# 有关红领巾校园广播稿范文如何写

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2025-02-17

*有关红领巾校园广播稿范文如何写一男：你能背上几句有关读书的名言吗？女：那太简单了，听好了：1、书是人类进步的阶梯！2、读书破万卷，下笔如有神。3、读万卷书，行万里路！4、书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。男：你还挺不错啊！女：当然啦！男：咱们...*

**有关红领巾校园广播稿范文如何写一**

男：你能背上几句有关读书的名言吗？

女：那太简单了，听好了：

1、书是人类进步的阶梯！

2、读书破万卷，下笔如有神。

3、读万卷书，行万里路！

4、书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。

男：你还挺不错啊！

女：当然啦！

男：咱们言归正传吧！

女：哦！忘了告诉大家了，本期红领巾广播站的主题是书香飘飘，伴我成长。

男：下面请听由六（1）班向大家发出的读书倡议书。

（倡议书）

女：亲爱的老师们，同学们：

书籍是人类进步的阶梯，是智慧的源泉，是我们的精神食粮，是成才的必由之路。校园是学习的“伊甸园”，与好书相伴，提高师生的素质和文化品味，是现代社会对我们的呼唤。多读书、读好书，应当成为我们红枫小学师生坚定的信念和永恒的追求。读书，就要思考、交流，在心灵沟通与对话中，感悟生活，丰富思想，品味人生；在实践求索的道路上，感悟发展，融入深厚的历史文化积淀。我倡议，我们红枫小学的全体师生亲近书籍，与大师对话；阅读经典，为人生奠基；营造书香校园，打造亮丽校园，做诚信公民，努力实践自己的读书诺言。

男：我校为我们创设了一个良好的读书氛围，使我们的校园溢满书香。图书馆应该是我们向往的地方。书是我们精神的支柱，最好的朋友。不读书，不知道窗外的精彩；不读书，不知道世界的宽广；不读书，不知道知识的力量。读书使我们的生活更丰富，读书使我们的思想更成熟。因此我们红领巾广播站倡议大家做好以下几点：

女：一、读好自己手中的书

许多同学家中有很多书，那我们要做的是每天确保一定的时间进行阅读，古人曾说过：“三日不读书，面目可憎，言语无味。”读书能使人充实。我们学校许多同学每天都带一本或者几本好书在身边，中午、课后，只要是可以读书的时间和点滴的机会，我们就可以马上走进书的世界和海洋，与好书为伴。大家都应该行动起来，利用好每一分种的读书时间。

男：二、分享大家喜爱的书

我们各班每个同学可都带上了好书，相互交换着看，分享大家喜爱的书。

女：三、珍爱每一本书

不论是自己的书还是图书角馆的书，我们都应该爱惜，爱书的人才是会读书的人。我们要做到拿放书本轻轻，翻看书籍小心，归还书本要及时。

男：让我们携起手来共同努力，使校园书香更浓郁。

女：书是知识的海洋，信息的仓库，经验的总汇，“腹有诗书气自华”，希望老师们挤时间读书，多读一本书，多活一个人生，多一份智慧，多一份力量。在读中学，在读中教，与书为友，天长地久，营造书香校园，为学生的成长，学校的发展注入鲜活的生机。让我们都来热爱读书吧，好书伴君侧，居高声自远！

最后，送大家一首诗，题目是《走进书里去》：“书是一扇沉重的门，它垂青于每一个敲门者，它敞开的门扉里，是一口淘不完的井，是一座掘不尽的矿。走进书里去，从书里走出来，让知识的浪花滋润你的肺腑，让动人的箴言树起你人生的路标。”

