉悦、心情畅达，防止心火过旺而引起疾病。

## 生活小常识广播稿篇三

喝水要适时，不要等很渴了才喝水，科学的做法是每日清晨醒来喝一杯凉白开，上下午分别两到三杯，晚睡前根据个人起夜情况适量饮水，老年人起夜可以适量饮水，切记要慢慢地喝，不可暴饮。运动后不宜大量饮用白水，应适当补充些淡盐盐水或糖水，用以补充体内大量盐分流失。因为大量出汗后使人体内盐分丢失过多，平衡代谢。

### 2、温水澡要比凉水澡散热更快

用冷水“冲凉”确实让人很舒服，并起到及时降温的快感。但事实上，大汗淋漓时用冷水“冲凉”容易使全身毛孔迅速闭合，使得体内的热量不能散发而滞留体内，从而易引起各种疾病。正确的做法，应该是选择温水浴，因为洗温水浴散热更快，而且浴后会让人感觉通体清爽。

### 3、开窗流通室内空气

多利用开窗使室内空气流通，这样除了节省电费以外，还可以减少长期使用空调产生的空调病等，有利于人体健康。

### 4、多吃水果蔬菜，少吃油腻辛辣

夏季蔬菜瓜果种类繁多，营养丰富。市面上常见的苦瓜、冬瓜、番茄、丝瓜、南瓜、黄瓜、西瓜等，有清凉祛暑的作用。一些深色的果蔬，如胡萝卜、芒果、红黄番茄等，它们含有大量的胡萝卜素及植物化学物质，有助于增强免疫力，补充维生素、矿物质和膳食纤维。吃油腻食物会加重胃肠的负担，人们会感到腹胀，不思饮食、疲倦感加重。夏季饮食应以清淡平和为主。

## 5、多热茶少冷饮

冷饮只能暂时解暑，不能持久解热、解渴，而喝热茶却可刺激毛细血管普遍舒张，体温反而明显降低，这是简便易行的绝妙良方。

## 生活小常识广播稿篇四

开场白：

a□尊敬的老师，亲爱的同学们，又是温暖明媚的一天，“侨中之声”广播站又带着秋风和大家见面了！

b□现在是北京时间18：10，伴随着这熟悉的乐曲，聆听着这动人的旋律，“侨中之声”广播站准时为你开播，我是今天的播音员：林艺。

b□我是佳航

c□我是婷婷。

d□我是张瑶

正文

a□现在为您播送一则生活小百科——

## 1、温水刷牙

牙的水温在35-36摄氏度最为适宜了，水温过热或者是太冷都会刺激牙齿和牙龈，引起牙龈出血和痉挛等病。温水含漱会使牙缝内的细菌和残渣得以清除，已达到护牙洁齿作用。

## b□2□鼻子不通

最快、最便捷，也是最省钱的治疗鼻子阻塞的方法是用舌头抵住上牙膛，然后用一个手指挤压两个眉毛中间处揉。这样可以使你的鼻子里通向嘴的那个通道前后摇摆，这个动作可以缓解鼻子充血，20秒钟以后，你就可以感觉到你的鼻子里非常通畅了。

## c□3□咖喱油渍的去除

（音乐）（一首歌必须完整的放完后再播音）

.....

b□接下来进入点歌送祝福环节。

.....

（音乐）（一首歌必须完整的放完后再播音）

结束语

a□我是林艺

c□我是婷婷，我们下周再见。

（在一首音乐中下）

## 生活小常识广播稿篇五

夏季昼长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗较大，容易产生疲劳，也容易犯困。因此，保证充足的睡眠非常重要。

夏季里天气炎热，很多人晚上睡不好觉，因此用午睡来补充有益于身体健康，可以保持充足的精力，建议人们每天用一个小时左右的时间进行午睡。当然，午睡时应避免受较强的外界刺激，因为入睡后肌肉松弛、毛细血管扩张、汗孔张大，易患感冒或生其他疾病，也应注意免受风寒。

