

# 最新比武竞赛主持词开场白和结束语(大全7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 比武竞赛主持词开场白和结束语篇一

雨各有不同的类型，有淅淅沥沥的小雨，有哗哗作响的大雨，有时急时歇的阵雨，还有雷鸣阵阵的雷阵雨。它们虽各有不同，但却同样美丽多姿。

春天的雨，多是淅淅沥沥的小雨，少有大雨及雷阵雨。春天的雨像一个害羞的小姑娘，朦胧而富有神秘感。秋天的雨是时里时歇的阵雨，每场秋雨都带着冷气，像一位久经沙场的将军，清冷而又严肃。

夏天的雨和春秋两季的雨截然不同。夏天的雨是雷鸣阵阵，隆隆作响的雷阵雨。来得迅速，就像孩童的脸一样，前一秒还晴空万里，下一秒就乌云密布了，真是喜怒无常啊。

夏季的雨在开始前往往往没有任何征兆。刚才还是阳光灿烂，不一会儿，乌云聚拢过来，遮住了太阳，天气阴了下来，气压逐渐压低，空气越来越闷。乌云越积越厚，终于撑不住重负，豆大的雨点落了下来。

夏季的雨不鸣则已，一鸣惊人。豆大的雨滴落了下来，哗哗作响。闷雷响起，让人胆战心惊。“哧！”闪电划过天空，“轰！”惊雷炸裂，豆大的雨滴把人们浇了个透心凉，不知是天上的哪位仙女打翻了玉盆，水都倾洒下来，在地上溅起了一朵朵水花。

站在窗前，向外远眺，珍珠似的雨滴占据我的视线，又有一道挂起的雨帘隐约映入我的目光，真美呀。

夏雨，是大自然导演的一部戏，出色极了！

## 比武竞赛主持词开场白和结束语篇二

唐诗中描写夏季的`古诗有哪些呢?大家知道几首呢?

### 1、《山亭夏日》

唐·高骈

唐·樊旬

江南仲夏天，时雨下如川。

卢桔垂金弹，甘蕉吐白莲。

### 3、《孟夏》

唐·贾龠

江南孟夏天，慈竹笋如编。

蜃气为楼阁，蛙声作管弦。

拓展：

有关夏天的古诗

### 1、《晓出净慈寺送林子方》

宋·杨万里

唐·樊旬

江南仲夏天，时雨下如川。

卢桔垂金弹，甘蕉吐白莲。

### 3、《孟夏》

唐·贾龠

江南孟夏天，慈竹笋如编。

蜃气为楼阁，蛙声作管弦。

### 4、《小池》

宋·杨万里

明·朱瞻基

宋·苏舜钦

唐·耒鹄

宋·陆游

唐·高骈

唐·裴度

清·袁枚

宋·范成大

唐·孟浩然

唐·施肩吾

唐·王安石

清·陈文述

宋·蔡确

宋·杨万里

梅子留酸软齿牙，芭蕉分绿与窗纱。

日长睡起无情思，闲看儿童捉柳花。

## 比武竞赛主持词开场白和结束语篇三

夏季中暑是一种常见的疾病，由于高温天气造成人体内温度过高、体内液体流失过多而引起。在夏天，每个人都需要提高警惕，采取有效的预防措施。我在经历了几次中暑后，深深体会到预防中暑的重要性。通过总结自己的经验，我发现一些关键的预防中暑的方法。

首先，要及时补充水分。中暑的最主要原因是人体缺水，所以及时补充水分至关重要。在炎热的夏天，出门前要随身携带一瓶水，并不断地喝水，确保身体的水分不被过度流失。此外，还可以食用一些富含水分的水果，如西瓜、橙子等。这些水果不仅可以解渴，还能为身体补充维生素和矿物质，保持水电解质平衡。

其次，避免户外活动高峰时段。在烈日当空的中午时分，温度最高，同时紫外线辐射也非常强烈，容易导致中暑。因此，我们应该尽量避免在这个时间段进行户外活动，特别是剧烈运动。如果非常需要外出，也要选择遮阳工具，如遮阳伞和

防晒衣，并注意戴上帽子和太阳镜，以减少暴露在阳光下的时间。

此外，保持良好的通风和降温也很重要。我们应该尽量保持室内通风，打开窗户或空调，确保室内的温度和空气流通。此外，可以使用一些降温器具，如扇子或电风扇，快速散发热量，使室内环境更为凉爽。保持室内的适宜温度，有助于降低中暑的风险。

另外，选择适合的服装也能帮助预防中暑。在夏季，我们应该选择透气、宽松、轻薄的服装，以便于汗液蒸发和散热。避免穿着拘束、过于紧密的衣物，这些会阻碍汗液的排出，使体温异常升高。同时，还可以选择一些亲肤、透气的面料，如棉质和麻质，以提高舒适度和减少皮肤刺激。