男：相信不久，咱们学校也会在老师和学生的共同努力下，携手营造出一个书香校园，一个个书香班级。让书香陪伴着孩子们和老师们一起成长。

女：本期红领巾广播站到此结束，再见！

男：再见！

**有关红领巾校园广播稿范文如何写二**

敬爱的老师，亲爱的小伙伴们，大家好!红领巾广播在新学期和大家见面了。

我是，这一次的红领巾广播由四年三班为大家播音，我们为大家准备了精彩的节目，有队史介绍、健康乐园、科技天地、尊师园地。

首先我给大家介绍中国少年先锋队的光荣历史

中国少年先锋队的革命组织，是在中国共产党的直接关怀下建立起来的，已经有五十六年的光荣历史了。早在一九二四年到一九二七年北伐战争时期，党就在武汉等地，建立了劳动童子团。一九二七年到一九三六年土地革命战争时期，又在革命根据地建立了共产主义儿童团。一九三七到一九四五年抗日战争时期，在抗日根据地建立了抗日儿童团。一九四六年到一九四九年解放战争时期，在党领导的解放区建立了少年先锋队，在国民政府统治区建立了地下少先队。新中国成立后，建立了全国统一的组织——中国少年儿童队，后改名为中国少年先锋队。这六十年来，我们的少年儿童组织，在中国共产党领导下，在共青团带领下，培养了一代又一代的少年儿童成为革命接班人，有着光荣的革命传统。五十六年的奋斗，五十六年的跋涉，我们才有了今天的辉煌，让我们牢记历史，继承遗志，用自己的汗水和智慧为少年先锋队再添上绚丽的一笔，再写下不朽的一页吧!

在下面的健康园地里由我和同学们聊聊喝牛奶的好处。

喝牛奶有益健康，但不少人在喝奶方面还存在一些观念上的误区，现在，由我来为大家介绍一些科学饮乳的小常识。

1.晨起空腹喝奶不宜。因为人体空腹时胃肠蠕动快，牛奶中营养物质往往来不及被吸收就匆匆进入大肠。喝牛奶前最好先吃些饼干、糕点等，或边吃点心边喝牛奶。

2.晚上喝奶更有利。科学研究发现：晚间尤其是午夜之际，血浆钙含量会出现一个\"低谷\"。牛奶中含钙丰富，因此临睡前喝杯牛奶，可补偿人体夜间对钙的需求。

3.牛奶不宜加糖煮沸。煮沸的牛奶非但不能为人体消化吸收，反而影响人体健康，牛奶最好新鲜饮用，如太冷稍稍加热即可。

4.不喜欢牛奶可饮酸奶，但酸奶不能加热饮用。酸奶中不含抗菌素，易消化吸收所以能空腹饮用。

喝酸奶主要吃它的营养和活菌，如酸奶加热，人体只能喝到营养却失去了有生物活性的乳酸菌，因此不要加热后饮用。

在“科技天地”栏目里，让我们来听一听同学对微波炉知识的介绍。

许多同学的家里都用上了微波炉，如果你平时留意观察父母用微波炉烧煮食物，一定会产生这样的疑问：小小的箱子里看不到燃烧的火焰，怎么会把食物煮熟了呢?要弄清这个问题，得了解微波炉的“奇异功能”。微波炉实际上是一台产生微波的振荡器。微波是一种高频电磁波，人们的肉眼看不见。微波有一个非常奇特的习性，它能穿透绝缘物体，但遇到像肉类、禽蛋、蔬菜等含很多水分的食物，就会“停留”下来，并且“拖住”食物中的水分子跟它一起振荡，引起分子和分子互相摩擦生热。食物分子在微波中每秒钟振荡24.5亿次，这种振荡是在食物里外各个部分同时发生的，能使被加热的食物在几分钟内，里外各个部分的温度上升到足够把食物煮熟的程度。同学们，现在你知道了微波炉靠什么烧煮食物了吧?如果你的父母还不知道其中的奥秘，那你回家就可以当一次他们的小老师喽。

时间很快，在红领巾广播结束之前，我代表四年三班的同学，祝全校同学们新学期学习愉快，祝老师们工作顺心，最后谢谢同学们的收听!再见!

**有关红领巾校园广播稿范文如何写三**

甲：鲜艳的红领巾飘扬在金色的童年里，少先队员的心成长在灿烂的阳光下。

合：亲爱的同学们!大家中午好!第四期红领巾广播又和大家见面了。

甲：我是节目的主持( )。

乙：我是主持( )，网罗校园资讯，追踪最新动态，掌握校园万象，简述校园喜忧。首先让我们走进《校园新闻》。

甲:拾金不昧是中华民族的传统美德，是一个人高尚道德情操的体现，也是良好社会风气的一个方面。新学期初，我校涌现出许多多拾金不昧的好少年，在这里特别提一位四2的安江顺同学在校园内捡到50元交换失主。他的行动为全校学生树立了良好的榜样。

乙：我校的艺术教育历经十几年的传承和发展，上学期起，学校先后成立了各类艺术社团十余个，每周二下午，学校社团活动如期举行，呈现出一片“繁忙”的景象：小社员们有的弹琴，有的绘画……让人目不暇接。

小小社团承载了多少艺术追求，多少艺术梦想。希望更多的队员加入其中，相信，如今沉浸在艺术海洋中的棵棵幼苗，日后一定会成为茁壮的栋梁之才。

甲：陈硕，我问你，在你眼里，水是怎样的?

