

最新爱永驻青春演讲稿(优质5篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

爱永驻青春演讲稿篇一

这无言的感情如灯，照亮人心，可照彻人的灵魂；它是花，芬芳心灵，使生命有色彩。久嗅花香，它无声中影响着我们，改变着我们，是青春最美的景色。

花开花蜜甜心头。

我们是如此亲密无间，像热恋期的情人。上学时自是形影不离，放学时也照样能赖就赖在一起。路口那棵大杨树不自觉就成了我们的秘所，那是我们分别的地方，谈梦的地方。

不在树下时候，我们会不惜重金煲电话粥，一人十分钟，接来打去，不亦乐乎。我们在电话中谈论怎么写几十页纸的告状信，怎么写一套自己的小说《同学录》。每天早上，你的电话便会准时打来，而我默契关掉——那是你在叫我上学去呢！

小学毕业要重新分班，我豪迈而不在乎地说：“咱反正在一个年级，不在一个班照样‘双栖双宿’。”你也坚定表示“可以调到一个班”。可没想到，你悄悄把自己调到的，却是学霸聚集的，没有我的“钱进班”。

花谢花飞情作尘。

年级排榜是初中的重头戏。在这个小小的年级组，很多人视

我为劲敌，而你也不例外。

你把头扬得高高的，揽着一个成绩不错的同学，在年级楼道里像斗鸡一样，昂头挺胸循环往返。你有时干脆斜倚着墙壁指着粘贴的集体照，脸冲向楼道，居高临下看着从楼下来的同学们。如果这时我正巧经过，你会优雅地瞪大眼睛一眨，以示招呼，嘴里继续娇媚说着别的什么。

但如果是在考试前遇见，你这负心妻必定扬起下巴，装作什么都没看见，投入地向前疾走，而我也默契的不打招呼，淡淡一笑。

我想，美好回忆必定只记在我脑海，这家伙一定和我再无共同语言。我在心里和你画出界限，从此分道扬镳，只当对手。

花结花果浓青春。

尴尬地走了一路，我们再次来到分别的树下。我暗想以后再无太多树下创造记忆的机会，便一起回忆当时的疯狂小事。我们聊到作业本上因为毕业，老师没看的几十页心血结晶，聊到并未完成的《同学录》。你哈哈大笑，述着我早已模糊的人物化名。我这才突然惊悟，那段属于我们的记忆，你都没忘掉。那在一起的时光，我不知对你意味着什么，但它一定和我心中差不多分量。

我突然想到，由于“钱进班”的知识资源封锁严密，在借不到历史卷子时，你是唯一愿意给我救急的人。我终于相信了，我们的友谊一直都在，绝不会因为竞争消磨根本的价值。

青春如风，拥拂友谊之花，它即使凋零也是为结出最美的果实；即使会遭遇风寒小雨，花香也会融入记忆。花香无言，芬芳心灵。

爱永驻青春演讲稿篇二

古人认为，养颜与“排毒”是分不开的。内脏的沉疴是引起外部皮肤病的主要原因。故有“外疾内治”一说。这个说法也被现代医学承认。下面小编为大家分享养颜抗衰老青春永驻保健方法，欢迎大家阅读借鉴。

经常见不到阳光的人可能会发生很多危险。哥伦比亚大学精神病学系的一项情感障碍研究显示，缺少光亮可能导致抑郁症或其他相关问题出现，比如酗酒、自杀等等。去海边晒一个星期的太阳，会让你走出这种阴暗的情绪。有研究显示，连续5天，每天30分钟的海边日光，可以治好一半以上的抑郁症患者。

早晨睁开眼，对你身边的人大声说，“你真美。”如果你是一个人睡觉，那就睁开眼时想一想外面的云、草地和正等着你happy的一群朋友。匹兹堡大学的研究人员发现，永远在心底里对所有的人和事都抱着一颗感恩的心，都在无时无刻不在赞美着别人的人能把每一天都过得快乐充实，也活得更健康。

