

谈谈卫生与健康 谈谈卫生与健康演讲稿(精选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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

谈谈卫生与健康篇一

身体健康关系到每一个人的生活、学习、工作及事业，健康在我们的生命中最重要。健康是每天生活愉快的必要条件，卫生是健康的保证，要健康就离不开卫生。但有很多人却忽视了健康的重要性，在这里我就来谈谈卫生与健康这个话题。

民以食为天，食是生活不可缺少的因素。俗话说，祸从口出，病从口入。好多疾病都和人们的饮食有关，吃了不干净的东西，喝了不干净的水，都有可能引发疾病。所以我们一定要讲究饮食卫生，减少疾病的发生。

我们要讲究个人卫生。人都是在生病的时候，才知道健康的重要性，体会到身体健康是多么地幸福。而健康呢，跟我们平时良好的卫生习惯有关。我们要保持个人的清洁卫生，衣服要勤换洗，勤洗澡，勤剪指甲，饭前便后要洗手。时时注意讲卫生，才可以减少疾病的发生。比如，在路边、大街上、小巷中，在那些小摊小贩的摊子上，经常做一些油饼、臭豆腐之类的食品，你可千万不能去买，谁知道他们这些东西是用什么做的，吃了容易生病，甚至造成腹泻、头晕之类的症状。

也许有人会说：“吃对了东西也就健康了吧！”其实健康并不单单在于吃对东西，你还要常运动、多喝水，每天定量吃

饭，按时睡觉等等，这样才能做到健康。在报纸上看到过多吃水果、蔬菜、多补充维生素，这样对身体大有好处。

卫生与健康是紧密相连的。不讲卫生不仅使身体容易生病，有时连你宝贵的双眼也会受到侵袭。当你接触过钱、霉旧的书之类的东西，你可千万不要去揉眼睛，否则，沾你手上的细菌就会跑进眼睛，这样会使你患上沙眼，导致视力下降。为了有个健康的好身体，平时我们要养成良好的卫生习惯。良好的卫生习惯不是抽象的概念，而是表现为一点一滴的生活小事。

我们还要注意环境卫生. 因为我们生活在这个环境中，环境的好坏会直接影响我们的身心健康. 洁净的美好的环境有益于我们的健康，污浊的环境不仅有碍观瞻，而且对我们的身心会造成很大的损害，人的一生，时时刻刻都会受到各种疾病的袭扰。其中要特别注意的就是寝室卫生，因为在学校，寝室就是我们的家，我们每日呆在寝室的时间可以说是最多的。所以寝室要天天打扫，经常开窗换换新鲜空气，有时定期还要用消毒水消毒。

要想健康快乐地生活，就必须讲究卫生，所以我们每一个人都要从自身做起，保护环境，爱护我们共有的家园。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

谈谈卫生与健康篇二

很多人在日常生活中，并不会觉得健康有多重要，只有当自己经历了一场病痛的折磨后，才会拍着大脑感叹道：健康是有多么的好啊！而健康与卫生又是息息相关的。

有人或许会说，我只要勤加锻炼，就可以塑造一个强健的体魄。是的，勤加锻炼时可以强身健体，但平时注意卫生，更能保持健康，使你拥有更为健康的体魄。

从小我们的父母就教育我们要讲究卫生，幼儿教师还教我们唱卫生儿歌：勤剪指甲，勤洗头，做个乖宝宝。个人卫生在那个时候，我们就已经形成了良好的习惯，而饮食卫生却很少加以重视。在我身边很多人喜欢享受路边摊，尤其是街边烧烤。我们尚且不论它食品来源是否卫生，先来看看它的周边环境。位于闹市，人来人往，车来车往，眼不见的灰尘早已飞到了食品上。有一次和朋友逛街边摊的时候，无意发现了一个菠萝摊。在摊位下面削了一地的菠萝皮，由于没有及时的清理干净，底层的已经开始霉烂，发出了阵阵微臭，还有几只苍蝇在四周嗡嗡的飞着。可想而知，那菠萝的污染度有多高了。

有些摊主为了达到麻辣美观效果，在食物中添加劣质的麻辣油，甚至是化学物质。很多人由于长期使用过多，而引起肚子疼，长痘痘等一系列的问题。由此可见，注意饮食卫生，也是至关重要的。