乙： 水，当然是最珍贵的资源，人类的生存离不开它。

甲：是的，我们今天的话题是《珍惜每一滴水》。同学们一定都听过这则公益广告吧。水是生命之源。假如地球上没有水，那么地球母亲就不会孕育出我们人类的子孙万代。因为最早的原始生命首先是在海洋中孕育形成，逐渐扩展到陆地上。所以说，水是生命的摇篮。

乙：人类的生存和发展也离不开水。因为我们每天要喝水，粮食的生长离不开水，工业生产离不开水。水还是大自然的“空调器”，炎热的夏天，正当人们感到酷暑难耐时，来一场雨该有多痛快呀!走在海边，海风习习，一扫酷热烦躁的情绪;当寒冷的冬季到来时，海水把储存的热量源源不断地送给它周围的陆地……这些都是水的作用。

甲：全世界的水百分之九十三是咸水，不能喝。淡水只占有百分之七，而能喝的水只有百分之零点八。全世界五十亿人口，就靠饮用这只占百分之零点八的淡水，看，水多可贵呀!

乙：3月22日是世界水日。每年的这一天，世界各国都会宣传：大家要爱惜水资源，保护生命之水。

甲：早在1977年联合国就召开水会议，向全世界发出严正警告：水不久将成为一个深刻的社会危机，继石油危机之后的下一个危机便是水。把水看成取之不尽、用之不竭的时代已经过去，把水当成宝贵资源的时代已经到来。我国人均占有量仅居世界第84位，是世界上最缺乏水的十三个国家之一。我国有300个城市缺水，近50个城市严重缺水，18个沿海城市中14个缺水，中国也正面临着一场严重的水危机。虽然每人每天有三升水就能维持生活，但实际上城镇居民每人每天做饭、洗衣服、洗菜……样样离不开水,耗水多达几百升。

乙：除此之外，种地和工业生产离不开水。如：炼钢、轧刚需要水冷却;纺纱织布车间为了保持一定温度和湿度需要用水调节;建筑施工离不开水;造纸、发电……衣食住行，哪一样能离得开水呢?人几天不吃饭可以活下去而几天不喝水却不行。人类要生存就离不掉水，可见节约用水是何等的重要。

甲：看一看我们平时生活中的用水习惯：为了接一杯凉水，白白放掉许多水;洗手、洗脸、刷牙时让水一直流着;有些人经常洗手之后忘了关水龙头，任凭水花花地流走。相信这样的行为一定是同学们不能接受的，所以大家之间可以相互监督、相互提醒，逐渐改掉浪费水的坏习惯。

乙：“节约用水”并不是限制人用水，更不是不让用水。其实，节约水是让人合理地用水，高效率地用水。节约用水并不影响我们的生活质量。人人有珍惜资源、纠正他人浪费水之义务。那种认为“只要我交了水费，就可以随意挥霍，浪费水是我自己的事，别人管不着”的观点是错误的。节约用水是每个公民的责任。

甲：世界各国也都规定，水是公共财产。因此，人人都应当具有公水意识。人人都应爱护水，节约用水，反对污染水，浪费水。

乙：同学们，让我们牢牢记住3.22世界水日，积极行动起来，宣传节约用水的意义，自觉保护和节约每一滴水，用我们的实际行动，提高全民节水意识，为保护我们珍贵的水资源，保护社会生态环境，做出我们少先队员应有的贡献。

甲：一首《外婆的澎湖湾》送给所有的同学，愿你们在校园里天天开心，健康成长。

下面是我们的常规点评时间

甲：同学们，本次播音到此结束!

乙：欢迎下周二同一时间再次收听!

