

养生知识讲座主持词 养生健康讲座主持词 (优秀8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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

养生知识讲座主持词篇一

尊敬的各位来宾，我们的健康讲座马上就要开始了。

在讲座正式开始之前做几点友情提示：

请管理好您通讯工具

为了您及周边朋友的健康请您不要吸烟

在讲座进行过程中请您不要来回走动

请调整好您的最佳坐姿

谢谢您的配合，谢谢！

各位领导、各位嘉宾大家上午好：

欢迎参加xx保险xx中心支公司举办的“健康知识讲座”。我是主持人xx，非常高兴在这个清新的早晨迎来在座尊贵的嘉宾。在此我谨代表公司的全体员工对各位尊贵来宾的到来表示最热烈的欢迎。

xx成立于xx年，xx年期间xx发展迅速，现在的xx已经有xx万的内外勤员工，截止到2012年年底□xx的总资产已超过xx亿，全国35家省级分公司可以实现全面联网服务。我们秉承“专业、真诚、感动、超越”的服务理念，力求通过“热诚、规范、准确、便捷”的服务，回报广大客户多年以来的支持与信赖。

在今年的客户服务节我们推出了“xx□xx”的承诺，让我们的理赔“更快、更易、更关怀”。为了更多的回馈客户，我们xx也一直都在关注客户的健康，现如今越来越多的朋友们比以前更加关注健康、关注饮食了，养生已经成为每个老百姓都在关注和注重的事情。

科主治医师，现任xx学校内科主任医师、高级讲师，从事临床医学、教学、科研工作30余年。今天□xx医师会给大家带来一场别开生面的关于养生的知识盛宴，接下来借助大家热烈的掌声有请我们的xx医师！

非常感谢我们xx医师专业的讲解，给我们带来了最新的健康知识！让我们受益非浅，在这里让我们再次用热烈的掌声感谢xx医生。谢谢！！

也许我们对刚才xx老师讲的健康知识很关注，也许对自己及家人的健康有些着急、担心□xx保险始终以“关爱健康、呵护生命”，以为国民健康保驾护航为己任，针对当今的诸多疾病，隆重推出了我们的xx保险，在我们关注日常卫生、保健的同时，为我们提供了双保险，接下来有请我们从事保险业十年的资深客户服务主管xx主管为我们带来产品的精彩介绍！

感谢我们xx主管的精彩讲解，相信大家对于xx医师以及xx主管的介绍都还有一些疑问，接下来是我们的沟通时间，关于任何不明白的地方您都可以跟您的客户经理进行沟通，十分钟后我们会进行今天的抽奖，抽奖之后我们更会有神秘大礼

送给每一个到场的客户，敬请拭目以待！

各位领导、同志们：

大家下午好！

按照*局做好职工健身养生文化活动的有关精神，今天我们举办这次“健康养生保健知识讲座”，主要目的是为了增强同志们的养生保健意识，提高养生保健水平、生命质量和身体素质，提倡科学文明健康的生活方式和行为，培育文明健康新风。

今天我们很荣幸地邀请到了*院8教授主讲。8教授是8院党委书记、副院长、胸外科主任、主任医师，8院外科学教授、硕士研究生导师。8教授从医数十年，知识丰富，有着丰富的临床经验，希望大家仔细听讲，记好笔记，同时我们也安排了与8教授的互动环节，大家本身或者是亲人朋友身体健康方面有什么问题或者是疑问，都可以现场咨询郝教授，下面，请8教授为大家讲座，大家欢迎了。

（8教授做讲座）

同志们，8教授在百忙之中抽出时间来为我们传授健康理念和健康知识，让我们以热烈的掌声对郝教授的精彩讲座表示真诚的感谢！

今天8教授为我们进行了深入浅出的辅导，给大家上了一堂生动的养生保健课，使我们受益匪浅。8教授的讲座既有理论高度，又有很强的现实针对性和指导性，是指导大家加强自我保健，开启健康之门的金钥匙。通过这次讲座，我们要进一步增强自我保健意识，自觉养成良好的生活、工作习惯，加强体育锻炼，从而以强健的体魄、健康的心理、充沛的精力投入到繁忙的工作和生活中去，愉快地工作，幸福地生活。

让我们再次以热烈的掌声对8教授的精彩讲座表示真诚的感谢！

祝大家身体健康，工作顺利，生活幸福！

尊敬的各位领导、各位来宾：

大家下午好！在这充满喜庆的日子里，我们还原健康馆和海南省地税局合作举办了今天的“科学养生-完美生命价值”系列健康讲座；在这里对大家能够在百忙之中牺牲自己宝贵的时间来参加今天的讲座表示最由衷的感谢和最热烈的欢迎。在中国的“春节”即将来临之即，送上对各位尊贵嘉宾及您的家人的诚挚问候，祝您们节日快乐，家庭幸福美满！

们有幸请到了省中医院的杨世忠教授。让我们以热烈的掌声欢迎杨教授的到来。（介绍杨教授）杨教授在科学养生、健康知识普及方面在国内外都享有盛名，相信今天听了杨教授的讲座，我们一定会受益匪浅。下面，让我们再次以热烈的掌声欢迎杨教授为我们带来今天的讲座。

