# 生活百科广播稿100字(十六篇)

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2024-07-16

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。生活百科广播稿...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**生活百科广播稿100字篇一**

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《冬季生活小常识》

1.怕冷与饮食中缺少无机盐有关,应多摄取含根茎的蔬菜.

2.冬季保健应适当吃冷，常饮凉白开水有预防感冒之效。平时要多饮水，以维持水代谢平衡，防止皮肤干裂，邪火上侵。

3.香菇味道鲜美且具有防治流感的功效，常吃还能阻止血管硬化。

4.冬季常吃萝卜,可达到止咳化痰，清热解毒之功效。

6.冬天想通过食物保暖，不一定非要多吃性热的食物。低温会加速体内维生素的代谢，饮食中应及时补充。

7.冬季早晚温差大，要及时增加衣物，防止受凉。常吃些大蒜可以预防感冒。

8.积极参与健身运动，慢步、爬山、散步、游泳等等，都能使身体得到锻炼，增强自身抵抗力。预防冻疮应多参加各种运动，经常搓手、跺脚。

9.冬天适当吃点凉菜还有利于减肥。由于天冷人们喜欢吃油脂多、高热量的食品，加之户外活动减少，因此易发胖，除了注意体育锻炼外，适当吃些凉菜，能迫使身体自我取暖，多消耗一些脂肪。

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!

以上这篇冬季生活小常识广播稿 就为您介绍到这里，希望它对您有帮助。如果您喜欢这篇文章，请分享给您的好友。

**生活百科广播稿100字篇二**

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——春季如何预防流感

乙：流行性感冒的发生具有明显的季节性，主要发生在冬春两季。正值初春，对流行性感冒的预防不容忽视。

甲：流感的定义：流行性感冒简称流感，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染。

乙：流感症状：流感症状会影响全身，包括发冷发热、出汗、头痛、骨痛、全身酸痛、肌肉痛、疲倦乏力、咳嗽、鼻塞、食欲不振等等，严重时会引起肺炎及其他并发症，可以致命。

甲：流行特征：突然发生，迅速蔓延，2-3周达到高峰，发病率高，流行期短，大约6-8周，常沿交通线传播。

乙：传播途径：流感病毒主要通过空气、接触和在空气中大约存活半个小时污染的日用品传染。这种传播途径最主要的入侵点都在鼻腔。流感病毒随空气或被污染的物品和手在接触到鼻子时进入鼻腔。

甲：预防流感的主要措施有：

1、与患者保持1米以上距离 当你发现有人要打喷嚏或咳嗽时，应马上退到1米之外。如果是在电梯或公共汽车上遇到这种情况，可马上转过身去，因为人的眼睛和鼻子是最容易被传染的。

2、及时接种疫苗 流感疫苗对人体的保护可达70%—90%，即使在接种后患上流感，也能减轻其症状并降低并发症的几率。

3、勤洗手：研究结果表明，感冒病毒在手上能存活70个小时。感冒患者在擤鼻涕、挖鼻孔时会将病毒沾在手上，健康人若与患者握手或在公共场所接触了患者触摸过的物品，手上就会带有感冒病毒。所以勤洗手十分关键。

乙：4、冬季预防流感的最佳方法是保持健康生活习惯，做好这项工作比注射流感疫苗更有效。多做运动，多按摩 每天能积极活动3个小时的人，比活动量少的人患流感的几率低35%。专家建议，最好每周锻炼3次，快走、爬楼梯或打乒乓球都可以。

专家还建议，平时可以多做按摩。无论是专业按摩，还是之间互相敲敲背，都能增加血液中的复合胺和多巴胺含量，从而提高免疫力。

5、勤换牙刷：人们每天都要使用牙刷，如果上面带有病毒，则容易反复感染；另外，牙刷常处于潮湿状态，病原体易滋生繁殖，对身体健康极为不利。

6、脚部保暖：脚对温度比较敏感，如果脚部受凉，会反射性地引起鼻黏膜血管收缩，使人容易受感冒病毒侵扰；同时提倡冷水洗脸。

甲：7、饮食清淡：高脂肪、高蛋白、高糖饮食会降低人体免疫力，饮食过咸，会使唾液分泌及口腔内的溶菌酶减少，并降低干扰素等抗病因子的分泌，使感冒病毒易进入呼吸道黏膜而诱发感冒。

8、精神愉快：医学家通过观察发现，精神紧张、忧郁的人，体内抗病毒物质明显减少，免疫力下降，易患感冒。

9、合理睡眠：保持充分的睡眠是冬季最重要的事。芝加哥大学的研究者在实验中发现，同每天睡7.5—8.5个小时的人相比，每天只睡4小时的人，产生的抗体会减少一半。因此感冒病人保证充足的睡眠十分重要。

乙：10、多开窗换气：每天窗户打开来换换新鲜的空气，这样，有助于减少细菌的传播。

11、勿盲目补充维生素：每天服用大把的维生素不太可能降低患流感的几率，还会对健康不利。最好的方法是食补，也可以每天一次性补充多种维生素。

甲：时间真快，红领巾广播又该和同学们说再见了。

乙：今天广播到此结束。让我们下期再见。

甲：再见。

**生活百科广播稿100字篇三**

a：敬爱的老师，亲爱的同学们，大家好！

b：xx小学广播站现在开始播音。我是播音员xxx。

a：我是播音员xxx。本周红领巾广播稿由五（3）班提供，主题是生活百科。

b：生活中经常碰到的一些困难问题，今天我们教你如何应对，请认真聆听我们给你带来的生活小常识。

a：先谈谈油脂去除的方法。动植物油渍是在服装上常见的污渍，也是一种极性液体污渍。这类污渍要用溶剂汽油、四氯乙烯等有机溶液擦拭或刷洗去除。在刷洗 时要用毛巾或棉布将擦拭下来的污渍溶液及时汲附，使其脱离衣物表面。也可把衣物的污渍处涂上水，用高压喷枪喷除。

b：好深奥哦！同学们 你们听懂了么？接下来我们一起了解一下有关用电安全的知识吧！

1）认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断总电源。

2）不用手或导电物（如铁丝、钉子、别针等金属制品）去接触、探试电源插座内部。

3）不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。

a：

4）发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手去直接救人；年龄小的同学遇到这种情况，应呼喊成年人相助，不要自己处理，以防触电。