**有关红领巾校园广播稿范文如何写四**

甲：尊敬的老师，亲爱的同学们，红领巾广播站现在开始广播，我是主持人( )

我是主持人( )。

乙：同学们，五月份已经悄悄地走进我们，五月份，有一个特殊的日子，你知道是什么吗?

甲：当然知道，是母亲节。

乙：对，五月的第二个星期天就是母亲节。

甲：是母亲给予我们生命，我们感激;是母亲使我们茁壮成长，我们感激;是母亲给予我们教育，让我们获取知识和力量，我们感激;是母亲坚定我们信念，让我们战胜困难，我们更应感激。

乙：有一个人，她永远占据在你心最脆弱的地方，她愿用自己的一生去爱你，这个人，就是母亲;有一种爱，它任你(大学生运动会新闻稿)无私的享受，却不求你任何的回报，这种爱，叫“母爱”!

甲：记忆又翻开那一页。那天早晨，我背着书包正要上学，妈妈递给我一把伞，说：“晶晶，天气预报今天有雨，还是带上伞好。”我抬头看看天空，万里晴空，怎么会下雨呢?我丢下伞，一溜烟跑出门去。

正当中午放学的时候，忽然电闪雷鸣，顷刻间暴雨骤然而下。带了雨具的同学都回家了，其他人也一个个被家长接走了。我爸爸在外地学校教书，中午从不回家。刚好，妈妈这几天正发着高烧打着点滴。我想不会有人来接我了。我一个人在教室里呆呆地坐着，又急又饿，望着窗外哗哗直下的大雨，我不由得哭了起来。

这时，大雨中出现了一个我熟悉的身影。哦，是妈妈!狂风夹着大雨好象要把妈妈吞没似的。妈妈挣扎着向我艰难地走来。

“晶晶，快过来，穿好雨衣。”妈妈边说边脱下身上的雨衣披在我身上。此时，雨越下越大。妈妈的头发，脸上，身上都被雨水淋透了。望着“落汤鸡”似的妈妈，望着她那青白着的脸，我不禁又哭了起来……

一把伞撑起一片天，妈妈爱的伞给了我快乐和幸福。事情虽然过去了很久，但它时时感动着我，教我好好做人，好好读书……

乙：比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是妈妈的胸怀，在我生命的长河中，妈妈倾注了所有的爱，正是这份浓浓的爱，让我幸福，让我快乐，让我健康成长。在母亲节到来之际，我也要为妈妈献上一份爱，祝全天下的妈妈永远健康，永远幸福。

甲：缤纷的春天，

乙：缤纷的你我

甲：当灿烂的晨曦温暖着整个校园，

乙：采撷一缕阳光，编织成七彩的花环。

甲：留住一丝清风放飞希望。

乙：播撒一份真情回报母爱。

甲：让所有的梦想在春天里展翅高飞。

乙：让所有的爱心在血脉里尽情流淌。

男：付出一份真诚，打造爱的世界。

女：带走一片笑容，快乐与我们同行。

红领巾广播到此结束，谢谢大家的收听，我们明天见。

**有关红领巾校园广播稿范文如何写五**

女：敬爱的老师

男：亲爱的同学们

合：大家好！

女：秋天，到处都是金黄的灿烂，那童话一样的金树，哗啦啦地拍动着它的枝叶。

男：秋天，不仅代表着萧索与孤寂，还代表着丰收与喜悦。

女：是呀！在这金秋十月里，也迎来了我们红领巾广播站的《习作欣赏》栏目的开播。

男：我是播音员（）

女：我是播音员（）

男：郭艺林我们《习作欣赏》栏目的主要内容是什么呢？

女：我们《习作欣赏》栏目呀！主要是为大家朗读同学们写的优秀作文。

男：哦！我明白了，那今天我们要和大家分享的是怎样的美文呢？

女：今天呀！我先要和大家分享一首词

男：一首词？

女：对呀！你听：

常记溪亭日暮，沉醉不知归路。

兴尽晚回舟，误入藕花深处，

争渡、争渡。惊起一滩鸥鹭

男：好美的词呀！我知道，是李清照的《如梦令》

女：对，李清照是我国宋代著名的女词人

男：李清照在文学领域里取得了多方面的成就。在同代人中，她的诗歌、散文和词都能高标一帜、卓尔不凡。而她毕生用力最勤，成就最高影响最大的则是词的创作。她的词作在艺术上达到了炉火纯青的境界，在词坛中独树一帜，形成了自己独特的艺术风格