幽默可以使你更健康、更长寿、更快乐，这是挪威科学技术大学发表于2006年的一项研究成果显示的。另据他们证实，具有幽默感的人当患上重大疾病时被治愈或好转的可能性比其他人要高出30%。笑可以使人产生更多的保护性荷尔蒙，调节血压，减小压力，增强免疫系统。鉴于笑能给你带来这么多的好处，让自己多一些笑声，可以使你的寿命增加8岁。所以，从现在开始多看喜剧电影，多听相声，也讲笑话给别人听吧。

有一只猫或狗在身边陪你，可以使你降低心脏病、中风发作的风险，还可以使正身患重症的人尽快好起来。对此你还在怀疑吗？让我们来告诉你——根据贝尔法斯特女王大学的韦尔

斯博士的一项研究显示，养狗往往可以降低血压和胆固醇水平，养狗的人和那些没有狗的人比起来，养狗的人简直太幸运了。而且，养狗比养猫更有好处，因为狗可以“强迫”你每天早晚必须出去散步。

当你用牙线的时候，你不光把昨晚剩在牙缝间的鱼肉渣剔了出来，而且可以让你的牙齿不再生垢。威斯康星州的美容牙科研究中心的一项研究显示，有近80%的成年人都患有牙周疾病，而剩下的20%的人的牙齿也长得非常难看，而这些，我们当中的大多数都不知道。当然，事情也不是特别的糟，通常来说，我们只要去看看牙科医生就可以了。

不过，根据医学博士克里斯的一项研究显示，有牙病历史的男人患上胰腺癌的机率比普通人要高出63%。所以，他建议一年看两到四次牙医。没错儿，看牙医非常贵，但总比得上癌症强，而且防患于未然还可以使你活得更长。

不要等身体真的出问题了才想起来去测血压。现在，人们通常是买个血压仪在家自测血压，而不再像从前那样跑到医院里让医生测。就买那种最常见的腕式测压仪，然后每月测一次。

一个能拥有相对较低血压(115/75)的人通常比那种血压相对较高(140/90)的人多活25年。根据你的实际年龄，如果你的血压过高，那就一定要想办法降下来。通常的方法是：经常锻炼，减少脂肪、盐、酒的摄入量，而且不要玩那些过于惊险的游戏，比如过山车。

加入一个足球队，可以解压，并对生理产生影响，还可以防止身体过早老化。这种类似小社团的组织是使你有效减压的一个非常好的办法。澳大利亚的一项对1,400名老年男人和女人的研究显示，这些有着亲密伙伴的老年人可以活得比普通入更长。一个相对固定的社交圈可以让你年轻3.5岁。

保持头脑清晰敏捷的重要法则是：永远在使用它。研究显示，有效的保护和加强神经系统的运动可以使你延迟衰老和痴呆。大脑始终处于活跃和忙碌状态的人比那些整天对着墙发呆的人患上老年痴呆症的几率要小得多。经常做游戏、看书、上网，或是学习，都可以使你的脑子高速运转。

离婚，而且让你的另一半房子是空的，这真的不是一个很好的主意。你的生活会更加孤寂。纽约洛克菲勒大学2004年的一项研究显示，离婚会加速白细胞的老化。另一方面，长寿真的. 需要靠两个人来维系。

预防胜于治疗，早期治疗胜于当时治疗，这些都是我们很早很早以前就听熟的话。但即便是这样，还是会有很多人忽略掉种种可能患病的迹象，而直到这些迹象成为事实时，已经很难治愈了，这对于前列腺疾病这种生殖病来说更是如此。他们去检查前列腺疾病这种生殖病之前其实已经患病很久了。

而事实上，这种病和糖尿病一样，如果能早发现早治疗，治愈应该都不是一件难事，但现在已经有数以百万的人得上了前列腺疾病，积极主动寻求那种高质量的医疗保健和慢性病护理的人往往可以比不采取任何防范措施的人多活12年，赶快行动吧，早检查早治疗，让前列腺疾病躲得远远的。

