# 2024年中班冬季国旗下讲话稿简短(9篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-06-26

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。中班冬季国旗下讲话稿简短篇一冬天早上非常寒冷，大家穿戴都比较...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**中班冬季国旗下讲话稿简短篇一**

冬天早上非常寒冷，大家穿戴都比较严实，手脚也不够灵活了。在这样的情况下，万一出现意外比较难以应对。在此，老师和大家讲讲学校冬季安全小知识。

一、行路安全

由于早晨冰冻，或者雾茫茫，影响了汽车的刹车性能。因此，步行外出时要注意，一定要行走在人行道内，在没有人行道的地方要靠路边行走。横过马路时须等待绿灯，要注意来往车辆，不要斜穿、猛跑;在通过十字路口时，要听从交通民警的指挥并遵守交通信号;在设有护栏或隔离墙的道路上不得横过马路。冬天在马路上会结冰，滑行非常非常危险，更不要在结有薄冰的湖面河面上玩耍，这样最容易出事。

二、运动安全

冬季长跑是一项不错的体育运动，但是在长跑锻炼前准备活动一定要充分，并系好鞋带。锻炼后还要做整理活动，同时一定要注意保暖，以防感冒。我们还需要特别注意，在集体长跑中，不可以推推搡搡，或者手插在口袋里，或者一边跑步一边讲话，这样很容易发生意外，也不利健康。

三、校园安全

严格禁止学生在走廊、楼梯口进行跑、跳、爬、拉、推、扯、打闹等危险动作。在上下楼梯不要大声喧哗。当前面的学生不小心跌倒，后面的学生原地停步，并转告后面的学生，不要再往前挤。在校园的早晨，有些低洼处，走廊上会结霜，结冰，同学们会好奇的滑一滑，玩一玩，这样也很危险。因为校园里人比较多，我们难以防备。还有我们在校园的喷水池、假山等处，还贴上了安全警示标语，因此更不应该去玩耍攀爬了。更有的同学还跑进了刚刚种好的绿化苗圃里，更不应该了。在这一周里，我们还要开展“文明行走”竞赛，比一比，看一看，哪个班行走最文明。

四、交际安全

冬天来了，过年也近了。诈骗，绑架、偷盗事件也特别多。上学放学路上，不要随便与陌生人交谈，不能告诉陌生人自己的家庭住址、电话等重要信息，不接受陌生人的礼物，或者搭成陌生人的车子回家，以免上当受骗。离家、离校时关闭门窗，注意防盗。

五、居家安全

冬天天气比较冷，会用电、火取暖，使用时要注意小心，防火防电，不要用湿手、湿布触摸或擦拭电器、插拔插头，不能随便拆卸电器。身上禁止携带打火机、鞭炮、水果刀等危险物品到学校，以免发生危险。冬天气候干燥，在野外特别不可用火烧荒，或者随随便便的用火取暖，不分场合，不分时间 ，或者用完火后不处理随便离开，也很容易引起火灾。

六、食品安全

不吃过期和三无包装的小食品，不吃不卫生的东西。

同学们，事故似虎狼，常在暗中藏，若是不提防，它就把人伤。请大家时刻牢记，绷紧安全这个弦，提高安全意识。

**中班冬季国旗下讲话稿简短篇二**

尊敬的老师们、亲爱的同学们：大家早上好!

今天我国旗下演讲的内容是：预防冬季传染病，注意防寒保暖。

转眼又到了年末，冬天到了，天气渐渐冷了。随着气温的降低，呼吸道疾病的病原体，如细菌、病毒等更容易存活，而我们的呼吸道黏膜受到冷空气的刺激，抵抗病原体的能力下降，这两方面的共同作用导致了冬天呼吸道传染病的多发。冬天常见的呼吸道传染病包括了大家都比较熟悉的流行性感冒、流行性腮腺炎、水痘、麻疹等等。我们要特别注意这些学校中常见的传染病的预防。

