

精益理念演讲稿(优质5篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

精益理念演讲稿篇一

下面是小编为大家整理的，供大家参考。

演讲稿可以帮助发言者更好的表达。在日新月异的现代社会中，我们可以使用演讲稿的机会越来越多，写起演讲稿来就毫无头绪？今天小编为大家整理了传播绿色环保理念演讲稿供大家参考，我们一起来看看吧！

传播绿色环保理念演讲稿一

各位领导，各位来宾，各位同学：

众所周知，人类只有一个地球，我们对这个星球上的生态系统有着永远摆脱不完的依赖性，需要地球源源不断地提供植物和动物的食物，需要有足够厚度的大气层，来保护人类不受过高或过低气温，以及过量紫外线的伤害，需要地球提供足够量的水和氧气来维持生命的存在，我们都是依赖这个给了我们一切的地球，我们一直在索取，我们难道不应该为她做点什么吗？我们知道，当今世界性的十大环境问题，即气候变暖、臭氧层破坏、生物多样性减少、酸雨蔓延、森林锐减、土地荒漠化、大气污染等，这其中就有 9 项是因为我们不断制造垃圾导致污染从而引发的。环境污染的问题已经到了让我们触目惊心的地步。以前，我们许多人都以为污染主要是工业生产造成的，与自身没有太大关系。实际上研究表明，工业污染只占生活总污染源的 41%，而每个家庭中所产

生的污染却占到了 59%。据 数据统计，一个人一天平均要制造 1 千克的垃圾、5 个不可分解的塑料袋，2-3个一次性饭盒；一个人因洗头、洗澡、洗衣服等等，一天平均可以制造出 200 升的废水在污染着河流、大海和土壤；并且一个人每天平均在用 20g 的化学用品污染着整个大环境。你们知道吗？一节五号电池能污染 1 平方米土地 50150 年，一个电子表电池会污染 6000 立方米水源。想想这些，是不是觉得有点危难当头了呢？虽然， 这些污染在短的时期还不会造成很严重的后果，可是请为我们的后代生活的这片土地这个空间，为我们人类的未来多做一些吧！我们国家是农业大国，我国是世界上使用化肥、农药数量最大的国家之一。

传播绿色环保理念演讲稿二

各位领导，各位来宾，各位同学：

众所周知，人类只有一个地球， 我们对这个星球上的生态系统有着永远摆脱不完 的依赖性，需要地球源源不断地提供植物和动物的食物，需要有足够厚度的大气层，来保护人类不受过高或过低气温，以及过量紫外线的伤害，需要地球提供足够量的水和氧气来维持生命的存在，我们都是依赖这个给了我们一切的地球，我们一直在索取，我们难道不应该为她做点什么吗？我们知道，当今世界性的十大环境问题，即气候变暖、臭氧层破坏、生物多样性减少、酸雨蔓延、森林锐减、土地荒漠化、大气污染等，这其中就有 9 项是因为我们不断制造垃圾导致污染从而引发的。环境污染的问题已经到了让我们触目惊心的地步。以前，我们许多人都以为污染主要是工业生产造成的，与自身没有太大关系。实际上研究表明，工业污染只占生活总污染源的 41%，而每个家庭中所产生的污染却占到了 59%。据 数据统计，一个人一天平均要制造 1 千克的垃圾、5 个不可分解的塑料袋，2-3个一次性饭盒；一个人因洗头、洗澡、洗衣服等等，一天平均可以制造出 200 升的废水在污染着河流、大海和土壤；并且一个人每天平均在用 20g 的化学用品污染着整个大环境。你们知道吗？一

一节五号电池能污染 1 平方米土地 50150 年，一个电子表电池会污染 6000 立方米水源。想想这些，是不是觉得有点危难当头了呢？虽然，这些污染在短的时期还不会造成很严重的后果，可是请为我们的后代生活的这片土地这个空间，为我们人类的未来多做一些吧！我们国家是农业大国，我国是世界上使用化肥、农药数量最大的国家之一。