最后，必要时及时寻求医疗帮助。中暑是一种严重的疾病，如果发现身体出现中暑症状，如头晕、头痛、面色苍白、呼吸急促等，应该立即停止活动，尽快移至阴凉处，并及时寻求医疗人员的帮助。医生可以通过给患者输液、退热等方法，及时抢救和治疗中暑的病情，避免发展为更严重的症状。

总而言之，预防夏季中暑不仅需要注重细节，还需要根据个人的情况采取相应的措施。无论是随时补充水分、避免户外活动高峰时段，还是保持通风降温、选择适合的服装，都是预防中暑的必要措施。夏季中暑确实会给我们的身体健康带来威胁，但只要我们提高警惕，时刻保持警觉，采取正确的预防方法，就能有效地避免中暑的发生。让我们共同度过一个健康、快乐的夏季！

## **比武竞赛主持词开场白和结束语篇四**

夏季是道路交通事故高发的季节，而作为一名交警，夏季的工作更加繁忙和危险。在这个季节里，我的工作变得更有挑战性，也更加充实。在过去的几个月里，我积累了不少的心

得体会，下面我就来分享一下我在夏季交警工作中所学到的经验。

## 一、细心观察，全面掌握交通情况

夏季酷热的天气容易让人疲倦和精神不集中，这就增加了交通事故的概率。因此，交警在工作中应该保持高度的警惕性，细心观察路面交通情况。在路面指挥交通时，要时刻注意车辆的排队情况和行驶方向，及时采取措施疏通拥堵路段，以保障道路畅通。同时，还要注意发现交通违法行为，及时制止和处罚违法行为，保障交通秩序的顺畅。

## 二、加强安全提示，提高公众交通安全意识

夏季是交通事故高发期，因此交警应该积极开展安全宣传教育活动，加强安全提示，提高公众交通安全意识和自我保护能力。首先，要加强温馨提示，告诉车辆驾驶员和行人应该注意哪些事项，避免发生交通事故。其次，开展交通安全宣传活动，普及交通事故发生的原因和防范措施，从而提高公众的交通安全意识。

## 三、加强自身防护，保障工作安全

夏季高温天气对于交警的工作环境造成了很大影响，因此我们要采取有效措施，加强自身防护，保障工作安全。在工作中，我们要注意做好防暑降温措施，穿着轻便透气的衣服，同时带上防暑药水、毛巾和遮阳帽，以及保证充足的水分。此外，也要注意交通工具和道路的安全，确保行车的安全性和稳定性。

## 四、提高执法意识，做到公正执法

作为交警，在执法行动中要严格遵照相关法规，确保公正执法。尤其是在夏季道路交通事件频繁发生的情况下，我们要

提高执法意识，执行严格的执法标准，杜绝因执法不严、不公造成的矛盾和纠纷。同时，要加强执法技能训练，提高执法水平，确保执法的准确性和公正性。

## 五、增强服务意识，维护良好社会形象

交警作为社会服务者，我们要增强服务意识，提高服务质量。在夏季道路交通高峰期里，我们要积极引导社会公众，热情服务受困者和交通参与者，及时解决道路交通问题，维护良好的社会形象和公众口碑。此外，要依法治理交通领域上的不正之风，促进社会文明、和谐的交通环境。

总之，夏季是交警工作的一段特殊旅程，也是对我们综合能力的一次全面考验。在这段旅程中，我们要细心观察、安全提示、自我防护、公正执法、服务公众，不断提升工作能力和素质，为维护交通安全和社会和谐发挥我们应有的作用。

## 比武竞赛主持词开场白和结束语篇五

夏季养生是每年的重要课题。高温季节，很容易让人出现疲劳、口干舌燥等不适症状，更严重的则可能导致中暑。因此，夏天的养生非常重要。下面，笔者将从饮食、锻炼、心理、休息和治疗等方面分别谈谈自己的夏季养生心得和体会。

### 一、 饮食方面

夏季饮食应以清淡为主，忌食辛辣刺激性食物，多吃水果和蔬菜。这不仅可以降低体内的热量，还可以有效地预防便秘和保持身体健康。在烹饪方式上，也可以选择清蒸、凉拌等方式来保证食品的新鲜和营养。此外，夏季还要多喝水，对于出汗的人来说，补充水分非常重要。因此，我在夏季养生中非常注重饮食方面的调节，尤其是不一味地追求口味，而是关注营养和健康之间的平衡。

## 二、锻炼方面

虽然高温天气会让人感到疲乏，但适当的运动仍然非常有必要。相对比较适合的运动项目包括游泳、慢跑和快步走等低强度的运动。这些项目可以增加身体的耐热能力，同时还可以有效地强化心肺功能。此外，选择清晨或者晚上的凉爽时间进行锻炼，避免中午的烈日。我在夏季养生中，非常注重运动方面的调节，尽可能在适当的时间、地点和强度下进行运动，保证身体健康。