那么该如何预防呼吸道传染病呢?我们应做到以下几个方面。

1.讲究卫生 。要养成良好的卫生习惯，如经常洗手，不随意吐痰;家里和教室应经常通风换气，保持空气新鲜和室内干燥。

2.加强锻炼，增强免疫力。应积极参加体育锻炼，每天散步、慢跑、做操等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。

3. 注意居室通风，减少和抑制病菌病毒繁殖。

4. 注意防寒保暖。冬季比较寒冷，人极易受寒伤肺，降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入，引发呼吸系统疾患。因此要注意及时添加衣服保暖。

同学们，让我们携起手来为了我们能拥有一个健康的体魄，能够快乐、舒心的学习、生活一起努力。在此我衷心祝福大家过一个健康愉快的冬季。我的演讲完毕，谢谢大家 !

**中班冬季国旗下讲话稿简短篇三**

亲爱的老师们、同学们：

早上好!我今天国旗下讲话的题目是《注意冬季安全,防范事故发生》。

随着气温的下降，严寒的冬季又来临了，由于冬季天气寒冷，气候干燥，是火灾事故、交通事故和人身伤害事故的多发季节，为了确保学校的安全与稳定，防止各类事故的发生，请老师同学们注意做好以下几点：

一、交通安全方面：冬季人体关节的灵活性较差，在上、下学路上要注意交通安全,骑自行车时，不说笑、不打闹。步行走人行道，在没有人行道的地方靠路右边行走;通过路口或者横过马路时，要注意观察交通信号灯，做到红灯停、绿灯行，不在路上追逐、玩耍。

二、预防流感方面：冬季是流感等传染病高发季节，同学们要注意个人卫生，勤洗手、没有雾霾时教室要勤通风，在咳嗽和打喷嚏的时候请用纸巾捂住口鼻，并及时洗手;如出现感冒症状不要隐瞒，应及时向班主任报告并前往医院就诊;同时，天气寒冷，同学们要多添加衣物，不要为了所谓风度而挨冻受冷。

三、饮食安全方面：同学们购买食品要看清生产日期、保质期、生产厂家及地址，不购买“三无”食品;不在校门口和街头流动摊点购买零食，防止误食不卫生食品、过期变质食品，造成食物中毒;不在学校等公共场合吃零食。

四、消防安全方面，请自觉做到：进入秋冬季节以来，天干物燥，火灾隐患很大，老师同学们都要关注消防安全，强化“防火灾、防触电、防侵害”意识。

1. 不带火柴、打火机等火种以及烟花、爆竹等易燃易爆物品进入校园，以免发生意外。

2. 自觉爱护校园内的各种消防措施，如消防栓、灭火器等。

3. 在教室里，不得擅自使用电器设备，不随意触摸各种电器。

4. 放学之后，请随手关掉电器。

5、自觉做到不吸烟、不玩火，不焚烧废弃物。

五、校园安全方面：

努力做到“三管”(管好自己的口、管好自己的手、管好自己的脚);

课间活动达到“四不”(不追、不跑、不打、不闹);

严格遵守“六不”(不在校门口以及放学路上逗留，不乱买零食吃，不进电子游戏室和网吧，不与社会闲杂人员或外校生结伙，不打架斗殴)。

老师们、同学们，让我们在国旗下共同祝愿，携手并肩，共享安全的阳光，同享安全的欢乐，为构建和谐、健康、活泼的校园氛围而共同努力!

让危险远离我们，让幸福平安永伴!