传播绿色环保理念演讲稿三

人类自诞生起，一切衣食住行及生产，生活，无不依赖于我们所生存的这个星球，地球上的大气、森林，海洋、河流、土壤、草原、野生动植物等，组成了错综复杂而关系密切的自然生态系统，这就是人类赖以生存的基本环境，长期以来，人类把文明的进程一直滞留在对自然的征服掠夺上，似乎从未想到对哺育人类的地球给予保护和回报，在取得辉煌的文明成果的同时，人类对自然的掠夺却使得我们所生存的这个星球满目疮疤，人口的增长和生产活动的增多，也对环境造成冲击，给环境带来压力。

保护环境，人人有责。但我们现在还只是学生，还不能为全人类的环境作出特别大的贡献，但我们可以从身边的环境做起，这一点一滴也是很重要的呀！例如：遵守有关禁止乱扔各种废弃物的规定，按照垃圾桶的名称扔垃圾，不要使用一次性塑料袋，这样会有白色污染。可以大大减少垃圾，为清洁工们减少一点劳累。我们还要爱护花草树木。因为花草树木为城市增添了美景，花草树木也有生命，也有感觉。可不是我们随便欺负的哦。

还有，希望大家牢记六月五日，因为，这天是世界环境日，世界环境日可是从一九七三年就开始的。

让我们共同保护地球的环境！让明天的地球上，山更绿，水更清，天更蓝！

传播绿色环保理念演讲稿四

由于人们对工业高度发达的负面影响预料不够，预防不利，导致了全球性的三大危机：资源短缺、环境污染、生态破坏。人类不断的向环境排放污染物质。但由于大气、水、土壤等的扩散、稀释、氧化还原、生物降解等的作用。污染物质的浓度和毒性会自然降低，这种现象叫做环境自净。如果排放的物质超过了环境的自净能力，环境质量就会发生不良变化，危害人类健康和生存，这就发生了环境污染。

环境污染有各种分类：

按环境要素分：大气污染、水体污染、土壤污染。

按人类活动分：工业环境污染、城市环境污染、农业环境污染。

按造成环境污染的性质、来源分：化学污染、生物污染、物理污染(噪声污染、放射性、电磁波)固体废物污染、能源污染。

环境污染会给生态系统造成直接的破坏和影响，如沙漠化、森林破坏、也会给生态系统和人类社会造成间接的危害，有时这种间接的环境效应的危害比当时造成的直接危害更大，也更难消除。人类只有一个地球。要是我们人人都有保护环境的责任心，从自己做起，从小事做起，携手保护我们的家园，自然会给人类应有的回报。我热爱地球，热爱我们赖以生存的家园。

传播绿色环保理念演讲稿五

环保理念日益在全世界普及。如今，从老人到孩童，都开始从自我做起，自觉为环保从事力所能及的事情，哪怕这仅仅是一件小事。我也不甘人后。

一次，爸爸在清理房间的时候，整理出一些用于电子密码门、时钟、遥控器里的废旧电池，随手丢弃在垃圾箱里。我见后，想起书上说：“废旧电池含有汞、铅、镉、镍等重金属及酸、碱等电解质溶液，对人体及生态环境有不同程度的危害。一节一号电池烂在地里，能使1平方米的土壤永久失去利用价值；一粒纽扣电池可使600吨水受到污染，相当于一个人一生的饮水量。若将废旧电池混入生活垃圾一起填埋，或者随手丢弃，渗出的汞及重金属物质就会渗透于土壤、污染地下水，进而进入鱼类、农作物中，破坏人类的生存环境，间接威胁到人类的健康。”所以，我就把废电池从垃圾箱里捡了起来，用塑料袋专门装好，和生活垃圾分开，投入小区里的废旧电池回收箱。

这些都是小事，但如果地球上的所有人都做一件环保的小事，日积月累，我相信，我们的星球一定会天更蓝、水更清、居更佳的。

;

精益理念演讲稿篇二

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

演讲稿是作为在特定的情境中供口语表达使用的文稿。在不断进步的时代，演讲稿对我们的作用越来越大，还是对演讲稿一筹莫展吗?今天小编给大家整理了关于环保的理念优秀演讲稿供大家参考，我们一起来看看吧!

关于环保的理念优秀演讲稿1

各位老师、同学们：

早上好!

