

# 最新防癌演讲稿(实用6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。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

## 防癌演讲稿篇一

防癌抗癌其实没那么复杂，一杯果汁或者果蔬汁就可以搞定，不过防癌抗癌果蔬汁怎么做呢？下面是本站小编告诉大家！

番茄含有维生素c和茄红素，不仅养颜美容助消化，还能预防摄护腺癌，加入莴苣可加速新陈代谢，强化身体机能。葡萄最好选用连皮都能吃的加州葡萄，其富含的铁质必须藉着番茄的维生素c才能完全让人体吸收。

材料

做法

1. 将小番茄和葡萄清洗外皮，再用少许盐水浸泡约10分钟后沥干；莴苣洗净沥干备用。

2. 将作法1与其余材料一起放入果汁机内打匀即可。

1. 此道蔬果汁富含多种营养素，是预防癌症的最佳饮品（，刚开始尝试生食的人，每天约300ml等习惯再慢慢增加分量。蔬果按照季节去选择，自行加减。

2、加回春水效果更好，另癌症病人每日再内服两勺亚麻籽油。

4、肾病患者不可用蔬果汁。

功效：

预防各种癌症及辅助癌症康复。

材料：

红色甜菜根中型1/3个 柠檬1/2个 黑芝麻1小勺

苜蓿芽半杯，豆芽菜1/3杯 西红柿1个 老姜5片

胡萝卜半根 紫葡萄8粒 核桃杏仁各2粒

紫包心菜2叶 猕猴桃1个 亚麻籽2 小匙

芦笋1根 苹果 1/2个 卵磷脂1匙

牛蒡1小段 橙1/2个 芦荟3公分

菠萝1/6个 小麦苗粉1小匙

石榴1/2个 枸杞1匙

做法：

1. 所有食材不一定选齐全，以当地当季的食材为最佳。红色甜菜根去皮；胡萝卜切块备用。
2. 葡萄、苹果不去皮不去籽，石榴取其籽及白色的部分，柠檬削去外皮，保留白色纤维和果肉，不去籽；西红柿切块。
3. 把水倒入2200w的蔬果机内，放入除了卵磷脂小麦胚芽椰子油外的所有材料，一同搅打成汁后，再加入卵磷脂、小麦胚芽椰子油用低速搅打10秒即可。

1、牛奶及奶制品

多喝牛奶或钙质含量高的饮食，将每天的钙摄取量提高到1500毫克，能够降低大肠癌发生的机会。

## 2、番茄汁

番茄红素对多种肿瘤有抗癌和抑癌作用，特别是对前列腺癌和乳腺癌的效果十分显著。

## 3、茶

茶叶的抗氧化活性很高，是维生素c的100倍，是一种天然高效的自由基清除剂。这种作用能阻断多种致癌物质在体内的合成，抑制细胞基因的突变。饮茶对预防消化系统肿瘤、皮肤癌、肺癌、卵巢癌及绝经前妇女的乳腺癌等均有一定的作用。

## 4、柑橘

它富含的维生素c可防止细胞基因突变，柑橘汁中的黄桐可以有效地抵抗前列腺癌、肺癌以及黑色素瘤。柑橘中含有的玉米黄素及萜类物质也具有抗癌作用。

## 5、豆浆

其原料大豆富含异黄酮，这种雌激素植物化合物在人体内能抗氧化、诱导细胞分化，并且还能抑制细胞增殖和血管形成，这些都与防癌有关。

## 6、啤酒

专家发现，啤酒酵母的细胞壁和菇类制癌物质相同，是癌细胞的“克星”。服用后，生物体会产生对癌症的免疫力，以抑制癌细胞的生长繁殖，从而达到防癌治癌的作用。所以，在日常生活中，人们可选择饮用未经巴氏杀菌法杀菌的鲜啤

酒，它含有对人类健康有益的活性酵母菌。

## 防癌演讲稿篇二

每个人都可能患上癌症，每个人身上都有一种“原癌基因”，假如受到外因刺激，就有可能被激活。这种外因，往往来自于我们的生活。那么，在生活上我们如何科学防癌抗癌呢？下面由小编为大家介绍一下。