**中班冬季国旗下讲话稿简短篇四**

各位老师、同学们：

大家早上好，今天我国旗下演讲的题目是：《共同携手，预防秋冬季传染性疾病》。 天气已进入冬季，此时，不但气温下降，而且各种易发的传染性疾病也悄然而至。如何保持良好的健康身体呢?今天，我就要和同学们分享关于预防秋冬季传染性疾病的知识。

秋冬季常见的传染性疾病有如下几类——

一、流行性感冒

这是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性。它的传染源主要是病人和隐性感染者，以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。流感病毒主要侵入呼吸道，但其毒素对全身器官有广泛的毒性作用，常有发热、全身酸痛、咽痛、咳嗽与白细胞减少等症状。

二、流行性脑脊髓膜炎

这是由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病。感染起自鼻咽，侵入血液循环，最终达到脑膜或身体其他部分，产生炎性损害。这种主要侵犯脑膜的传染病多发于冬春季节，发病急，传播快。带菌者和流脑病人是本病的传染源，大多是通过呼吸道飞沫传播而感染。

三、流行性腮腺炎

这是由腮腺炎病毒引起的呼吸道传染病。腮腺炎患者和携带病毒者是本病的传染源，由空气飞沫传播。主要在儿童和青少年中发生，常在学校和公共集会场所爆发。开始有畏寒、食欲不振、头痛、低热等症状，其后则出现腮腺肿大等症状。

面对这些流行性较强的传染病，我们不必惊慌，只要我们预防到位、措施得当，一切都可避免。在这里，我向大家推荐以下几种预防传染病的措施：

1.注意气候变化，随时增减衣服，避免受凉。因为身体受凉时，局部抵抗力下降，病毒容易侵入。

2.下课后教室应立刻开窗通风，保持空气流通。

3.注意生活规律，保证充足睡眠。充足睡眠能调节人体机能，增强我们的免疫力。注意饮食均衡，每天保证适量的水分和营养摄入，多食新鲜的蔬菜瓜果，不吃变质的和制作环境不卫生的食品，以防病从口入。

4.加强锻炼，增强体质。我们应当积极参加学校安排的课间操、体育课，真正做到“每天运动一小时”，强健体魄、提高自身的抗病能力。

5.尽量少到人多的公共场所去，更不要接近患呼吸道传染病的人。

6.服用中药抗病毒冲剂、每天吃几瓣大蒜或几段大葱对预防流感非常有效。

7.如遇身体不适请及时就医检查。发现病人早报告、早隔离、早治疗、早处理，以免在校园内传播。

同学们，学校为我们创造了良好的学习条件，为了让我们的校园生活更加精彩，请加强体育锻炼、注意身体健康，抵御传染性疾病，让我们的生活更加精彩，更加平安!

最后，同学们本学期学校给我们安排了营养餐，中餐供大家免费吃，这本是件好事，但发现有同学吃完饭后不按规定将餐具放到规定的位置，甚至有同学直接将餐具扔出窗外去，一走了之。在此，我不禁想问下同学们，难道你们在家吃完饭后，也是直接将碗盘扔掉吗!我现在申明：请同学们一定要爱护公共财物，从今天起立即改正，改掉这个臭毛病。如果再有此事反生，一旦被抓住将取消该同学的营养餐，并将对其作出严厉的批评教育。

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**中班冬季国旗下讲话稿简短篇五**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好!

我是五年级八班的。今天，我很荣幸地代表我们五八班在国旗下讲话 ，本周演讲 的主题是：冬季如何预防感冒。

冬季是一个寒冷的季节，更是一个感冒的高发季节。特别是在校园内，由于人群密集，更易引起和爆发流感，影响师生的身心健康。因此，对感冒\"以预防为主\"尤为重要。

那么，让我们学习几点预防感冒的小常识吧。

一、做到多洗手，保持良好的个人及环境卫生。流感病毒主要经空气、唾液传播，流感病人摸过的东西也是重要的传播物，有研究显示，感冒病毒细菌会停留在表面皮肤达3个小时之久，所以，预防感冒一定要保持个人卫生，养成勤洗手的好习惯。

二、注意公共卫生，教室要做到开窗通风。洁净的校园环境，有赖于我们共同的努力维护，请同学们务必注意养成良好的卫生习惯，不随地丢垃圾。教室内人员较多，注意每天开窗通风，使空气流通，置换新鲜空气，驱赶病毒，减少传播机会。

