

防癌抗癌的演讲比赛策划案(模板5篇)

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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

防癌抗癌的演讲比赛策划案篇一

应该会有人知道，喝茶也是可以防癌抗癌的！下面大家可以跟着本站小编看看到底喝什么茶可以防癌抗癌，希望大家喜欢。

1、姜苏茶

此茶有疏风散寒、理气和胃之功，适用于风寒感冒、头痛发热，或有恶心、呕吐、胃痛腹胀等肠胃不适型感冒。此方以药代茶，味少而精，实用简便。

准备生姜、苏叶各3克，把生姜切成细丝，苏叶洗净，用开水冲泡10分钟代茶饮用。每日2剂，上下午各温服1剂。

2、桔红茶

此茶有润肺消痰；理气止咳之功，适用于咳嗽痰多、粘而咳痰不爽之症。此茶以桔红宣中理气，消痰止咳。茶叶有抗菌消炎作用，以此二味配制，对咳嗽痰多、粘而难以咯出者疗效较好。

3、铁观音茶

此茶具有清心明目，杀菌消炎，减肥美容和延缓衰老，防癌症、消血脂、降低胆固醇，减少心血管疾病及糖尿病等功效。

此茶具有清心明目，杀菌消炎，减肥美容和延缓衰老

4、萝卜茶

萝卜茶能清热解毒、化痰湿，我们饮用的时候还可以加入少许食盐，这样既可调味，又可清肺消炎。

5、银耳茶

此茶有滋阴降火，润肺止咳的功效，特别适用于阴虚咳嗽。

6、桂花茶

此茶具有温补阳气的功效，主治阳气虚弱型高血压病。

7、苦瓜茶

苦瓜茶，此茶有利尿等功效。

乌梅茶

乌梅茶，清血解毒，生津止渴，调养脾胃，防癌抗疲劳

通常我们都只在夏天将乌梅煮成酸梅汤。用来消暑开胃。其实这真是太委屈它了。用乌梅泡成的茶疗效多着呢，能调养脾胃、清血抗疲劳。甚至连现代人谈之色变的癌症，乌梅茶也能够预防。

炎炎夏日，如果能喝上一碗酸梅汤就是再好不过的事情了。酸酸甜甜，闻一下都满口生津，喝了不但能降温解渴，还可以开胃助消化。而用来做酸梅汤的就是乌梅。乌梅又叫酸梅、黄仔、合汉梅，是蔷薇科落叶乔木梅的果实，与桃、李、杏是近亲。青梅味道很酸，在快要成熟时将它采摘下来，用烟火熏得黑乎乎的，就是入药的乌梅了。

在中医里，乌梅味酸、涩，性平，归肝、脾、肺、大肠四经，能敛肺、涩肠、生津、安蛔，用于治疗肺虚久咳、久痢久泻、虚热消渴、呕吐腹痛、蛔虫症等。平常我们都只在夏天将乌梅煮成酸梅汤，用来消暑开胃，其实这真是太委屈它了。乌梅茶的功效多着呢，甚至连现代人谈之色变的癌症，它也能够预防。

乌梅茶之所以能抗癌防癌，主要是依据我们人体器官的运行机制进行多方位的调节。首先，乌梅茶走脾经，能调理脾胃，增进食欲，促进消化。许多人长期性的食欲欠佳，不爱吃东西，主要是因为肠胃功能不好。饮用乌梅茶能恢复食欲，吃得多了，就能补充更多身体需要的能量，增强体质。乌梅茶还有很强的清血功能。现代人喜欢吃的食物都是精加工的，免不了会吃下去不少添加剂、激素等非自然的东西，久而久之会导致血液里的毒素剧增，血液循环恶化而产生酸素，严重时就恶化成癌症。如果每天喝一杯乌梅茶，可帮助清扫血液，排除过量的酸素，当血液得到净化时，新陈代谢就会增强，身体自然会恢复能量，提高免疫力。