朋友们，刚才杨教授从东西方养生源流以及养生十大要点等方面就新时期科学健康生活应注意的几个需要解答的题目向大家作了深入浅出的辅导，给我们以深刻的启示，这也是指导大家加强自我保健，开启健康之门的金钥匙。通过此次讲座，广大地税领导与职工必将进一步提高自我保健意识，自觉养成良好的生活习气，加强体育锻炼，从而以强健的体魄、健康的生理、充足的精力投入到繁忙的事情和生活中去。

最后，让我们再次以热烈的掌声感谢杨教授的辅导！

下面，我们即将进行第二个环节，有请还原健康管运营总监段燕琴女士为我们带来“还原健康馆”健康管理、调理与服务介绍。

我们的整堂讲座即将步入尾声了，在这里，我衷心地希望各

位嘉宾，为了你们的家庭幸福，为了党和国家的利益，不仅要做到身先士卒，更要注重自己的身体健康。让我们以健康、和谐的体魄为我们伟大的祖国做出自己应尽的贡献。

最后，我谨代表还原健康馆全体员工祝愿大家在新的一年里身体健康、家庭美满、工作顺利！

养生知识讲座主持词篇二

尊敬的各位领导、各位来宾：

大家下午好！在这充满喜庆的日子里，我们还原健康馆和海南省地税局合作举办了今天的“科学养生-完美生命价值”系列健康讲座；在这里对大家能够在百忙之中牺牲自己宝贵的时间来参加今天的讲座表示最由衷的感谢和最热烈的欢迎。在中国的“春节”即将来临之即，送上对各位尊贵嘉宾及您的家人的诚挚问候，祝你们节日快乐，家庭幸福美满！

们有幸请到了省中医院的杨世忠教授。让我们以热烈的掌声欢迎杨教授的到来。（介绍杨教授）杨教授在科学养生、健康知识普及方面在国内外都享有盛名，相信今天听了杨教授的讲座，我们一定会受益匪浅。下面，让我们再次以热烈的掌声欢迎杨教授为我们带来今天的讲座。

朋友们，刚才杨教授从东西方养生源流以及养生十大要点等方面就新时期科学健康生活应注意的几个需要解答的题目向大家作了深入浅出的辅导，给我们以深刻的启示，这也是指导大家加强自我保健，开启健康之门的金钥匙。通过此次讲座，广大地税领导与职工必将进一步提高自我保健意识，自觉养成良好的生活习气，加强体育锻炼，从而以强健的体魄、健康的生理、充足的精力投入到繁忙的事情和生活中去。

最后，让我们再次以热烈的掌声感谢杨教授的辅导！

下面，我们即将进行第二个环节，有请还原健康管运营总监段燕琴女士为我们带来“还原健康馆”健康管理、调理与服务介绍。

我们的整堂讲座即将步入尾声了，在这里，我衷心地希望各位嘉宾，为了你们的家庭幸福，为了党和国家的利益，不仅要做到身先士卒，更要注重自己的身体健康。让我们以健康、和谐的体魄为我们伟大的祖国做出自己应尽的贡献。

最后，我谨代表还原健康馆全体员工祝愿大家在新的一年里身体健康、家庭美满、工作顺利！

各位领导、同志们：

大家下午好！

举办这次“健康知识讲座”，主要目的是为了增强同志们的保健意识，提高保健水平、生命质量和身体素质，引导广大干部自觉摒弃陈旧落后的思想和生活观念，普及卫生防病知识，提倡科学文明健康的生活方式和行为，培育文明健康新风。参加这次讲座的有某某机关干部职工共100多人。

今天我们很荣幸地邀请到了南街社区卫生服务中心针灸科主任、中医师某某某大夫主讲。程大夫出生于中医世家，十五岁就开始学习针灸方法，已从事临床工作20多年。程大夫多次自费到上海、北京、辽宁等地师从多位中医名家和针灸专家系统学习中医理论，潜心研习针灸医术，立志学精学深，更好地为广大患者服务，解除患者病痛。在多年的行医生涯中，程大夫始终坚持“忠实于科学，服务于健康”的理念，在医术上精益求精，在服务上无私奉献，在工作上开拓进取，积累了丰富的保健知识和临床经验，为我区的医疗卫生事业做出了积极贡献。杨书记在南街调研时，了解了程大夫的突

出事迹后，亲自邀请并安排举办这次健康教育和保健知识讲座。举办这次健康知识讲座，既体现了杨书记对程大夫医德医术的充分肯定，也体现了杨书记对广大干部职工健康状况的关心和爱护；既是广大干部职工强身健体的实际需要，也是普及健康知识，保护大家身心健康、调动工作积极性、提高工作效率的现实需要。下面，让我们以热烈的掌声请程大夫为大家讲座。