今天我讲话的题目是《保护环境，从我做起》。

在人类生存发展，曾遇到过许多的敌人：战争、灾荒、瘟疫、这每一种敌人都曾使人类付出过惨重的代价。然而，今天人们面临的敌人，已不是战争、疾病、天灾以及瘟疫，而是无处不在的环境问题！

大气污染超标、温室效应增强、臭氧层被破坏、土地沙漠化、水资源污染严重、海洋生态危机、绿色屏障锐减、物种消失加剧、垃圾威胁人类、人口增长过快，这些世界性的环境问题，究其原因，都是人类在发展经济的过程中，对自然资源和生态环境的不合理利用和破坏所致。

这一切的现实，让每一个关心祖国前进和发展的中国人深感痛心。保护环境，利在当代，功在千秋，这是一项崇高而伟大的事业，更是中化民族千秋万代利益所在。

千里之行，始于足下。保护环境，建设美好家园，要从我做起，从小事做起。心动不如行动。只要我们确实落实我们的言行，不乱丢垃圾，不浪费粮食，限度地节约用水，节约能源，节约用纸，拒绝使用一次性的“白色污染物”，乘公共交通旅行，多栽树种草，保护好野生动植物资源，自觉地遵守各项环境法规。那么，我们头顶上的天空将会变得更蓝，身边的河水会变得更清，空中的鸟儿将会鸣叫得更加响亮，生活在其中的人们将会变得更加健康快乐。

我很高兴地经常看到许多同学在校园的各个角落捡拾果皮纸屑；用自己的双手去保护和营造优美的校园环境。但是，我们也经常看到一些我们不愿意看到的情景：操场上、楼梯上、走廊上有纸屑、食品袋；雪白的墙壁上被印上手印、脚印和球印；教室里、走廊上留有难以清除的口香糖的污迹……这说明，我们的习惯还没有很好的养成。

同学们，我们是21世纪的主人，具有环保意识是现代文明人

的标志。我们要有时代感责任感，要心系全球，着眼身边，立足校园。“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，让我们积极行动起来，从身边的小事做起，培养环保意识，养成环保习惯，创造我们美好的校园，塑造我们美好的灵魂！

谢谢大家！

关于环保的理念优秀演讲稿2

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

“环保”是一个永远不老的话题，时时刻刻被人们所提起。我们共同拥有一个美丽的家园——地球。人类迄今为止发现的星球中，地球是唯一适合我们居住的地方。因此我们每个人都有责任和义务去保护地球，拯救地球——因为地球在哭泣。

我们所居住的地球是一个蓝色的、表面布满海洋的星球。它由海洋、森林、大陆所组成，人们在上面幸福而快乐地生活着。

但是，由于人们极度涨大的私欲，人类，向他的母亲——大地进攻。人们砍伐森林，导致无数小动物无家可归，水土大量流失，森林变成了沙漠，而人们建造的化学工厂，把许许多多有害的物质排入河流、江海之中，污染水源。江河中的生物大量死亡，人们也因为喝了那些不干净的水而生病，甚至死亡。

人们还把有害的气体排到天空中，污染大气层，致使全球气候变暖，南北两极冰川融化，许多冰上动物濒临灭绝。

人类的行为，让我们人类的母亲——地球受到了严重的危害。所以，从现在开始，我们要保护地球，保护我们生存的环境：不乱砍一棵树，不乱倒一滴污水，不乱扔一张废纸，不乱踏

一寸草坪……。 “保护环境，人人有责！” 我们一个人的力量虽然渺小，但是如果我们地球上每个人都动员起来关爱家园，一定能让我们的家园恢复成以往的生机勃勃、鸟语花香的世界！

关于环保的理念优秀演讲稿3

亲爱的老师、同学们：

你们好！

我们生活在地球上，因为她是我们唯一能生存的地方。我们离不开阳光，离不开植物，离不开氧气，也离不开水。可是同学们知道吗？地球这位母亲的身上的绿，正一点一点地变黄，因为人类对自然无止境的索取，使我们曾经温柔、慈祥的地球母亲变得暴虐无常。历经无数次沧海桑田，斗转星移，她的美丽变成了曾经，取而代之的是苍老肮脏和面目全非。