乌梅茶还是护肝佳饮，如果酒喝多了，肝脏一时无法分解酒精，就容易酒精中毒，喝酒之后再饮用一杯乌梅茶，能护肝、解酒、去毒。乌梅茶里的苹果酸还可把适量的水分导引到大肠，形成粪便而排出体外，所以排毒的功效一流。所谓无毒一身轻，身体没有积压的毒素，癌症肿瘤自然不会找上门了。不仅如此，乌梅茶还会刺激腮腺荷尔蒙的分泌，而这种荷尔蒙恰好能预防肌体老化。所以常饮乌梅茶，能抗癌抗衰老，延年益寿。

话说当年曹操用假想中的青梅激励将士们熬过了干渴，“望梅止渴”的成语由此而来。望梅止渴虽然只是个虚拟的心理暗示，但喝乌梅茶防癌却是实实在在的。所以从今天开始，每天喝杯乌梅茶吧！

医师忠告

感冒发热、咳嗽多痰、胃酸过多者和处于痢疾、肠炎初期的患者不宜饮用。

孕妇可以吃乌梅,但要注意少量食用。

茶疗功效

敛肺止咳,涩肠止泻、生津止渴、清血防癌,适用于肺虚久咳、久痢久泻、虚热消渴、呕吐腹痛、蛔虫症。

养生茶谱

乌梅五味子茶

材料:乌梅10克、五味子5克、红枣3颗、绿茶2克。

做法:将乌梅、五味子、红枣洗净,与绿茶一起放入杯中。用300毫升沸水冲泡10分钟后即可饮用。

茶疗功效:生津止渴、清煤保健.润肺止咳、益气安眠。

乌梅金银花茶

材料:金银花、乌梅各15克.白砂糖或冰糖100克。

做法:将乌梅和金银花用沸水冲泡15分钟后.加入白糖即可饮用.冰镇后口感更佳。

茶疗功效:祛暑生津、涩肠止泻。

乌梅茶

材料:乌梅15克、白糖适量。

做法:将乌梅洗净放入茶壶内用开水冲泡,加盖焖15 分钟后

加白糖拌匀即可饮用。

茶疗功效：治疗虚热烦渴、防癌抗衰老。

防癌抗癌的演讲比赛策划案篇二

杜仲雄花茶生长于世界上最大最完整的首个以现代技术种植的有机杜仲生产基地，有研究表明它是最防癌抗癌的茶！下面就跟着本站小编一起来看看吧！

- 1、日常保健，每次0.5~1克；针对某些疾病，建议每次1.5~3克。
- 2、开水冲泡，2分钟后即可品饮。
- 3、每天两次最佳，上午一次下午一次。

杜仲雄花茶贮存方法

- 1、3~5度冷藏贮存
- 2、避免高温、暴晒和潮湿
- 3、开封后避光密闭保存

美国加州大学教授leighton等人为，槲皮素是已知的最强的抗癌剂之一，能在毫摩尔浓度下直接阻滞癌细胞增殖，能直接抑制癌细胞生长，具有抗始发致癌机制。天然化合物槲皮素具有拮抗多种致癌物的作用。文献报道，槲皮素在动物实验中有抑制杂环胺、芳香烃、黄曲霉素等致癌物的致癌作用，促进致癌物的排出和解毒反应。国外已将其作为抗癌药物应用于临床。

槲皮素可抑制多种白血病(血癌)细胞的增殖，诱导白血病细胞的凋亡和分化。其抗白血病作用已得到医学界的普遍肯定。相信不久的将来，槲皮素将作为一种新的临床抗白血病药物展现在世人面前。

