

最新熬夜伤身的演讲稿 除夕之夜熬夜守岁做不伤身(精选5篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

熬夜伤身的演讲稿篇一

除夕夜有守岁的习俗，守岁就得熬夜，熬夜对人身体不好，除夕之夜熬夜守岁怎么做不伤身?下面，本站小编为大家介绍一下，欢迎大家阅读。

为了使熬夜对身体和容貌的损害降至最低，就要“打好底”

1、晚餐要清淡

打算熬夜时，晚餐不要吃得太油腻，应该清淡一些，多吃蔬菜，保证有足够的优质蛋白质、无机盐和维生素。

2、卸妆、洗脸

为免厚厚的粉或一天积累下来的油渍，让俏脸经过熬夜的煎熬而长满痘痘，熬夜前一定要先卸妆，把脸洗干净。

3、补充维他命b群

维他命b能够解除疲劳，增强人体免疫力。

熬夜会增加“火气”，因此不宜再吃薯片、饼干等容易上火

的食品

1、多喝绿茶

绿茶既能提神，又可消除体内多余的自由基，让人神清气爽。但对于喝绿茶肠胃不舒服的，还是改喝枸杞茶或菊花茶，能去火，还能明目。

2、吃水果当夜宵

此时绝不能食用高热量或油炸食品，不宜吃泡面来填饱肚子，以免火气太大；也不宜吃过咸的食物，否则熬夜后脸与身体会浮肿得厉害，最好以水果、粥、面包来充饥。

不习惯熬夜的人，熬夜后整个人很疲惫、很虚弱，除了食补外，恢复睡眠习惯更重要！

1、喝有滋补作用的汤或糖水

鱼汤、骨头汤、鸡汤都不错，红枣乌鸡汤也很好，通过内在进补能滋养肌肤。

2、按摩淋巴

熬夜后，人的新陈代谢会变慢，无法吸收保养品。不妨以按摩方式刺激耳后至下颌、肩胛骨凹陷处和腋下的淋巴结，促进淋巴循环，促进肌肤的新陈代谢。

熬夜伤身的演讲稿篇二

睁开眼的第一时间，感觉到的是来自于脖颈的酸痛。眼睛由于长期处于黑暗中，对明亮的灯光已有几丝不适应。揉了揉眼，我扶着桌沿叹了口气：我这是，趴桌上睡着了？边站起身舒展几下边瞄了一眼墙上的挂钟，已经这么晚……不，是这

么早了么?我自嘲着摇了摇头，又坐下继续挥洒笔墨了。

早晨依旧是被闹钟吵醒的。第一个蹦出来的念头就是：昨天晚上熬夜失败了!我叹了口气，骂了一句自己没用，当初是谁说不就熬个夜，算什么的，结果昨天连午夜都没坚持到啊!

和闺蜜们表示自己不会熬夜，求真经相助，她们用惊愕的眼神看着我，平复了一会儿，她们提出灌咖啡可以保持神经持续兴奋，所以，为了能成功熬夜，我生平第一次喝下了不加糖的苦咖啡。

坐在台灯前已有好一会了，做完了老师布置的作业和课外习题，我抬起头挑衅地看了看对面楼上，在咖啡的作用下，我没有丝毫的疲倦。熬夜，好像也不是那么难了。我抽出课本开始复习和预习，大脑非常清醒，所以学习效率很高。很快就预习完了下一章节的最后一页，我支着脖子转了360°，脊椎骨发出了十分清脆的一声。抬眼看了看对面楼上，果然灯火依旧。看着时钟已走过12点，我不禁感叹这样一天比别人多学几个小时，成绩能不提高么?不管了，虽然已经完成了学习任务，这第一次熬夜，就索性跟你争个胜负吧。我从书柜里翻出一本尘封已久的作文书，打开读了起来。不经意地一抬头，发现对面那幢楼的灯光已经不知何时灭了，心中一阵狂喜，我这算是赢了么?书房门开了，老妈睡眼惺忪地探进头来：“不早了，睡吧!”我应了一声，雀跃着奔向了卧室，瞄了一眼闹钟：2点。

熬夜伤身的演讲稿篇三

随着现代电子信息技术的高速发展，以及紧张快速的生活节奏，各种各样的大型游戏和短视频软件进入了人们的生活。很多人都面临着长期熬夜，睡眠不足的情况。许多人对此并没有太深入的认识，觉得晚睡一点影响并不是很大。然而，正是因为这样，才导致我们身体素质渐渐低下，健康得不到保证。

其实，睡眠是人体最好恢复阶段，各个脏器、系统和神经等都要在睡眠时间内得到合理恢复，从而保证第二天能有足够的体力和精力。自然，熬夜的危害就此能体现出来。

首先，就是有关皮肤问题。熬夜会直接伤害到皮肤，因为皮肤在晚上十点到凌晨两点这段时间之后会进行修复保养，但如果熬夜的话，就会影响到神经系统的循环，长期如此，就会出现皮肤干燥、缺乏光泽。而且内分泌失调还会导致痘痘跟黑头滋生，因此对肌肤的伤害是最为直接的。所以说，脸上的青春痘跟熬夜又很大关系。