5）睡觉前或离家时切断电器电源。

b：生活中哪些事情会造成喉咙被卡住？

1）口里含着食物，互相打闹、跑跳。

2）写作业时。常将笔帽、别针等含在口中。

3）吃零食时，抛出食物，张口去接。

4）吃饭时，一边吃，一边笑。

a：所以我们处处要小心，注意意外事故的发生。那么如果遇到同学中暑与昏厥怎么办啊？

b：1）立即扶他到医务室，找校医。

2）把他扶到阴凉处，松开衣扣，用毛巾冷敷颈部，及时补充水分。

3）用手指掐嘴唇上方的人中穴。你来说说怎样预防食物中毒吧！

b：现在社会在逐步发展，经济条件越来越好，我们的生活水平越来越高，但是我们的同学们更应该注意生活中的一些不良习惯。以下是基本的生活小常识，希望对我们的学生会有帮助，改掉坏习惯。

a：1、常吃宵夜会得胃癌。因为胃得不到休息。

2、一个星期只能吃四颗蛋。吃太多，对身体不好。

3、饭后吃水果是错误的观念，应是饭前吃水果。

4、喝豆浆时不要加鸡蛋及糖，也不要喝太多。

b：5、早上醒来先喝一杯水，预防结石。

6、睡前三小时不要吃东西，会胖。

7、少喝奶茶，因为高热量、高油、没有营养价值可言，长期饮用易罹患高血压、糖尿病等疾病。

8、刚出炉的面包不宜马上食用。

a：同学们生活是一门学问，我们在生活中要处处留心观察，掌握各种生活的常识与技能，我们才能健康快乐的成长，请同学们自己也多收集有关的一些生活常识，大家相互交流、学习，让大家都成为生活智多星。

b；xx小学红领巾广播到此结束。

a：谢谢老师，同学们的收听，我们下周见！

**生活百科广播稿100字篇四**

（一）音 乐：

主持人： hello，大家好， 又到了周三，又是这个时间，生活百科栏目又和大家见面了，我是五二班的主持人孟凡睛， 好了，快来看看今天都有什么内容吧。

1、 为甚么星星会一闪一闪的？

我们看到星闪闪，这不是因为星星本身的光度出现变化，而是与大气的遮挡有关。大气隔在我们与星星之间，当星光通过大气层时，会受到大气的密度和厚薄影响。大气不是绝对的透明，它的透明度会根据密度的不同而产生变化。所以我们在地面透过它来看星星，就会看到星星好像在闪动的样子了。

2、 为甚么人会打呵欠？

当我们感到疲累时，体内已产生了许多的二氧化碳。当二氧化碳过多时，必须再增加氧气来平衡体内所需。因为这些残留的二氧化碳，会影响我们身体的机能活动，这时身体便会发出保护性的反应，于是就打起呵欠来。 打呵欠是一种深呼吸动作，它会让我们比平常更多地吸进氧气和排出二气化碳，还做到消除疲劳的作用呢

3、牛奶什么时候喝比较好？

据专家介绍，一天之中饮用牛奶有三个“最佳时间”：早餐的热能供应占人体总热能需求的25%至30%，早餐时喝一杯牛奶，再配合鸡蛋或面包，就可以提供充足的营养；下午4时左右，在晚餐前饮用牛奶比较好；晚上睡觉前喝一杯牛奶有助于睡眠，在喝牛奶时配上几块饼干效果更佳

（二）音 乐：

主持人： 欢迎大家回来 。 下面是一组科学小常识。

1、 读写时，眼离书本的距离应该一尺，最好每30分钟休息个5分钟，站起来走动一下，或看看窗外都可以。

2、要保护好牙齿一定要做到早晚刷牙。

3、看电视时，座位与电视机的距离至少二米。

4、预防蛔虫病和蛲虫病要做到注意饮食卫生，不喝生水，生吃瓜果要洗净削皮。

5、饭前便后勤洗手。

6、肺在人体的胸腔里。

7、预防流感主要是在流感流行期间尽量少到公共场所。

8、预防肠道传染病应防止“病从口人”；养成良好的卫生习惯，饭前便后要洗手。

9、预防甲型肝炎应做到：注意饮食卫生；喝开水；饭前便后要洗手。

10、老鼠主要传播流行性出血热。

11、苍蝇能传播肠道传染病。

12、预防贫血要多吃动物肝脏、海带等含铁量高的食物。

13、吸烟可致肺癌。

14、骨头、虾皮、豆制品的含钙、磷量较多。

15、被狗咬后一定要及时到防疫部门处理伤口和注射狂犬疫苗。

16、平时使用计算机，与计算机屏幕的距离不可短于30公分，使用防辐射认证的护目镜，避免辐射线对眼睛的伤害。

不知不觉广播时间 就要 结束了， 不知你有没有新的收获 ，今天的节目就到这里，下周三我们再见吧， 拜拜！

**生活百科广播稿100字篇五**

(开始音乐)

男：给你的天空划一道绚丽的亮色；

女：给你的世界奏一曲动听的欢歌；

男：伸出你的手，伸出我的手，让我们相会在广播中；

女：传播校内外新闻，抒发学子心声，丰富课余生活；

男：这里是“百灵鸟”红领巾广播站。我是主持人袁成骏，来自2.4班

女：我是支持人李由，来自3.3班

男：我们今天广播的栏目有：七彩作文、安全在线、生活小百科

女：七彩作文品读你我的好文章，首先请听赏五（3）班王千卉同学来稿——读小桔灯有感《小桔灯的光芒》

男：小桔灯的光虽然那么微弱，但是它照亮了作者的心。读了《小桔灯》这篇课文后，文章里小女孩是那么聪明、善良，深深地打动了我。在作者将要回家时，小女孩把作者送给她的桔子，做成了一盏小桔灯，留给作者在回家的路上照明用，虽然它并不能照亮多远的路程，但它包含了小女孩的心灵手巧和善良，是她善解人意、关心他人品格的自然流露，作者被她这种品德深深吸引着、感动着。

