

最新女性健康的演讲稿(模板5篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

女性健康的演讲稿篇一

作 业

中文系10级新闻班 赵 蓉 1 0 2 5 8 4 8 0 1 4

提纲：1. 简述运动的概念

2. 提出生命在于运动的口号 3. 介绍运动与身体健康的关系

6. 提出运动可使人身心愉悦，号召大家加入运动一族

你健康吗？你快乐吗？

——快快加入我们，做健康快乐的运动族吧

一. 什么是运动:运动是一种涉及体力和技巧的由一套规则或习惯所约束的活动，通常具有竞争性。运动是物质的固有性质和存在方式，是物质所固有的根本属性，没有不运动的物质，也没有离开物质的运动。运动具有守恒性，即运动既不能被创造又不能消灭，其具体形式则是多样的并且互相转化，在转化中运动总量不变。人在运动的过程当中，身体的结构会随着你的运动而变化，因此加强了自身的体质，所以运动是人类离不开的一种活动方式之一。今天我们讨论的是体育运动. 二. 有人说“生命在于运动”，因为要保持健康的

身体，就离不开运动。生命在于运动，运动在于锻炼，锻炼贵在坚持，坚持就是胜利。大家相信这句话吗？不信，听我介绍一下专家学者有关运动的研究报告。

美国专家指出：全球每年约有300万人死于不运动

由卫生部、中国记协、可口可乐公司联合举办的“中国健康知识传播激励计划（吃动平衡、走向健康）”专家媒体研讨会18日在京举行。美国疾病预防控制中心运动与健康部主任迈克尔·普瑞特博士透露，根据调查显示，全球每年大约有300万人死于不运动。

普瑞特说，美国运动医学科学院正在推广“运动是良方”的概念，主要做法是把社区医生调动起来，把运动作为一剂处方开给社区大众，通过运动来提高某一个社区人群的健康水平。调查显示，在越低收入国家，因缺少运动而死亡的比率就更高。

高到45或60分钟，就可以降低体重，甚至能保持健康体重。最新研究发现走路是非常好的方式，因为走路适应各种人群。”

他表示，通过调查发现，如果一个人每周运动多于7个小时，未来患心脑血管疾病的危险减少45%，患冠心病危险减少51%。同时发现，和正常体重的人相比，超重的人几乎增加33%患心衰的危险；如果肥胖，未来患心衰的危险几乎会增加一倍。如果一个人肥胖，但却参加体育锻炼，会比不运动的正常体重或者瘦人患冠心病的危险小。

北京大学公共卫生学院李可基教授表示，根据国家体育总局调查显示，我国经常参加体育锻炼的人占总人口的28.2%，35到49岁的成年人经常参加体育锻炼的人只有8%。他说：“近年来慢性病激增，主要就是不健康的饮食习惯和缺少运动造成的。其实，走路是很好的运动方式，每天走6000步，相当

于每天半小时的中等强度运动。另外，对于张悟本那样的伪健康专家，媒体和大众一定要防范，不要听风就是雨；他说茄子能降血脂，那完全是感觉，说茄子吸油，但是茄子进了你的肚子也吸不了油。

三. 听了这些研究报告，相信大家都对运动与健康有了一定的认识吧，有人开始考虑平时做做运动了吧，这就对了，运动与身体健康有着密切的关系呢。

我们都知道生物的基本定律之一就是活动，不活动则导致疾病和死亡。活动之于运动系统，犹如食物之于消化系统，空气之于呼吸系统，水之于循环系统。身体的每一个器官都有特定的工作，其能力有赖乎培养发展。我们锻炼肌肉，肌肉就结实有力；我们锻炼手指，手指就灵活，可以写字、弹琴、拿筷子、打字、画画……什么都是这样：用则进，废则退。所以，为了能使我们的生活更加丰富多彩、绚烂多姿，我们要坚持锻炼身体，让好身体成为我们革命的本钱。