还有的就是视力问题。作业多、工作多，过度用手机、电脑，睡眠时间太少。出现长时间用眼，感光色素不断被消耗，同时在不断合成，但用眼过度就会打破了这个平衡，出现视现模糊、疲劳等现象，导致视力下降，还容易诱发各种眼疾。

最后就是免疫力的问题了。长期熬夜会使生理周期被破坏，导致机体抵抗力下降。最常见的表现是：疲劳、无精打采、精神萎靡不振，从而导致抵抗力弱、过度疲劳的等等状态产生，就会导致疾病上身。

所以，我建议大家睡眠要合理安排。

睡眠最重要不在于多少，而在于何时睡着，健康睡眠在6-7小时最好。睡多或睡少都对身体不好。

熬夜对人体伤害很大，能不熬就不熬。

合理安排睡眠时间，享受健康生活。

熬夜伤身的演讲稿篇四

大家好！

眼睑不由自主地打架，困意像潮水般涌来。

钟又不停息地转过了一个满圆，现在上面是三根针重叠的影像：十二点整。用单手支起沉重的头颅，努力睁眼看着面前的白纸黑字，那上面张牙舞爪的几何题似乎在耀武扬威。

这是期中考试前一个星期的某天晚上，也许是为了迎接考试吧，作业明显变多，几乎每一科都有一份试卷的份量。每次写完一门科目，看钟都会发现，又做了一个多小时。

我无奈地推开数学试卷，眼睑像是抹了502强力胶般地黏上了。困意和清醒在作着斗争，但明显是清醒处于弱势的一方。眯了一会儿，我重拾起水笔，继续读着最后两道几何题。

脑海豁然清醒了许多。去洗手间沾了些凉水在脸上，神智似乎更清醒了。我回到书桌前，揉揉太阳穴，心想：一定要做出来，不然不睡觉。我开始逐字逐句分析，把每个条件都画出来，再努力和要证明的靠拢，似乎逐渐出现了一条透明的线。尽管仍不清晰，但毕竟存在了。

在淘汰了许多方法后，我的'脑海灵光一现。对，可以这么说，我找到了解题的关键。那条线就像一个特别爱躲猫猫的小孩，现在被我抓住了，再也逃不了了。

朦胧的视野依旧，但我的心告诉我的手去怎样写下题目的步骤。解完，站直，合卷。心里仿佛把一块大石头放下了，喜悦盈满全身。低头，再看钟，是零点四十分。

随着我走进洗手间，一直亮着的父母房间的灯也终于“啪”地熄了。等我从洗手间出来，已接近凌晨一点，自然是倒头便睡。

那是我第一次熬得这么晚，我为自己终于解出题目而高兴，但我也不会忘记，那盏一直到我完成作业才熄的灯。

熬夜伤身的演讲稿篇五

大家好！

眼睑不由自主地打架，困意像潮水般涌来。

钟又不停息地转过了一个满圆，现在上面是三根针重叠的影像：十二点整。用单手支起沉重的头颅，努力睁眼看着面前的白纸黑字，那上面张牙舞爪的几何题似乎在耀武扬威。

这是期中考试前一个星期的某天晚上，也许是为了迎接考试吧，作业明显变多，几乎每一科都有一份试卷的份量。每次写完一门科目，看钟都会发现，又做了一个多小时。

我无奈地推开数学试卷，眼睑像是抹了502强力胶般地黏上了。困意和清醒在作着斗争，但明显是清醒处于弱势的一方。眯了一会儿，我重拾起水笔，继续读着最后两道几何题。

脑海豁然清醒了许多。去洗手间沾了些凉水在脸上，神智似乎更清醒了。我回到书桌前，揉揉太阳穴，心想：一定要做出来，不然不睡觉。我开始逐字逐句分析，把每个条件都画出来，再努力和要证明的靠拢，似乎逐渐出现了一条透明的线。尽管仍不清晰，但毕竟存在了。

在淘汰了许多方法后，我的'脑海灵光一现。对，可以这么说，我找到了解题的关键。那条线就像一个特别爱躲猫猫的小孩，现在被我抓住了，再也逃不了了。

朦胧的视野依旧，但我的心告诉我的手去怎样写下题目的步骤。解完，站直，合卷。心里仿佛把一块大石头放下了，喜悦盈满全身。低头，再看钟，是零点四十分。

随着我走进洗手间，一直亮着的父母房间的灯也终于“啪”地熄了。等我从洗手间出来，已接近凌晨一点，自然是倒头

便睡。

那是我第一次熬得这么晚，我为自己终于解出题目而高兴，但我也不会忘记，那盏一直到我完成作业才熄的灯。