

2023年养生之说演讲稿(优质5篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

养生之说演讲稿篇一

大家好！

俗话说“春捂秋冻”，在中医眼中，体温下降利于人体阳气内藏（冬藏），秋季六节气的养护调节重在着装和保暖，切不可因着装单薄而受凉，导致一些疾病的发生。初秋，暑热未尽，凉风时至，衣被要逐渐添加，但不可一下加得过多，捂得太严。

秋装要宽紧适度、长短大小适宜，穿在身上感到舒适，不宜露臂、露胸、露腿。穿着纯丝或纯棉织品或混仿品面料的外衣裤，既可防秋凉，又能防燥热，质地柔中有刚、软中有硬。秋凉切勿急加衣，老年人可适时加厚衣服。秋天的早晚凉，要注意别让“背”和“心”凉着，必要时可先穿上夹背心或毛背心。

秋冻培养的是耐寒力，这是抵御疾病的一种抗力，尤其在冬季更重要。耐寒锻炼，应该始于初秋，可循序渐进地坚持，从冷水洗脸、擦身，到冷水浴，直到冬泳。

秋季养肺首先就要多做深呼吸。每天清晨起床先站在窗口，吸入清气、呼出浊气。吸气时，限度向外扩张腹部，胸部保持不动；呼气时，限度向内收缩腹部，胸部保持不动。呼吸要深长而缓慢，用鼻呼吸，每次深吸气3—5秒，屏息1秒，然

后慢呼气3—5秒，屏息1秒。每次5—15分钟，每天练习一两次。

对于身体弱的人而言，秋季还是应该吃些肉类补一补的。但进补之前先把脾胃调理好。平时可以多喝一些绿豆汤或是薏米粥之类的食品，因为夏秋之际湿邪热邪较重，这样可以促进湿热之邪的排出，有利于脾胃功能的恢复。

秋高气爽，气温适宜，秋季可谓锻炼的好时节。秋天经常参加健身活动，不仅可以调心养肺，提高内脏器官的功能，而且还有利于增强各组织器官的免疫功能。

谢谢大家！

养生之说演讲稿篇二

大家好！

秋季气候变化快，早晚温差大，很多人会忽视养生的重要性，其实这是不对的。秋季养生也是要讲究方法的。

1. 注意养阴润燥

养阴润燥的食物主要有蜂蜜、百合、银耳、山药、莲子、核桃、芝麻、梨、香蕉、话梅等。话梅特别适合秋季食用，中医认为酸甘化阴，话梅酸酸甜甜正好符合“以润为主，佐以酸味”的养生法。此外，秋季养生小常识告诉你应该注意多喝水。

秋季养生，滋阴润燥是十分重要的，每天要记得喝水，不要等到渴了的时候再喝，已经来不及了。

2. 养肺为要

秋季饮食应以滋阴润肺为佳，秋燥易伤肺，可适当食用如芝麻、蜂蜜、百合、杏仁、乳品等柔润食品，可以益胃生津，有益健康。同时可适当多食一些酸味果蔬，食酸以收之。

3. 慎食瓜果

秋季一定要谨记不要贪凉，在饭后不要吃凉性的瓜果，这对于脾胃是不利的，很容易引起腹泻的。

4. 多吃根菜

古人云：春吃花、夏吃叶、秋吃果、冬吃根。秋冬相接的季节，应季的根菜大量上市，这时的根菜既新鲜又便宜，而且耐储藏，特别适合多多食用。像常见的萝卜、山药等，虽然普通，营养价值却很大，可谓是滋补珍品。