根据杜仲研究会理事长张康健的研究显示，在杜仲的皮、叶、雄花中，都有较高含量的杜仲黄酮，其中以雄花含量最高，竟达到了皮的5倍。而杜仲黄酮的主要类型就是槲皮素。

杜仲雄花茶具有镇静、改善睡眠、减肥、调节雌激素、美容养颜的功效。杜仲雄花茶与一般茶叶有一个最明显的区别就是一般茶叶含茶多酚，具有使人兴奋的作用，影响睡眠，而杜仲雄花茶基本不含茶多酚，相反它所含的活性物质具有安神、镇静、镇痛的作用，长期服用可以明显改善睡眠，这对因失眠而不能喝茶的人尤为适宜。日本高桥周七教授通过对白鼠、鸡及兔的动物实验证实，连续服用杜仲一个月以上，可明显降低人体皮下及内脏周围的中性脂肪含量，起到不运动、不改变饮食生活、防止肥胖及减肥作用。这主要是由于杜仲能促进具有连结细胞与细胞功能的胶原蛋白质的新陈代谢，并加快其他蛋白质的合成，消耗体内能量，从而自然减少积蓄在体内的中性脂肪，连续服用杜仲一个月可减肥1.5公斤—2.0公斤。

杜仲雄花茶所含丰富的黄酮类化合物对女性雌激素具有双向调节作用，可明显改善女性更年期综合征。皮肤的老化主要是皮肤下真皮细胞间的胶原蛋白质失去弹性所致，杜仲可延缓胶原蛋白质的衰老，加速胶原蛋白质的新陈代谢，提高胶原蛋白质的合成能力，从而防止或推迟皮肤起皱及老化，增加皮肤光泽。头发的主要成分为角质蛋白质，根植于内皮层(由70%胶原蛋白质组成)，杜仲可起到活化角质蛋白，改善毛发质地的作用，从而使头发变得光亮且减少脱发。日本人体试验证明，杜仲可使白发变黑，还可以使指甲变得柔韧而富有光泽，该项研究已获得日本专利。脂褐素及老年斑与人体皮肤受日光、紫外光线照射产生oh有关，杜仲中富含多种

可清除自由基的活性成分。实验证明，它能消除老人脸上的老年斑及青年人脸上的色斑。在20xx年北京国际茶叶博览会上，中国食品专家对杜仲雄花茶给予了高度评价，说它是21世纪的绿色保健品。20xx年7月，在西北农林科技大学召开的第二届国际杜仲学术研讨会上，该公司杜仲雄花茶得到与会代表和各国专家的肯定，所带样品也被抢购一空。会后该公司与日本绿黄金生物技术株式会社(ggbs公司)签订了“仲尔康”牌杜仲雄花茶和杜仲 α -亚麻酸胶囊日本国总代理协议书。杜仲雄花茶作为一种纯天然的高档保健茶，具有汤色棕红透亮、滋味浓郁爽口、香气悠长、回味甘甜的特点，是中秋馈赠好友亲朋的最佳礼品。

防癌抗癌的演讲比赛策划案篇三

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，有什么果蔬可以防癌抗癌呢？下面由本站小编为大家介绍一下。

据现代科学研究认为，苹果中含有大量的纤维素，经常食用，可以使肠道内胆固醇含量减少，粪便量增多，减少直肠癌的发生。同时，苹果中因含有丰富的果胶，果胶能破坏治癌污染物——放射性气体，从而减少癌症的形成。

适宜鼻咽癌、喉癌、肺癌患者开水冲泡代茶饮，有清肺止咳、润肺化痰、养阴生津、利咽开音的作用，对这几种癌症患者放疗后出现的烟干、烦渴、干咳、低热亦有缓解效果。

据1967年日本《医学中央杂志》报道：发现菱角对抑制癌细胞的变性及组织增生均有效果，在以腹水肝癌ah-13及艾氏腹水癌作体内抗癌的筛选试验中，发现菱角有一定的抗癌作用。可用菱角同粳米煮粥食用，也可用菱角加薏苡仁一同煮粥，适宜食道癌、胃癌、直肠癌、幽门癌、宫颈癌、乳腺癌患者