女：我也被她的善良和真诚打动了，虽然她过着那么苦的日子，但这丝毫没有影响她乐观、善良、乐于助人的心境，对照小女孩，我发现了平时我总是过多地想着自己的感受，疏于去关心他人，疏于想着去帮助那些需要帮助的人并以我的帮助带给别人一些温暖和光明，读了这篇文章后，我想我应当努力该去我从前那个无情又有一点冷漠的毛病，应当向小女孩学习，给别人送去欢声笑语。

男：小桔灯的光，照亮了全世界人民心中的一个愿望——那就是人与人和平、和谐共处。小桔灯的光，能让我们看见小女孩的乐观、镇定，不怕生活中的种种困难，勇敢地面对现实，所以，小桔灯的光芒是来自小女孩的品德和她发自内心的对世界、对生活的美好憧憬和愿望的。我想让小桔灯的光照亮我以后的人生道路，在遇到挫折、困难时，让这束光指引我前进的路。

男：同学们，接下来的一个节目是安全在线

女：同学们，我们的生命只有一次，我们要学好安全常识，不要让宝贵的生命因不该发生事故而失去。

男：在生活中，我们会经常看到各种事故的发生，令人发指心痛；在学校，也会发生一些意外，比如，在上下楼梯时被撞到，从楼梯上摔下去；在操场上闹着玩，把别人压倒，有可能造成骨折等等，这些活动都隐藏着安全隐患。所以要注意在日常生活中不要随意打闹，做游戏时要小心，过马路要走斑马线……

女：生命重要，时刻警醒；

男：安全常识，谨记在心

女：最后一个栏目是生活小百科

男：同学们，相信你一定在生活中遇到过各种各样的困难吧，比如，买回来的水果不熟没法吃，扔掉怪可惜的，其实不用急，我有一个好办法：当你买回来的水果不熟或不太熟时，你可以把它们放进坛子或罐子内，然后用75％的酒精或白酒洒在水果上，盖上盖子，大约经过2-3天，水果就会变成鲜艳的颜色，果味大增，涩味消失。这样就不会再浪费了。怎么样，试试吧！

女：时间过得真快啊，又到了该说再见的时候了。愿我们的真诚能给你带去欢乐和希望，愿我们的节目能给你带去收获和启迪。再见！

男：再见！

（结束曲）

**生活百科广播稿100字篇六**

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——，

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明，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。

苦味食品中所含有的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。热天适当吃些苦味食品，不仅能清心除烦、醒脑提神，且可增进食欲、健脾利胃。苦瓜：取其未熟嫩果作蔬菜，成熟果瓤可生食，既可凉拌又能肉炒、烧鱼，清嫩爽口，别具风味。苦瓜具有增食欲、助消化、除热邪、解疲乏、清心明目等作用。此外，苦菜、茶叶、咖啡等苦味食品亦可酌情选用。应注意的是，食用苦味食品不宜过量，否则可能引起恶心、呕吐等症状。甲：。尽量穿浅色衣服

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。

**生活百科广播稿100字篇七**

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xx，

乙：我是主持人xx，

甲：本期红领巾广播的主题是——春季如何预防流感

乙：流行性感冒的发生具有明显的季节性，主要发生在冬春两季。正值初春，对流行性感冒的预防不容忽视。

甲：流感的定义：流行性感冒简称流感，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染。

乙：流感症状：流感症状会影响全身，包括发冷发热、出汗、头痛、骨痛、全身酸痛、肌肉痛、疲倦乏力、咳嗽、鼻塞、食欲不振等等，严重时会引起肺炎及其他并发症，可以致命。

甲：流行特征：突然发生，迅速蔓延，2-3周达到高峰，发病率高，流行期短，大约6-8周，常沿交通线传播。

乙：传播途径：流感病毒主要通过空气、接触和在空气中大约存活半个小时污染的日用品传染。这种传播途径最主要的入侵点都在鼻腔。流感病毒随空气或被污染的物品和手在接触到鼻子时进入鼻腔。

甲：预防流感的主要措施有：

当你发现有人要打喷嚏或咳嗽时，应马上退到1米之外。如果是在电梯或公共汽车上遇到这种情况，可马上转过身去，因为人的眼睛和鼻子是最容易被传染的。

流感疫苗对人体的保护可达70%—90%，即使在接种后患上流感，也能减轻其症状并降低并发症的几率。

研究结果表明，感冒病毒在手上能存活70个小时。感冒患者在擤鼻涕、挖鼻孔时会将病毒沾在手上，健康人若与患者握手或在公共场所接触了患者触摸过的物品，手上就会带有感冒病毒。所以勤洗手十分关键。

乙：

多做运动，多按摩 每天能积极活动3个小时的人，比活动量少的人患流感的几率低35%。专家建议，最好每周锻炼3次，快走、爬楼梯或打乒乓球都可以。

专家还建议，平时可以多做按摩。无论是专业按摩，还是之间互相敲敲背，都能增加血液中的复合胺和多巴胺含量，从而提高免疫力。

人们每天都要使用牙刷，如果上面带有病毒，则容易反复感染；另外，牙刷常处于潮湿状态，病原体易滋生繁殖，对身体健康极为不利。

脚对温度比较敏感，如果脚部受凉，会反射性地引起鼻黏膜血管收缩，使人容易受感冒病毒侵扰；同时提倡冷水洗脸。

甲：

高脂肪、高蛋白、高糖饮食会降低人体免疫力，饮食过咸，会使唾液分泌及口腔内的溶菌酶减少，并降低干扰素等抗病因子的分泌，使感冒病毒易进入呼吸道黏膜而诱发感冒。

医学家通过观察发现，精神紧张、忧郁的人，体内抗病毒物质明显减少，免疫力下降，易患感冒。

保持充分的睡眠是冬季最重要的事。芝加哥大学的研究者在实验中发现，同每天睡7.5—8.5个小时的人相比，每天只睡4小时的人，产生的抗体会减少一半。因此感冒病人保证充足的睡眠十分重要。