四. 好身体需要锻炼，而锻炼需要技巧，还需要坚持。

据研究，最佳保持健康的方法是天天运动，每天坚持一个小时。我们在平时要养成喜爱运动的良好习惯，这对我们的健康大有裨益。谈到运动，我们的运动方式也很多，比如：跑步、散步、游泳、爬山、骑车、跳绳、跳皮筋等等。每周一节的体育课上我们要好好锻炼身体，平时的单独锻炼要靠自觉，我们可以选择自己喜欢的方式锻炼身体，晨练就是一种不错的选择哦，俗话说，“早起的鸟儿有虫吃”，晨练可以使你的一天精神焕发。运动可以消耗人体多余的能量。有选择的运动方式可预防和改变“豆芽菜”体型。如俯卧撑、仰卧起坐、单杠运动、双杠运动。持之以恒的运动，可以预防身体的“外强中干”。运动使身体全面接受良性刺激，人体机能常运不衰，免疫功能得到提高，使体质增强，同时可以预防疾病。现在，学校因病缺课的学生不在少数，可见他们中参加运动的时间太少了，亡羊补牢，犹为晚矣。科学锻炼才是防治感

冒的良方。

五. 长期坚持锻炼身体对我们的健康有益，但是我们也常常听说某某某因为过度锻炼而发生意外，就像我们经常所说的那样，物极必反嘛。我们锻炼身体的目的是恢复良好状态，恢复就必须与“休养生息”相结合。那么把自己搞到精疲力尽，这是恢复吗？不是！正确的锻炼身体需要注意以下几点：

1. 不宜立即休息。剧烈运动时人的心跳加快，肌肉、毛细血管扩张，血液流动加快，同时肌肉有节律性地收缩会挤压小静脉，促使血液很快地流回心脏。此时如立即停下来休息，肌肉的节律性收缩也会停止，原先流进肌肉的大量血液就不能通过肌肉收缩流回心脏，造成血压降低，出现脑部暂时性缺血，引发心慌气短、头晕眼花、面色苍白甚至休克昏倒等症状。所以，剧烈运动后要继续做一些小运动量的动作，呼吸和心跳基本正常后再停下来休息。

2. 不宜马上洗浴。剧烈运动后人体为保持体温的恒定，皮肤表面血管扩张，汗孔开大，排汗增多，以方便散热，此时如洗浴冷水浴会因突然刺激血管立即收缩，血液循环阻力加大，心肺负担加大，同时机体抵抗力降低，人就容易生病，而如洗热水澡则会继续增加皮肤内的血液流量，血液过多地流进肌肉和皮肤中，导致心脏和大脑供血不足，轻者头昏眼花，重者虚脱休克，还容易诱发其他慢性疾病。所以，剧烈运动后一定要休息一会再洗浴。

3. 不宜暴饮。剧烈运动后口渴时，有的人就暴饮开水或其他饮料，这会加重胃肠负担，使胃液受到稀释，既降低胃液的杀菌作用，又妨碍对食物的消化。而喝水速度太快也会使血容量增加过快，突然加重心脏的负担，引起体内钾、钠等电解质发生一时性紊乱，甚至出现心力衰竭、心闷腹胀等，故运动后不可过量过快饮水，更不可饮喝冷饮，否则会影响体温的散发，引起感冒、腹痛或其他疾病。

4. 不宜大量吃糖。有的人在剧烈运动后觉得吃些甜食或糖水很舒服，就以为运动后多吃甜食有好处，其实运动后过多吃甜食会使体内的维生素b1大量被消耗，人就会感到倦怠、食欲不振等，影响体力的恢复。因此，剧烈运动后最好多吃一些含维生素b1的食品如蔬菜、•肝、蛋等，如你运动后爱吃甜食则更应多吃蔬菜等食品。

5. 不宜马上饮酒。剧烈运动后人的身体机能会处于高水平的状态，此时喝酒会使身体更快地吸收酒精成分而进入血液，对肝、胃等器官的危害就会比平时更甚。长期如此可引发脂肪肝、肝硬化、胃炎、胃溃疡、痴呆症等等疾病。运动后就是喝啤酒也不好，它会使血液中的尿酸急剧增加，使关节受到很大的刺激，引发炎症，造成痛风等。