同志们，程大夫在百忙之中抽出时间来为我们传授健康理念和健康知识，让我们以热烈的掌声对程大夫的精彩讲座表示真诚的感谢！

今天程大夫为我们进行了深入浅出的辅导，给大家上了一堂生动的卫生保健课，使我们受益匪浅。程大夫的讲座既有理论高度，又有很强的现实针对性和指导性，是指导大家加强自我保健，开启健康之门的金钥匙。通过这次讲座，我们要进一步增强自我保健意识，自觉养成良好的生活、工作习惯，加强体育锻炼，从而以强健的体魄、健康的心理、充沛的精力投入到繁忙的工作和生活中去，愉快地工作，幸福地生活。

让我们再次以热烈的掌声对程大夫的精彩讲座表示真诚的感谢！

祝大家身体健康，工作顺利，生活幸福！

各位领导，同志们，姐妹们：

今天举办这次女性健康知识讲座，主要目的是为增强我市干部及家属的健康意识，提高保健水平、生命质量和身体素质，教育和引导大家自觉摒弃陈旧落后的思想和生活，提倡科学文明健康的生活方式和行为，培育文明健康新风，营造良好的社会健康环境。参加这次讲座的有市四大家领导家属、市直各单位主要负责人家属、在职的女干部联谊会成员和各单位妇委会主任、还有实验高中的部分女教师。

按照中国人的传统，妇女在家庭的位置是非常重要的，三口之家，是三个“代表”的代表。为了家庭，大家默默奉献，作出了很多牺牲。近几年来，我市经济社会快速发展，能有今天的成就，来之不易，这当中凝聚着领导干部队伍和广大人民群众共同努力，也凝聚着全体领导干部及家属的心血和汗水。大家是我市经济社会和文化发展的“幕后英雄”。这里，我真诚地向大家表示感谢。

杨教授的讲座，我们一定会受益匪浅。下面，让我们欢迎杨教授为我们进行讲座。

同志们，刚才杨教授从方面就新时期科学健康生活应注意的几个需要解答的题目向大家作了深入浅出的辅导，给我们以深刻的启示，这也是指导大家加强自我保健，开启健康之门的金钥匙。通过此次讲座，广大领导干部及家属必将进一步提高自我保健意识，自觉养成良好的生活习气，加强体育锻炼，从而以强健的体魄、健康的生理、充足的精力投入到繁忙的事情和生活中去。

最后，让我们再次以热烈的掌声感谢杨教授的辅导！

刚才工作人员为大家发放了由市纪委、市妇联联合编印的“廉政文化进家庭”宣传教育手册，在这里，我衷心地希望各位干部及家属，为了你们的家庭幸福，为了党和国家的利益，不仅要做到身体健康，同时做到心理健康、廉政健康，保持关爱之心、廉洁之心。我们要当好‘廉内助’，做好‘守门员’，堂堂正正做人，清清白白做官，踏踏实实做事，营造和谐美满的幸福家庭，不断推进我市的物质文明、精神文明、政治文明的进步和发展，为构建和谐美好***贡献力量。

最后，我衷心地祝愿大家身体健康、家庭美满！

感谢实验高中对这次活动的大力支持，感谢各位领导、姐妹

的参与，活动到此结束。

养生知识讲座主持词篇三

近年来，由于社会压力和工作紧张，白领群体的健康状况备受关注。针对这一需求，我特意参加了一场关于白领养生的讲座，并从中获得了很多启发。以下是我对这次讲座的心得体会。

首先，在讲座中，讲师强调了饮食的重要性。他指出，白领大多数时间都是坐着的，少有机会运动，因此饮食的控制尤为关键。他建议我们白领要多选择蔬菜和水果，减少肉类的摄入，并尽量少吃油炸和加工食品。此外，他还提醒我们要保证每天充足的水分摄入量，并尽量避免饮料和含糖饮品的摄入。通过这些科学的饮食原则，我们能够更好地保持身体的健康。

其次，讲座中还强调了工作和生活的平衡。白领工作繁忙，往往没有时间照顾自己的身心健康。为此，讲师建议我们定期进行休假，放松心情，缓解压力。他还教授了一些简单的放松技巧，如深呼吸、冥想和瑜伽等。这些方法不仅可以帮助我们放松身心，还可以提高注意力和工作效率。通过找到工作和生活的平衡点，我们能够更好地照顾自己，提高个人的幸福感。

再次，讲座中强调了睡眠的重要性。睡眠是身体恢复精力和调节机能的关键环节，在白领群体中尤为重要。讲师指出，白领往往因工作压力过大而失眠，这对身体健康造成严重影响。他建议我们养成良好的睡眠习惯，如保持规律的作息时间，避免晚上过度使用电子产品，保持舒适的睡眠环境等。通过健康的睡眠方式，我们能够提高睡眠质量，恢复精力，增强抵抗力和免疫力。

此外，讲座还提到了运动的重要性。讲师强调了坐姿对身体的负面影响，并鼓励我们进行适量的运动。他建议我们每天至少进行30分钟的有氧运动，如步行、跑步和游泳等。除此之外，他还提倡我们坚持力量训练，以增强肌肉力量和防止骨质疏松。通过合理的运动方式，我们能够增强体质，提高身体的代谢率，减少患病的风险。