三、合理膳食，适量运动。冬季气候多变，补充足够的营养可以增强人体抵抗力。根据每天的营养需求，膳食搭配合理，从饮食上增强同学们的抵抗力。每天适量运动，从运动上增强同学们的身体免疫力。但是一定要注意，运动出汗后不要马上脱衣服，要待汗液自然蒸发，否则极易引起感冒。

四、保证睡眠。作为学生，学习是最重要的事情。俗话说“早睡早起精神好”，良好的睡眠习惯不仅能够让我们在第二天上课有精神，更可以提高我们身体的免疫力，从根本上杜绝疾病的发生。研究发现：每天睡眠充足的人产生的抗体会 增加一半。

五、避免触摸公共物品。在校园内同学之间不共用水杯、不同一个餐盘内吃饭等。个人外出活动，如上完体育课、参与卫生清洁后先洗手，不可用脏手揉眼睛、挖鼻孔。打喷嚏时要避人，用手掩住口鼻。周末外出活动，少去封闭环境的公共场所，尽量不去人群拥挤、空气污浊的地方，减少感染机会。

六、患上感冒，休养和多喝水同样重要。一旦不幸患上感冒，要及时就诊，除了按医生指导吃药治疗外，一定要多休息，同时要多喝白开水。可以用淡盐水漱口，预防咽喉痛和咳嗽，补充含维生素c、e丰富的食物或水果。感冒后一般如果没有其他并发症出现，只要自身的免疫力强，时间到了就会好。

感冒是可防可治的。只要同学们有良好的卫生习惯，了解预防的常识，就能远离感冒。

让我们共同行动起来，多运动、健体魄，讲卫生、防感染，从一点一滴做起，远离疾病，让健康永远与我们相伴!

谢谢大家!

**中班冬季国旗下讲话稿简短篇六**

尊敬的各位领导，各位同事：

大家上午好!

进入冬季后，做好冬季安全工作显得特别重要，我对全体同学提出以下要求：

(1)交通安全要求：

冬季常有积雪和霜冻，导致路面较滑，有时还有大雾，交通条件比较差。同时，冬季天黑得早，很多学生放学回家时天色已经渐黑，容易发生交通事故。因此放学时不要逗留，在路上要遵守交通规则，不骑车上下学。要按时回家，不要在教室或校园内逗留，在路上玩耍。

同学们在步行上学和回家时，进出校门应当在人行道内行走，没有人行道的靠路右边行走。通过路口或者横过马路时要减速慢行，注意来往的行人、车辆，确认安全后方可通过;在通过交通信号灯的人行横道时，应当按照交通信号灯指示通行。不要乘坐“三五”车辆，不乘坐超载、超速车辆，乘坐校车要遵守纪律，服从管理。

(2)预防一氧化碳中毒

冬季用煤炉取暖时，应认真检查烟囱等通风设施，同时注意经常使室内通风换气，预防煤气中毒。使用煤气灶具时，应调节进风至火焰呈蓝色，使煤气充分燃烧。管道煤气中常掺有难闻气味的含硫化合物，用于警告!若闻到异常气味，即煤气有泄漏，应迅速关闭煤气开关，打开门窗，严禁明火，预防中毒、火灾和爆炸等事故发生。

(3)要注意实验课的安全。

在上实验课前一定要认真听老师讲解注意事项;在做实验时要严格按照要求来做。实验课需要使用酒精灯和一些易燃的化学药品时，要在老师的指导下进行，并且严格按照操作要求去做，时刻小心谨慎，严防发生危险。

(4)防寒保暖教育，

冬季气候寒冷，学生在户外活动中、上下学路上很容易冻伤，并引发感冒和其他呼吸道疾病。所以，学校要对学生进行防寒保暖、预防疾病教育。同时要把这种安全教育和合理安排学生户外活动有机地结合起来。