夏季天气炎热，很多人运动后就都觉得浑身出汗难受，于是急忙大量喝冷饮或者吃冰棍，觉得这样非常“爽”，可以有效解暑。

其实这样对身体伤害非常大，不仅容易产生急性腹泻，而且对身体的肺部、肝脏等都有损害。

### 夏季健康养生的一些生活小常识

人体在运动之后，气血沸腾，肺、肝脏等功能处于活跃状态，而马上受凉之后，很容易对这些脏器进行伤害，也会损伤人体的阳气。中医学有“形寒饮冷伤肺”的说法，说的就是这个道理。

因此，人们在运动之后，须过渡到平稳状态再进行饮用冷饮，最好也不要过凉。虚寒体质的人最好少吃冷饮，容易造成胃痛等疾病。而经期的女性如果吃冷饮可能引发痛经或者经期延后等症状。

夏季里，人们大多感觉到情绪烦躁、心神不宁、睡眠不好等，因此容易产生心神受伤。在中医的养生理论中，早就有“夏季宜养心”的说法。

暑热天气里，人们容易出汗。中医理论里有“汗为心液”的说法，夏季里，人们毛孔张开，汗液也比其他季节较多，汗出过多导致体液减少而伤津，引起唇干口燥、大便干结、尿黄、心烦闷乱等症状。

因此，人们应该在夏季保持身心愉悦、心情畅达，防止心火过旺而引起疾病。

## 生活小常识广播稿篇六

由于夏天温度高，天气热，我们的排汗量要大大多于其他季节，这就很容易让我们的身体发生缺水的情况。水是生命之源，我们的血液，肌肉，骨骼，甚至牙齿中都含有水分，缺水都整个身体机能的运转都会带来不良的影响。

所以我们在夏季要注意及时补充水分。在所有的饮料中，以温水最佳。很多人在夏天喜欢喝冰水，但其实冰水对我们的胃肠道会有所刺激，长期饮用容易引起胃肠道功能的损伤，致使腹泻等情况。而温水则温和地多，既不会对我们的身体造成任何刺激又能及时补充水分，稍带温度水清水还能加速体内的循环，所以夏季一定要注意多喝温水，补充水分。

### 2. 过犹不及勿损阳气

夏天也是疾病的多发季节，空调病，感冒，腹泻等等都是夏天的常见疾病。但这些疾病的根源其实是阳气受到了损伤。由于天气燥热，很多人会日夜呆在空调房里，有些人还将空调的温度调至20度左右，或是大量食用冰镇的食物，长此以往，我们体内的阳气受到了损伤，就会产生腹泻，感冒等状况。中国有句成语说地好“过犹不及”，凡事都要掌握一个合适的度，在夏天，不论是空调温度还是饮食方面都不应该过度，适当就好。

### 3. 饮食清淡滋阴温补

夏季饮食应该以清淡温补为主，既不可大量食用肥甘厚味的食物，也不能只吃降火性凉的食品。清淡而具有滋阴温补功效的食物是最适合在夏季吃的。诸如豆腐，藕，冬瓜，西红柿；荤菜中的鹅肉，蛤蜊，鲫鱼等等。这些食物能够促进血液循环，舒张血管，增进食欲，温补内脏。

## 6、做好防晒措施

室外活动要避免阳光直射头部，避免皮肤直接吸收辐射热，带好帽子、衣着宽松。紫外线可穿过云层，晒伤皮肤，让人感到灼热，即使阴天也应涂抹防晒指数至少为30的防晒霜。

## 7、午睡时间不要太长

春困秋乏夏打盹，夏天会感到乏力易困，这时午睡就是最好的解脱方法，然而一倒下去就不知道起来。如果午睡的时间太长，会加深抑制大脑的中枢神经，使脑组织毛细血管闭合的时间太长，这样会减少脑的血流量，逐渐减慢人体代谢，导致醒来后更加疲倦。但不能熬夜，要保证充分的睡眠质量。