传统中医重视心理健康，认为“恬淡虚无，真气存之。精神内守，病安从来”，提出情志不遂是引起肿瘤的原因之一。

现代医学也认为，性格孤僻古怪、沉闷忧郁、心胸狭窄、多愁善感、厌世悲观、妒火旺盛、暴躁易怒、爱生闷气者，容易为癌症所侵袭。

我们应有意识地调整自己个性中的某些不良因素，包括：性格内向，不善交流，情绪稳定性差，自我压抑等。

即使在癌症确诊后，患者也要始终保持稳定、平和的心态。

有专家建议六种方法可以调节癌症患者的心理，即：聊天法、兴趣法、回避法、忍让法、营造法与宣泄法。患者不妨选择一试，体会一下效果。

例如，兴趣法，是让患者选择喜欢的文体项目，使患者在娱乐活动中得到解脱和释放。

营造法，是指营造良好的诊疗与家庭环境，如摆置鲜花、听放松的音乐等，使患者感到温馨与宁静、宽松与愉悦，能在舒适的氛围中安心养病，有利于早日康复。

中医理论认为，癌症的发生是由于人体正气不足，外邪内侵，加之情志不畅，致使机体阴阳失衡，脏腑失和，气血失调，

经络阻滞，而引发内邪，锻炼养生。

无论是外邪、内邪，客于人体，经久不去，积而成之，则为肿瘤。锻炼能够有助于调和气血、通畅经络，培养和调动自身的抗癌能力。

癌症患者适度的运动有利于身体的恢复，可以防止病情的恶化；但癌症病人应定期复查。

根据自己的病情安排适当的运动，不可运动过度，若超过身体的承受限度、使免疫功能已经下降的肌体超负荷，反而不利于身体的康复。

古人云：“三分医药，七分调理。”虽然不是所有的癌都与膳食有密切关系，但研究表明，有些癌可能与膳食有关，甚至有明确的因果关系，合理膳食对养生有益。

喜食熏制食品、腌制蔬菜和干咸鱼的人易发胃癌；经常喝啤酒或其他酒精饮料，摄入动物脂肪多、膳食纤维少的人，结肠癌发病率高；食用发霉的食物或食物常常被霉菌污染可致肝癌。

为避免“癌从口入”，美国防癌协会推荐的防癌饮食指南中提出：

- (1) 维持理想的体重。
- (2) 饮食多样化。
- (3) 每日饮食要包括多样蔬菜和水果。
- (4) 多食纤维含量高的食物。
- (5) 限制酒精的摄取。
- (6) 减少盐腌、烟熏及含硝酸盐食物的摄取。