1. 熬夜失眠

睡眠对于人体体力和精力的恢复十分重要。现代人由于工作压力不断加大，熬夜加班赶任务也就成了家常便饭。而长时间的睡眠不足，容易造成人体免疫力下降，出现头昏、头痛、精神不振、食欲下降、记忆力减退等症状坚持早晚服用30ml的佰纳吉酵素可以有效的缓解压力。

2. 焦虑不安

随着生活节奏的日益加快，人们的精神负荷也与日俱增，焦

虑不安似乎成了上班白领的一种通病。《内经》：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”，所以中医认为愤怒、烦躁、悲伤、焦虑等不良情绪，会造成脏腑功能的紊乱。

3. 酗酒应酬

《黄帝内经》中说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气。”现代人工作繁忙，为了方便省时，快餐、方便面等也时常代替主食。有时为了业务和生意，天天饭局不断，以酒洗胃，结果这些在很大程度上造成了脾胃功能的损伤。

一个水果

天天吃含维生素丰富的新鲜水果至少1个，长年坚持会收到明显的美肤效果。

二盘蔬菜

应天天进食两盘品种多样的蔬菜，不要常吃一种蔬菜，一天中必须有一盘蔬菜是时令新鲜的、深绿颜色的。最好生食一些大葱、西红柿、凉拌芹菜、萝卜、嫩莴苣叶等，以免加热烹调对维生素a□b1等的破坏。蔬菜的实际摄入量应保持在每天400克左右。

三勺素油

天天的烹调用油限量为3勺，而且最好食用素油即植物油，这种不饱和脂肪对光洁皮肤、塑造苗条体形、维护心血管健康大有裨益。

爱永驻青春演讲稿篇三

祝你百事可乐，万事芬达！

祝学业有成！

爸爸生日快乐身体健康

宝宝生日快乐

福如东海寿比南山

老姐生日快乐青春永驻

年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。醒来惊觉不是梦，眉间皱纹又一重。

让我执起你的手，挽着你我的梦，共赴璀璨的未来，无论千山万水或者天涯海角都将与你永同行，你是我前世今生的爱人。

生日快乐人见人爱

世态炎凉时年丑啊！能活到这年头很不容易啊！谁不是这样死皮赖脸活下去？千万不要有啥想法，活下去吧！祝你生日快乐！

我虽然不能陪你度过今天这个特别的日子，但我一样祝福你生日快乐！

鱼儿活着是为了水的存在，藤活着是为了大树的存在，而我活着是为了曾经你对我一个承诺：爱我到永远！

月月乐百事，年年高乐高，心情似雪碧，永远都醒目

长长的距离，长长的线，长长的时间抹不断，今天是你的生日，远方的我一直在惦记着你，祝你生日快乐！

祝你吉祥如意！

生日快乐一生幸福

生日快乐，笑口常开，笑死活该。

爱永驻青春演讲稿篇四

外婆家那片菜园，是一方广阔而清新的自然天地。菜园里的一草一木、一虫一鸟，都深深地刻在我的心里。那片菜园，是我最向往的乐园。

那时候的乡间，美得令人陶醉。背靠大山，面朝河流。空气里透着一股树叶的清香，时不时还能听到鸟鸣声在大山里幽幽地回荡着。那时的天空，一碧如洗，像被过滤了一切杂色，只有无尽的深远的湛蓝。外婆的菜园便在这其中。

春天总是在人们不经意间悄然而至。远山含黛，和风送暖。太阳在淡淡的薄雾中，洒下缕缕阳光。那片菜园熬过了一冬的风刀霜剑，也重新焕发了活力。那些可爱的小野花零星地散在园中的。小路旁，清清浅浅的芳香飘在空中，沁人心脾。小蜜蜂慵懒地卧在花蕊上，毛茸茸，圆滚滚，好似一个个黄色的小绒球。外婆也常常穿梭在绿叶当中，除草，除虫，比春日的蜜蜂还勤快几分。