无法想象，如果有一天地球上没有了绿色，那人类的文明将会如何，到那时，也许只是灰飞烟灭，一切的一切都只会淹没在漫天飞沙之中。

当一片片绿波汹涌的森林被无垠的荒漠黄尘所取代，当无忧地在蔚蓝的天空飘荡的白云被漫天滚滚黑烟所替代，当为地球遮风挡雨的臭氧层被无情的氟里昂所破坏，我分明听见了森林的哭泣，白云的悲伤，臭氧层的叹息。

也许有人会说我只在这高谈阔论，也许有人会说环保离我们很远，那我们先来一个式子：大自然绿色环保人你自己看完后，你还会觉得它远吗？大自然就在我们周围，绿色就在我们身边，环保就在我们的心中，脑中，手中，行动中。我们不能说我们能为环保做什么，但最起码你开始在认识它，开始在感受我们的大自然，只为着我们共同的理念。

同学们，赶快醒来吧，为了我们共同的家园和他长久的美好未来，从现在做起，从我做起，勇敢地站起来对大自然做出承诺，承诺用我们的双手使地球母亲恢复青春容颜，承诺用我们的行动来感动大自然，改造大自然。立志把我们的社会，我们的家园和校园建设的更加美丽。

关于环保的理念优秀演讲稿3

亲爱的老师、同学们：

有人天真地说：“地球不行了，宇宙上那么多的星球，再找一个不行吗？”可是，天文学家已经证明，以地球为中心的方圆40万亿千米的范围内，没有一个是人们能够生存的有足够大的星球。还有人说：“在月球和火星修建移民基地是个不错的选择。”可是，要真的实行起来很难很难。

我们应该从自身做起，从关爱环境做起，从点点滴滴的小事做起，为了人类的美好明天，我们要承担起责任，保护好我们的地球家园！

关于环保的理念优秀演讲稿4

尊敬的各位领导、评委、亲爱的同学们：大家好！我是四年级三班的张佩研，今天我演讲的题目是《绿色环保，从我做起》。

不知你是否看过《20____》这部电影，影片中，强烈的地震、巨烈的火山爆发、各种自然灾害让美丽的家园瞬间变成了人间地狱，人们仓惶逃生、流离失所的情景深深地印在了脑海中，令人挥之不去。这虽然是想象，但它给了我们人类太多、太多的反思。

当今随着工业化、城镇化的迅猛发展，人们的生活水平不断提高，可是随之而来的是，大量的二氧化碳等温室气体被排

放到空气中，造成全球气温升高，从而引发了不断的自然灾害。

面对众多频发的自然灾害，人们一直在苦苦地寻找答案，从京都议定书到哥本哈根会议，节约能源、绿色低碳已成为深入人心的环保理念。

同学们，其实绿色环保很简单，它是由我们身边的点滴小事构成的，在家里，我倡导妈妈：把淘米水留着洗菜、浇花、擦拭家具，洗衣水留着拖地、冲厕所；让爸爸把家里照明灯全部换成节能灯，上班能不开车就不开车；在我的倡导下，我家还准备将汽车换成新能源电瓶车呢……绿色生活让我们家快乐、充实、而有意义。思想是行动的先导，只有从思想上真正树立起节约的意识，才能使绿色环保成为我们日常生活中主动、自觉的行为。

同学们，20____—3—29国际奥委会结束了对北京、张家口的考察，北京也由此上交了一张厚重的答卷，这份答卷写满了北京对奥林匹克的深厚感情和无限热忱，以及对20____年冬奥会的热切期盼。那么我们将以怎样的环境来向世界宣告——北京冬奥会，我们准备好了吗？我们期待的是碧水蓝天日！绿树红花开！大漠孤烟直！明月清泉照！

同学们，让我们积极地行动起来，从身边的点滴做起，从不起眼的小事做起，为了我们地球母亲和他长久的美好未来，为了顺利申办20____年冬奥会，我们要从现在做起，从我做起，勇敢地站起来对大自然做出承诺，承诺用我们的双手使地球母亲恢复青春容颜，承诺用我们的行动来感动大自然，改造大自然。立志把我们的社会，我们的家园和建设的更加美丽。谢谢大家！

关于环保的理念优秀演讲稿5

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

早上好!