最后，在讲座的结尾，讲师强调了心态的重要性。他指出，积极的心态对身体健康有着积极的影响。他建议我们要学会放下工作上的压力和烦恼，保持良好的心态，积极面对生活的挑战。他还鼓励我们培养自己的兴趣爱好，参加社交活动，以保持积极向上的生活态度。通过健康的心态，我们能够更好地应对压力，提高生活的质量和幸福感。

综上所述，这次关于白领养生的讲座给我带来了许多启发。通过控制饮食、保持工作和生活的平衡、注重睡眠质量、适度运动和保持积极心态，我们能够更好地保持身体的健康和精神的愉悦，提高工作和生活的质量。我将尽量将这些养生原则融入到自己的生活中，让自己能够更好地应对白领生活的挑战。

养生知识讲座主持词篇四

近几年来，人们越来越注重养生保健，在养生保健的方式中，中医药已经成为了一种热门的选择。在这个背景下，我有机会参加了一次关于中医药养生讲座，今天我想分享一下我的心得体会。

第二段：对中医药养生的认识

在讲座中，医师强调说，中医药养生注重的是“天人合一”，即人们应该遵循自然规律，调整饮食和自身行为，使身体得到健康的生长发育。通过针灸、汤药、按摩等中医手段，可以促进人体气血流通，以达到保健治病的目的。中医药养生

的精髓在于重视预防和调节，不只是应对疾病的治疗。

第三段：科学的饮食调理

讲座中，医师强调说饮食是中医药养生不可或缺的部分。医师提到，中国的饮食文化博大精深，中医药理念中有很多关于饮食调理的原则。例如中医药养生强调食物与身体五脏的关系，视五脏为整体调理的核心；强调营养摄取的均衡性和维护消化系统的平衡性；强调饮食的夏补和冬补等等。医师还教授了一些具体的做法，例如姜汁熏鸡、酒酿圆子等，指导大家如何利用食疗来调养身体。

第四段：通俗易懂的说法

作为一个非医学专业的听众，我非常赞赏医师用通俗易懂的方式讲解了中医药的理念和方法。他在讲授具体细节时，不仅使用了示意图和动态演示的方式，还用专业术语为大家解释。同时，医师还用讲故事和引用历史典故的方式，来说明中医药养生的重要性。这样，在他的讲解中，即使是对中医药一无所知的听众也能轻松理解其中的重点。

第五段：个人感想与总结

通过这次中医药养生讲座，我深深地体会到中医药的丰富性。中医药对于人们的饮食和行为有着明确的指导，并且可以通过调整体质来预防疾病，不仅是治疗疾病的一种手段。同时，讲座也让我认识到中医药与自然界的紧密联系，中医药养生不仅是身体的调整，更是自然环境与人类之间和谐生存的方式。我相信，在中医药的保健理念和实践中，我们可以找到更自然和科学的生活方式。

总之，中医药养生讲座是一个让我受益匪浅的经历。希望更多的人可以加入到中医药的养生热潮中，提高自身的免疫力，远离疾病，过上健康、快乐的生活。

养生知识讲座主持词篇五

中医药养生讲座是一种深受广大群众喜欢的交流方式。在讲座中，听众可以不仅仅了解中医药的知识和养生方法，还可以获取一定的减压和放松的效果，同时，纠正一些不良的行为习惯，使得自己的身心健康程度能够得到极大的改善。本次参加的中医药养生讲座中，我学到了很多先进的中医药治疗技巧以及养生方法，具体如下。

1、中医药与西医药的区别

中医和西医都是针对疾病进行治疗的，但是中医和西医的治疗方法和原理有很大的不同。中医强调人体的阴阳平衡和气血充足，认为通过药物调理和其他方法调节身体的阴阳平衡和气血充足，从而达到治疗和预防疾病的目的。而西医则是通过遏制病原体和消除病原体的生长繁殖渗透，从而达到治疗疾病的效果。了解到这一点非常重要，因为每种医学体系有其自己的优点和缺点，了解各自的好处，才能更加全面的治疗和预防疾病。

2、穴位按摩的方法和注意事项

听了这个讲座，才知道穴位按摩还有那么多的注意事项。经常按摩穴位，可以有效的增强身体的免疫力，改善身体状况。但是在按摩穴位的时候，需要注意力度，避免弄伤穴位和周边组织。同时，也需要注意时间，不能过量过度按摩，过热身体。另外，穴位按摩的应用非常重要。要根据不同的疾病和身体状况，按摩不同的穴位。

3、饮食中药的应用

在饮食中添加适量的中药，可以起到很好的滋补效果。例如枸杞子，可以保护肝脏，甜菜子可以活血化淤，茯苓可以排除身体中的湿气。但是，饮食中药要分清楚是否有副作用，

并且不宜过量食用。饮食中药要与其他药物分开使用，以免药物相互作用。

4、气功的训练方法

气功是中医药中非常重要的一种养生方式。它可以通过调节呼吸以及身体的姿势和动作，使身体达到内外协调的状态。气功训练方法非常重要，需要选择合适的场所和环境，在规定的时间内完成训练。同时，训练过程中也要注重身体的状态和变化，避免训练过程中出现意外伤害。

