# 生活常识广播稿5篇范文

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-09-07

*12月6日广播稿——生活中的安全小常识广播员：甲——黄豪 乙：覃琬婷甲：各位同学大家好，又到了红领巾广播的时间了。我是主持人（ ）。乙：我是主持人（ ）。本次广播由少先队大队部为大家送上——生活中的安全小常识。甲：同学们，生活中什么最重要？...*

12月6日广播稿——生活中的安全小常识

广播员：甲——黄豪 乙：覃琬婷

甲：各位同学大家好，又到了红领巾广播的时间了。我是主持人（ ）。

乙：我是主持人（ ）。本次广播由少先队大队部为大家送上——生活中的安全小常识。

甲：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。

乙： “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。

甲：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。

乙：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。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。

甲：说的没错，这让我想到了与此有关的一些安全隐患。天渐渐冷了，下课的时候，有一些同学喜欢靠在走廊栏杆上晒太阳，几个人靠着栏杆还没什么问题，但有的时候，十几甚至几十个人一起靠着栏杆，就比较危险了，栏杆可能会承受不了这么重的分量，万一栏杆因为受到重压而“骨折”了，那同学们要承受的就不仅仅是骨折了。

乙：这些都是我们校园生活中的安全小常识，我们多学一点，多注意一点，就能免去很多伤害事故。

甲：下面继续为大家介绍。有的同学喜欢在教室里奔跑追逐，把教室当成跑道，这也是不

安全的，因为教室里都有很多课桌椅，奔跑时很容易撞到，我相信，血肉之躯和钢铁木头结构的课桌椅相撞，吃亏的一定是血肉之躯，这种疼痛你一定还记得吧。再说，撞到同学也不好，撞上了，不仅自己和他人身体受罪，还连累了爸爸妈妈的钱包，还要耽误功课，这样一算，大家明白利害了吧？

乙：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。

甲：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。

乙：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。

甲：下面我们来了解一些交通安全小常识。上学和放学的时候，学校门口人多、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。

乙：自己骑自行车的同学要注意，天冷了，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，自己骑车的同学路上不要东张西望，也不要贪玩在路上逗留。

甲：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。

乙：同学们，让我们在灿烂的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。

甲：让我们在歌声中结束今天的广播，谢谢大家的陪伴，再见。

乙：再见。

校园广播站广播稿——生活小常识

甲：点击班队生活，感受校园精彩；

乙：放飞童年梦想，打造阳光生活。

甲：在这熟悉而又温暖的音乐声中，我们广播站又和您见面了。 乙：各位老师同学们大家早上好。

【甲】本期节目是这样为您安排：首先是《美文共赏》，

【乙】最后是《生活小常识》。

【乙】下面就让我们一起来听听详细内容：

栏目1：美文共赏

【甲】一片美丽动听的文章，能把我们带往蔚蓝色的大海，也能让我们驰骋辽阔的草原。

【乙】在《佳文共赏》栏目里，我们向大家推荐的文章是《歌唱你，我的祖国!》。由张可为您深情朗诵，请您静静地聆听。 栏目2：生活小窍门

【甲】听完了优美的文章，我们是否要请生活百事通告诉我们一些小窍门了呢？

【乙】今天我们教大家一招与健康有关的：

冬季一定要关注鼻子健康！

冬季是感冒的高发季节，为了预防伤风感冒时打喷嚏、鼻痒等症状，可以经常按摩鼻部。方法是用两手拇指外侧相互摩擦，在有热感时，用手拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次左右，接着，按摩鼻翼两侧的“迎香穴”15~20次（迎香穴在鼻唇沟中，鼻翼外侧缘旁0.5厘米）。手法由轻到重，但不要损伤皮肤。在早晨起床前，晚间睡觉前各按摩一次，其他空闲时间也可进行。

此法可疏通经络，增强局部气血流通，大大加强鼻的耐寒能力，可有效预防感冒和鼻病，也能治疗伤风，鼻塞不通。

生活小常识广播稿大全

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植物叶片：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。

30.不喝不洁净水、生吃瓜果应洗净或削皮、不随地大小便、不乱扔废物、勤晒衣服被褥等。

常见的似是而非的卫生习惯

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。可是，很少人知道，含有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，最好将苍蝇拒之门外。

5.餐桌上铺塑料布：有的桌布由聚氯乙烯制成，其中含有有毒的游离基。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一定量的漂白粉，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，其剩余部分早已被含有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起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、钥匙等物带有大量的病菌和虫卵，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，保持其清洁;最好随身带两块手帕，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形成的，无害，故平时很少去洗，其实这是错误的。茶锈中含有多种有害物质，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。

生活小常识广播稿

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。

睡眠知识小常识广播稿

：敬爱的老师。

：亲爱的同学们。

：大家早上好。

：我是 班播音员

：我是 班播音员 。

：非常高兴能够在这里与你们相会！

：我们今天生活小百科栏目的话题是“正确的睡眠习惯”。

：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：

：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。

：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。

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

：我们要走出以上几种对睡眠的认识误区哦。

：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。

：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，不易患精神类疾病。

： 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。

：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。

：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：

：午睡后，大脑更好用、更灵活、反应更快，精力更旺盛，情绪更高。 ：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。

：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。

：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。

：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。

：，非常感谢各位的收听！

合：下周同一时间再会。

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