6月5日是世界环境日，纪念1972年在斯德哥尔摩举行的联合国人类环境会议的开幕日。这次会议也是人类第一次真正开始关注全球环境状况，呼吁人类保护环境。

为了保护环境，古代有“捕鱼不枯竭，打猎不烧林”的训诫。今天，我们应该知道保护环境就是保护我们自己。我们不仅要合理利用资源，还要尽最大努力保护环境，使环境永远为人类的生存和发展服务。作为学生，我们应该爱护学校环境，创造绿色校园。

首先要树立绿化校园的意识，认识到绿化校园是我们每个同学的义务和责任。虽然现在学生的学习任务很重，但只要处理好绿化校园和学习的关系，就能学以致用，相得益彰。

其次，我们应该履行绿化校园的义务。要积极参加学校安排的活动，为植树造林、种花种草、清洁美化环境做出应有的贡献。还要严格遵守学校的相关规定，如不乱扔果皮纸屑，不浪费水资源，随时随地发挥有关方面的积极性和创造性，如避免使用一次性筷子，不浪费纸张，不随意破坏花草树木，不随意捕杀鸟兽鱼虫等。

环境保护的意义重大而深远。在当今世界，环境保护正在成为一种健康的时尚和日益增长的文明。对个人来说，环保行为意味着素质和教育；对于国家来说，环保的质量标志着尊严和实力。

环境保护是新世纪的重要信号，引导企业界发展绿色技术和清洁生产；环境保护是新世纪的更高要求，它鼓励负责任的人承担可持续发展的重要任务。

同学们，千里之行，始于足下。从现在开始，让我们准备一份激情，一份憧憬，一份执着，参与环保活动，用良心阻止

环境破坏，用意识引领环保潮流，用智慧关注生存和改变，用行动调整生活方式，用责任履行环保义务，用爱心激发大家的热情，用权利监督身边的人，让绿色的种子在大家心中生根发芽。

我的演讲结束了，谢谢！

；

精益理念演讲稿篇三

我想，我们应该从身边的小事做起。虽然，我们没有伟大到可以拯救人类，拯救地球，但是，至少我们该尽自己的一份力，为保护环境作出一份微薄的贡献。在丢垃圾时，不要贪图省事，将垃圾随手一丢，多走几步路，把垃圾扔进垃圾桶里，在丢废旧电池时，要扔在废旧电池回收箱时，不该乱丢，一节纽扣大小的电池就可以污染一片区域的水，可见废旧电池乱丢的后果对人类的危害有多大了。在买东西时，人们常常会用塑料袋装着，用过之后，就随手扔，草坪上，树枝上，到处都可以看见塑料袋的身影，一刮风时，这些塑料袋就抖动身躯，在城市上方的天空中翩翩起舞，一不小心，还会挡车窗，以它们自己的色彩“点缀”着城市，我们应该减少使用塑料袋，或循环使用。

现代社会工业，日渐发达，人们把烟囱林立，浓烟滚滚看成是人类战胜自然的象征，这对环境造成了许多大的影响，长此以往，人类离“不见天日”的日子就不远了！

长江，黄河是中华民族的发祥地，也是贯穿中国腹地的两条生命河，当人类贪婪地吮吸着她们的乳汁时，可曾听见她们在哭泣？当桀骜不驯的洪水冲垮大堤时，当我们站在抗洪英雄陵墓前默哀时，可曾想过制造这场灾难的罪魁祸首是谁呢？不可否认，其中有自然因素，但更主要的不就是人们的乱砍滥伐吗？树木被毁得所剩无几，土地资源遭到严重破坏。

人类在创造文明的过程中同时也毁灭着文明，长江的江面上不断增多的漂浮物对电厂安全发电造成了严重威胁；沿江化工废水、废渣的排放造成了江水污染日益严重。

保护环境，是全人类的事，作为学生的我们，也应该把环保放在心上，用科学知识把自己武装起来，说不定在将来的某一天，我们做出的极小的'贡献会变成极大的贡献了，我们可以为环保做的还有许多事。比如，我们可以学习好外语，用科普知识向全世界的公民进行环保教育，可以学好生物和化学，还地球一片纯净的天空和大地，可以学好文学，用手中的笔赞美大自然的壮丽，可以学好绘画，用手中的画笔描绘地球的神奇之处。当然，我们还要继续爱护每一个绿地，用自己的双手清除白色垃圾。