6. 不宜马上吸烟。运动后吸烟因人体新陈代谢加快，体内各器官处于高水平工作状态，而使烟雾大量进入体内，还会因运动后的机体需要大量氧气又得不到满足而更易受一氧化碳、尼古丁等物质的危害，此时吸烟比平时对你的危害更大，同时氧气吸收不畅还影响机体运动后的恢复过程，人更易感到疲劳。

六. 如果我们坚持用正确的方法在正确的时间锻炼，那我们就受益颇多喽。

首先，锻炼身体在生理上的受益：

1. 体育锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长，增强心肺功能，改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统的机能状况，有利于人体的生长发育，提高抗病能力，增强有机体的适应能力。

2. 减低儿童在成年后患上心脏病，高血压，糖尿病等疾病的机会. 3. 体育锻炼是增强体质的最积极、有效的手段之一。

4. 可以减少你过早进入衰老期的危险。

5. 体育锻炼能改善神经系统的调节功能，提高神经系统对人体活动时错综复杂变化的判断能力，并及时做出协调、准确、迅速的反应；使人体适应内外环境的变化、保持肌体生命活动的正常进行。

其次，锻炼身体在心理上的好处：

1. 体育锻炼具有调节人体紧张情绪的作用，能改善生理和心理状态，恢复体力和精力；

3. 舒展身心，有助安眠及消除读书带来的压力

5. 体育锻炼中的集体项目与竞赛活动可以培养人的团结、协作及集体主义精神。

亲爱的老师同学们，运动有这么多好处我们为什么不多锻炼锻炼身体，使我们的身体更加结实、身心更加愉快呢？来吧来吧，加入我们：

从明天起，做一个爱运动的人，跑步，游泳，锻炼身体，从明天起，关心身体和心灵的健康，我有一副好身板，面朝操场，春暖花开。

中文系10级新闻班

赵

蓉

025848014

女性健康的演讲稿篇二

关爱女性，更应该关爱女性健康，2014年4月10日上午百善镇

妇联和工会联合组织开展了“女性健康知识讲座”，并邀请了镇直各单位的女性朋友、各村的计生专干及百善街的女性朋友前来参加。

还就妇科发病率高的特殊情况建议女性朋友，平时生活中应该注意预防和养成定期体检的习惯。做到有病早发现、早治疗、早康复，有效避免疾病的发生。

现场的女士就一些自身的健康问题踊跃提问，王教授都耐心地作了解答。讲座最后安排了自由咨询环节，女性朋友们纷纷就自己近阶段所遇到的症状向王教授进行了咨询，王教授都耐心地一一进行了解答，得到了女性朋友的一致好评。

女性健康的演讲稿篇三

尊敬的各位领导，各位评委，亲爱的同仁们：

大家好！

我来自妇幼保健院，是一名普通的产科护士，也是一个爱做梦的女孩。从小就有一个小小的梦想，做一名白衣天使，解除病痛，护佑生命。

追着这个梦，我踏入了妇幼保健院，从事护理工作，为妇女儿童的健康服务。

南丁格尔曾说：“护理是一门艺术，从事这门艺术需要极大的心理准备。”这是对护理工作的崇高赞誉，也是对护理工作的最高要求。

妇保院自成立以来，以优质的服务，顶级的医术，温馨的就医环境，赢得了广大患者的一致好评，让每一位对象都有如沐清风、温馨如家的感觉。

为了做一名合格的护士，我积极参加医院专家讲坛，加强“三基三严”训练，参加护理技术竞赛、礼仪比赛，努力提高业务技能和综合素质，时刻准备接受患者的检阅，迎接新生命的到来。

我才发觉自己的腿已经站麻了，当一个新生儿呱呱落地，发出生命第一声啼哭，顿时，我体味到一种从未有过的'成就感，喜悦感，能为别人解除痛苦，原来是一件非常幸福的事情。突然，我觉得自己变成了天使，有一种想飞的感觉，但同时被一种使命感牢牢拴住。从此，我更加热爱这个职业。