5、中药汤水的取药方法和用药方式

中药汤水的取药方式和用药方式是中医药养生中非常重要的一环。在取药的过程中，需要选择高质量的中药材，避免使用含有化学成分和添加剂的药材。同时，在用药的时候，也需要注意煮制的温度，浸泡的时间和材料的选用。用药后，也需要注意药物的副作用，以便及时调整用药的方向和方法。

中医药养生是一个极其重要的健康养生方法。在这次讲座中，我学到了很多关于中医药养生的知识和技巧。通过这次讲座，我深刻了解到了中医药养生的重要性，以及如何正确的使用中医药养生的技巧和方法。希望今后可以继续参加这样的讲座，了解更多的中医药养生知识，为自己的健康保驾护航。

养生知识讲座主持词篇六

是将大小适宜的艾炷，直接放在皮肤上施灸。若施灸时需将皮肤烧伤化脓，愈后留有瘢痕者，称为瘢痕灸。若不使皮肤烧伤化脓，不留瘢痕者，称为无瘢痕灸。

(1)瘢痕灸又名化脓灸：施灸时先将所灸腧穴部位，涂以少量的大蒜汁，以增加粘附和刺激作用，然后将大小适宜的艾炷置于腧穴上，用火点燃艾炷施灸。每壮艾炷必须燃尽，除去

灰烬后，方可继续易住再灸，待规定壮数灸完为止。施灸时由于火烧灼皮肤，因此可产生剧痛，此时可用手在施灸腧穴周围轻轻拍打，借以缓解疼痛。在正常情况下，灸后1周左右，施灸部位化脓形成灸疮，5-6周左右，灸疮自行痊愈，结痂脱落后而留下瘢痕。临床上常用于治疗哮喘、肺结核、瘰疬等慢性疾病。

(2) 无瘢痕灸

施灸时先在所灸腧穴部位涂以少量的凡士林，以使艾炷便于粘附，然后将大小适宜的艾炷，置于腧穴上点燃施灸，当艾炷燃剩五分之二或四分之一而患者感到微有灼痛时，即可易炷再灸。若用麦粒大的艾炷施灸，当患者感到有灼痛时，医者可用镊子柄将艾炷熄灭，然后继续易位再灸，按规定壮数灸完为止。一般应灸至局部皮肤红晕而不起泡为度。因其皮肤无灼伤，故灸后不化脓，不留瘢痕。一般虚寒性疾患，均可此法。

2、间接灸

是用药物将艾炷与施灸腧穴部位的皮肤隔开，进行施灸的方法。如生姜间隔灸、隔盐灸等。

(1) 隔姜灸

(2) 隔蒜灸用鲜大蒜头，切成厚0.2-0.3公分的薄片，中间以针刺数孔，然后置于应灸俞腧或患处，然后将艾炷放在蒜片上，点燃施灸。待艾炷燃尽，易炷再灸，直至灸完规定的壮数。此法多用于治疗瘰疬，肺结核及初起的肿疡等症。

(3) 隔盐灸用纯净的食盐填敷于脐部，或于盐上再置一薄姜片，上置大艾炷施灸。多用于治疗伤寒阴证或吐泻并作，中风脱证等。

(4)隔附子饼灸将附子研成粉末，用酒调和做成直径约3厘米、厚约0.8厘米的附子饼，中间以针刺数孔，放在应灸腧穴或患处，上面再放艾炷施灸，直到灸完所规定壮数为止。多用治疗命门火衰而致的阳痿、早泄或疮疡久溃不敛等症。

3、艾卷灸

(1)艾条灸是取纯净细软的艾绒24克，平铺在26厘米长、20厘米宽的细草纸上，将其卷成直径约1.5厘米圆柱形的艾卷，要求卷紧，外裹以质地柔软疏松而又坚韧的桑皮纸，用胶水或浆糊封口而成。也有每条艾绒中渗入肉桂、干姜、丁香、独活、细辛、白芷、雄黄各等分的细末6克，则成为药条。施灸的方法分温和灸和雀啄灸。

(2)温和灸施灸时将艾条的一端点燃，对准应灸的腧穴部位或患处，约距皮肤2-3厘米左右，进行熏烤。熏烤使患者局部有温热感而无灼痛为宜，一般每处灸5-7分钟，至皮肤红晕为度。对于昏厥、局部知觉迟钝的患者，医者可将中、食二指分开，置于施灸部位的两侧，这样可以通过医者手指的感觉来测知患者局部的受热程度，以便随时调节施灸的距离和防止烫伤。

雀啄灸：施灸时，将艾条点燃的一端与施灸部位的皮肤并不固定在一定距离，而是像鸟雀啄食一样，一上一下活动地施灸。另外也可均匀地上、下或向左右方向移动或作反复地施转施灸。