5. 肉多豆

这似乎已成了众人皆知的秘密。我们身边有不少肉食动物，其实按膳食平衡宝塔的建议，一个人每天只摄入瘦肉75克，即一副扑克牌大小的一块。

其中，体力劳动者、男性可以多吃红肉，脑力劳动者、女性及身体机能退化的老人，应多吃白肉，尤其是患有肥胖、心脏病、高血压等的人，更应少吃肉，多吃豆制品。

6. 少吃辛辣

秋季养生要注意饮食清淡，不要吃一些刺激辛辣的食物，这对于我们的肠胃是不利的，而且还会伤到肺。

7. 多吃温食

初秋时节，仍然是湿热交蒸，以致脾胃内虚，抵抗力下降。这时若能吃些温食，特别是食用粳米或糯米，均有极好的健

脾胃、补中气的功能。体质、脾胃虚弱的老年人和慢性病患者，晨起可以粥食为主，如百合莲子粥、银耳冰片粥、黑芝麻粥等。

8. 宜补汤汁

秋季饮食以滋阴润燥为原则，在此基础上，每日中、晚餐喝些健身汤。一方面可以渗湿健脾、滋阴防燥，另一方面还可以进补营养、强身健体。

秋季常食的汤有：百合冬瓜汤、猪皮番茄汤、山楂排骨汤、鲤鱼山楂汤、鲢鱼头汤、鳝鱼汤、赤豆鲫鱼汤等。

谢谢大家！

养生之说演讲稿篇三

老师、同学们：

5月20日我们国家一年一度的中小学生营养日。说起营养呀，同学们可不重视了，下面老师跟大家谈谈这个问题。

随着生活水平的提高，中小学学生中挑食、厌食、偏食者日益增多，很多学生都养成了喜吃零食、不爱吃主食的习惯，导致学生中营养不良者日益增多。再加上学习、精神的压力很大，这就容易患上贫血等疾病。同时部分学生和家长缺乏合理营养知识，学生片面地摄入高脂肪、高蛋白食物，加上运动量不足，我国青少年肥胖症发生率逐年升高，有的地方高达15.3%。中学时代是长知识、长身体、增强体质的最重要、最有利的时期。良好的营养、适当的锻炼和合理的作息是影响其身心发育的三个重要因素。为了青少年茁壮成长，应大力普及学生营养知识，为学生提供合理的饮食结构。学校应根据不同食物所含的营养素和不同年龄段学生的营养标准，合理调配膳食，做到荤素、粗细搭配，平衡健康。

青少年日常饮食应多样化，以提供充足、全面、均衡的营养，保证身体发育所需。青春期饮食应注意：

上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量。有些学生早晨匆匆忙忙凑合着吃一点就赶去上学，上了两节课，肚子就空了。等到第三、四节课就出现精神不振、注意力不集中等现象，影响正常的学习。因此，早餐要特别予以重视，应占一天总热量的1/3，可增加一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、花生、大豆等，有条件的还可供给一次课间加餐，以保证学生们能精力充沛地学习。青少年时期是智力投资和体质投资的黄金时代，只有不误“天时”，才能生长发育完好、体质健壮、思维敏捷、健康成长。

合理营养对青少年健康成长及学习有着很重要的意义。按营养学要求，青少年一日的膳食应该有主食、副食，有荤、有素，尽量做到多样化。合理的主食，是除米饭之外，还应吃面粉制品，如面条、馒头、包子、饺子、馄饨等。根据营养学家建议，在主食中可掺食玉米、小米、荞麦、高粱米、甘薯等杂粮。早餐除吃面粉类点心外，还要坚持饮牛奶或豆浆。

适量运动和合理营养结合可促进青少年生长发育、改善心肺功能、提高人的耐久力、减少身体脂肪和改进心理状态等。这种经济、实用、有效、非药物又无副作用的措施，对于提高青少年的生活质量和健康水平起着重要的作用。

同学们，让我们养成良好的饮食习惯，健康成长起来！

谢谢大家！

养生之说演讲稿篇四

大家上午好！很荣幸今天能有这样一个机会，可以在这里跟大家讨论关于生命健康的一些知识。

1、请大家问自己一个问题:你觉得自己的生活方式健康么?

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。

那么这样的生活方式会带来怎样的后果呢?

一个显而易见的后果,就是亚健康的问题。

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。

2、列举活的长的一个名人的长寿例子

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。

3、提高身体健康水平的三句话

其实能不能长寿，关键是你对健康持哪一种态度。大家相信健康是可以保养

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！

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。

养生之说演讲稿篇五

大家好！

秋季养生首先要注意健康饮食。秋季膳食要以滋阴润肺为基本原则。年老胃弱者，可采用晨起食粥法以益胃生津，如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。此外，还应多吃一些酸味果蔬，少吃辛辣刺激食品，这对护肝益肺是大有好处的。

立秋之后应尽量少吃寒凉食物或生食大量瓜果，尤其是脾胃虚寒者更应谨慎。夏秋之交，调理脾胃应侧重于清热、健脾，少食多餐，多吃熟、温软开胃，易消化食物。少吃辛辣刺激油腻类食物，秋季调理一定要注意清泄胃中之火，以使体内的湿热之邪从小便排出，待胃火退后再进补。

另外，进入秋季后，暑热刚尽，早晚温差大，天气变化异常，这些不宜立刻增加衣服，秋天微寒的刺激，可以使皮肤代谢加快，身体耐寒能力增强，适应即将到来的冬季！当然秋冻也要因人而异。还有，中医认为秋季是对应肺脏的季节，而悲伤恰恰容易损伤肺脏。所以，在秋季要学会自我调节心理问题，遇到伤感的事情予以排解。

秋季养生需要做的很多，但是，只要掌握到要领，就能够更

好的去付诸到实际行动中，不管是从饮食上，还是从起居上都可以从容的调整，以达到的效果。

谢谢大家！