乙：

每天窗户打开来换换新鲜的空气，这样，有助于减少细菌的传播。

每天服用大把的维生素不太可能降低患流感的几率，还会对健康不利。最好的方法是食补，也可以每天一次性补充多种维生素。

甲：时间真快，红领巾广播又该和同学们说再见了。

乙：今天广播到此结束。让我们下期再见。

甲：再见。

**生活百科广播稿100字篇八**

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：xx

b：我是xx

c：我是xx

d：我是xx

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

洗去衣物上咖喱油渍的方法是：先用清水把衣物上咖喱油渍润湿，然后放入50。c的温甘油中刷洗，最后用清水洗净。若衣物是棉、麻 质料的，可用10%的氨水溶液刷洗。若衣物是丝、毛质料的，可用10%的稀醋酸水溶液刷洗，最后要用清水漂净。白色衣物上的咖喱油渍，可用 5%浓度的次氯酸钠水溶液刷洗，然后用洗涤剂洗涤，最后再用清水漂洗干净

(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

b：一分祝福,一分温馨,一分感动!怀有一颗感恩的心生活则处处有感动，伴随着这首歌，结束我们今天的播音，我是：xx

a：我是xx

c：我是xx，我们下周再见。

(在一首音乐中下)

**生活百科广播稿100字篇九**

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——，

今天生活小百科栏目为大家带来的是“如何缓解考试压力”

甲：考试怯场是一个比较普遍的现象，在任何有考试的场合都可能出现，在中小学生中更多些。怯场是一种短暂性心理失常现象，是由于各种原因造成情绪过度紧张所致。表现为原来已经熟记的材料、熟练的动作不能重新回忆、再现或再做。严重者还可能出现头晕、目眩、心悸、恶心症状等，结果造成考试失利。

学生的过度紧张是由于过度的压力制成的，这压力既有外部的，也有自身的\'。

乙：如果我们对这些压力能够正确认识，自我调控，变压力为动力，考场上不乱方寸，那么，不但不会影响成绩，有可能考得比较好。如果，本来成绩就不好，而且没有信心，对这些压力抱无所谓态度。任谁怎么说，我行我素，考试也不会见起色。 甲：怎样做才能使我们考试不紧张呢？

首先，要做好减压的工作。一方面，不要在平时给自己太多的精神压力，不要盲目地给自己定过高的指标，达不到就如何如何。在临近考试时，尤其不要天天嘴不离口地谈考试的事，因为你说得越多，考试时刺激产生紧张情绪的信号就会越多。

乙：其次，要正确对待考试，减轻自我压力。学习水平是客观的，只要认真复习，认真做好考试准备，能考出自己的实际水平就行了。有时对自己的水平认识不够，自我期望过高，甚至有侥幸心理。有的总担心出错，这样，进考场就紧张，一旦看见了熟悉的题目，紧张情绪加剧，导致一连串的失误。

甲：第三，在考场上运用“转移注意”和“自我暗示”的方法缓解自己的紧张情绪。转移注意就是暂时地强迫自己把注意力集中在考试以外的事物上，使紧张程度缓解。自我暗示就是在内心里自己提醒自己，鼓励自己。

乙：第四，事先明确自己答卷的程序和要求，按部就班去做。基本程序和要求是

1. 工工整整写上姓名，一笔一划地写，有助于使自己平静下来；

2. 看准题目，审清题意，一个题一个题顺序往下答。容易紧张的同学不要先把全部题目看一遍，那样容易造成因为看到一个不熟悉题目而增加紧张感。遇到不会答的题目，认真展开思路想一想，如果没有想通，暂时放下，不可占过多的时间，免得耽误了做其他会做题目的时间。会做的题做完之后，再回过头来做难题。

3. 仔细检查、避免漏错。大题、难题多花点时间。时间较少，普通题目看一遍即可，多看一看重点题目。特别要把卷正反面都查一查，不要有漏答的题目。

甲：今天广播到此结束。让我们下期再见。

乙：再见。

**生活百科广播稿100字篇十**

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，若在耳边回荡的是那星星之火红领巾广播，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。”

女：然而你可曾想到，人类的生息离不开灰尘。假如自然界真的没有灰尘，我们将面临怎样的境地呢？

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，同学们今天的星星之火红领巾广播就到此结束了。

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。

**生活百科广播稿100字篇十一**

a：敬爱的老师，亲爱的同学们，大家好！

b：xx小学广播站现在开始播音。我是播音员xxx。

a：我是播音员xxx。本周红领巾广播稿由五（3）班提供，主题是“生活小常识”

b：生活中经常碰到的一些困难问题，今天我们教你如何应对，请认真聆听我们给你带来的生活小常识。

a：先谈谈油脂去除的方法

动植物油渍是在服装上常见的污渍，也是一种极性液体污渍。这类污渍要用溶剂汽油、四氯乙烯等有机溶液擦拭或刷洗去除。在刷洗 时要用毛巾或棉布将擦拭下来的污渍溶液及时汲附，使其脱离衣物表面。也可把衣物的污渍处涂上水，用高压喷枪喷除。

b：好深奥哦！同学们 你们听懂了么？接下来我们一起了解一下有关用电安全的知识吧！

1）认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断总电源。

2）不用手或导电物（如铁丝、钉子、别针等金属制品）去接触、探试电源插座内部。

3）不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。

a：4）发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手去直接救人；年龄小的同学遇到这种情况，应呼喊成年人相助，不要自己处理，以防触电。