4、温针灸

温针灸是针刺与艾灸结合应用的一种方法，适用于既需要留针而又适宜用艾灸的病症。操作时，将针刺入腧穴得气后，并给予适当补泻手法而留针，继将纯净细软的艾绒捏在针尾上，或用艾条一段长约2厘米左右，插在针柄上，点燃施灸。待艾绒或艾条烧完后，除去灰烬，取出针。

5、温灸器灸

温灸器灸是用金属特制的一种圆筒灸具，故又称温筒灸。其筒底有尖有平，筒内套有小筒，小筒四周有孔。施灸时，将艾绒或加掺药物，装入温灸器的小筒，点燃后，将温灸器之盖扣好，即可置于腧穴或应灸部位，进行熨灸，直到所灸部位的皮肤红润为度。有调和气血，温中散寒的作用。

养生知识讲座主持词篇七

会前提示：尊敬的各位来宾，各位朋友，大家上午好，欢迎您参加今天的活动，你现在是在“家居养生，把健康带回家”蔡xx教授昆明昆明讲座会现场，会议将在12：45分准时开始，会前提醒在坐的嘉宾朋友们做好准备，会议期间请不要随意走动，大声喧哗，请将您的手机调至振动档或者关闭，谢谢。有需要上卫生间的朋友，卫生间在会议室出门左手边，为了您和他人的健康，会场内请勿吸烟。（五分钟提醒一次）

会议开始前五分钟：尊敬的各位来宾，各位朋友会议马上就要开始了，请全体就坐，请工作人员就位(提醒三遍)

男：七色的彩虹托起人间的美好

男：五彩的浪花卷起大地的欢歌

男：辛勤的耕耘迎来明天的美好

男：勤劳的付出迎来崭新的希望

男：家居养生，把健康带回家，蔡xx教授昆明讲座会现在开始。

男：尊敬的各位来宾，各位朋友，大家下午好，欢迎你参加今天的讲座会，在此，请允许我代表xx经络养生昆明分公司

的全体同仁对在座每一位朋友的到来表示热烈的欢迎，欢迎你们。并致于最诚挚的祝福，祝福在座的每一位，身体健康，万事顺意，阖家欢乐。

男：xx经络自创立以来给全国数以百万计的朋友们带去了健康福音□xx经络的拍打疗法及经络操也让普通的老百姓了解并认识了传统的中国中医经络养生文化。把原本深奥难懂的经络文化传播到千家万户□xx经络文化云南分公司是一家以弘扬中医经络文化为宗旨，以开发，研究，传播中国民间传统疗法的理论和实践为目的，通过经络文化成为提高广大人民群众的健康水平，远离疾病，健康创富的`文化教育服务机构□xx经络云南分公司在公司总经理黄阔程老师的带领下已发展成云南中医美容，经络养生行业的领军品牌企业，下面让我们以最最热烈的掌声，有请xx经络文化云南分公司总经理黄阔程黄总致辞，掌声有请。

男：掌声感谢xx经络云南分公司的同仁们。

男：随着社会的不断发展，人们的生活水平不断的省高层，各种疾病也接踵而至。“关爱健康，关心生命，善待自己”已经成为当今社会人们最为关注的事情之一，今天我们非常荣幸的请到了洪光经络文化传播创始人，中国中医经络传奇人物蔡xx教授，蔡教授是一位从遗传学转向中医学的传奇人物，为了探索人体经络，健康百岁的奥秘，蔡教授先后师从于广州中医药大学针灸系主任颀瑞教授，武当山道长高一，以及积善寺大师陈荫。蔡教授30多年的中医临床与教学，一心致力于将中华民族优秀的中医经络文化通过衣，食，住，行，养使其大众化，普及化，简单化，实用化，来自民间，回报社会，造福于民。蔡教授目前担任中华健康管理促进联盟副主席，香港国际经络健康学会主席，广东省人体科学学会经络点穴专业委员会会长。中国中央电视台《夕阳红》，《百科探秘》嘉宾，央视《东方名家》广东卫视《健康来了》特邀故为，出版书籍《使用经络点穴法》，《中医经络消脂减

腹健康法》《四时养生与饮食》《对症饮食》《观手知健康》《一用就灵》《百岁秘诀》等，可以说蔡老师是我们中国中医经络养生第一人，下面让我们以云南人特有的热情欢迎蔡教授闪亮登场。

男：朋友们大家说蔡教授讲的好不好，让我们以最热烈的掌声感谢蔡教授给我们带来精彩的讲座。希望在座的每一位朋友都能按照蔡教授讲的知识做好自我保健，保护好自己，关心好家人，让周围的人都健康起来。

男：尊敬的蔡教授，现场的朋友们我们今天的会议已接近尾声了，通过此次讲座，希望在场的每一位都能养成良好的生活习性，加强自我保养□xx经络会继续努力，继续秉承优良传统，不断革新，传播中医经络文化，真正让中医经络走进千家万户，让我们健康一生，快乐一生。