(5)火灾预防教育

冬季气候比较干燥，火灾隐患比较大。不要携带火柴、打火机等，不要玩火或燃放烟花爆竹。

(6)防滑、防溺水

进入冬季，河流、坑塘、景观水道表面结冰，但由于冰层不厚，在冰上玩耍行走时极易发生坠冰溺水事故。所以我们同学不要在冰上行走玩耍，往返学校经过结冰地带的要绕行，不能走捷径，不能抱侥幸心理而冒险。尤其不要私自到野外结冰水面滑冰。

(7)饮食安全

注意饮食卫生，不吃腐烂变质的食物，防止食物中毒;不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料;不喝生水，不购买无厂址、无生产日期、无保质期的食品。

(8)环境卫生

爱护环境卫生，预防与控制传染病的发生，培养良好的个人健康生活习惯，保持室内空气流通，在流行病季节，尽量避免前往空气疏通不畅、人口密集的公共场所，出现症状要及时就医。

(9)在各项运动中要注意运动安全。

冬季天气较冷，在进行体育运动时易发生扭伤、肌肉、韧带拉伤等身体损伤，请同学们在体育课与课外活动时，遵守体育锻炼规则，作好运动前准备，掌握正确的动作技巧，注意自我保护，严禁冒险行为。

我的讲话结束了，谢谢大家!

**中班冬季国旗下讲话稿简短篇七**

尊敬的各位老师、各位同学：

大家早上好!

今天，我国旗下讲话的题目是——《冬季锻炼好处多》。

同学们，这些天气温骤降，阵阵寒风袭来让我们感受到冬天已来到我们身边，同时我们也发现教室里感冒、咳嗽、发热的同学也多起来了，这都是我们的身体无法抵御寒冷的结果。

冬天来了，天气越来越冷了，因为怕冷，许多同学都不愿意多动。其实，参加冬季体育活动，特别是室外的体育锻炼，对于我们学生而言，是相当有必要的。

寒冷的冬季到来，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕寒冷的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。

冬季体育锻炼，接受阳光的照射。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌。还能帮助身体吸收钙、磷，有助于骨骼的生长发育。 冬季体育锻炼，还可以加快血液循坏，增加了大脑氧气的供应，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。 冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。一般有长跑、球类、跳绳、踢毽子等项目。这完全可以根据个人爱好，选择不同的项目，灵活掌握。 那么冬季体育锻炼又要注意什么呢?

1、冬季天气比较冷，参加锻炼之前一定要做好准备活动，提高身体机能水平，防止肌肉拉伤、扭伤。

2、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼时要衣着合理，注意保暖，以防感冒。

3、要循序渐进，更要有顽强的毅力和持之以恒的精神，才能收到良好的效果，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

同学们，每天的体育课及课余时间就是我们加强体育锻炼的好时机,请大家在活动期间认真参与,要好好利用活动时间参加运动。

同学们，身体是知识的载体，具有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地学习和生活，才能应对各种困难和挑战。

最后，请让我以奥林匹克运动的创始人顾拜旦先生的名言结束我的国旗下讲话：“你想健康吗?你想聪明吗?你想健美吗?请运动吧!”

我的发言到此结束，谢谢大家!

**中班冬季国旗下讲话稿简短篇八**

老师们，同学们：

大家好!

冬天来了，天气越来越冷了，因为怕冷，许多同学都不愿意多动。其实，参加冬季体育活动，特别是室外的体育锻炼，对于我们中小学生来说，是非常有必要的。

首先，参加冬季体育锻炼，可以加速我们身体的新陈代谢，增加体内的热量，从而增强我们身体抵御寒冷的能力。所以，坚持冬季锻炼的人，他的抗寒能力特别强，比一般人要强8-10倍。

其次，冬季体育锻炼，大都在室外迸行，由于不断受到冷空气的刺激，我们身体对疾病的抵抗能力就会增强。俗话说“冬天动一动，少闹病和痛;冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

再次，冬季体育锻炼，接受阳光的照射，可弥补在其他季节中阳光照射的不足。大家都知道，阳光中的紫外线能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体具有消毒作用.