5）睡觉前或离家时切断电器电源。

b：生活中哪些事情会造成喉咙被卡住？

1）口里含着食物，互相打闹、跑跳。

2）写作业时。常将笔帽、别针等含在口中。

3）吃零食时，抛出食物，张口去接。

4）吃饭时，一边吃，一边笑。

a：所以我们处处要小心，注意意外事故的发生。那么如果遇到同学中暑与昏厥

怎么办啊？

b:1）立即扶他到医务室，找校医。

2）把他扶到阴凉处，松开衣扣，用毛巾冷敷颈部，及时补充水分。

3）用手指掐嘴唇上方的人中穴。你来说说怎样预防食物中毒吧！

a： 好的。日常饮食不慎，极易引发食物中毒。如腐烂变馊的食物中含有毒素，人吃后易引起恶心、腹痛、呕吐等中毒症状，严重的会危及生命。另外，有些食物也极易引起食物中毒，如未煮透的扁豆、发芽的土豆、沾上鱼胆汁的鱼肉、青的西红柿等，我们在日常饮食中一定多加注意。如食入后有不良反映，一定要立即送医院治疗。

b:现在社会在逐步发展，经济条件越来越好，我们的生活水平越来越高，但是我们的同学们更应该注意生活中的一些不良习惯。以下是基本的生活小常识，希望对我们的学生会有帮助，改掉坏习惯。

a：1、常吃宵夜。会得胃癌。因为胃得不到休息。

2、一个星期只能吃四颗蛋。吃太多,对身体不好。

3、饭后吃水果是错误的观念,应是饭前吃水果。

4、喝豆浆时不要加鸡蛋及糖。也不要喝太多。

b:5、早上醒来。先喝一杯水。预防结石。

6、睡前三小时不要吃东西。会胖。

7、、少喝奶茶。因为高热量。高油。没有营养价值可言。长期饮用。易罹患高血压。糖尿病。等疾病。

8、刚出炉的面包不宜马上食用。

a:同学们生活是一门学问，我们在生活中要处处留心观察，掌握各种生活的常识与技能，我们才能健康快乐的成长，请同学们自己也多收集有关的一些生活常识，大家相互交流、学习，让大家都成为生活智多星。

b；xx小学红领巾广播到此结束。

a：谢谢老师，同学们的收听，我们下周见！

**生活百科广播稿100字篇十二**

a ：首先给大家播报一条新闻：甘肃庆阳校车事故。

11 月16 日上午9 时15 分，甘肃省 庆阳市 正宁县榆林子镇小博士民办幼儿园校车由司机杨海军驾驶，搭载幼儿及教师63 人（ 车辆限载9 人） ， 与一辆陕西籍大翻斗运煤车 迎面相撞，造成交通事故，当场死亡5 人（ 校车司机1 人、幼儿4 人） 。目前，经医院全力抢救，因伤势严重救治无效死亡15 人（ 幼儿教师1 人、幼儿14 人） ，死亡累计人数达到21 人。

b ：经初步分析，事故原因主要有以下几个方面：一是校车驾驶人员安全意识淡薄，严重违规超载，左道超速逆行。二是幼儿园私自改装车辆，逃避监管，车辆限定9 座现改装为无座。三是幼儿园董事长李军刚安全责任意识不强，没有尽到第一责任人的责任（ 该民办幼儿园共有学生737 名，28 名教职工，安排4 辆校车接送） 。四是因大雾天气影响，货车和校车司机遇到紧急情况处置不力。c ：在此， 我们也提醒同学们， 在乘车上学回家时注意安全， 尽量不要搭乘超载的公共汽车。

d ：下面请听我们播报小学生校园文明礼仪常识

a ：1 、课堂礼仪：遵守课堂纪律是学生最基本的礼貌。

（1）上课：上课 5 分钟前要作好课前准备，书籍、文具等摆放在课桌前角上。上课的铃声一响，学生应端坐在教室里，恭候老师上课，当教师宣布上课时，全班应迅速肃立，向老师问好，待老师答礼后，方可坐下。学生应当准时到校上课，若因特殊情况，不得已在教师上课后进入教室，应先喊报告，得到教师允许后，方可进入教室。

b：（2） 听讲：在课堂上，上课要专心听讲，注意力集中，独立思考，重要的内容应做好笔记。当老师提问时，应该先举手，待老师点到你的名字时才可站起来回答，发言时，身体要立正，态度要落落大方，声音要清晰响亮，并且应当使用普通话。课堂上应独立完成作业，不随便离位走动，不吃东西。

c ：（3） 下课：听到下课铃响时，若老师还未宣布下课，学生应当安心听讲，不要忙着收拾书本，或把桌子弄得乒乓作响，这是对老师的不尊重。下课时，全体同学仍需起立，与老师互道： “ 再见 ” 。待老师离开教室后，学生方可离开。

d ：2 、尊师礼仪：见到老师要主动打招呼，向老师问声好（老师好）；放学时，向老师说声再见；与老师交谈应面对老师，神情专注，认真听老师讲话，离开时有礼貌地向老师道别（谢谢老师或再见）。学生进老师的办公室时，应先喊报告，经老师允许后方可进入。在老师办公室讲话声音要适度，不要影响到其他老师办公；离开老师办公室的时候，也应先向老师询问： “ 我可以走了吗？ ” 经老师同意后，方可离开，关门要轻；在老师的工作、生活场所，不能随便翻动老师的物品；学生对老师的相貌和衣着不应指指点点，评头论足，要尊重老师的习惯和人格。