透蓝的天空，悬着火球般的太阳。时光流逝，夏天如约而至。几片薄如纸的云，像是被晒化了似的，没精打采地懒懒浮在半空。“快点！外婆要追上来了！”泥泞的菜园小路上，一双双白胖的小脚不停地跑过。淘气的我们已将菜园当成了天

然的游乐园，弱不禁风的植株常常被我们任意东西的脚步踩得弯曲断裂。“你们这几只猴子！看我抓到你们怎么样！”外婆当然心疼她的农作物，气呼呼地追在我们后面，“好端端的蔬菜苗子都被你们弄成这样了！”我们却不以为然，对外婆做一个鬼脸，一个接一个迅速地爬上树，坐在果树粗壮的枝干上，耷拉着两条小胖腿，对着外婆“咯咯咯”地笑着。外婆只好在树下，一只手扶着树干，另一只手叉着腰，又好气又好笑地望着我们：“下来吧，这次放过你们！下次要被我发现的话，我就不客气了！”我们一听，也忙从树上蹦下来，带着一副胜利者的姿态，得意洋洋地回去了。

最令人向往的是秋天。秋天的景美如童话，美如梦境！黄澄澄的稻穗垂着沉甸甸的穗头，高粱挺着红似火的身板，茄子紫里透黑，圆滚滚的肚子，令人爱不释手，玉米地里结满了苞米，剥开一个来，映入眼帘的便是金黄色的玉米粒……稻田里翻着金黄的麦浪。不，这不是稻田，是一片金色的大海！这不是菜园，是一张色彩缤纷的油画！好一派丰收的景象！我们在这菜园里笑着，外婆也开心地望着我们，饱经风霜的脸上，一条条如蚯蚓般的皱纹，一上一下地动个不停。整个秋天，菜园里弥漫着我们的笑声。

冬天，大雪纷飞，仿佛要用寒冰魔法封印大地上的万事万物。可这寒冷仍未阻止我们玩耍的脚步，反而激起了我们放肆一番的兴趣。打雪仗是我们的最爱，外婆也常常陪伴着我们。这时候，外婆就不再像个七老八十的人了，身子骨变得似乎比年轻人还硬朗。她爽快地从雪地里捞起一把雪，捏成球状，咧着嘴：“你们这群野丫头！让你们吃个雪球！”……我们玩得不亦乐乎。

那片记忆中的菜园，那个慈祥的外婆，都令我无法忘怀。而如今，那片菜园——昔日我们的乐园——早已成了一片荒地。但那份记忆，必定永驻我的心底，它们是我最难忘的回忆。

爱永驻青春演讲稿篇五

当亲友生日来临时，该准备怎样的话语祝福他青春永驻，生日快乐呢？下面本站小编为你整理了祝福亲友生日快乐青春永驻的话，希望对你有所帮助！

1. 跟着岁月的蹊径，一溜小跑而上，一切都是那样锦绣，但生日时请轻微驻足，再回头，重温一下这段不再重复的，青春！
3. 在思念中，我想起了你的生日。我谨用只字片语，表达对你的情怀。衷心祝愿您青春长驻，愿将一份宁静和喜悦悄悄带给您，生日快乐！
4. 在思念之中，我想起了你的生日！我谨用只字片语，表达对你的情怀！衷心祝愿您青春长驻，愿将一份宁静和喜悦静静带给您，生日快乐！
5. 收起你的压力，展开你的笑意；蜕去你的疲惫，换上你的神气；带上你的微笑，冲出你的花季。记住，青春美好，快乐无敌。祝你生日快乐不犹豫。
6. 愿你一直身材苗条线条好，永远青春美丽不变老，四十岁的年龄，三十岁的心脏，二十岁的形象，十八的心态，永葆青春花期长。祝你生日快乐！
7. 转眼间一年又过去，今天又是你的生日了，愿今天你拥有世上一切美丽的东西，来年生日更美好，更快乐！一年胜一年青春！生日快乐。
8. 人生若只如初见，何幸睹君今日面。等闲变却美人颜，却道美人颜永驻。祝福语罢清宵半，烛光摇曳温情现。何如时光休荏苒，青春常在生日愿。

9. 好女人简简单单，好情谊清清爽爽，好缘分地久天长。祝你美丽压群芳，善良传四方，温柔力无挡，青春一百年!生日定要快乐哟!