如果没有健康的体魄和吃苦耐劳的精神，我相信每个同学都不会有充足的精力投入到学习和生活当中，所以说积极地参加冬季体育锻炼，还可以加快血液循坏，增加大脑氧气的供应量，这对消除大脑疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。冬季锻炼好处很多。

冬季锻炼的项目也很多，跑步、广播操、球类、跳绳、踢键子、跳橡皮筋等，都是很好的体育活动。每位同学除了积极的参加学校组织的各项集体活动之外，课余，可根据实际情况以及自己的个人爱好，选择不同的项目进行。

教育部、国家体育总局、共青团中央决定:从20xx年10月27日起，开展以“阳光体育与祖国同行”为主题体育锻炼活动的同时。从那年的11月份开始，我校同学就投入到“阳光体育与祖国同行”活动之中，全校学生都进行冬季晨跑锻炼的活动。我希望大家积极参加“阳光体育与祖国同行”活动，为了保证晨练效果，以晨跑为例，我对大家说说冬季体育锻炼的注意事项：

1、参加锻炼之前一定要做一些准备活动。防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。

2、跑步时，眼睛看好前面的同学，不要盯着地上;手应该积极摆动，切不可插在口袋里;嘴巴也应该闭上，有的同学一边跑，一边讲话，这样非常不好，因为你张着嘴巴，就把跑步时带起的灰尘吃进去了。

3、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼时着装要合理，锻炼后要及时穿衣保暖。

4、参加冬季锻炼要有顽强的毅力、持之以恒的精神，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。

同学们，寒冷的冬季已经来临，请用我们的实际行动和热情去拥抱冬季清晨的阳光，用健康的体魄和饱满的精神迎接生命中的每一天。

**中班冬季国旗下讲话稿简短篇九**

亲爱的老师们、同学们：

早上好!我今天国旗下讲话的题目是《注意冬季安全,防范事故发生》。

随着气温的下降，严寒的冬季又来临了，由于冬季天气寒冷，气候干燥，是火灾事故、交通事故和人身伤害事故的多发季节，为了确保学校的安全与稳定，防止各类事故的发生，请老师同学们注意做好以下几点：

一、交通安全方面：冬季人体关节的灵活性较差，在上、下学路上要注意交通安全。步行走人行道，在没有人行道的地方靠路右边行走;通过路口或者横过马路时，要注意观察交通信号灯，做到红灯停、绿灯行，不在路上追逐、玩耍。

二、预防流感方面：冬季是流感等传染病高发季节，同学们要注意个人卫生，勤洗手、勤通风，在咳嗽和打喷嚏的时候请用纸巾捂住口鼻，并及时洗手;如出现感冒症状不要隐瞒，应及时向班主任报告并前往医院就诊;同时，天气寒冷，同学们要多添加衣物，不要为了所谓风度而挨冻受冷。

三、消防安全方面，请自觉做到：

1. 不带火柴、打火机等火种以及烟花、爆竹等易燃易爆物品进入校园，以免发生意外。

2. 寄宿生应谨防液化气灶、电褥子等所引起的火灾，谨防蜂窝煤炉引起的煤气中毒。

3. 在教室里，不得擅自使用电器设备，不得利用火炉玩火。

4. 放学之后，请随手关掉电器。

四、校园安全方面：

努力做到“三管”(管好自己的口、管好自己的手、管好自己的脚);

课间活动达到“四不”(不追、不跑、不打、不闹);

严格遵守“六不”(不在放学路上逗留，不乱买零食吃，不进电子游戏室和网吧，不与社会闲杂人员或外校生结伙，不打架斗殴)。 老师们、同学们，让我们携手并肩，共享安全的阳光，同享安全的欢乐，为构建和谐、健康、活泼的校园氛围而共同努力!

让危险远离我们，让幸福平安永伴!

谢谢大家!

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