## 三、心理方面

高温天气会让一些人产生不适感，甚至容易引发低落和烦躁的情绪。因此，在夏季养生中，也需要充分关注心理健康方面的调整。例如，在户外活动时，要采取积极的心态，尽量避免情绪上的不稳定，同时多参加娱乐活动，放松身心，提高情绪的稳定性。不仅如此，在家中也可以选择一些放松身心的活动，例如音乐、读书等，缓解心理压力，减少疾病的几率。

## 四、休息方面

烈日下，人们的身体容易疲劳，因此，保证良好的休息质量非常必要。晚上应早早入睡，充足的睡眠可以帮助身体恢复疲劳，预防一些疾病的发生。此外，午休也是非常必要的，可以采取午休20-30分钟甚至更多的方式，帮助身体放松恢复，保证能够在白天更加顺利地度过。

## 五、治疗方面

夏季也是一些疾病频发的时期，如中暑、腹泻等。尽管在日常生活中可以通过饮食、锻炼、心理和休息来预防疾病的发生，但有时候我们还是需要采取一些治疗措施。我在夏季养生中，也提前准备一些常用的药品和饮品，如板蓝根、泡藿

香正气水等，以便及时妥善处理。

综上所述，夏季养生是一项非常重要的生活习惯，通过在饮食、锻炼、心理、休息和治疗等方面的调节，我们可以预防疾病的发生，保持身体健康，缩短疾病发作时间，减少疾病对我们的伤害。同时，夏季养生也需要根据自己的情况进行精确的调整，因为每个人的身体状况都不同。总之，夏季养生的目的就是要让我们的身体远离疾病，过一种健康平衡的生活。

## 比武竞赛主持词开场白和结束语篇六

夏日的阳光灿烂，让人心情愉悦，但同时也给肌肤带来了不少困扰。高温、紫外线和汗水的侵袭，使得肌肤容易出现暗沉、出油、干燥等问题。为了拥有健康明亮的肌肤，我在多年的夏季护肤中总结出一些心得和体会，与大家分享。

首先，合理洁面是夏季护肤的关键。夏季的汗水和皮脂分泌旺盛，如果不及时清洁，就会造成毛孔堵塞，导致肌肤问题。因此，我在夏天会选择温和的洁面产品，并注意适合肌肤的洁面方法。以往我常常用力搓揉脸部，但后来发现这样会刺激皮肤，使其更易出油。现在，我会使用温水洗面，轻轻按摩，然后用清水彻底冲洗。这样不仅能去除污垢，还能保持皮肤的水油平衡，让肌肤呈现健康的状态。

其次，夏季的补水是必不可少的。高温会导致肌肤排汗增多，同时也会带走肌肤的水分。缺水的肌肤容易出现干燥、粗糙等问题。因此，我会选择一款清爽的补水产品，如补水喷雾、保湿面膜等。我会在洁面后，趁着皮肤还湿润的时候，使用补水喷雾，让肌肤充分吸收水分。另外，我也会尝试使用一些含有保湿成分的面膜，每周做一到两次，给肌肤深层补水。补水不仅能让肌肤水润，还能提高皮肤的免疫力，从而抵挡外界对肌肤的损害。

此外，防晒工作也是夏季护肤中不可忽视的。紫外线是肌肤的头号“杀手”，它会破坏肌肤的胶原蛋白和弹性纤维，导致肌肤老化。因此，我会在夏季选用含有高SPF值的防晒产品，并每隔2小时左右补涂一次。此外，我也会尽量避免长时间暴露在阳光下，尤其是在中午时分。出门时，我会带上太阳帽、遮阳伞和太阳镜，以保护肌肤远离紫外线的伤害。

最后，良好的饮食和作息习惯对于肌肤的健康也起到了很大的作用。夏季我会多吃一些清补凉性的食物，如西瓜、黄瓜等，帮助体内排出多余的热量和湿气。此外，我也会尽量避免熬夜，保持充足的睡眠。睡眠不良会导致肌肤状态差，容易出现黑眼圈、细纹等问题。所以，良好的作息习惯能让肌肤更好地修复和恢复，保持良好的状态。

总之，夏季护肤需要综合考虑多个因素，如清洁、补水、防晒以及良好的饮食和作息习惯。通过长期的实践，我得出了上述几点心得和体会，希望能对大家夏季护肤中有所启发。只有科学合理地进行护肤，我们才能拥有健康美丽的肌肤。

## 比武竞赛主持词开场白和结束语篇七

昨日青春去，晚峰尚含妍。虽留有馀态，

脉脉防忧煎。幽人惜时节，对此感流年。

6、《夏日登鹤岩偶成》【唐】戴叔伦

8、《夏日》【唐】白居易

东窗晚无热，北户凉有风。尽日坐复卧，

不离一室中。中心本无系，亦与出门同。