a ：3 、同学间礼仪：同学之间的深厚友谊是生活中的一种团结友爱的力量。注意同学之间的礼仪礼貌，是你获得良好同学关系的基本要求。同学问可彼此直呼其名，但不能用 “ 喂 ” 、 “ 哎 ” 等不礼貌用语称呼同学。会使用文明语言（ ×× 同学，请帮帮忙），会问候（ ×× 同学好， ×× 同学早），会招手，会微笑，会鼓掌，会道歉（对不起，请原谅），会右行礼让，互相帮助，不说脏话，不打架，不取给同学起外号。在有求于同学时，须用 “ 请 ” 、 “ 谢谢 ” 、 “ 麻烦你 ” 等礼貌用语。借用学习和生活用品时，应先征得同意后再拿，用后应及时归还，并要致谢。不小心碰到别人后，要及时主动承认错误，说话语气要友好；对同学的相貌、体态、衣着不能评头论足，也不能给同学起带侮辱性的绰号，绝对不能嘲笑同学的生理缺陷。

b ： 4 、集会礼仪：集合时要分班整队入场，动作要快、静、齐，并按指定位置入坐（站），坐（站）姿要合要求，不讲话，不走动，不吃东西，不搞小动作，不起哄，不给会场留下一星半点的杂物，离开会场时有秩序，遵守会场纪律。升国旗仪式：国旗是一个国家的象征，升降国旗是对青少年爱国主义教育的一种方式。升旗时，全体学生应列队整齐排列，面向国旗，肃立致敬。当升国旗，奏国歌时，要立正，脱帽，行注目礼，直至升旗完毕。唱国歌时要严肃，声音要洪亮……升旗是一种严肃、庄重的活动，一定要保持安静，切忌自由活动，嘻嘻哈哈或东张西望。神态要庄严，当五星红旗冉冉升起时，所有在场的人都应抬头注视。并认真听国旗下讲话。

c ： 5 、校内公共场所礼仪：应该自觉保持校园整洁，不在教室、楼道、操场乱扔纸屑、果皮、不随地吐痰、不乱倒垃圾。不在黑板、墙壁和课桌椅上乱涂、乱画、乱抹、乱刻，爱护学校公共财物、花草树木，节约用水用电。发现违纪学生，要礼貌地劝说、教育，及时给予制止。如 “ 请您不要随地乱扔纸屑。请您拾起来，放进垃圾箱内。 ”

d ：今天的播音到此结束，谢谢大家的收听。

**生活百科广播稿100字篇十三**

借一缕春风吹拂你驿动的心，借一阵春雨洗去你四季的疲惫，借一束春花，装扮你绚丽的生活，借一园春色溢满你快乐的心情。亲爱的老师，同学们，大家好！

今天的校园之声给大家带来的是生活小贴士栏目——《春季生活小常识》。

春天是万物生长的季节，因此细菌、病毒也不例外，它们加速繁殖，再由于气候变化无常，忽冷忽热，也使春天成为了一个疾病好发的季节，对我们的小学生来说，春天容易患二大类疾病：一类是传染性疾病（譬如有：流行性感冒，水痘、腮腺炎等），另一类是过敏性疾病（譬如过敏性鼻炎，严重的甚至发生支气管哮喘），但是，同学们也不要过于担心，害怕，只要我们在平时能做到下面几点，这些疾病还是可以预防的。

1、我们在平时学习之余，要多参加体育锻炼，如跳绳、跑步、打球等，只有我们的身体强壮了，疾病才不能乘虚而入。

2、我们的教室、家里要经常开窗通风以保持空气的新鲜，流通。

3、平时要尽量少去人多，拥挤，尤其是通风不畅的公共场所。

4、我们要注意个人卫生，勤洗手，勤剪指甲。

5、根据气候变化注意增减衣服，避免着凉。

6、不能偏食，平时要多吃些蔬菜，水果，多喝水。

7、家里的生活用品，和衣服、被子在天气好的时候要勤洗、勤晒。

8、一定要保证充足的睡眠，不能过于疲劳，因疲劳容易使我们的抵抗力下降。

另外，对于过敏体质的老师和同学来讲，因为自然界中的过敏源有很多很多：如花粉、虫蠕、动物羽毛、冷的空气，所以要特别注意：如对花粉过敏的，在花粉播散期要减少户外活动，特别是公园里，鲜花房，家里不养猫、狗等小动物，不用地毯，外出戴口罩等。

好了，今天的校园之声到这里就要和大家说再见了！祝愿大家天天都能有一个美好的心情！老师，同学们，明天再会！

男：敬爱的老师。

女：亲爱的同学们。

合：大家早上好。

男：我是四（3）班播音员林浩。

女：我是四（3）班播音员肖一飞。

合：非常高兴能够在这里与你们相会！

女：我们今天生活小百科栏目的话题是“正确的睡眠习惯”。

男：大部分人之所以难以养成早睡早起的习惯，除了一些人本身不良的睡眠习惯以外，主要是对睡眠存在着许多误区：

女：是的。有些人认为每天只要睡足七八个小时就行，因此觉得晚上熬夜也不要紧，白天补睡就行了。

男：很多人晚睡或者睡眠不好，只知第二天会感到精神疲倦，而不知道对身体有多的伤害。

女：许多人认为失眠、入睡难只是小问题，吃几片安眠的药就行了，不会想到是由于体内脏腑失衡造成的。

男：我们要走出以上几种对睡眠的认识误区哦。

女：常常有人讲我每天能睡足8个小时。实际上人的睡眠关键在于时间段，而不是在睡觉的时间长度。

男：同学们要记住哦！早起能增加工作效率，俗话说“三天早起，一天工”。现代医学证明，早睡早起的人精神压力较小，不易患精神疾病。

女：晚上9点到凌晨3点是养护肝胆的最佳时间。人如果长期过子时不睡，就会伤胆、伤肝。初期表现为眼圈黑，眼睛干涩、疲倦、内凹，头晕、头痛，精神疲惫以及注意力不集中等，严重的失衡还会出现脏腑失衡和各种病证。

男：另一睡觉方法称之为子午觉。所谓子午觉，就是每天子时和午时按时入睡，其主要原则是“子时大睡，午时小憩”。子时是晚23时至凌晨1时，此时阴气最盛，阳气衰弱；午时是中午11时至下午13时，此时阳气最盛，阴气衰弱。祖国医学认为，子时和午时都是阴阳交替之时，也是人体经气\"合阴\"与\"合阳\"的时候，睡好子午觉，有利于人体养阴、养阳。

