

最新关注养生演讲稿 珍爱生命关注安全 演讲稿(汇总10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。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

关注养生演讲稿篇一

只有鲜活的生命，才能在阔远的宇宙空间施展才华、实现抱负；只有健康的生命才能承担起所有的责任、为社会造福。然而，天有不测风云，生命之舟时常会遇到暴风骤雨和滔天巨浪的摧残和颠覆，使无以计数的生命之魂不得不面对一次次生离死别的严峻考验。安全——这沉重的话题，带给我们的思考确实太沉重了！

据有关资料证明，在我国的各种安全事故中，煤炭生产伤亡人数占的比重远远大于其它行业。我生在煤矿，长在矿山，那高耸的井架，猎猎的红旗，如同煤矿工人刚直的性格和坚韧的信念，给了我无限的憧憬和向往，赋予了我热爱矿山的精神；那暴怒的黑泉、断裂的岩壁狞笑着用肮脏的黑手扼杀父老兄弟魂魄，制造的呻吟和痛苦，也使我尝尽了人生太多艰涩的悲伤。矿山，这生命的故园——让我热恋，使我悲寒。难道我们为之奋斗的这方圣土的兴衰，必然伴有兄弟肢体的残破、亲人无辜的丧失吗？我不愿意。我想，在座的每一位也不会愿意。让我们认真地思考吧！

愿望与现实是一对孪生亲姊妹，同样美好但相差万里。愿望可以不付出就得到，那是海市蜃楼般的虚无的美。现实的美却需要某种努力才能收获，这就需要有拼搏和奉献精神，正所谓“天上不会掉馅饼”。翻开中国煤矿前进的辙印，却总有人在做“天上不会掉馅饼”的梦，并为此付出惨痛的代价：

一页页翻去，满篇都是带血的文字，隐隐透出妻儿寡母嘤嘤的抽泣。那排列的竖起的鲜红的文字，像一座座人生浮雕，展现的悲壮不亚于第一次世界大战的惨烈，不逊于“三大战役”的疮痍，我们看到，那隐于黄泉路中的魂魄，用怎样的哀怨诉说满心的不甘，给我们以警示。那是谁用“三违”作颜料，构涂的人间悲剧，我们也许无从考证，但那让人久久不能忘怀的凄惨景象却总也抛之不去，教人心寒。

作为高庄人，都知道我们的前身是八一煤矿。自1958年建至20xx年，在四十多年漫漫征程中，年年有事故，岁岁有哭声，这是多么不和谐的一种音符。但我们同时也看到，随着时代的变迁，先进技术的应用和矿山人安全意识的提高，安全形势越来越好，事故率越来越少，从矿志中我们看到：事故率最多的一年是1965年，这一年仅轻伤就出现了423人，最少的一年是1997年，只出现3名工伤事故。沿着三十二处生命的年轮慢慢度去，它的历史折射出这样一个道理，尊重人才，尊重科学、重视安全生产，就有好的安全形势。否则，天怒人怨就形成必然。这使我们又想到一句流行了很久的“名言”——不违章不生产。为了小集体的暂时利益，为了个人那点微不足道的收入，就出现了那么一些“明知山有虎，偏向虎山行”的“英雄”，看阿，1999，河南平顶山韩庄矿务局二矿“8.24”特大瓦斯煤尘爆炸，死亡55人，重伤5人□20xx□徐州大黄山矿“1.11”透水事故，死亡20人□20xx□吉林某矿冒顶透水，死亡21人，江苏某矿井下爆炸，死亡92人□20xx□辽宁省孙家湾煤矿发生特大矿难，死亡二百余人。……诚然，事故责任者分别受到应有的处分处理，而父母丧子之痛，妻子失夫之悲，儿女无父之苦，又岂能因此告慰！

关心中国煤炭建设的人，常读《中国煤炭报》的同志，应该记得这样一个现实：每年开采百万吨煤炭，中国平均死亡人数约10人，俄罗斯约0.66人，美国约0.038人。可见，我国煤炭生产的安全形势是多么严峻。我们应该经常地，很好的反思自己，牢记前车之鉴，莫待“亡羊”后才想到“补牢”。