经常食用。

具有良好的营养滋补功能，还含有一种特殊的有效成分——秋水仙碱，具有较好的抗肿瘤效果，对多种癌症有效。适宜肺癌、鼻咽癌、皮肤癌、恶性淋巴瘤等患者食用。同时也适宜这些癌症患者经放射治疗后出现体虚乏力、干咳少痰或咯血、心烦口干、体有低烧、心悸失眠时服食，可以收到止咳、止血、安神、增强体质、抑制肿瘤细胞的生长、缓解放疗反应的效果。也可以制成百合粥，或为百合羹，或煎百合汤均为适宜。

又称胡桃，它既是一种营养丰富的滋补强身食品，同时也是一味补肾固精、温肺定喘、润肠通便的中药。现代药理研究表明，它所含的锌、镁及维生素a□b1□b2□c□e等，皆可防癌抗癌。无论是健康人，或是癌症患者以及放疗化疗或手术后，经常食之，都可强壮身体，防癌抗癌，益寿延年。

性寒、味甘，能清热、生津、化痰、消积。《本草备要》中早有“荸荠治五种噎膈”的记载。《本草汇编》还说：“荸荠入药最消痞积，与鳖甲同用最佳，亦不耗真气。”近年来，上海市肿瘤病防治研究协作组发现荸荠在动物体内均有抑瘤效果。由于荸荠含抗癌物质，所以，有的医家用来作为癌症患者的佐食。如对肺癌患者或乳腺癌患者，用鲜荸荠60克，同海蜇30克，开水炖服。治疗食道癌时，配合用荸荠10个，带皮放在铜锅内煮熟，每日服食。对于脑癌、鼻咽癌、喉癌、淋巴肿瘤等患者，只要出现有痰热症状或癌症患者在化疗放疗后出现津伤热渴时，皆宜食用，这对缓解病情、改善症状都有益处。

性平、味甘，有养心、益肾、健脾作用。宋代《图经本草》中记载：“莲子捣碎和米作粥饭食，轻身益气，令人强健。”所以，凡癌症患者以及放疗化疗后体质衰弱时，均宜常食莲子。近代药理发现，莲子所含的氧化黄心树宁碱有抑制鼻咽癌的作用。对于妇女子宫癌赤白带下者，有人用莲

子(去心)、芡实(去壳)各60克，以适量糯米煮粥，再加红糖服用。肺癌患者低热、干咳以及放疗化疗后体弱者，民间喜用莲子同百合、山药、银耳、冰糖煮食。

俗称凉粉果、木馒头。性平、味甘酸，有活血、消肿、解毒、利湿、通乳的功能。近代药理表明，它所含的b-谷留醇有一定的抗肿瘤作用。薜荔果对宫颈癌、乳腺癌、大肠癌、食道癌、恶性淋巴瘤等患者尤为适宜，可用薜荔果焙干研末，每日2次，每次9克冲服。民间有用薜荔果2个，同猪蹄1只，同煮食用并喝汤。

它含有丰富的不饱和脂肪酸和优良蛋白质，以及镁、磷、钙、铁、钾、和维生素p[e]b1[a]等。葵花籽仁中所含的氯原酸，经动物实验表明，对大鼠肝癌前病变有良好的预防作用。因此，葵花籽既是一种营养食品，又是一种抗癌防癌食物。

能生津、润燥、清热、化痰。古代医家多用之于食道癌、贲门癌和胃癌。如《滇南本草》云：“治胃中痞块食积。”

《本草求原》也曾介绍：“治学业衰少，渐成噎膈；梨汁同人乳、蔗汁、芦根汁、童便、竹沥服之。”《圣济总录》中还有一便方：“治反胃转食，药物不下；大雪梨1个，以丁香15粒刺入梨内，湿纸包四五重，煨熟食之。”由于梨所含的胡萝卜素、维生素b2[维生素c等都具有一定的防癌抗癌作用，所以梨还适宜鼻咽癌、喉癌、肺癌患者服食。

