

场地的买卖合同有效吗 场地买卖合同(大全5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？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。

健康理念演讲稿篇一

尊敬的学校领导，老师，亲爱的同学们： 大家早上好！

记得电视上有一则广告语：妈妈最高兴的事就是看着宝宝大口大口吃饭。真是这样的，每天在家里，我的爸爸妈妈总是叮嘱我一日三餐要吃好，要吃饱。在学校，我们的老师总是像爸爸妈妈一样关心我们吃饱穿暖。身体好、体质棒就是我们学习的保障呢！

有人说：我们健康的身体是锻炼出来的，好头脑是三思出来的，好习惯是养成出来的，好品德是自律出来的，好才艺是磨练出来的，好脚板是行走出来的。所以我们要敢于在生活中磨砺自己，让我们的生命因运动而精彩！

争当热爱祖国、理想远大的好少年， 争当勤奋学习、追求上进的好少年， 争当品德优良、团结友爱的好少年， 争当体魄强健、活泼开朗的好少年。正如陶行知爷爷说：小孩们用心读书，用力体操，学做好人，就是爱国。从今天起，让我们比以前更认真，坚持做操，坚持跑步，坚持利用正确的体育锻炼方法强健我们的身体。让我们在老师的引领下练习飞翔的翅膀，终有一天，我们会勇敢地搏击蓝天！用我们今天奠定的基础拓展明天的舞台！

我再次对大家说：我运动，我健康！我成长，我快乐！

祝福老师、同学身体健康！心想事成！

健康理念演讲稿篇二

您好！

我是xx□今天我要和你谈谈垃圾食品。

是的，我们也知道垃圾食品对健康有害，从胃痛到食物中毒，其营养价值几乎为零。所以请不要再买这样的食物了。

我还问了一些家长。80%的人说他们会好好管教，10%的人说他们无法控制，10%的人说他们的孩子做了正确的事情，当他们饿的时候可以买垃圾食品。当然，如果你饿了，可以买一些小面包、饼干和其他订单，请务必在正规商店购买。不要去街上的食堂买一些所谓的“麻辣条”和其他三无产品！

我的演讲到此结束。最后，我建议学生闭嘴，不要买或少买垃圾食品。非常感谢。

健康理念演讲稿篇三

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、举出活的长的名人例子

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！

健康理念演讲稿篇四

有人说，青春是人生一道洒满阳光的风景，是一首用热情和

智慧唱响的赞歌。有人说，青春是用奋斗写成的精彩，是人生中一段难以磨灭的插曲，它注定是“不平凡”的。我认为青春代表着我们充满活力、激情，我们拥有青春，就犹如朝阳永远向上；我们拥有青春，就犹如山溪不羁奔流；我们拥有青春，就犹如幼蚕破茧而出。

有人说，生命是脆弱的短暂的，但有了理想的支撑，生命就可以变得坚强。有人说，生命是灿烂的，犹如绚丽的烟花，让人惊呼而转瞬即逝。而我相信生命是美丽的，是一团熊熊燃烧的烈火，是一曲响彻云霄的凯歌。

也许当你进入校园一段时间以后，平淡无奇的生活会使你感到孤寂和落寞，周而复始的生活节拍让你备尝烦躁和无聊。但蓦然之间，你发现在天蓝风清的春光中，一种超然的力量油然而生，于是你沉浸于茫茫书海，活跃于各类活动。为了我们最初的梦想，在风雨雷电中成长，在坎坷泥泞中拼搏奋斗，在惊涛骇浪中奋进！或者给梦想插上翅膀在他乡飞翔，用我们的青春去奏响我们生命的乐章！

记得开学典礼时，我们敬爱的龙校长在曾说过：我们中学生要做到刻苦学习、坚定信念、锻炼品质、修身养德。如此简单的言语，却承载着多么重大的责任，我们作为新化中学的一名中学生，却怎可忘记自己的责任呢？我们应该放飞青春梦想，让生命激情燃烧，去拼搏、去奋斗，让我们的中学生活成为激情燃烧的岁月！

我啊，经过了初中一年的风风雨雨，逐渐走向成熟。我可以自豪的说，我的学习生活是在拼搏奋斗中前进的，我的青春、我的生命都因为拼搏奋斗而精彩。

亲爱的各位老师和同学们，用我们的青春去追求奋斗与成功！我们坚信，只要奋斗不息，青春不会虚度，生命激情燃烧，人生一定辉煌！

我的演讲完毕，谢谢大家！

健康理念演讲稿篇五

各位尊敬的评委，各位领导，各位亲爱的叔叔阿姨和各位同仁们，上午好！欢迎您来到自然健康之路的特别节目——小廖谈健康的直播现场，我是主讲人廖敏夫。在节目开始之前，我想请在场的各位和我一起，用我们最最热烈的掌声庆祝第29届北京奥运会的胜利召开以及中国以51枚金牌的成绩名列世界榜首，站在了历史的巅峰！

奥运的圣火照亮着我们寻求健康的道路，而中国人的奥运梦燃烧了百年，1895年，清政府就收到了参加首届现代奥运会的邀请，但是正处于慈禧太后统治下的中国国力衰弱、观念落后，并没有参加；1924年，中国首次派团参加奥运会表演赛，当时中国刚刚经历了辛亥革命；1984年洛杉矶奥运会，许海峰为中国夺得第一枚奥运金牌，而这时，神州大地正如火如荼的进行改革开放的伟大变革；年，中国人成功举办奥运会并且取得了世界最好的成绩，而这时，中国正在开始腾飞，21世纪被称为龙的世纪！

回顾历史，我们不难发现，无论是一个国家和民族，还是整个人类，社会进步、文明发展永远和人类体质健康的提升是同步的。可以说，文明的一切进步，都是为了提升人类的生命质量，而生命质量的最高追求和最核心的真谛，就是健康！在远古时代，人们为了卫生和温暖学会了使用火种；在科技前沿，人类基因组计划正为了健康的秘密不懈奋斗；在古希腊，哲人发出了“生命在于运动”的声音；在中华神州，黄帝内经提出了“上工治未病”的真理。健康永远是人类所有梦想中的最重要一环。健康或许不是一切，可是没有了健康，人生的一切，财富、荣誉、地位、家庭、金钱，都没有任何意义；甚至，没有健康的人，根本就没有追求这些的资本。曾经有一个心理调查，让人们在自己所有的人生追求中选择一样放弃，而所有的人都没有选择放弃健康。我想请问在座的各位，

你们想要健康吗?对希望获得健康的人，我送给大家四句诗：青春不能永驻，荣辱如同烟雾，金钱身外之物，健康宝贵财富！

有很多人曾经跟我说，健康的重要性我都知道，可是我要怎么做才能健康呢?其实答案我早已经给了大家。健康绝不是一件复杂的事情。帮助我们健康的小技巧有很多，可是其中最奥秘的道理只有一条，就是自然之道。人的身体是世上最精密最完美的创造，是无比和谐而平衡的存在。我们只需要顺应宇宙和本身的自然规律，按照天地给我们编写好的人体说明书来正确的使用我们的身体，就符合了健康的真谛。我们就可以按照自然给我们身体设定的使用寿命，健健康康活过百年。在这里，我想邀请在座各位想要健康，想要长寿的人跟我一起呐喊我们的健康长寿宣言：我要健健康康活到120岁！

- 1、 选用无毒副作用、效果明显的保健产品；
- 2、 充分发挥人的自然自愈力；
- 3、 养生从五大病因着手；
- 4、 立足于整体健康；
- 5、 最好的医生是自己；
- 6、 预防胜于治疗；
- 7、 要做到身、心、灵全面健康。