(1) 芦笋(龙须菜)。被发现有防止癌细胞扩散的功能，对淋巴肉芽肿瘤、膀胱癌、肺癌、皮肤癌等均有特效。食用时必须煮熟，每日3次，每次3~4汤匙。最好饭前食用。

(2) 茄子。主含龙葵碱，以紫皮茄为多。此物质可抑制消化系统癌症。

(3) 萝卜。抗癌物吡啶和锌的含量较高。

(4) 扁豆。用于脾气虚弱、湿浊内阻的胃肠道肿瘤。它可刺激体内淋巴细胞转化为杀瘤细胞，能刺激免疫系统，增进消化吸收功能。

(5) 蘑菇。包括香菇、冬菇、猴头菇，主要含多糖类成分。科学实验证明，其中的多糖有调节人体“抗癌系统”免疫功能，从而抑制癌症生长和减轻癌症患者的症状。

(6) 甘蓝(卷心菜)。能降低胃癌、结肠癌及直肠癌的发病机会。

(7) 大蒜。是防治癌的常用食物，大蒜是很好的养生食品。

## 防癌演讲稿篇三

在我们的生活中，其实有很多可以防癌抗癌的菜谱食谱!下面是本站小编给大家整理的可以防癌抗癌的菜谱食谱，希望大家喜欢。

### 鸡窝蛋

鸡窝蛋的主料：鸡蛋300克, 大白菜(小白口)200克

鸡窝蛋的调料：酱油2克, 黄酒5克, 盐1克

鸡窝蛋的做法：

1. 芽菜铺在容器中。
2. 鸡蛋打入小碗中，再倒在芽菜上。
3. 牙签戳刺蛋黄，罩上微波薄膜或盖子，高火2.5分钟。
4. 加入精盐、酱油、绍酒，即可食用。

小帖士：

鸡蛋：与鹅肉同食损伤脾胃；与兔肉、柿子同食导致腹泻；同时不宜与甲鱼、鲤鱼、豆浆、茶同食。

鸡蓉豆腐

菜系及功效：补虚养身食谱 防癌抗癌食谱

鸡蓉豆腐的主料：豆腐(北)400克, 鸡胸脯肉100克

鸡蓉豆腐的辅料：鸡蛋清40克, 青蒜15克, 荸荠50克

鸡蓉豆腐的调料：黄酒10克, 盐2克, 味精1克, 淀粉(豌豆)5克

鸡蓉豆腐的做法：

1. 鸡肉洗净剁蓉；
2. 荸荠去皮；
3. 荸荠、豆腐均捣成泥；
4. 青蒜切末；

小贴士：

补益强身，可缓解病情、增强体质。

桂花香芋

菜系及功效：甜品/点心 美容菜谱 补虚养身食谱 防癌抗癌食谱

桂花香芋的主料：芋头600克

桂花香芋的辅料：牛奶60克, 芝麻15克, 松子仁15克, 红绿丝15克

桂花香芋的做法：

1. 将芋头洗净，放入蒸锅内蒸至八成熟，取出剥皮，碾成泥，备用。
2. 将芋头泥放入盆内，加入猪油，搅匀，放入适量糖、牛奶、糖桂花搅匀，分成均匀的小块，做成一个个小圆球，放入盘中，上笼蒸约10分钟后取出，撒上红绿丝、松子仁、芝麻(熟芝麻)。
3. 炒锅内倒入清水少许，放入剩余的糖，熬成糖汁，用淀粉勾玻璃芡，浇在芋圆上，即可食用。

小贴士：

芋头：芋头忌于香蕉同食。

鱼茸鸡冠饺

菜系及功效：精品主食 延缓衰老食谱 消化不良食谱 防癌抗癌食

鱼茸鸡冠饺的主料：澄粉1000克, 草鱼800克

鱼茸鸡冠饺的调料：猪油(炼制) 150克, 盐10克

鱼茸鸡冠饺的做法：

1. 将澄粉纳盆中放入猪油、盐拌匀；
2. 用开水烫成面团出条子下节子，压成圆片；
3. 边沿沾上红色面片少许，对折用手捏成鸡的冠子形象，上笼蒸熟即可。

小帖士：

1. 鱼肉含丰富的蛋白质、矿物质、微量元素和维生素；
2. 味鲜美，能开胃纳食，病后或产后体虚者最宜食用；
3. 此点既可作一般食物，又能收到进补的功效。

猕猴桃苡仁粥

菜系及功效：防癌抗癌食谱

猕猴桃苡仁粥的主料：猕猴桃40克, 薏米100克

猕猴桃苡仁粥的调料：冰糖10克

猕猴桃苡仁粥的做法：

1. 把猕猴桃去皮切成小丁，放在盘里；苡仁淘洗干净备用。
2. 把苡仁倒进盛有开水的砂锅里，用大火煮40分钟左右。

3. 放入冰糖，冰糖化后再把猕猴桃丁倒进去，搅拌均匀就可以出锅了。

小帖士：

【功效】预防癌症，阻止致癌物质对人体的损伤。

猕猴桃富含维生素c(vc)它的抗癌作用就跟vc有关 vc可以帮助人体实现细胞内环境的稳定，使细胞复制不容易出错。

珍珠米糊

菜系及功效：精品主食 防癌抗癌食谱

珍珠米糊的主料：玉米(鲜)250克

珍珠米糊的辅料：白砂糖30克

珍珠米糊的做法：

1. 将珍珠米洗净，捣烂(搅拌机搅匀)成浆。
2. 把珍珠米浆放入沸水锅内，并不断搅拌，放白糖适量，煮熟即可。

小帖士：

效用：健脾养胃，益阴润燥。适用于各癌肿以及癌肿术后，放疗、化疗期间和治疗后脾肾不足者，症见虚弱无力、不思饮食、烦闷神疲、口渴咽干等。

提示：本品以滋养胃阴为主。含有蛋白质、脂肪、烟酸、赖氨酸、谷胱甘肽、钙、磷、铁、淀粉等，有降血脂、降血糖和防癌、抗癌的作用。白糖有解毒利尿、润燥和中的作用。合用为糊，易于消化吸收，对癌肿脾虚弱者可奏健脾滋润、