一个人想要健健康康的成长，讲究各方面的卫生总是没有错的，只有当一个人成长在洁净的环境中，才能得到良好的发展，所以，从身边的小事做起，从现在做起，关注自身及公共卫生，为我们的健康保驾护航，健健康康的生活。

谈谈卫生与健康篇三

不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。我们要多进行积累才能有所突破，下面是小编给大家整理的《谈谈卫生与健康》说话范文，大家可以参考练习。

随着现代人们生活水平的提高，健康是人们非常重视的一个问题。因为身体健康关系到每一个人的生活、学习、工作及事业以及我们的生命。健康是每天生活愉快的必要条件，而卫生是健康的保证，要健康就离不开卫生。但有很多人在健康的时候却忽视了卫生的重要性，加上现代生活环境的影响，导致了他们处于亚健康状态。我们要讲究卫生。不要在生病的时候，才知道健康的重要性，才体会到身体健康是多么地幸福。而健康呢，跟我们平时良好的卫生习惯有关。所以我们要养成良好的卫生习惯。下面就现代人应注意哪些个人卫生习惯谈一谈我个人的看法：1、饮食卫生习惯。民以食为天，食是生活不可缺少的因素。俗话说，祸从口出，病从口入。好多疾病都和人们的饮食有关，吃了不干净的东西，喝了不干净的水，都有可能引发疾病。所以我们生活中尽量少吃生的食物，水果也要洗干净，减少疾病的发生。还有在路边、大街上、小巷中，在那些小摊小贩的摊子上，经常做一些油饼、臭豆腐、烧烤之类的食物，能不吃就不吃，不能不吃就尽量少吃，这些东西是目前致癌物里名列前茅的。2、保持个人的清洁卫生，衣服要勤换洗，勤洗澡，勤剪指甲，饭前便后要洗手。时时注意讲卫生，才可以减少疾病的发生。3、我们还要注意环境卫生。因为我们生活在这个环境中，环境的好坏会直接影响我们的身心健康。人的一生，时时刻刻都会受到各种疾病的袭扰。在家中也要注意天天打扫，经常开窗换新鲜空气。4、要健康并不单单在于吃对东西，你还要常运动、多喝水，每天定时定量吃饭，按时睡觉等等，这样才能做到健康。卫生与健康是紧密相连的。不讲卫生不仅使身体容易生病，比如当你接触过钱、霉旧的书之类的东西，你可千万不要去揉眼睛，否则，沾你手上的细菌就会跑进眼睛，有时连你宝贵的双眼

也会受到侵袭。这样会使你患上眼疾。如今，电脑和手机成为了人们生活中不可缺少的东西，但为了有个健康的好身体，平时我们要养成良好的卫生习惯，不要常坐在电脑面前，更不要长时间玩手机。良好的卫生习惯不是抽象的概念，而是表现为一点一滴的生活小事。要想健康快乐地生活，就必须讲究卫生，从我们每一个人做起！卫生与健康是有着紧密的联系，卫生是健康的基础，健康的生活必然包含着很多良好的卫生习惯。

如今物质文明和精神文明共同进步的今天，健康这个话题越来越受到人们的广泛关注。良好的物质生活配合健康的身体才能让生活更加丰富多彩。健康与卫生又是息息相关，不可分割的。卫生是健康的保证，要健康就离不开讲卫生。那我就先来说说饮食卫生与健康的关系吧。民以食为天，足见食物对于人的身体健康是多么重要和不可缺少。那么怎样正确的讲究饮食卫生，才能保证健康的身体呢？我认为，必须从日常生活做起，比如多吃蔬菜和水果，因为水果和蔬菜中富含多种人体所需的矿物质和维生素，有助于身体的吸收和成长。还要多吃粗粮，如面条，粉，年糕，饺子，馄饨等等，对小孩的身体发育很有好处。少吃油煎，烧烤之类的食品，因为这些食品含一些致癌物质，多吃对身体只会有害无益。不去那些卫生条件差的小吃店就餐，减少病菌感染机会。

生；适当参加体育锻炼，增强身体免疫力。还有，要经常打扫宿舍卫生，保持宿舍的空气流通；毕竟宿舍是我们在学校的家，我们需要的是一个干净整洁卫生的居住环境。另外，我们还要适当参加体育锻炼，增强身体免疫力。其次，我们还要从大处着眼。我们要保证我们的社会环境卫生，做好绿化工作，搞好环境保护，从每个人健康的角度来讲，这也是不容忽视的问题，所以保护环境卫生其实也是在保护着我们个人的身体健康。人都是在生病的时候，才知道健康的重要性，体会到身体健康是多么地幸福。而健康呢，跟我们平时良好的卫生习惯有关。人生苦短，为让我们有一个健康的体魄，为了健康快乐地生活，请大家讲究卫生。