近年来，集团公司把维护职工的切身利益放在首位，出台了强制性的一系列规章制度，矿党政和各级组织也以坚决贯彻党的安全第一生产方针为己任，采取了切实的办法落实“安全第一方针”，并使之成为条文化的管理体制。不可否认，强制性的规章制度在一定程度上对维护安全生产良好局面产生了积极作用，但好经念歪的现象也时有发生，并造成严重的后果，翻开公司矿井事故的档案，当不难发现其中的根由。来自集团公司的统计表明，至今年三季度，集团公司所发生的伤亡事故，都是因忽视安全生产造成的。我并不想用这些悲惨的事故来伤自己的感情，也无意使在座的同行们情感沮丧，我只想用这些带血的事实告诫今天的煤炭人和我自己，生命只有一次，不能自欺欺人的地在铺满火药的鲜花草坪上过那侥幸的生活。如要避免“亡羊”之痛，应该怎么办？我想大家一定会告诉我，“坚持安全第一，预防为主，切不可大意麻痹，掉以轻心”。是的，意识很重要，这是一切安全工作的基础，要不断加大对安全生产方针的宣传教育力度，强化安全第一的思想意识。仅仅局限这种意识还不够，还要有科学规范的运作体系。因此，要在健全完善各项安全责任制度的基础上，注重发挥安监机构和群监网员、青年安全监督岗等群众组织的积极作用，强化安全管理和监督，形成纵横交织的群众安全网络，消灭安全死角。

不管是领导干部还是职工群众，在安全问题上，都应该负有相同的责任，共同承担应有的义务。让我们在不同的岗位上，扮演好各自的角色，努力实践科学化的安全之路，减少事故，减少伤亡。善待生命，对你、对我，都是对党和国家及亲人的负责。

愿矿山的生命之花常艳不逊！

关注养生演讲稿篇二

我们知道懂得生活的人想必了解养生，不懂生活的人只知吃喝外加玩乐。今天我讲的是春季养生。那么，什么叫春季养

生呢?我个人认为养生是对生命机理的维护和善待。我将从以下四个方面谈谈这个问题。

一是饮食。常言说：饮食有节。这个“节”就是节气。人吃东西要按节气规律去吃，吃应季食品，这样才是最合理的养生之道。这里有个食品“性”的问题，反季节的食物保留它原有的性，这样在寒冷的季节吃性寒的食物会寒上加寒，会对人体造成伤害，此外还有个“量”的问题，自古以来，中医十分注重饮食养生，“早晨一定要吃好，午饭一定要吃饱，晚饭一定要吃少。”暴饮暴食，山吃海喝，让脾胃苦不堪言。最终导致它们的运化功能的衰退。再次提一提吃的“质量”的问题，大家说五谷杂粮好?还是大鱼大肉好?从美食家养其口来讲大鱼大肉绝对好，但从养生的角度讲就是五谷杂粮，粗茶淡饭。为什么呢?因为“鱼生火，肉生痰”。痰就是湿气的凝聚。湿气过多会凝滞，凝滞不运化会血稠，经脉不通畅，甚至血栓，等等。最后，顺便提一下，生物的种群在减少，人的群体在增加，人是万物之灵并非万物的终局者。所以，要爱护动物，保护植物，热爱我们共同生存的家园。

二是运动。俗话说：“药补不如食补，食补不如跑步”。所以，吃了要活动。从人类进化历程看：劳动创造了人手，人手创造了了大脑。为什么要运动呢?一方面运动会花掉人身上腠理的湿气，否则会交由元气来处理，损耗元气的过程就是生病的开始。另一方面运动就是锻炼膀胱经，膀胱经主气化，更主筋，主筋的收摄力和柔韧度，目的只有一个：人老腿不老。这就是说，运动要得法，疏通经脉为主，练肌肉为次，练意志为了长久——运动有恒。这样就要增大脚与大地的感知力，到户外去，随日升而生发，伴日落而潜藏。

三是情志。无限极健康理念倡导的是怎样的情志?舒畅情志。为什么要舒畅情志呢?因为现代社会生存压力太大，造成精神压抑。像情志病中的抑郁症比比皆是。这里要解决两个问题，一个是心理问题，另一个是气度问题。说到心理，“自古中国有君子和小人的评判问题。君子讲究向内追求，不会向外

攀比;那么,小认正相反,重身外之事,就会产生攀比之心,有攀比之心,人就会有烦恼,就会情志不舒畅。所以,传统文化历来主张人要做君子或淑女,就是教人把心收回来,把心态摆好,这样就会减少烦恼,修身养性,情志病离我们远去”。我们再说气度。“气“的功能在气化,“气为血之帅”,气在带着血走。如果我们对气的功能乱发挥,就会造成“气结”,气结是小事,“瘀血”却是大事,谁不怕肿瘤?!时下妇女得乳腺疾病和子宫肌瘤的较多,均为气的上壅和气的下行所致。男人虽然不得此病,但气很大,大到什么程度?大到气吞山河。你看贪不贪,现在缺少的土地,有的是房地产。开个玩笑。总之,要舒畅情志。如果”志“高不起来,就要”淡“,淡泊才能志远。如果”气“傲不起来,就要”和“,和为贵,一团和气,尽享天年。