养生津之功。

## 防癌演讲稿篇四

在学习、工作、生活中，大家一定都接触过一些使用较为普遍的标语吧，标语在生活中是比较重要的一种宣传形式。那么你有真正了解过标语吗？下面是小编收集整理的预防癌症宣传标语，欢迎大家分享。

- 一、癌症更早预防，一生更多健康。
- 二、防癌工程师，健康守护神。
- 三、防癌于未然，健康福众生。
- 四、防癌先锋，健康人类。
- 五、扼杀癌症于摇篮，传播健康于大众。
- 六、癌症早预防，早治早健康。
- 七、早防早治葆健康，芮屈和你一起扛。
- 八、预防胜于治疗，有健康，才有将来。
- 九、将癌症拒之体外，让健康伴随未来。
- 十、科学抗癌，健康永驻。
- 十一、拒绝癌症，捍卫健康。
- 十二、芮屈生物，健康提速。

十三、防癌趁早，健康就好。

十四、远离癌症，早查健康

十五、您的'健康别让癌症做主。

十六、预知癌症，预防顽症，健康人类。

十七、芮屈抗癌，让生活更安全。

十八、让癌症缺席，叫死亡迟到。

十九、抗癌鸿生，峻德鸿绩。

二十、防癌新星，科技尖兵。

二十一、早期防癌，健康未来。

二十二、早防早治癌，健康长久在。

二十三、提前预防，挥手告别癌症。

二十四、我们为您的健康把关癌远离，康无碍健康远离癌，生活更精彩。

二十五、预防癌症，健康保证。

二十六、健康生活，从此起航。

二十七、远离癌症，贴近健康。

二十八、早期诊断几年，防癌健康一生。

二十九、有一种爱叫预防癌症，健康生活。

- 三十、扫除癌症隐患，还您合家安康。
- 三十一、为健康，我们守卫在防癌第一线。
- 三十二、治“预”癌症，康“福”一生。
- 三十三、医疗广告，助纣为虐。
- 三十四、温馨提示，预防癌症，关注健康，造福人类。
- 三十五、早发现，早治疗，早健康。
- 三十六、健康福星，癌症克星，旨在预防，幸福一生。
- 三十七、远离癌症，健康生活。
- 三十八、远离癌症恶魔，亲密健康乐享。
- 三十九、关心您健康的不只有你家人，还有我们。
- 四十、关爱生命，预防癌症，呵护健康，造福人类。
- 四十一、只为健康，不要癌症。
- 四十二、早预防，早治疗。让你远离癌症，全家幸福。
- 四十三、驱癌芮屈随，福爱健康汇。
- 四十四、癌症早期预防，健康芮屈护航。
- 四十五、领先的癌症预防技术，创造人类未来的健康世界。
- 四十六、癌症早知道，健康早准备。
- 四十七、让癌症远离人类，让欢乐洒满人间。

四十八、癌症早知道，健康跑不掉。

四十九、癌症早预防，提前保健康。

五十、把“瘤”言蜚语扼杀在萌芽状态，还您与家人一个健康的人生。

五十一、早发现，早治疗，远离癌症，健康保卫。

五十二、用坚定不移的意志，将防癌进行到底。

五十三、远离癌魔，亲密康乐。

五十四、科技防治癌，健康自然来。

## 防癌演讲稿篇五

恶性肿瘤就是人们所说的癌症，它是100多种相关疾病的统称。如何预防癌症呢？下面是爱汇啦小编给大家整理的如何预防癌症，供大家阅读！

### 1. 远离癌症，切勿吸烟或咀嚼任何烟草类产品

戒烟永不怕迟，你的健康会马上得到改善。戒烟20分钟：升高的血压降到正常；肢体末梢的体温上升到正常。戒烟20分钟：升高的血压降到正常；肢体末梢的体温上升到正常。戒烟8小时：血液中的一氧化碳水平降到正常。总之，戒烟时间越长对人的健康越有利。