养生知识讲座主持词篇八

健康养生讲座开场白怎么写，健康养生讲座我们不妨听多一点，以下的健康养生讲座开场白范文，欢迎阅读参考。

尊敬的各位来宾，我们的健康讲座马上就要开始了。

在讲座正式开始之前做几点友情提示：

请管理好您通讯工具

为了您及周边朋友的健康请您不要吸烟

在讲座进行过程中请您不要来回走动

请调整好您的最佳坐姿

感谢您的配合，谢谢！

各位领导、各位嘉宾大家上午好：

欢迎参加xx保险xx中心支公司举办的“健康知识讲座”。

我是主持人xx□

非常高兴在这个清新的早晨迎来在座尊贵的嘉宾。

在此我谨代表公司的全体员工对各位尊贵来宾的到来表示最热烈的欢迎。

xx成立于xx年，xx年期间xx发展迅速，现在的xx已经有xx万的内外勤员工，截止到2012年年底□xx的总资产已超过xx亿，全国35家省级分公司可以实现全面联网服务。

我们秉承“专业、真诚、感动、超越”的服务理念，力求通过“热诚、规范、准确、便捷”的服务，回报广大客户多年以来的支持与信赖。

在今年的客户服务节我们推出了“xx□xx”的承诺，让我们的理赔“更快、更易、更关怀”。

为了更多的回馈客户，我们xx也一直都在关注客户的健康，现如今越来越多的朋友们比以前更加关注健康、关注饮食了，养生已经成为每个老百姓都在关注和注重的事情。

今天我们也是有幸有请到xx的资深医师xx医师。

xx医师毕业于xx医学院医疗系，曾任xx医学院内科主治医师、讲师□xx院内

科主治医师，现任xx学校内科主任医师、高级讲师，从事临

床医学、教学、科研工作30余年。

今天□xx医师会给大家带来一场别开生面的关于养生的知识盛宴，接下来借助大家热烈的掌声有请我们的xx医师！

非常感谢我们xx医师专业的讲解，给我们带来了最新的健康知识！让我们受益非浅，在这里让我们再次用热烈的掌声感谢xx医生。

谢谢！！

也许我们对刚才xx老师讲的健康知识很关注，也许对自己及家人的健康有些着急、担心□xx保险始终以“关爱健康、呵护生命”，以为国民健康保驾护航为己任，针对当今的诸多疾病，隆重推出了我们的xx保险，在我们关注日常卫生、保健的同时，为我们提供了双保险，接下来有请我们从事保险业十年的资深客户服务主管xx主管为我们带来产品的精彩介绍！

感谢我们xx主管的精彩讲解，相信大家对于xx医师以及xx主管的介绍都还有一些疑问，接下来是我们的沟通时间，关于任何不明白的地方您都可以跟您的客户经理进行沟通，十分钟后我们会进行今天的抽奖，抽奖之后我们更会有神秘大礼送给每一个到场的客户，敬请拭目以待！

xx社区的各位居民朋友：

大家好！很高兴在这里和大家见面。

我是来自络21世纪国际企业集团长春分公司的健康使者xxx□

今天我们来到社区，是受委托，把国际上最新的健康科学知识送给大家。

(鼓掌)

在人的一生中，最值得珍惜的东西是什么？不同的人有不同的答案，有的人说是快乐，有的人说是金钱，有的人说是家庭。

您的答案是什么呢？

曾经有人用“100000”（一个1，一串0）来比喻人的一生，其中“1”代表健康，各个“0”代表生命中的事业，金钱，地位，权力，快乐，家庭，爱情，房子，车子,,,纷繁冗杂的“0”一旦失去失去前边的“1”，所有的浮华喧嚣都将归于沉寂。

试想，一个生命垂危的亿万富豪，躺在病床上奄奄一息，即使拥有豪宅美酒，功名利禄恐怕也无福消受，转眼间一切成为过眼云烟。

企业家因“过劳”而早逝者屡见不鲜。

也有些朋友疾病缠身，虽然不至于影响到生命，但是却给生活带来了许多不便，比如眼睛苦涩干燥，头晕目眩，四肢无力，面无血色，长痘痘，容易感冒，容易吃坏肚子等等，这些不是什么大病，却会容易沉积在身体里，成为老年病；营养良好的人能有效地延缓衰老，有些人60岁就表现出虚弱，行动不稳，容易疲劳，感觉迟钝；而有些人，年过八旬仍像“年轻人”。

因此，可以这么说，决定生命后期生理性或机能衰老程度，某种意义上讲取决于营养状况，不是生存的年龄，也就是说吃得长寿。

所以我们应该从现在开始注重自己的生活质量，注意饮食卫生，调整生活节奏和规律，做一个健康的人！

目前，我们的营养状况怎么样呢？有东西不会吃。

据调查，有相当一部分人，把主要精力放在事业上，对营养很不讲究，吃饱就算，或者忙于应酬，顿顿鸡鸭鱼肉、山珍海味，高脂肪、高蛋白质饮食。

营养失衡会导致肥胖、高血脂、高血压、高血糖、高血尿酸以及肠癌、乳腺癌,,,还有一部分人，特别是患有高血压、冠心病的人，读了一点医学科普文章，视胆固醇如虎，盲目地节制饮食，肉不吃、蛋不吃、无鳞的鱼也不吃。