卫生与健康是紧密相关的，讲卫生是拥有健康身体的前提。人们常说病从口入，而一旦生病就必然影响人的身体健康，所以我们一定要保证进入我们口中的食物的卫生清洁，蔬菜水果要清洗干净，餐具要做好消毒处理。如果我们忽视了生活中的一些细节，往往也会因不卫生而导致身体的不适。目前一些蔬菜水果为了防止生虫而喷洒了化学药品，所以我们在食用前一定要用清水先浸泡一会再清洗，使用菜板时要先切蔬菜类，再切禽肉类，做好食物的卫生清洁是保证我们拥有健康身体的大前提。其次是我们生活环境的卫生，小到家庭，首先做好个人的卫生，养成良好的卫生习惯，做到饭前洗手，饭后漱口，勤洗澡，勤换衣，做好个人家庭的卫生清洁，保持居住空间的空气流通清新。大到整个社会环境，做好绿化，做环境保护，从每个人健康的角度来讲，这也是不容忽视的问题，所以保护环境卫生其实也是在保护着我们个人的身体健康。

人往往都是在生病的时候，才知道健康的重要，体会到身体健康是多么地幸福。而健康呢，跟我们平时良好的卫生习惯有关。良好的卫生习惯可不是抽象的概念，而是表现为一点一滴的生活小事。比如：要保持个人清洁卫生，衣服要勤换洗，勤洗澡，勤剪指甲；饭前便后要洗手；经常打扫环境卫生；适当参加体育锻炼，增强身体免疫力。我想，这些理论上的知识在我们读小学的时候，老师家长们曾经教育过我们的。关键是我们得时刻提醒自己。养成一个非常良好的生活习惯。其实卫生是处处都必须注意的，你看，现在在路边、大街上、小巷中，在那些小摊小贩的摊子上，经常做一些油饼、臭豆腐之类的食品，你可千万不能去买，且不说他们这些东西是用什么做的，光是摆摊的地方就很不卫生，灰尘很容易沾到食物。吃了容易生病。说到健康，也许有人会说：“吃多了东西也就健康了吧！”其实健康并不在于多吃东西，你还要常运动、多喝水，每天定量吃饭，按时睡觉等等，这样才能有健康的好身体。在报纸上看到过多吃水果、蔬菜、多补充维生素，这样对身体大有好处。

健康在我们的生命中是最重要的。健康是每天生活愉快的必要条件而卫生是健康的保证，要健康就离不开卫生。所以如果你想拥有健康，就要注意卫生，下面我就说说饮食卫生与健康关系。民以食为天，食是生活不可缺少的因素。在食东西时一定要注意卫生。在我们的日常生活中，常常发现细菌性食物中毒事件。细菌性食物中毒具有明显的季节性，多发生在气候炎热的季节。这是由于气温高，适合于微生物生长繁殖；另一方面人体肠道的防御机能下降，易感性增强。我们要消除“不干不净，吃了没病”的错误观念，最好不要吃隔夜的食物，对路边小吃店要敬而远之。春日里防病毒，还要从以下生活细节入手。洗澡、洗衣、晒被子，这些婆婆妈妈的事，你可不能小看它。洗澡、勤换内外衣，阳光充足时把被子晒一晒，这些讲究干净的卫生习惯能使人更低程度地接触病毒，并有效抵御病毒侵害。因为在阳光和空气流动的作用下，病毒在很短的时间内就会被杀灭。我们知道，病毒多是通过直接接触感染的，其次是因接触打喷嚏或咳嗽产生的带菌空气而受感染。感冒就是一个很好的例子！所以，脏手不要随便碰触口鼻。人生苦短，为让我们有一个健康的体魄，为了健康快乐地生活，请大家讲究卫生。物质文明和精神文明共同进步的今天，健康这个话题越来越受到人们的广泛关注。良好的物质生活配合健康的身体才能让生活更加丰富多彩。健康与卫生又是息息相关，不可分割的。卫生是健康的保证，要健康就离不开讲卫生。