### 2. 预防感染

一些癌症是由病毒引发的，如接种乙肝疫苗可有效预防乙型肝炎病毒的感染，也就消除了因乙肝病毒引发肝炎，导致肝硬化，最终引发肝癌的风险。

### 3. 在正常体重范围内，越瘦越好

确切证据表明，身体过多的脂肪会增加大肠癌、食管癌、胰腺癌、肾癌、子宫内膜癌和更年期女性乳腺癌的患病机会。将你的体重减到正常范围内降低患癌风险。以公斤(kg)计算，身高以米(m)计算。将体重除以身高的二次方，得出的数值便是你的体重指数。

### 4. 每天最少运动30分钟

每天做30分钟中等程度的运动是一个好的开始，快速步行等会令你的心跳轻微加快和呼吸加深。有很多简单的方法可以让你在日常生活中加入这类运动，所以你不用刻意每天抽出30分钟来运动。

### 5. 避免饮用含糖的饮料，限制进食热量密度高的食物(特别是高糖分或低纤维或高脂肪的加工食物)

热量密度高的食物易引起肥胖，这些食物通常有：零食如巧克力、薯片和饼干；加工食品如薯条、炸鸡和大部分的比萨饼等，所以应限制进食这些食物。

### 6. 多吃不同种类的蔬菜水果、全谷物和豆类食物。

这是均衡饮食的一个具体说法，我们每天应进食最少5份蔬菜水果。什么是一份蔬菜水果？一碗未经烹调的蔬菜，如生菜；半碗煮熟的蔬菜，如菜心、芥兰、茄子、胡萝卜等。

### 7. 减少进食红肉(如牛肉、猪肉和羊肉)避免食用加工的肉类

解读：红肉指牛、猪和羊的肉；食物如麦当劳、牛肉馅饼、猪扒和烧羊肉等。

### 8. 如果喝酒精饮料，男士每天不应多于两杯，而女士则以一

杯为限。

酒精对人体的损害是有科学依据的。一般酒精饮料含有10-15克纯酒精，相等于：一杯280毫升的啤酒、淡啤酒或苹果酒(3%-5%酒精)；一杯25毫升的烈酒(40%酒精)，例如白酒或威士忌。

9. 限制食用高盐分的食物和经盐(钠)加工的食物。

我们每天应摄取少于6克的盐(2.4克钠)。

10. 不要使用营养补充剂来预防癌症

专家认为，最佳的营养来源是食物和饮料，而不是营养补充剂。一个含丰富蔬菜水果和植物性食物的均衡饮食已能提供我们所需的营养。

11. 最理想的是母亲纯以母乳喂养婴儿至六个月大，然后加添其他食物

根据专家的. 报告，有证据显示母乳喂养有助母亲预防乳癌，母乳喂养很可能有助预防儿童超重或肥胖。

12. 平衡心态，心理健康

癌症并不可怕，养成良好的生活习惯，保持积极乐观的生活态度和心态平衡，可防癌于未然。怎样才算心理健康?世界卫生组织对心理健康的定义是：“不仅仅是没有精神疾病，而且能正确认识自己的能力，可应对正常的生活压力，富有成效的工作，以及能对他人有所帮助的良好状态”。其中，评价心理健康有五个标准，一是智力正常；二是情绪良好；三是人际关系和谐；四是适应环境；五是人格完整。

富有营养的食品种类繁多，除大米、小麦、小米、大豆等外，

鸡、羊、牛肉是补气的食品，体虚的肿瘤病人可食用。鸭子、乌龟、鳖、鲫鱼、娼鱼是具有补益健脾的食品，海参、海蜇、鲍鱼、海带、荸荠、菱角能软坚散结，可以消“痞块”，木耳、猴头蘑、香菇、金针菇等多种食用磨菇都是有一定的抗癌作用。尤其是香菇的营养价值超过所有的磨菇，含有7种人体所必需的氨基酸，含有钙、铜、铁、锰等微量元素，还含有多种糖和酶，能提高和增强人体免疫力。