女：是呀！特别是她把“语尽而意不尽，意尽而情不尽”的婉约风格发展到了顶峰，以致赢得了婉约派词人“宗主”的地位，成为婉约派代表人物之一。

男：她也被称为“宋代最伟大的一位女词人，也是中国文学史上最伟大的一位女词人”，有“千古第一才女”之美誉。

女：下面就让我们一起分享一篇关于李清照《如梦令》的扩写吧！

男：夕阳渐沉渐远，眼前的这一池的莲花。在夕阳里也显得越发的妩媚。红的更红，粉的更粉，白的却略带着羞涩。溪边的亭子沉寂在夕阳里，越发的沉静了。

女：不远处，偶尔几只小鸟掠过，急匆匆的，怕是要赶着回家的吧！倒是几只蜻蜓不缓不慢，忽高忽低的飞着，时而驻足在那朵白莲，时而亲吻那朵粉莲。

男：此刻的我静静的倚着亭栏，望着这夕阳，望着这一池的莲花，如梦如幻。一时间竟分不清是天上还是人间，忘我的沉醉在这一静谧的美景里。夕阳在山的那边竟也恋恋不舍最后的回头一颦。而我也忘了回家的时间。

女：踏上来时的小舟，轻轻划着，水面上的波纹顿时四下里溢开，一波接着一波直到那如玉的莲叶，这莲叶也随之摇曳开来，朵朵莲花也不甘寂寞，或抿着嘴，或笑开着花。清香也随之蔓延开来。不知不觉小船也醉了，随着花香进入更深的花中。我也越发更是醉了，竟然怎么也找不到来时的路了。我使劲的划着小船，莲叶也更活波起来，莲花看着很窘的我，笑的也更妩媚起来。

男：扑棱棱，突然莲花深处一群鸥鹭惊起，直飞这已暮的空中，惊叫声划破这满池的寂静。

女：哈哈哈！就连着鸥鹭也是在笑我玩兴浓，找不到回家的路吧！

男：好美的文章呀！真是如梦如幻，清新自然，让人仿佛置身其中！

女：是呀！今天我们的播音也在这如梦如幻美文中要和大家说再见了

男：谢谢收听

合：下周三再见

**有关红领巾校园广播稿范文如何写六**

男：xx实验小学

女：xx实验小学

合：校园红领巾广播站，现在开始播音

男：在这里，我们为您打开一扇窗，展示校园的活力与风采。

女：这里有飞扬的梦想

男;这里有温馨的祝福

合：欢迎您走近新晓红领巾广播站!

女：敬爱的老师们，

男;亲爱的同学们，

合：大家下午好!

女：今天是11月9号，星期一，xx实验小学红领巾广播站，又和大家见面了!

男：我是五年四班的播音员——曲xx

女：我是五年四班的播音员——王xx欢迎大家收听本期节目。

男：同学们，我先将本期节目的主要内容介绍一下：首先是《校园快讯》和《小窍门》

女：接着是《科技博览》和《故事百宝箱》栏目

男：最后，我们将要走近《娱乐天地》，送出我们的祝福。

女：首先，让我们走进《校园快讯》。(快乐号角音乐声响起)

男：升旗仪式是一件庄重而严肃的事，他代表我们对祖国的崇敬和热爱。上周，由于天气原因，我校师生进行了室内升旗仪式。升旗时，同学们个个精神抖擞，敬礼动作标准规范，国歌唱得更是响亮动听，成了一道亮丽的风景。