我们是白衣天使，一袭整洁的护士服，一顶精致的燕尾帽，透露着医者仁心，肩负着生命的重托，我时时刻刻鞭策着自己：做一名优秀的护士。

孕妇入院时，对医院环境陌生，加之生产疼痛的折磨，内心忐忑不安，往往难以配合工作，以热情而诚恳的语言接待她们，她们就会产生安全感、信任感和亲切感，无形之中增加了对护士的信任，对医院服务的信任。

空当，看到走廊上的产妇，也不忘提醒：“大姐，您慢点，地面滑”，并且提醒家属小心陪护，短短的几个字，一个会心的微笑，一个关切的眼神，却能让这些新妈妈们感受到自己属于这个环境，融入这个家庭。

诗人泰戈尔说过：“天空没有翅膀的痕迹，但我已飞过。”作为一名医务人员，我感到无比的光荣，这将永远鼓励着我在这条路上无怨无悔的走下去。丰碑无语，行胜于言，以院为家是我一生无悔的选择，在这里我才能真正体会到自己的人生价值。

雁行千里排成行，团结协作齐飞翔。一支乐队，需要全体乐手齐心协力，才能谱写出华丽的乐章；一支玫瑰，需要根茎的无私奉献，才能发出迷人的芳香；一座桥梁，需要桥墩的

支撑，才能承载起千军万马；而一家医院，同样也需要我们每一名员工爱岗敬业，无私奉献，才能蓬勃发展。

插上腾飞的翅膀，为了健康、美丽的中国梦，前进，前进，前进！

王洁

女性健康的演讲稿篇四

关爱女性，更应该关爱女性健康，2014年4月10日上午百善镇妇联和工会联合组织开展了“女性健康知识讲座”，并邀请了镇直各单位的女性朋友、各村的计生专干及百善街的女性朋友前来参加。

还就妇科发病率高的特殊情况建议女性朋友，平时生活中应该注意预防和养成定期体检的习惯。做到有病早发现、早治疗、早康复，有效避免疾病的发生。

现场的女士就一些自身的健康问题踊跃提问，王教授都耐心地作了解答。讲座最后安排了自由咨询环节，女性朋友们纷纷就自己近阶段所遇到的症状向王教【】授进行了咨询，王教授都耐心地一一进行了解答，得到了女性朋友的一致好评。

女性健康的演讲稿篇五

——“三八”妇女节双辽市妇幼保健院开展健康教育知识讲座

健康是快乐，健康是幸福，关爱女性健康，我们更专业，我们应尽职。为庆祝“三八”妇女节的到来，双辽市妇幼保健院深入辽北街社区，为辽北街的妇女们送关怀，送爱心，开展了以“关爱女性健康预防妇科疾病”为主题的健康教育知识讲座，由妇产科门诊主任栗艳进行授课。此次活动旨在推

动妇女健康知识的普及和传播，增强大家对妇科健康常识的掌握和运用，提高自我保健意识，养成良好的卫生行为和健康生活的方式。

健康教育知识讲座现场气氛热烈，来自辽北街道的百余名妇女参与到活动中来。在讲座中，栗艳主任结合多年的临床经验，利用多媒体教学的方式，运用通俗易懂的语言对常见妇女病症状、检查的意义和项目、预防及治疗方法等相关的知识进行了图文并茂的详细讲解，倡导广大育龄妇女养成良好的生活习惯，使她们懂得了了解健康的生殖知识是预防妇科疾病的发生关键。

讲座结束后，又开展了咨询活动。妇女们针对自己亟待了解的问题踊跃咨询，栗艳主任对她们提出的问题逐一耐心细致的给予解答，并发放了健康教育宣传单。

通过这次健康知识讲座，普及了健康知识，提高了我市妇女关爱自己、关注健康的自我保健意识，增长了防治妇科病的知识，对实现健康生活到了积极的作用。此次健康知识讲座受到了妇女们的欢迎，她们纷纷表示，健康知识讲座开展的很有意义，大家希望多举办此类健康知识讲座，使妇女们了解更多的健康知识，得到更多的关注。

双辽市妇幼保健院姜灿