精益理念演讲稿篇四

很荣幸今天可以在这里跟大家讨论关于生命健康的一些知识。

1、问下大家，你们觉得自己的生活方式健康么(陈述下不健康的生活方式)

在现代社会里，有一个很有趣的现象：最热爱生命的是老年人，而最不珍惜、不重视自身健康的，却恰恰是年轻人。每天清晨，打拳、跳舞、跑步的老年人是全国各大城市的一大景观。而这个时候，大量的年轻人却还在睡懒觉。现在许多年轻人生活杂乱无章，早上不吃早饭，晚上大吃大喝；晚上不睡，早上不起，许多人甚至整夜不睡觉。

2、问大家这样的方式会带来怎样的后果呢(陈述亚健康状态及其危害)

你们听说过亚健康这个名词么?请朋友说说什么是亚健康

目前全国70%以上的人处于亚健康状态。什么叫亚健康?其实

亚健康是一种状态，50%深层次的细胞严重缺乏营养，细胞饥饿。人的生老病死它都是一个细胞不断变化的过程，我们二十多岁的时候，我们精力充沛，精神饱满，我们吃就有个吃相，干就有个干相，我们觉得很舒服。但是到了三十岁，四十岁，甚至再大一点年纪你会发现这也不舒服，那也难受，记忆力也不行了，睡眠也不好了，吃也不香了，走也不快了，拉也不痛快了。为什么？因为你的细胞都不干活了，你的细胞失去了健康，失去了饱满，失去了活力，出现在哪儿哪儿就有问题。所以它是一种深层次的东西，我们人往往是这样，当你病灶刚刚产生的时候你是没有感觉的，我们说病是一种累积，同意吧？当病灶刚刚产生的时候你什么感觉都没有，因为你当时的压力很大，你的注意力不在你的病灶上，你得玩命的工作玩命的赚钱，但是并不是因为你的精力不在这，你的注意力不在这你的病灶它就不发展啊，你的病情它就不延伸呀，有那么一天它已经由病灶变成病变了，这时候压力再大，注意力再不集中你是不是也有感觉了？是不是为时已晚。难道我们攒够了钱，就为了老了好去看病吃药住院？我们健康的人实际上它也有部分细胞不工作，我们绝大部分人是处于亚健康状态，叫灰色区域，你如果不注意保健往下滑一点就是病人，往上拉一点就是健康的人。

3、举出活的长的人例子

大家都知道张学良将军吧，你们知道他活了多大么？101岁。在他的100岁寿辰的时候，有很多人问他：“少帅您怎么活这么久”？他回答很明确：“不是我活得久呀，而是他们活得太短了”。这句话的意思是，你活得短，还嫌我活得长。大家知道国际上标准寿命是多少啊，寿命等于成熟期的5至7倍者为长寿。人的成熟期是20到25岁，这么说，人的寿命应该是100至175岁。为什么都没有达到呢？因为我们天天处在不健康、亚健康状态。很多人都活得很长，都是100多岁。他们能活，我们为什么不能活。

4、引导提出解决方法

大家什么叫保健?保健就是在你拥有健康的时候千方百计地保住它!

就拿鼓掌这件事来说,中医和西医都认为鼓掌对身体百益无害,但就是有很多人就是不鼓掌,这事为什么呢。其实人的手上有许多穴位,当你每鼓一次掌,穴位受到了刺激,你的寿命就会延长一秒钟,起码今天大家坐在这里的人,比那些没有来的人要多活几分钟,因为今天鼓了很多次掌,大家说对不对!