女：上周一省市领导一行，来我校视察甲流防控工作，对我校行之有效的措施给与充分的肯定。

男：上几个星期，为防控甲流，我校师生加强了体温监测，勤洗手，勤通风，取得明显成效。

女：最近，尤其可喜的是，经过师生的共同努力，我们最近的用餐秩序有了很大的进步，希望同学们能继续保持下去。

男：近来，天气状况不是很稳定，提醒大家注意增减衣物，小心感冒。还教给大家一些治疗感冒的小窍门。

女：每晚用较热的水泡脚15分钟，水量要没过脚面，泡后双脚要发红。可将油烧热，浇在切细的生葱丝上，再与豆腐等凉拌吃。每天用冷水洗脸。用手掬一捧水洗鼻孔，即用鼻孔轻轻吸入少许水，再擤出，反复多次。两手对搓，掌心热后按摩迎香穴(位于鼻沟内、横平鼻外缘中点)10余次。在杯中倒入开水，对着热气做深呼吸，直到杯中水凉为止，每日数次，可减轻鼻塞症状。用电吹风对着太阳穴吹3至5分钟热风，每日数次，可减轻症状。

男：下面请听《科技博览》

众所周知，地球在一个椭圆形轨道上围绕太阳公转，同时又绕地轴自转。因为这种不停的公转和自转，地球上才有了季节变化和昼夜交替。然而，是什么力量驱使地球这样永不停息地运动呢?地球运动的过去、现在、将来又是怎样的呢?有请我们班小小科技员为我们介绍一下。

张：人们最容易产生的错觉是认为地球的运动是一种标准的匀速运动，否则，一日的长短就会改变。伟大的牛顿就是这样认为的。他将整个宇宙天体的运动，看成是上好发条的机械，准确无误，完善无缺。其实，地球的运动是在变化着，而且极不稳定。科学家经过长期观测认为，引起这种周期性变化的原因是与地球上的大气和冰的季节性变化有关。此外，地球内部物质的运动，如重元素下沉，向地心集中，轻元素上浮、岩浆喷发等，都会影响地球的自转速度。科学家还发现，地球运动时，地轴向天空划的圆圈并不规整。就是说地轴在天空上的轨迹根本就不是在圆周上的移动，而是在圆周以外作周期性的摆动，摆幅为9″。由此可以看出，地球的公转和自转是许多复杂运动的组合，而不是简单的线速或角速运动。地球就像一个年老体弱的病人，一边时快时慢、摇摇摆摆地绕日运动着，一边又颤颤巍巍地自己旋转着。地球还随太阳系一道围绕银河系运动，并随着银河系在宇宙中飞驰。地球在宇宙中运动不息，这种奔波可能自它形成时起便开始了。就现在地球在太阳系中的运动而言，其加速或减速都离不开太阳、月亮及太阳系其他行星的引力。人们一定会问，地球最初是如何运动起来的呢?未来将如何运动下去，其自转速度会一直变慢吗?这个就有待我们进一步去考证了。

女：谢谢张xx的介绍。今日，故事宝箱又会为大家准备什么节目呢?

钉子

有一个男孩有着很坏的脾气，于是他的父亲就给了他一袋钉子;并且告诉他，每当他发脾气的时候就钉一根钉子在后院的围篱上。

第一天，这个男孩钉下了37根钉子。慢慢地每天钉下的数量减少了。他发现控制自己的脾气要比钉下那些钉子来得容易些。

终于有一天这个男孩再也不会失去耐性乱发脾气，他告诉他的父亲这件事，父亲告诉他，现在开始每当他能控制自己的脾气的时候，就拔出一根钉子。

一天天地过去了，最后男孩告诉他的父亲，他终于把所有钉子都拔出来了。

父亲握着他的手来到后院说：你做得很好，我的好孩子。但是看看那些围篱上的洞，这些围篱将永远不能回复成从前。你生气的时候说的话将像这些钉子一样留下疤痕。如果你拿刀子捅别人一刀，不管你说了多少次对不起，那个伤口将永远存在。话语的伤痛就像真实的伤痛一样令人无法承受。

听了这个故事我有个想法：人与人之间常常因为一些彼此无法释怀的坚持，而造成永远的伤害。如果我们都能从自己做起，开始宽容地看待他人，相信你一定能收到许多意想不到的结果....帮别人开启一扇窗，也就是让自己看到更完整的天空....

女：大家喜欢的《点歌台》又要开始了，

男：让歌声为你送上深情的祝福

女：让歌声传递你们美好的心声

男：一首《踏浪》为大家送上，愿它给大家带来一周的好心情。(音乐《踏浪》)

结束：女：伴着轻快的音乐，也是我们和大家说再见的时候了!

男：谢谢大家的收听，下次节目再见!

女：再见!(歌再次响起)

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！