10. 活力的您，青春的您，带给我们一股蓬勃的希望与朝气!在生日来临之际，愿随着岁月的阶梯一溜小跑而上，一切都是那样美丽，但生日时请稍微驻足，再回头，重温一下这段不再重复的青春，生日快乐!

1. 高【朋】满座齐祝愿，好【友】聚首共道贺：【生】命因你而闪亮，【日】子今夜最特殊，【快】马加鞭来祝福，【乐】不可支青春驻。

2. 我想起了你的生日。我谨用只字片语，表达对你的情怀。衷心祝愿您青春长驻，愿将一份宁静和喜悦悄悄带给您，有你的地方，就有我深深的祝福，祝你生日快乐!

3. 当流星划过流彩，当烛火洋溢喜庆，当蛋糕分享甜蜜，在你人生的节点，我祈求四季留住青春，岁月留住永恒，汗水留住欢笑，生活留住从容。生日快乐!

4. 唱着“祝你生日快乐”的歌向你走近，表达我的祈愿，分享你的快乐，再倾听那属于你的青春的回音。祝你生日快乐!

5. 盈盈今日天如水，恋恋当年水似天。情缘驻我心，相思比梦长。祝福你生日快乐!生命中的每一天永远青春靓丽!

6. 我把我今天的第一句祝福送给你，因为我爱你;我把刚从花园摘来的玫瑰送给你，因为它属于你;我把自己一生的送给你，因为我的心中只有你。生日快乐!

7. 每一个生命都是一个奇迹，在曾经的某一天，你来到这世界，为深爱你的人带来了欢笑;今天当你重温诞生的喜悦，全世界的笙歌都为你吹响!祝你生日快乐!

9. 一声破啼，你载着婴孩的摇篮，来到人世间，每年的这一天，我执一盏烛灯，照亮着你可爱的脸庞，我吹灭烛光，宝贝，祝你生日快乐。

10. 给爱一张不老的容颜，让相爱过都终身不变；给爱一个不悔的誓言，让相爱过都彼此思念；给爱一片辽阔的蓝天，让那真爱充满人间。生日快乐！

11. 本人姓卫名生字干净，生于世界卫生日，毕业于卫国卫校，已领卫生证。今值我生日，特携各类卫生用品为你送上清洁溜溜的问候：爱我者，快乐一生。

12. 正如玫瑰逗人喜爱，愿你的生日带给你痛快，由于你是最可爱的妹妹，愿你生日焕发色泽，伴跟着喜悦和欢笑，从天明到日落。

13. 心在哪，哪就有宝藏；志在哪，哪就有时间；爱在哪，哪就有感动；梦在哪，哪就有未来；你在哪，哪就有我的祝福。在这个特别日子，祝你生日快乐！

14. 天有多高，您的伟岸就有多高；地有多广，您的胸襟就有多广；海有多深，您的情感就有多深；茶有多浓，您的父爱就有多浓。祝父亲生日快乐！

15. 撕开外面的包装，你会看到一个精致小盒，做好准备不要惊叫，这是我送给你的生日礼物，一只可爱的宠物龟，愿你像千年王八万年龟那样越活越长久。

16. ^o^智慧与美貌并存，潮流与前沿代表，人见人爱无与匹敌的拥有魔鬼身材天使面容的小寿星，在此我谨代表全天下祝愿你生日快乐，永远美丽！

17. 过了今天，你又长大一岁了，愿大一岁的你在接下来的一年头，有非常可乐的心情，黄金搭档的友情，水晶之恋的

爱情，蓝金组合的亲情!祝生日快乐!