5、那怎样可以提高我们的身体素质呢,三句话。

第一句话:知识是前提。“人们大多不是死于疾病,而是死于无知”。健康需要教育,健康的知识早学早健康,早学早受益。

第三句话:培养一个良好的生活方式和行为是关键。养成一个好习惯不容易,改变一个坏习惯更难。一定要培养一个良好的生活方式和行为。

这三句话中最关键的是哪句话啊?为什么?因为它比较难践行

6、那具体怎么付诸实际行动呢

第一个要做的是平衡饮食,然后是有氧运动,最后是心理状态。

下面我讲第一个问题,平衡饮食。也许有人早就认为保健有什么好听的,还不是早起早睡身体好。唐朝时可以这么说,现在这么说就是极端无知了,很多事情都在变化。所谓平衡饮食,有饮、食两大类。先说饮食的第一个问题,“饮”的问题。

大家觉得什么饮料是最好的?国际会议上定出了6种保健品:

第一绿茶(抗癌、固齿、使血管不易破裂);第二红葡萄酒(抗衰老、防止心脏猝停);第三豆浆;第四酸奶,人家讲的不是牛奶;第五骨头汤;第六蘑菇汤。平时除了选择这些保健的饮品,我们还需要喝水。那现在大家觉得我们还能喝到健康的好水么?随着社会进步,生活污染,工业污染加剧,你们还敢像小时候那样,随便在河里捧一捧水就咕咚咕咚地喝下去了?既然无法喝到天然的好水了,那我们就需要为自己制造好水。如何制造呢,我们可以使用纳米能量水杯喝水,通过纳米能量水杯的处理,改变了水质,把原本呈弱酸性的普通水变成了呈弱碱性的健康的好水。这样就有效地保证了我们的健康。

再说饮食的第二个问题,“食”的问题。谷类、豆类、菜类。谷类里第一提的是老玉米,说是“黄金作物”。首先玉米是粗粮,大家同意吧,现在都倡导要多吃粗粮。其次呢,老玉米里含有大量的卵磷脂。卵磷脂大家可能比较陌生,但是我这样一说大家都理解了。大家都吃过水煮蛋吧,那你们是喜欢吃蛋黄还是蛋白啊?不得不说喜欢吃蛋黄的朋友呢是智慧的。小时候,我们都不喜欢吃蛋黄,这个时候我们的爸妈就苦口婆心的劝我们,说蛋黄如何如何的有营养,吃了会变聪明。在这里我要告诉大家,我们的爸妈是很智慧的,蛋黄里有大量的卵磷脂。那我要告诉大家的是,卵磷脂这个好东西呢,玉米里含量最多。不用多花钱,每天早上喝一杯玉米汁,比喝牛奶还要健康呢。豆类中价值最高的是大豆,我做个比较你们就能见识到大豆的厉害了,大豆的蛋白等于二两瘦肉,等于三两鸡蛋,等于四两大米。大家挑食么?有没有喜欢吃胡萝卜的?菜中最有价值的是胡萝卜。掌声送给智慧的自己。

还有个吃的原则,吃东西要掌握量,不是越多越好。要吃7成饱,一辈子不得胃病,吃8成饱最多了,若吃10成饱,那2成没有用,是废物。

讲平衡饮食,那平衡饮食有一个规律,就是物质平衡。初生到5个月婴儿吃母乳最好,超过5个月母乳也不行了,需要42种以上的食品。随着人的成长,所需要的营养种类也在不断

增加。大家听说过螺旋藻没有?有的听过有的没有听过，其实女性应该都知道的，我们平时做的海藻面膜，海藻就是我所说的螺旋藻，因为实验观察发现海藻是螺旋状的，所以叫做螺旋藻。这个东西的营养价值大家可能还不清楚，我举个例子大家就明白了。我们国家第一个进入太空的宇航员是谁?杨利伟!对宇航员的身体素质要求是不是特别高啊。那杨利伟吃什么呢?在神五飞船上吃的是什么呢?是我们平常吃的包子大饼，馒头米饭么?人家吃的就是螺旋藻!所有宇航员都必须吃螺旋藻。这玩意不仅营养丰富，分布平衡，而且可以帮助我们减肥，饭前半小时到一小时吃2粒到4粒螺旋藻，然后食欲就减退了，而且营养不缺。更主要的它是碱性食品，可以为人体营造一个弱碱性的健康的环境。