能活血化瘀、化滞消积、开胃消食，同时还含有丰富的维生素c[中医认为，癌瘤为实性肿块，往往具有气滞血瘀征象，由于山楂能活血化淤、善消肉积，又能抑制癌细胞的生长，所以适宜多种癌瘤患者的治疗。尤其是对消化道和妇女生殖系统恶性肿瘤患者兼有食欲不振时更为适宜。

：能补脾胃、益气血，还含有丰富的维生素b[c]p及胡萝卜素等，尤其是维生素c[p]的含量特别多，均居百果之冠。国外学

者分析出大枣中含有一组三萜类化合物，为抗癌的有效成分；也有研究认为，大枣中含有丰富的环磷酸腺苷，具有抗癌作用。所以，大枣又是一种抗癌果品。在民间，不少肿瘤患者手术、放疗或化疗后，常食大枣粥，或用黄芪煨大枣，每日用大枣10颗、生黄芪30克，共煨煮。这对提高免疫功能，增强体质，预防肿瘤的复发、转移均有裨益。

性寒、味甘，能清热、通便，对大肠癌患者尤为适宜。据现代医学研究，香蕉含有丰富的微量元素镁，而镁有预防癌症的作用。1986年，中国医学科学院肿瘤研究所发现，香蕉的提取液对三种致癌物——黄曲霉素b1,4-硝基喹啉-n-氧化物，苯丙(a)芘，都有明显的抑制癌的作用。

适宜鼻咽癌、扁桃体癌、喉癌、肺癌患者以及这些癌症患者在放疗期间食用，可以收到生津止渴、润肺止咳、利咽润喉的效果，对缓解放疗反应、减轻病症、帮助康复也有益处。据《商业周刊》报道，美国俄亥俄医学院病理学家加里·斯托纳和农业研究所植物遗传学家约翰·马斯在研究中发现，草莓中所含的鞣华酸能保护人体组织不受致癌物的伤害，从而对防治癌症有利。

能消肿解毒，适宜大肠癌、食道癌、膀胱癌、胃癌、肺癌、肝癌、乳腺癌、白血病、淋巴肉瘤等多种癌症患者食用，是一种广谱抗癌果品。据现代药理研究表明，无花果的确有良好的抗癌功效。据报道：干果的水提取物有抗艾氏肉瘤的作用。从未成熟的果实中所得到的乳汁能抑制大鼠移植性肉瘤、小鼠自发性乳癌，致使肿瘤坏死；又能延缓移植性腺癌、骨髓性白血病、淋巴肉瘤之发展，使其退化。

防癌抗癌的演讲比赛策划案篇四

其实很多癌症如果发现的早，治疗及时，是可以治愈的，下

面由本站小编为大家整理了一些关于世界抗癌日演讲稿，欢迎大家阅读。

各位朋友，各位园友，大家上午好！

今天，是一个值得纪念的好日子，我们“民生健康家园”正式成立啦！

“民生健康家园”隶属于上海科学保健康复协会，是由已经康复的肿瘤患者、上海无锡两地的医学专家、富有爱心的社会各界人士自发组织成立的民间康复组织，并得到了上海民生中医肿瘤诊疗中心、中华医学会心身医学分会、中国疑难病防治研究中心等社会各界的大力支持和热心帮助下成立。

六年弹指一挥间，上海民生中医肿瘤诊疗临床基地在无锡的知名度越来越高，美誉度越来越好，康复的病人也越来越多。所以我们有必要成立属于我们自己的康复家园。回顾以往，我们的工作可以用三句话来概括。

第一句话“医患结合，生存质量不断提高”

多数癌症病人在手术、放化疗出院后，并没有得到彻底治愈，处于无助无望的境地。肿瘤作为目前全世界比较棘手的一种疾病，患者最渴望得到的莫过于提高生存质量和延长生存期。上海民生依托于全国中医类第一学府上海中医药大学雄厚的名医资源，扛起中医药抗癌的大旗。上海中医药大学的何裕民、许国源、蔡宝华等教授、无锡第四人民医院化疗科主任徐爱乡定期在我们这里坐诊。