## 8、空调不宜开得太大

空调能给人带来舒适的环境。但如室内外温差太大，使人对室内外温度变化难以适应而容易“伤风”“感冒”，而且如室内外温差太大，不注意室内通风换气，会使室内空气混浊，致使各种病原微生物孳生。若人的机体抵抗力降低时，就容易患病。因此，夏天使用空调温差不易太大，最好在5-8度之间，最大不能超过10度。

## 9、养绿植和放置水盆

在夏季，可以在家里摆放一盆水，由于水的比热容比较高，有相当好的吸收温度的作用，放置水盆能够帮助调节室内温度。绿植的培养有助于清洁室内空气。

## 10、适量运动排汗

适量的户外运动可以增快体内的新陈代谢，有助于省体健康，但是要避免高气温的天气，最好选择清晨以及傍晚气温稍低时刻进行。

## 生活小常识广播稿篇七

夏季巧用花露水夏季来临，又到了花露水一显身手的时候。由于组成成分中含有一些清热解毒、消肿止痛的中药，因此，花露水除了能祛痒止痒、提神醒脑、防蚊虫叮咬外，还具有一定的除菌、杀菌作用。居家常备一瓶花露水，可使生活多一份舒适与温馨。

洗头或洗澡时，在水中加5~6滴花露水，能起到很好的清凉除菌、祛痒止痒作用。

乘坐公共汽车、地铁，逛商场或者外出郊游时，双手不可避免地要触及公共栏杆和扶手，将花露水滴入掌中，双手揉搓，能起到很好的清洁作用。

夏天，用滴加了花露水的清水擦拭凉席，可使凉席保持清爽洁净。当然，擦拭时最好沿凉席纹路进行，以便花露水渗透到凉席的纹路缝隙。这样，清凉、舒适的感觉会更加持久。

用纸巾蘸少许花露水，擦拭电话机身、听筒及按键或手机，能使电话、手机保持洁净

将清水与花露水按40：1的比例配好，装入喷水壶中均匀喷洒居室地面，然后关闭门窗10分钟，再开窗通风。早晚各进行一次，可使居室空气洁净清新。

## 生活小常识广播稿篇八

炎炎夏日，很多的肌肤问题也随之冒出，让你拥有水嫩肌肤，从内而外的保养更加重要。食物的补给是必要的，多出一些补充气血的食物是关键。女人们都在费尽心机的探寻美丽的秘诀，与其通过厚厚的粉底来遮瑕自己的脸部肌肤缺陷，不如选择通过护肤的方式，让自己告别糟糕的肌肤。

### 番茄对抗衰老

番茄同样拥有抗衰老的作用，番茄中含有的营养物质能够满足人体的需要，能够帮助肌肤的恢复，还具有防辐射的效果。电子辐射能够令肌肤快速老化，多吃番茄，可以有效防止辐射，减缓肌肤的衰老。

### 豆浆美白显著

豆浆是女人的护肤圣品，买个豆浆机，每天为自己榨一杯鲜豆浆，将自己皮肤的衰老延缓一点点。美白祛斑的效果都很好，还能刺激女性的雌性激素分泌，让你能拥有人生的第二个春天。

### 水果补充维生素

夏天多吃酸性的食物对身体有很多好处，例如，拌菜的时候放点醋，多喝柠檬水，柠檬中含有丰富的维生素c，它能有效淡化色斑，让皮肤变得更加白皙。西红柿有很好的防晒和防辐射效果，多吃西红柿对皮肤也有很好的效果。

葡萄，它的抗氧化性非常的好，可以避免皮肤快速老化。葡萄中含有的快物质和维生素都对皮肤很有好处，其中里面含有的内黄酮是一种非常强的抗氧化剂，帮助肌肤延缓衰老，是一种天然的美容圣品。