女：午睡虽然不是主要睡眠，且时间较短暂，但它所产生的效应不容忽视。归结起来，午睡至少有如下好处：

男：午睡后，大脑更好用、更灵活、反应更快，精力更旺盛，情绪更高。

女：午睡可缓解紧张，有效地帮助人们保持心理平衡，特别是对那些每天工作紧张的人。因此，午睡时人可得到更好的保养，延缓衰老，紧张也得以缓解。

男：不过，阳气盛时通常工作效率最高，所以午休以“小憩”为主，只要半个小时即可。因为午睡时间太长，会扰乱人体生物钟，影响晚上睡眠。

女：同学们，让我们吃完午饭后在家小睡一会儿再上学，这样下午上课时精神会更加饱满，学习效率会更高。

男：好了，亲爱的听众，今天生活小百科栏目的话题就讲这些，相信可以给大家带来帮助。

女：，非常感谢各位的收听！

合：下周同一时间再会。

**生活百科广播稿100字篇十四**

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《冬季生活小常识》

1。怕冷与饮食中缺少无机盐有关，应多摄取含根茎的蔬菜。

2。冬季保健应适当吃冷，常饮凉白开水有预防感冒之效。平时要多饮水，以维持水代谢平衡，防止皮肤干裂，邪火上侵。

3。香菇味道鲜美且具有防治流感的功效，常吃还能阻止血管硬化。

4。冬季常吃萝卜，可达到止咳化痰，清热解毒之功效。

6。冬天想通过食物保暖，不一定非要多吃性热的食物。低温会加速体内维生素的代谢，饮食中应及时补充。

7。冬季早晚温差大，要及时增加衣物，防止受凉。常吃些大蒜可以预防感冒。

8。积极参与健身运动，慢步、爬山、散步、游泳等等，都能使身体得到锻炼，增强自身抵抗力。预防冻疮应多参加各种运动，经常搓手、跺脚。

9。冬天适当吃点凉菜还有利于减肥。由于天冷人们喜欢吃油脂多、高热量的食品，加之户外活动减少，因此易发胖，除了注意体育锻炼外，适当吃些凉菜，能迫使身体自我取暖，多消耗一些脂肪。

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！

**生活百科广播稿100字篇十五**

一、开场白

男：采撷一缕阳光，编织成七彩的花环。

女：留住一阵清风，播撒出希望的明天。

男：付出一份真诚，打造出温馨的世界。

女：带走一丝烦恼，让快乐与我们同行。

合：敬爱的老师们，亲爱的同学们，大家好！红领巾广播又和大家见面啦！

女：我是播音员\*\*\*

男：我是播音员\*\*\*

女：这一期我们为大家安排的栏目有《成语故事》、《十万个为什么》、《谜语屋》《生活小窍门》，希望你们能喜欢。

男： 首先是《成语故事》

女：杞人忧天

从前在杞国，有一个胆子很小，而且有点神经质的人，他常会想到一些奇怪的问题，而让人觉得莫名其妙。

有一天，他吃过晚饭以后，拿了一把大蒲扇，坐在门前乘凉，并且自言自语的说：

“假如有一天，天塌了下来，那该怎么办呢？我们岂不是无路可逃，而将活活地被压死，这不就太冤枉了吗？”从此以后，他几乎每天为这个问题发愁、烦恼，朋友见他终日精神恍惚，脸色憔悴，都很替他担心，但是，当大家知道原因后，都跑来劝他说：“老兄啊！你何必为这件事自寻烦恼呢？天空怎么会塌下来呢？再说即使真的塌下来，那也不是你一个人忧虑发愁就可以解决的啊，想开点吧！”

可是，无论人家怎么说，他都不相信，仍然时常为这个不必要的问题担忧。

后来的人就根据上面这个故事，引伸成“杞人忧天”这句成语，它的主要意义在唤醒人们不要为一些不切实际的事情而忧愁。它与“庸人自扰”的意义大致相同。

女：接下来是《十万个为什么》--起床后马上叠被子对吗

男： 大多数人起床后总先忙着把被子叠好，再去洗漱、做早饭等，而且认为这是一个好习惯。然而，你也许不知道，起床后立即叠被子是错误的。

人体本身也是一个污染源。在8小时左右的睡眠中，人体的皮肤会排出大量的水蒸气，使被子不同程度地受潮。人的呼吸作用和分布全身的毛孔会排出多种气体和汗液。

国外有关专家用气相色谱仪测定表明，人从呼吸道排出的化学物质等达149种，从汗液中蒸发的化学物质多达151种。被子吸收或吸附了水分和气体，如不让其散发出去，会使被子受潮，并使其受化学物质的污染，产生难闻的气体，从而影响被子的使用寿命。经常使用受污染的被子，对人体健康也是有害的。

正确的方法是，起床后随手将被子翻过来，并立即把门窗打开，让水分、气体自然散发，出门前再将被子叠好。

女：下面是《谜语屋》

男：上一期的答案，同学们想到了吗？

（猜一物 ）一根藤儿结满果，果子红衣紧紧裹，藤儿着火往上窜，果子大喊四下落。答案是鞭炮。

女：（脑筋急转弯）用椰子和西瓜打头哪一个比较痛？答案是头比较痛。

男：本期谜语，请大家仔细听罗！

（打一乐器） 一条小弄堂，许多小天窗。

女：（脑筋急转弯）动物园中，大象鼻子最长，鼻子第二长的是什么？

男：接下来是《生活小窍门》栏目。生活中，我们总会碰上一些麻烦事。

女：生活小窍门，我们帮你支招。

男：今天，借着电波告诉你五则小常识。竖起耳朵，听好哦！

女：吃了辣的东西，感觉就要被辣死了，就往嘴里放上少许盐，含一下，吐掉，漱下口，马上就不辣了。

男：牙齿黄，可以把花生嚼碎后含在嘴里，并刷牙三分钟，很有效。

女：同学们仰头点眼药水时可以微微张嘴，这样眼睛就不会乱眨了

男：眼睛进了小灰尘，闭上眼睛用力咳嗽几下，灰尘就会自己出来。

女：最后要告诉大家的是：吃了有异味的东西，如大蒜、臭豆腐，吃几颗花生米就好了。

男：下面是《哆来咪点歌台》栏目

音乐〈 \*\*〉

男：时间过得真快，同学们，又到说再见的时候了。

女：我们衷心地祝愿：红领巾广播站能成为你的良师益友，愿它能带走你所有的烦恼，为你带去无尽的欢乐；

男：愿它能给你留下美好的回忆，伴随你度过金色的童年。

女：感谢大家的收听，再见。

男：再见！

**生活百科广播稿100字篇十六**

1.刚刚被蚊子咬完时，涂上肥皂就不会痒了;