何裕民教授创立的“何氏零毒疗法”，成功解决了肿瘤治疗过程中1.放化疗巨大毒副作用2.居高不下的转移复发率3.晚期肿瘤和难治性肿瘤4.高龄肿瘤的治疗这四大难题。埃克信加中药汤剂、中药外敷药的肿瘤治疗方式，是一种被临床实践证明的、疗效明确的、手术、放化疗的补充替代疗法。在

无锡六年的临床实践证明，经过何氏零毒疗法的治疗，患者的5年生存率达到75%以上，远远超过了25%的全国平均水平。

第二句话“笑对癌魔，文娱活动红红火火”

三分药治、七分心治，因此推崇快乐抗癌是一条成功之路。民生的治疗有别于一般医院的治疗，倡导是的“心身同治，综合治疗，快乐康复”。联欢会、郭林气功、插花、棋牌比赛，我们的活动形式多样。这些活动的开展更有利于患者的临床治疗和后期康复。在活动中，我们的病友展示了热爱生活，笑对人生的积极的生活态度。为了让我们的活动更红火更系统，为了让你们当中已经康复的有能力的病友不仅是活动的参与者，而且要成为我们活动的组织者，这些都是我们今天要成立民生健康家园的初衷。

第三句话“关注弱势，立足公益不求回报”

肿瘤患者是弱势群体中弱势群体，因病致贫现象时有发生，加上病魔的折磨，有些病人甚至迫于生活压力而放弃治疗。因此，肿瘤病人更离不开社会各界的关爱。上海民生作为一个从事肿瘤行业的医药企业，感到的更多的是一种社会责任感和使命感。每周的专家会诊，都是免挂号费和诊疗费。六年来，我们义务服务的病人有数百人，具体数据从未做过详细统计。20xx年春，我们还为乳腺癌母亲钮小凤、脑瘤患儿吴广圻一家发起了大型社会公益活动，筹得善款数万元。每年我们都要组织医务人员走访特困癌患家庭，慰问重危和住院病友，给他们送上温暖。

台下在座的有很多是通过我们民生中医治疗的康复者，象王喜琴、吕佩珍等等，面对癌魔，他们无所畏惧，气吞山河，令我们非常敬佩。如今他们又自觉成为康复志愿活动者，义务为其他病友提供康复指导服务。相信有了民生的这些老朋友的参与，以后家园的建设一定会蒸蒸日上，我们园友的康复活动会更为丰富。

展望未来，我们将致力于群体抗癌活动，引导园友走出“自我封闭”的生活空间，帮助园友学习知识，锻炼身体，振奋精神，结交朋友，提高生活质量，促进身心全面康复。为了实现这一目标，实实在在的为园友办实事，我们家园以后将着力打造好以下十大板块。