18. 胖墩墩的样子，灵活的身段。傻呼呼的性格，人见人爱。吃嘛嘛好的口味，倒头就睡。憨态可掬的笑容，心灵放轻松。今天是你出生的日子，猪你生日快了。

19. 你不过就是凭借我的爱，凭什么得寸进尺的夺取

20. 爱若始于谎言，情则不会长久。

1. 世界很美好，只是爱情让人变自私。社会很明了，只是爱情让人变不安。

2. ^o^在这个特别的日子里，我没有别的话，只想你知道，每年今天，你都会收到我的祝福，感到我的爱，永远的爱!

3. 春天里的父爱，你看不到，却能感觉的到，因为吹面不寒杨柳风，夏天里的父爱，你感觉的到，却看不到，因为夏日炎炎清凉无限，秋天里的父爱，你手上没有，心里却有，因为春华秋实秋意深浓，冬天里的父爱，你心里没有，手上却有，因为一碗热汤情意正欢，老爸，谢谢你陪我走过了人生那么多四季，生日快乐。

4. 转眼你又长一岁了，要做一个不动声色的大人，不准情绪化，不能偷偷笑，也不能哈哈大笑，你知道我最爱讲邪恶笑话了，今天就让我给你讲：生日快乐吧。

5. 你我相识许久，难忘的是你我纯洁的友情;可贵的是永远不变的真情，高兴地是你我的感情，献上我最爱的康乃馨，祝福你的生日快乐。

6. 这个生日祝福表达我对你的爱有多深，在我的日历里，你是一样的年轻迷人，而这特别的一年似乎令你越加美丽，风采翩翩。

8. 有一种爱，叫父爱如山；有一颗心，叫父子连心；有一份情，叫情深似海。有一个节，叫父亲节。在这个感恩的日子里，祝天下所有的父亲：节日快乐！

9. 女人永远不知道男人为什么爱抽烟男人永远不知道女人月经时有多痛

10. 人不是由于锦绣才可爱，而是由于可爱才锦绣. 在我的心里，你永远是可可爱又锦绣，短短几句祝福语句，且包含了我最真的心愿-生日快乐！

11. 太阳永远偏爱向日葵，可惜我不是那向日葵。

12. 祝你生日快乐，是发自内心的祝愿；祝你生日快乐，是源自友谊的祝福；祝你生日快乐，是来源关爱的珍惜；祝你生日快乐，是今天最好的话语。祝生日快乐！

13. 宝贝，你的生日就在今天，祝你可爱依旧，快乐多多！

14. 我会赚钱，所以不需要你是盖茨，我热爱和平，所以不需要你是拉登，我遵守交通法规，所以不需要你是李刚，呵呵，我只要你是我的老爸，老爸，生日快乐。

15. 今天闺蜜生日，和我祝福她生日快乐把~友谊大过天

16. 我想走进你的眼里，那是你快乐的时光，我想走进你的梦里，那是你常逛的小港，我想走进你的心里，那是你常驻的地方，现在我哪也不想去，就想发短信说我爱你。宝贝生日快乐！

17. 今天是个特殊的日子，蛋糕与你渡过甜蜜的每一天，蜡烛为你照亮前进的道路，我为你的生日而永远祝福。生日快乐！

18. 我代表党和人民热烈祝贺你生日快乐!愿你在三个代表的重要思想指导下,认真贯彻16大精神,与时俱进,再接再厉,迎接我的到来!呵呵,祝你生日快乐!

19. 或许我没有感人的语言,来表达诚挚的祝愿;或许我没有华美的诗篇,来抒发内心的情感,只有一颗真心,真诚祝愿生日快乐!

20. 当清晨睁开双眼的时候,请对一天的生活一个真诚的微笑,忧愁就像过眼云烟稍纵即逝,用快乐的心情对待生命中的每一分每一秒,祝小猪生日快乐!