2.如果嗓子、牙龈发炎了，在晚上把西瓜切成小块，沾着盐吃，记得一定要是晚上，当时症状就会减轻，第二天就好了;

3.打嗝时就喝点醋，立杆见影;

4.吃了有异味的东西，如大蒜、臭豆腐，吃几颗花生米就好了;

5.治疗咳嗽，特别是干咳，晚上睡觉前，用纯芝麻香油煎鸡蛋，油放稍多些，什么调味料都不要放，趁热吃过就去睡觉，连吃几天效果很明显;

6.插花时，在水里滴上一滴洗洁精，可以维持好几天;

7.把残茶叶晒干，放到厕所或者沟渠里燃熏，可消除恶臭，具有驱除蚊子苍蝇的功能;

8.桌子、瓶子表面的不干胶痕迹用风油精可以擦拭;

9.出门时随时在包里带一节小的干电池，若裙子带静电，就把电池的正极在裙子上面擦几下即可去掉静电;

10.夏天足部容易出汗，每天用淡盐水泡脚可有效应对汗脚;

11.夏天游泳后晒晒太阳，可防肌肤劳损等疾病发生;

12.夏天枕头易受潮滋生霉菌，时常曝晒枕芯有利健康;

13.防失眠：睡前少讲太多话，忌饮浓茶，睡前勿大用脑，可用热水加醋洗脚;

14 .夏天擦拭凉席，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，擦拭时最好沿着凉席纹路进行，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持久;

15.因外伤碰破皮肉时，在伤处涂上牙膏进行消炎、止血，再包扎，作为临时急救药，以药物牙膏效果最为显著;

16.发生头痛、头晕时，可在太阳穴涂上牙膏，因为牙膏含有薄荷脑、丁香油可镇痛;

17.加酶洗衣粉剂放在温水中需要较长的分解时间才能使洗衣效果更佳;

18.换季疲劳：在季节更替的时候经常发生换季疲劳，给自己做一个“安眠枕”。在枕套下面多放些气味芬芳的杀菌叶片：月桂、蕨、榛树、针叶、薄荷和玫瑰花瓣。

19.眼睛红肿：用香芹汁湿敷消除眼睛红肿，将香芹切成小细段装入纱布袋内放入开水中。过15-20分钟取出，冷却，放在眼皮上10分钟。

20.牙齿酸痛：丁香油中的芳香物质可以消除疼痛，消灭细菌。把棉棒浸入丁香油后放到病牙上，可以帮助你缓解疼痛。

21.烫伤：养一盆天竺葵(老鹳草)，它对烫伤特别管用。在开水烫伤的时候，取新鲜的天竺葵叶子盖在伤口上，用绷带缠好。过10-12小时重复一次。通常烫伤在有限的几天里痊愈，不会留下疤痕和斑点。

22.关节： (1)当关节刚刚开始酸痛时，取新鲜的圆白菜叶，在菜叶内部涂上蜂蜜。用它做护膝包住膝盖(最好借助于有弹力的绷带)，直到酸痛停止再取下来。(2)在锅内将普通的沙子炒热后放在脚跟处，这样关节自己就会变热。这个配方特别适合痛风，但是，有静脉曲张的情况不适用。

23.眼四周细小皱纹：用大拇指按压眼睛外角1厘米处的穴位，每个

穴位每分钟按3次。

24.醉后不舒服感：在躺下睡觉前喝几杯水(最好是蜂蜜水)：它会帮助你减轻第二天早上的痛苦。如果早上起来还是感觉不舒服，那么，无论是药片，还是盐溶液都帮不了你，贴个芥末膏在小腿上，在额头上放块冰。过半小时你的症状就会减轻。

25.黑眼圈：如果你的黑眼圈不是因为慢性疾病，而是因为睡眠不足，用沾了凉浓咖啡(3汤勺咖啡兑100克开水)的湿布敷在黑眼圈部位。咖啡因是非常好的血管收缩剂，这种方法青光眼患者禁用。

26.预防感冒：如果你准备牛奶咖啡和三明治做早餐，可以在每片粗粮面包上涂薄薄一层黄油和2-3瓣捣碎的蒜。蒜层上还可以放些干酪和蔬菜。这样的早餐的秘密在于：蒜可以消灭所有的细菌，而牛奶咖啡可以消除蒜味。

27.掉头发：擦碎一个洗净的土豆，榨出土豆汁，加入2汤勺芦荟汁和20克蜂蜜。把这种混合物转圈涂在头部皮肤上，用毛巾将头发包2个小时，然后仔细洗净。每周进行这种疗法两次，会获得效果。

28.嗓子痛：当你刚刚着凉，感觉嗓子发痒和嗓子不舒服时，用两茶勺苹果醋兑入一杯凉开水中。喝掉三分之一，其余的每小时漱口一次。通常一昼夜疼痛就会消失。

29.失眠：如果你经常失眠，那么准备些薰衣草香精油或者普通的新鲜柠檬。睡前半小时在灯泡上滴上1-2滴薰衣草香精油或者柠檬汁，挥发的物质作用于大脑，使身体放松、镇定。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找