1. 体能锻炼 家园将通过开展多种形式的正确运动方式，帮助患友促进康复。如郭林健身功、太极拳、八段锦、穴位按摩等。

2. 爱心交流 由专业心理医生提供指导，开展会员之间的心灵交流，释放不良情绪。定期开展同病种交流，组织肿瘤患友之间的抗癌经验交流。

3. 康复讲堂 邀请专家举办讲座，为肿瘤患友提供康复计划、康复咨询、饮食方案、心理咨询、肿瘤基础知识、体能锻炼方案等。

4. 专家门诊 上海民生中医肿瘤诊疗临床基地拥有一大批知名、专业、权威的医师教授，为患友提供最贴心的科学康复知识，最有针对性的诊疗服务。

5. 远程诊疗 一根网线、一台电脑、一部传真，就可以通过我们随时享受到上海中医药大学的博导、全国著名肿瘤专家何裕民教授的远程诊疗服务。

6. 兴趣乐园 为丰富园友生活，让大家享受到生活的乐趣，特邀专业人士指导，定期开展兴趣班，如制作手工艺花、书法班、绘画班等。

7. 联谊活动 定期举办有利园友身心健康的娱乐活动，如唱歌、跳舞、节日联谊、生日庆祝，丰富精神文化活动，并定期评选抗癌明星。

8. 康复疗养 不定期举办“康复营”，组织园友到周边风景区旅游、休养、观光、陶冶情操，组织园友与兄弟协会之间的交流活动，走出自我“封闭”的生活空间。

9. 会员通讯 定期发送会刊、书籍等资料，介绍国内外最新的抗癌动态。同时为园友打造创作平台，将园友的作品刊登至会刊，提升大家创作的激情和生活的乐趣。

最后欢迎大家加入我们的家园!让我们一起，用爱与真心点燃生命之光!让我们一起，咏唱美妙动听的生命之歌!让我们一起，演绎永不落幕的生命之剧!

在我们的家园，我们相互扶持，用共同的信念挑战自我、直面人生;在我们的家园，我们用真挚的感情，呵护彼此的心灵，调试豁达的人生态度;在我们的家园，我们用科学之墙、合理之窗、综合之门，筑起抵御厄难的钢铁城堡!

谢谢大家!祝我们伟大的康复事业圆满成功!

各位领导、各位来宾、各位会员：

xx新区癌症康复协会就要成立了，这是新区癌症康复事业发展史上的一件大事□xx市癌症康复协会王会长邀请我代表社区参加今天的会议。在此，我向到会的领导以及新区癌症康复会员并通过你们向所辖的癌症患者表示最亲切的慰问。

癌症康复协会的成立意义重大，因为癌症患者最需要康复的指导和帮助，最需要社会的关爱、帮助和鼓励。做好这项工作，无论对个人还是对家庭，对社会，对国家都是十分有益的，是十分受欢迎的。因为，癌症严重威胁人类健康和生命，目前已经成为多发病、常见病□xx市的发病率、死亡率和全国、全省一样，呈上升趋势。

随着癌症治疗水平的不断提高，癌症康复期的患者也日益增

加，他们在社会上已经形成了一个特殊的群体，癌症患者的心理、生理遭受了重大打击，生命健康受到严重威胁，家庭的亲情受到影响，经济负担也在加重。所以，他们需要科学的康复指导和帮助，使他们早日恢复正常生活、工作和学习；他们需要社会的关爱、理解、支持和帮助，使他们真正融入社会的大家庭。新区癌症康复协会的成立正是适应了广大癌症康复者的需要，顺应了社会发展的潮流。

患者通过癌症康复协会，在肿瘤医生、已有康复经验的人指导和帮助下，开展有组织的康复活动，采取心理康复、饮食调理、体能锻炼等措施，实行集体抗癌，医患结合，科学康复。患者之间互相激励，互相鼓舞，创造一个有利于患者康复的良好的氛围，使众多的癌症康复者的分散的个人抗争转化为有组织的集体抗癌力量，使个体的悲观转化为自强不息积极乐观，提高生存质量。

一个病友受益，就是一个家庭受益；一个单位受益，更是整个社会的收获。所以做好癌症康复工作，小而言之，是为患者排忧解难；大而言之，是为政府、为社会分忧，做好这项工作，有益于建设和谐稳定的社会。这是造福于广大癌症患者，造福于社会的崇高事业，是社会进步和文明的闪光点，希望社会各界支持癌症康复事业，多给癌症康复者一份关爱，一份温暖，共同关心支持新区癌症康复协会的工作，帮助他们解决工作中的困难和问题。

xx社区有各类癌症病患者 40余人，并且癌症患者正向着中青年群体蔓延的趋势，社区居民谈癌色变。我在今年春节走访中，有的家庭为了给亲人治病，癌友家庭卖房卖车，耗光了一个家庭的财力、心力。我想作为社区层面，我们要想尽办法帮助这些家庭，除了在经济上给予一定的帮助，我们还要在心理上、精神上给予更大的帮助。今年□xx社区积极与所辖医院、社区卫生服务中心联系，每月二期定期举办各类健康知识讲座，从心理和生活习惯上积极引导社区居民正确看待癌症。

xx年，通过市、区、街道领导多次磋商，我们在率先在新区成立了社区癌症康复工作站。在社区本身就很紧张的办公用房内，专门腾出一个癌症康复俱乐部(在社区卫生服务站二楼)。通过癌症康复俱乐部自治组织，举行各类活动，相互鼓励相互沟通交流，共同抗击癌魔。我们xx社区的经费是政府所拨的行政经费和办公经费，在这笔经费里□xx社区每年要省出一定的费用用以支持社区癌症康复俱乐部正常运作。

