

# 2023年生活健康小常识广播稿(通用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 生活健康小常识广播稿篇一

a□给你的天空划一道绚丽的亮色。

b□给你的世界奏一曲动听的欢歌。

ab□尊敬的老师，亲爱的同学们。大家好！这里是七色花校园之声广播站。

a□伴随着这轻快的乐曲，聆听着着动人的旋律。

b□校园之声广播站和您正式见面了。

a□我是播音员。

b□我是播音员。

a□怀着一颗悠然的心，让心窗看到人生的美景。品一曲高山流水，让心灵走向沉静、高远。人生平安就是福，何必太多的计较。放松自己的心灵，回归自然，世界那么多的美丽，那么多的快乐，何必让忧愁，烦恼独居心房。平凡的日子最真，最美。我们一起来聆听《花落因为花开过》，感受花儿的美丽历程。

b□春天，我在小院里喝茶时，无意中发现，墙角的吊兰开花了。

我好奇的走过去看，洁白的吊兰花儿如一只只小小的银铃挂在绿枝上，风儿轻轻拂过，温柔的摇着银铃般的吊兰花，散出一股幽香。是那么优雅，迷人。此时，我完全迷醉了，小小的白色的吊兰花在阳光的照耀下，发出美丽的纯白色的光，是那么纯洁，仿佛连花香也是纯白的。我真的迷醉在这纯白的世界里了，迷醉于兰花的纯洁。

过了没几天，一场突如其来的雨把花儿打落了，我望着那花盆底下的几朵落花，我心酸极了，仿佛看见它们在哭泣。这是曾经多么美丽的花儿啊！它们究竟做错了什么，雨啊！请你告诉我！

朋友告诉我，有花开，就有花落，如果白吊兰没开过，没有如此美丽的一生，也就不会落下。不过，明年，它们还会再开的！

是啊！花不就和人一样吗？有花开，就有花落，有成功，就有失败。但最重要的在于坚持，花落了，明年再开，失败了，下次再来。要对自己怀有信心，不要对一时的挫折低头！振作起来！

那白色吊兰的纯洁之光永远映在我的心上，永远不会再消失。

a□美美的文字，伴着好听的音乐，希望所有老师同学们幸福快乐每一天、每一刻，《冰河时代》送给大家。

a□欢迎大家继续收听我们七色花校园广播站，冬日渐行渐远，我们逐渐触摸到了春天的气息，在这带着点点寒意的春日里，大家要特别注意自己的身体健康啊。

b□是的，下面我们就给大家带来几个健康小贴士。

a□1坚持冷水洗脸：冷水洗脸醒脑精神好，锻炼耐寒能力，不但能预防感冒同时还能起到脸部美容的功效，还可以治疗慢

性鼻炎，若能结合按摩耳廓、印堂、太阳、颊车穴则效果更佳。

b□2.清晨喝温开水：洗脸刷牙后喝一杯温开水，一方面可暖身清洗胃肠，另一方面可稀释血液，预防脑血栓、心肌缺血，同时能维持细胞渗透力，促进细胞代谢。

a□3.适当户外活动：冬天户外活动很重要，可预防冻疮，在户外做操或呼吸15~20次有利肺功能的增强，起到防治支气管炎、哮喘的作用，肺开窍于皮肤，通过户外活动，可增加人体供氧量，提高抗病能力。

b□4.饮食药膳进补：冬天是滋补身体的季节，根据自身条件适当选用药膳进补十分有益，可增加热量抗寒，又能加强营养吸收，促进健康。

a□5.午间按摩头皮：日间脑部血流量比夜间少1/5，故中午小睡30~40分钟为宜，然后用手指按摩百会、风池、印堂等穴，或用梳子梳头按摩头皮，能改善头部血液循环，消除疲劳和头昏现象，加上用冷水洗脸则精神充沛。

b□6.午后饮用茶水：茶是人的最佳饮料之一，能防癌抗癌，茶含有多种维生素和人体需要的微量元素，能对人体起保健作用。但胃病或贫血服药者不宜喝茶，尤其是浓茶，可改用矿泉水或白开水。午后补充水很重要。

，能改善周身毛细血管的功能，有保温和助眠的功效；脚素有第二心脏之称，护脚能强心，毛细血管扩张充血促使心脏活动加强，又可防止脚部冻疮的发生，减少皮肤瘙痒症。

b□希望这些健康贴士能给大家带来点滴的帮助，不过好的身体需要同学们好好锻炼身体，好的身体才能使疾病远离。

a□当然，好的身体离不开好的心情，我们一起来听个笑话吧。

b□有个花花公子把祖业败光了，只得做了乞丐沿街乞讨。一天，乞丐碰到一位农民，农民对他说：“你也是七尺男子汉，不缺胳膊不缺腿，为何不自己劳动养活自己？”

这个乞丐听了，一点儿不感到羞耻，他拾了一根树枝在地上写了四句：“朝吃千家饭，夜宿万户亭，未犯朝廷法，任我天下行。”