谈谈卫生与健康篇四

另外，修养往往与个人的文化水平有关。有文化气息的人，在谈吐举止之间，自然地流露出一种高雅，一种文质彬彬的感觉。当然，修养也包括了举止，仪态，谈吐等。

如何提高自己的修养，我想不仅在日常生活中要注意自己的谈吐和举止，不做不文雅的举动，不说不文雅的话，而且更重要的一点是要让自己多看点书，从书里沾一些书香气息回

来。

一个有修养的人，是一个你乐于交往的人，与这样的人交往，不论是谈古论今，或是只谈谈家常琐事，都会是人生快事，在这样的交往中，你会发现时间过得很快；反之，如果和一个毫无修养的人交往，则你会感觉如坐针毡，时间过得太慢，分分秒秒都是一种折磨。相信这不只是我一个人的感觉吧！

既然你选择了教师你就别无选择地担负着教书育人、传承文明的神圣责任。在今天特定的历史时期，培养振兴中华的下一代的重任也历史性地落在了你的肩上，你依然别无选择。你的一言一行都会对孩子产生潜移默化的影响。我们要提高自身修养，别无选择。没有良好的修养，不是一个好老师。

长期以来流行着一种说法，就是把师生关系比做“一桶水”和“一碗水”，现在很多人觉得不妥。是的，吃老本是会坐吃山空，误人子弟的。所以有人认为教师应该是“自来水”。我看也不妥。水是不会自来的，必须要你一点一滴地积累。所谓“台上一分钟，台下十年功”。教师的底蕴除了学习积累别无他法。“泰山不择细壤故能就其高，大海不择细流故能就其深。”所以，我认为教师应该是永不枯竭、永不腐臭的“活水”。

“只有当教师的知识视野比学校教学大纲宽广得无可比拟的时候，教师才能成为教育过程的真正的能手、艺术家和诗人”。举一反三，举重若轻，信手拈来，几乎无所不知的老师才会让学生肃然起敬。无所不知是不可能，但我们应该时刻准备着，不断地进修学习。

热爱学生，为人师表，不仅是一种职业道德，也是一种修养。教师只有爱学生，才会爱岗敬业，忠于职守，才会了解学生、接近学生，赢得学生的尊敬、信任与爱戴。身教重于言教，教师的一言一行对学生影响很大，所以我们要广泛的兴趣，坚强的意志，开朗的性格，健康的情绪，努力培养自信，乐

观的性格，做学生的表率。

谈谈卫生与健康篇五

健康在我们的生命是最重要的。健康是每天生活愉快的必要条件而卫生是健康的保证，要健康就离不开卫生。所以如果你想拥有健康，就要注意卫生，下面我就说说饮食卫生与健康关系。

“民以食为天”，食是生活不可缺少的因素。在食东西时一定要注意比如春季是细菌滋生的活跃期，稍不注意就会发生细菌性食物中毒。

记得有一次，我在广州一大排档因吃了不洁食物后导致细菌性肠道感染引起的急性肠胃炎。随着夏天的到来，气温的逐渐升高，食物中毒的类型也从以化学性植物性食物中毒转变成以细菌性为主食物中毒。

细菌性食物中毒具有明显的季节性，多发生在气候炎热的季节。这是由于气温高，适合于微生物生长繁殖；另一方面人体肠道的防御机能下降，易感性增强。

要彻底消除“不干不净，吃了不生病”的错误观念，最好不要吃隔夜的食物，对路边小吃店要敬而远之。春日里防病毒，还要从以下生活细节入手。洗澡、洗衣、晒被子，这些婆婆妈妈的事，你可不能小看它。

洗澡、勤换内外衣，阳光充足时把被子晒一晒，这些讲究干净的卫生习惯能使人更低程度地接触病毒，并有效抵御病毒侵害。因为在阳光和空气流动的作用下，病毒在很短的时间内就会被杀灭。

我们知道，病毒多是通过直接接触感染的，其次是因接触打喷嚏或咳嗽产生的带菌空气而受感染。感冒的人以其呼吸道

分泌物（特别是鼻黏液）传播病毒，先污染了自己的手或身边的其他物件，再到达易感者的手上，进而附着在他人的黏膜组织，如鼻子、口腔。所以，脏手不要随便碰触口鼻，可以起到限制病毒传播的作用。

疾病是造成人过早死亡的重要因素。人的一生，时时刻刻都会受到各种疾病的袭扰。要想健康快乐地生活，就必须讲究卫生，预防各种急、慢性疾病。