在社区的日常管理中，癌友的生活也成为了我们关注的焦点。自 xx年，我们社区实行了扁平化管理，设置78名小组长作为管理服务节点，将片区内的癌友、重症病患者登记在册，作为社区民政工作的重点关注对象，凡是有困难的癌友都能及时得到我们的帮助，并且启用了社区党员“爱心基金”，在任何一个时间段，只要癌症病友有需求，我们就会送上关怀。在今后的工作中□xx社区还会一如既往的帮助新区癌症康复协会、社区癌症康复站，帮助癌友抗击癌症，积极开展各类健康知识讲座，尽最大可能去争取救助资金，解决一部分癌友的实际困难。同时，也希望各位癌友可以加入到社区的癌症康复俱乐部来，用积极的心态对待癌症，加强锻炼，开怀身心，乐观的过好每一天！

各位领导、各位来宾、各位会员：在这里，我也真诚地希望新区将来成立的癌症康复协会，为千万个癌症康复者的家庭幸福不懈努力，努力推动新区癌症康复事业的发展，为创造和谐的社会，建设和谐的社会，作出自己的贡献。

最后祝新区癌症康复协会早日成立！

祝癌症病友身体健康、万事如意！

谢谢大家！

尊敬的各位领导、各位来宾、各位朋友：

大家下午好!虽是隆冬的季节，但今天室外冬日的太阳特别的温暖，我们联谊会场弥漫着更多的温情。在这美好的日子里，我们齐聚在美丽的长航总医院，举行这场欢欣鼓舞的联谊会。在此我谨代表医院全体员工向莅临本次会议的各位领导、各位来宾、各位朋友表示热烈的欢迎!对联谊会的顺利召开表示热烈的祝贺!并对多年以来关心支持我院建设和发展的各位领导、各位来宾、各位朋友表示衷心的感谢!

我院是有建院60年历史的三级优秀医院，医院始终秉承“共克疾病、同享健康”办院理念，坚持医院的社会公益性，全心全意服务为患者。我院经历了60年的风风雨雨，近几年又迎来了蓬勃生机和跨越式的发展，这得利于社会各界人士的大力支持和广大人民的信任，我们一定不会辜负这份信任，我们会以更饱满的热情、更精湛的技术、最优良的服务回报社会。

目前已有大量的医学证明即使出现了骨转移的患者，只要有积极乐观的生活态度和科学的防癌治癌措施，生存20xx年、30年的也大有人在。随着当代医学由单纯的生物医学模式向生物——心理——社会医学模式的转变，群体抗癌日益成为癌症康复的有效途径之一。我们有理由相信，有大家的积极参与，有社会各界的广泛支持，我们的联谊会必将成为“团结患者”、“呼吁社会”“科学抗癌”、“群体抗癌”纽带，成为广大癌症患者的心灵家园。我们要充分发挥群体抗癌的优势，相互鼓励，相互扶持，共享康复信息，交流抗癌经验，顽强拼搏、自强不息，共同谱写我们生命的华美乐章。

只要人人都付出一点爱，世界将会更美好!作为一个有社会责任感的长航总医院、作为一群有社会担当的医务工作者，我们乐意给大家一个充满爱心的平台，乐意为大家伸出我们暖暖的双手，让我们共筑群体抗癌的大家庭。

最后，祝愿大家新年快乐!万事如意!

谢谢大家！

防癌抗癌的演讲比赛策划案篇五

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。