## 防癌演讲稿篇六

很多人都在传抗癌防癌的食物，但是哪些是最有效的呢？下面是本站小编给大家整理的有效抗癌防癌的食物，希望大家喜欢。

### 1、大蒜

常吃生大蒜的人，胃癌发病率非常低，原因是大蒜能显著降低胃中亚硝酸盐含量，而这是胃癌非常重要的诱因。而经常吃洋葱的人，胃癌发病率比少吃或不吃洋葱的人也要低25%。此外，少吃腌渍食品、熏鱼烤鱼也是预防胃癌的好方法。

### 2、蘑菇

有“抗癌第一菜”的美誉，比如菜蘑、口蘑、香菇等，由于含有多糖体类的抗癌活性物质，可以促进抗体形成，使机体对肿瘤产生免疫能力，抑制肿瘤细胞生长，可以抵抗包括淋巴瘤、肠癌等在内的多种癌症，特别是对肝癌病人，很有益处。

### 3、胡萝卜

研究发现，胡萝卜含有的胡萝卜素在体内可转化为维生素a□

维生素a有防癌抗癌作用。胡萝卜还含有较多的叶酸，而叶酸亦有抗癌的作用。所含有的木质素能提高生物体免疫能力2-3倍，从而间接地抑制或消灭体内的致癌物质和癌细胞。此外，胡萝卜中的钼也可以防癌抗癌。所以，常吃胡萝卜能预防癌症发生。

#### 4、菜花

研究指出，这可能与食物中含有的天然叶酸有关。同时，由于萝卜中含有芥子油，它和萝卜中的酶能互相作用，具有促进胃肠蠕动、增进食欲、帮助消化的功效。近年来，研究发现，萝卜因此也有助于抵抗胰腺癌。

#### 5、菠菜

菠菜中含有多种抗氧化物，有助于预防自由基损伤造成的癌症。每天吃1碗菠菜可使患肺癌的几率至少降低一半。此外，番茄、胡萝卜、南瓜、梨和苹果也都可以预防肺癌的发生。

#### 6、茭白

茭白、芹菜类食物富含纤维，食物进入肠道后，可加快其中食物残渣的排空速度，缩短食物中有毒物质在肠道内滞留的时间，促进胆汁酸的排泄，对预防大肠癌极为有效。

#### 蔬菜类

- (一) 白薯——抗癌状元
- (二) 芦笋——菜中之珍
- (三) 卷心菜——健胃抗癌良药
- (四) 菜花——贫困者的医生

- (五) 芹菜——降压防癌佳品
- (六) 茄子——抗癌佳蔬
- (七) 胡萝卜——小人参
- (八) 荠菜——绿色保健食品
- (九) 黄花菜——天然硒库
- (十) 番茄——奇妙的菜中之果
- (十一) 洋葱——菜中皇后
- (十二) 大蒜——广谱抗生素
- (十三) 黄瓜——减肥美容佳蔬
- (十四) 苦瓜——清热解毒的君子菜
- (十五) 萝卜——消积化痰良蔬
- (十六) 韭菜——佳蔬良药
- (十七) 辣椒——驱寒开胃佳蔬
- (十八) 竹笋——菜中第一品
- (十九) 生姜——健胃散寒良药
- (二十) 魔芋——减肥抗癌良蔬
- (二十一) 百合——滋补润肺佳品

果品类

(二十二) 橘子——全身是宝的佳果

(二十三) 香蕉——智慧之果

(二十四) 苹果——壮骨抗癌佳果

(二十五) 杏——抗癌防癌神品

(二十六) 猕猴桃——果中之金

(二十七) 草莓——水果皇后

(二十八) 西瓜——水果之王

(二十九) 山楂——降压消食之果

(三十) 大枣——益气安躯上品

(三十一) 核桃——滋补养身干果

(三十二) 枸杞子——滋补保健佳品

(三十三) 菱角——益气健脾良药

(三十四) 柚子——消食醒酒之果