那农民看了诗后，也拾了一根树枝，在每一句诗后添了两个字：“朝吃千家饭，不饱；夜宿万户亭，盖草；未犯朝廷法，还好；任我天下行，狗咬！”

a□每一次相聚都是那么短暂。

b□每一次怀想都是那么香甜。

又快要到和大家说再见的时候了，最后为大家献上一首动听的歌曲。（音乐后）

同学们，明天同一时间我们再见。

## 生活健康小常识广播稿篇二

夏天，贮存的米面易生虫，可用花椒、小茴香二把，用纱布包好放在盛米的缸里，盖紧缸盖，贮存的米面等就不易生虫了。

夏天，买回的生肉，用浸过醋的湿布包起来，可以保鲜一昼夜。

夏天，酱油容易变质，剥几瓣生大蒜放入瓶里，酱油既不发霉，也不会再有怪味了，

夏天，熬猪油时，先切二至三片生萝卜放在盛油器里再放油，

这样就不会再有怪味了。

夏天，把食物盛在瓷碗内，再放进高压锅煮沸可存放3—4天不变味。

夏天，买回的豆腐如变酸，用50%的热碱水浸泡20—30分钟，再用清水漂洗干净，酸味即除。

夏天，买的蔬菜若已生虫，可将蔬菜放盐水中浸一会，再用清水冲洗，即可将虫子全部洗掉。

夏天，煮饭时，1.5公斤米按2—3毫升的比例加入食醋，煮出的饭不易馊，也无醋味。

夏天，茶叶生霉，切忌在阳光下晒，放在锅中干焙10分钟左右，味道便可恢复，但锅内要清洁，火不宜太大。

夏天，白色衣裤洗后易泛黄，可取一盆清水，滴2—3滴蓝墨水，将洗过的衣裤再浸泡一刻钟，不必拧干就放在太阳下晒，这样洗过的衣服洁白干净。

## 生活健康小常识广播稿篇三

### 1、洗浴：

每周用天竺葵精油、百里香、迷迭香选出一样或混合泡澡。足浴，以促进血液循环并强化新陈代谢。高速的新陈代谢有助于体内脂肪的消耗。起到减肥的效果。

### 2、饮食：

从减少甜食与主食入手，尽量不要吃白糖，可用红糖、蜂蜜代替，而且味精和泡面也不要吃。或者食用一些辛辣的食品，如生姜、胡椒、花椒、辣椒等。这样的做法旨在于降低饮食

中的主要热量的来源，有效控制脂肪产生。

### 3、喝水：

多喝一些温热的茶饮。例如天方一草堂的清谐茶，如果你实在想喝冷饮或吃高热量的食物，那么切记之前你要先喝一杯清谐茶才好，绝不能空腹就食用。那样只会让热量充分的被吸收。

### 4、用餐：

每次吃东西的时候要慢慢进食，同时饮用一些白开水，这样肠胃很快就会有饱胀感。在饥饿之前吃东西是减肥的一种有效方法。胰岛素可以调节体内糖类的吸收，同时它对食物转化和脂肪积累也起着一定的作用。若人在饥饿之前吃些东西，常常可以控制胰岛素的分泌。

### 5、唱歌：

从丹田发力，基本呼吸方法即是腹式呼吸法，腹部的肌肉得到充分利用，促进新陈代谢，同时也可结实腹部的肌肉。另外，使用腹式呼吸法的时候，横隔膜的活动可以调节空气的吸入和呼出量，肺容量增加脂肪分解时所需的氧气便能充分地吸收，有助于脂肪的燃烧。

### 6、运动：

最理想的运动方式就是，我们每天在家里或者在不干扰别人正常生活的前提下，做原地跑步，并且时间要持续在半个小时以上，这样我们周身的脂肪细胞才会充分运动起来，进行有氧呼吸。

## 生活健康小常识广播稿篇四

1)水。一般是“白开水”，家里条件好的话也不反对矿泉水啊，蒸馏水之类的。可乐等碳酸性饮料在炎炎夏日会有有一种粘稠的感觉，留在口中会使人有更加口渴的感觉，偶不推荐，8过有些人真的乐钟的话偶也不反对。总之一定要补充水分，否则容易中暑。

保湿喷雾。嘴巴解渴了，也要保证面子问题。总孩子不用说，脸部保湿非常重要，男孩子么出汗盐分较多，可先喷于脸上，然后再用毛巾擦拭，清爽不粘腻~~~不过象偶这种穷人保湿喷雾是买不起的，也可去屈臣氏买个空罐(喷头比较细)，然后回家装点纯水啊，矿泉水之类的可反复利用。

补充：坐电脑前的兄弟姐妹们，最好一个小时喷一次。

4)鼻舒，风油精之类。不说大家也知道有什么作用咯，挤公车的时候提神醒脑之必备工具。

5)帽子或伞。不想变成乌贼鱼的朋友一定要带(后悔中……)男同志怕带把伞背说闲话的话，可选择戴帽子(穿西服就免了，只能自认倒霉)，当然穿休闲服可选择的帽子种类就多了。

当然，怕晒的mm还可以出门前涂好防晒霜，防晒油之类的，而且要提前半个小时它才能发挥作用。以上都是我个人的“小”见解，欢迎补充和建议。

夏季气候炎热，病菌繁殖生长快，影响身体健康的因素多。因此，要想平安度过夏天，下面夏季生活中的十个“最佳”可助你一臂之力。

## 生活健康小常识广播稿篇五

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！