殊不知，过分强调降低胆固醇水平，更容易诱发疾病，于健康不利。

众多名人的英年早逝，折射出社会转型期整体人群的健康危机。

许多朋友因种种原因忽视了健康，在健康的时候不知道保健，在亚健康的时候不知道调理，在患病的时候才知道治疗。

但已悔之晚矣。

欧美等发达国家通过30年的健康管理证明，通过健康管理可以使身体即将病变区域朝着健康的方向发展，80%的心脏病和糖尿病，70%的中风及50%的癌症是可以避免的。

反观我国的健康现状，人们还处于健康管理的盲区。

在发达国家，平均每300人拥有一位专业营养师。

如果按此标准，我国13亿人口，需要约400万名营养师，但是，我国现有营养师不足4000人。

每30万人才拥有一名公共营养师

下面，我就把我的同事、高级营养师女士介绍给大家。

把预防医学、营养学、健康学有机地结合起来，运用餐饮健康疗法帮助亚健康人群回归健康状态，帮助无数失眠、抑郁症患者找回了睡眠和快乐，帮助许多高血压、脂肪肝、心脑血管疾病、糖尿病、肥胖症患者重新获得了健康。

现在，我们就欢迎把健康知识带给大家!(鼓掌)

刚才向大家介绍了科学餐饮、健康生活知识，也简单介绍了露卡素饮食和一生健康管理计划。

让我们以热烈的掌声向表示感谢!(鼓掌)

在这里，也向支持我们工作的各位居民朋友和社区干部表示衷心的感谢!(鼓掌)还要感谢社区科普大学为我们提供了场地和这次宣讲的机会!

今天我们同来的还有营养师xx(起立致意)、健康顾问xx(起立致意);也请大家记住我xx□

我的电话是。

想进一步了解露卡素饮食和一生健康管理计划朋友请与我们联系。

最后，祝大家平安幸福，一生健康!(鞠躬)

首先，感谢各位同学能够莅临本场讲座，同时也感谢本次活动的主办单位：共青团广州中医药大学委员会与广州中医药大学研究生会，谢谢你们。

众所周知，随着生活水准的提高，人们越来越关注健康和亚健康的状态。

亚健康是介于健康与疾病间的动态变化的状态。

因其具有广泛的社会性和特有的时代性而被称为“世纪病”。

中医理念的“治未病”的预防思想可以有效指导亚健康的干预，并具有一定优势，这已为行业专家所公认。

因此，为了响应国家“治未病”号召，实行“走出去”战略。

我们的兄弟院校广州中医药大学依托本校中医药优势，立足医学专业知识，成立了中医药宣教团，通过健康宣讲、健康咨询、中医药文化展览等形式，进入各大校园，使广大学生了解健康知识，重视健康问题，真正做到了“关爱健康，从现在开始”。

今天，我们有幸请到了广州中医药大学的同学们为我们进行一场精彩的健康宣传活动，首先我介绍一下今天主讲的两位嘉宾，第一位主讲嘉宾是广东省第二中医院2013级骨伤专业硕士，广州中医药大学研究生会主席曾得明！以及广州中医药大学中西医结合临床外科13级硕士王蕊同学，让我们以热烈的掌声欢迎两位嘉宾的到来！与此同时，广州中医药大学也派出了由有临床经验的高年资研究生们组成的健康咨询团，他们都是在本专业内有很高成就，临床经验丰富的同学们，由衷感谢各位的到来！

今天这场讲座时间大约在两个小时左右，请同学们一会在听讲座的同时务必专心听讲，因为一会在两位嘉宾讲完之后，我们会会有一个有奖竞答环节，回答正确的同学将获得精美礼品一份。

而且在活动的最后，我们还会有一个健康咨询的环节，由在场健康咨询团的同学们为大家回答各种有关健康方面的问题。

接下来就把时间交给我们的两位主讲嘉宾，首先有请曾德明同学，曾得明同学在校期间多次发表学术论文，对 有较深的理解，大家掌声欢迎他为我们演讲！

感谢曾德明同学为我们带来的精彩讲座，让我们再次用热烈的掌声表示感谢！曾同学刚才着重为我们讲了，接下来，我们的另一位嘉宾王蕊同学将着重从 为我们展开，王蕊同学在校期间爱好中医养生、《易经》，曾就职于国医馆、拜师学习脉诊及生物全息理论。

掌声欢迎王蕊同学！

感谢王蕊同学！再次感谢两位嘉宾为我们带来的精彩演讲！

针对大学生常见健康问题，秉着宣传中国传统疗法的原则，开设妇科、骨科推拿科、皮肤科、内科、传统疗法5个板块，各板块1-2名健康咨询师，解答同学关于健康的疑虑，向同学展示中国传统疗法的操作，如耳针、刮痧、拔罐等。