值得一提的是，我们要搞清楚什么时候睡觉。大家说你们平时晚上都几点睡觉?那你们觉得应该在几点就开始睡觉啊?科学研究表明12点到3点，这3小时是深睡眠。如果这3小时谁好了，第二天起来一定精神焕发。如果你4点以后睡觉，那是浅睡眠。这样看来我们平时睡觉也不算太晚是吧，可是我要问大家的是，你们是倒床就能呼呼大睡的么?就算你睡着了，你确定你一定睡熟了么?心理学上表示，人需要一小时到一个半小时进入深睡眠。所以我们为了保证在12点的时候进入深度睡眠，我们最好应该在11:30到12点的时候睡觉。这样的话，哪怕我们早上5、6点起来，我们一天的精神也会很好的。

第三个是心理状态问题。要防止“病从脑入”，如果心理状态不好，那你就白吃白锻炼了。要知道你一生，血液流动就变慢，血液流动变慢就容易得肿瘤啊。

你知道是老大爷的寿命长还是老太太的寿命长?我告诉大家，老太太比老大爷长，平均比老大爷多活6年半。很多老太太的最大优点就是喜欢笑。从平时的日常生活中我就注意到了，笑的都是女同胞，男同胞还是不笑。平日里，会形容女孩子的笑声是“银铃般的笑声”，你们知道有专门来形容男同志笑声的词么?那是因为你们笑的太少了，没有我们女同胞笑的

多，等你们都爱笑起来，大家就会创造出一个专门的词来形容。你看，还有人不笑，都差了6年半了，你什么时候笑呀？今天坐在这里的人，我们比没来的人可以多活几年，因为我们笑了，是不是？同意的掌声鼓励！有的人怎么说也不笑，级别越高越不笑，这有什么办法呢？他不但不笑，而且还有个逻辑：“男儿有泪不轻弹”。正常人的眼泪是咸的，糖尿病人的眼泪是甜的，悲伤的眼泪是苦的，里面有毒素。长时间不“弹”出来的话会得肿瘤、癌症的。就是不得肿瘤也会得溃疡、慢性结肠炎的。所以，各位如果悲伤，眼泪必须“弹”出来，留着没有任何好处。

7、结语

通过这短暂的交流呢，我们知道了要怎样保健，怎样保住我们现在拥有的健康。我们喝绿茶，喝好水，吃大豆，啃胡萝卜，睡好觉，常运动，还不要忘记经常的笑一笑。希望每个人都能注意平衡饮食、有氧运动、注意自己的心理状态，该哭就哭，该笑就笑笑。我相信我们一定能越过73岁，闯过84岁，到90、100岁的时候还依然健在。

谢谢大家！

精益理念演讲稿篇五

大家好！

我爱篮球，篮球让我快乐；我爱篮球，篮球让我成长；我爱篮球，篮球是我们学校的骄傲。你们爱篮球吗？我爱篮球。虽然它使我满头大汗，气喘吁吁，但它使我们的身体更健康。我们全班都爱篮球，只要一下课，大家都迫不及待地跑到操场上打篮球，校园里到处都充满了欢声笑语。

记得三年级的时候，在一个阳光明媚的下午，学校举行了一次篮球接力赛。每个班派出男生和女生各10名同学参加比赛。

每个班都站在规定的跑道上，女生站在跑道的这一边，男生则站在跑道的另一边。等所有同学都准备就绪后，只听到“嘟”地一声哨响，比赛开始了。

我们班的孙玄奕像离弦的箭一样第一个冲了出去，一边快速地跑着，一边用手拍打着篮球，一步步稳稳地把球运到了对面的陈晓慧手上，陈晓慧则迅速到接过篮球，边跑边拍打着篮球向对面的男生组跑去。前面几个回合，我们班还是很稳的，一直保持在第一的位置，可到了后面几个回合的时候，可能是太紧张了，有些同学跑着跑着，手上的篮球没管牢，篮球自顾自地滚开了，没办法，只好跑上去把球捡回来重新再运球，继续向前跑，这样我们队也就慢了下来，眼看着别的班已经赶上我们了，大家都有些急了，这时轮到我上场了，在大家的“加油”声中，我心跳加速，我深吸了一口气，稳稳地把球运在手下，往前跑，很顺利地传给了下一个同学。

最后，在大家的齐心协力下，我们班虽然没拿到第一名，但也取得了第二名的好成绩。同学们都开心地笑了。

我爱篮球，篮球给我带来了快乐！