春天主“生发“,宜于养肝,五脏中肝在东属生发之象。这里有个问题,我们中大部分人即便是按照有关的养生方法做了,但是效果不甚显著,问题在那里呢?一是养生的深度达不到,二是环境变了,社会也变了。采取的补救办法是什么呢?办法是使用优质的健康产品,即无限极健康产品。因为他的配方均为药食同源的中草药,以及相应的复合多糖,无毒副作用。

现在谈一下如何养肝的问题。“我们人体的五脏六腑本性天真,处于一种浑然天成的和谐格局之中。我们的身体是一种最精确,最自足的自组织结构,凭借其自身的能力,以无为的方式达到非常有力的状态”。这里存在一个“关联“的问题:肝与小肠相表里;心和肝同为宝贝,他们主血,肝经走心“路”;肝胆相照,即相互关照,胆主生发,肝主收藏;肝胃同行,胃主造血,肝主藏血;肝肾同根,有藏有泄;肝肺相配,各司其职,降龙伏虎;肝脾联姻,协同运化。这样说肝与五脏六腑皆为共同体:你中有我,我中有你;有福同享,有难同当;荣辱与共,金城团结。因此,必须结合自身情况,坚持健康的生活方式与使用优质的健康产品双管齐下,在有意和无意中达到预期的效果。有意养生,无意护肝,迎来肝的春

天。

“在中医眼中，人不是机器，而是“内景”，生命如同一棵树，在自然光影的明灭中，从枝杈在四季风雨的变化中，我们就可以知道它深埋在地下的根部的情况。从此，人类隐秘的气血内脏不再是黑暗混沌的“灰籍”，而是如诗，如画”。让我们用养生来歌唱，让我们用养生来描绘，让我们用养生来说健康。

谢谢大家！

关注养生演讲稿篇三

大家早上好！

一日之计在于晨，在这个阳光灿烂的早晨，感谢大家都能来参加这的演讲。我是xxx□来自xxx班，希望我的演讲能给大家带来收获。我给大家带来的题目是“消防安全”！

“消防”相信这个词大家都并不陌生。在我们的生活中，处处都可以看到相关的标志！而在我们的学校里，其实这样的标志更加的常见！相信不少的同学都知道，在我们的楼梯转角处，一个个涂成鲜艳红色的消防箱就设置在那里。而在每个教室里，都一定有学校配备的灭火器，这些都是为了保护我们的安全而设置的器材，是非常重要的东西！

当我们谈到消防的时候，就不得不谈到一件事情了。消防就是为它而存在，消防器材，也都是防范它的武器！它，就是对我们造成最严重的灾害之一——火灾！

火，是我们人类历史中的光亮！从我们的祖先开始使用第一团火焰开始，我们的生活中就再里不开它了！它让我们吃上热腾腾的饭菜，给我们带来了熟食。它让我们在过去照亮了黑夜，让人们从对夜晚的恐惧中解放出来！给我们的夜晚带

来了光亮！它甚至为我们驱散了冬夜的寒冷让我们能平安的度过漫长冬天。

火，可以说是我们从远古传承下来的智慧，是至今也在不断为我们服务的存在！这是我们无法反驳的。我们确实从火焰中获取了太多太多，但是正如我们所知道的那样。火焰并不是完全归我们人类所用！在我们没有控制好，在我们疏忽的时候，它就会肆意的焚尽一切它接触到的可燃物，给我们带来巨大的损失！甚至会有人，会失去生命！

我们在利用火，但是同时，我们也在畏惧和防范火，这把双刃剑是我们不能丢掉也不能随意使用的利器！所以，在现在，我们就要不断去学习如何正确的使用和防范它，我们身边的一切都非常的宝贵，不能让这样的灾害夺取他们！

同学们，再过不久，就到11月9日了，这个熟悉的119想必大家也能想到这是什么日子！在这个月里面，让我们好好的学习正确的使用身边的器材，如何去防范火灾的隐患和危险！当然，最重要的，还是如何在火灾中逃生！

生命是重要的，但是大火是无情的，希望大家都能更加注重这些潜藏在我们身边的危险！

我的演讲结束，谢谢！

关注养生演讲稿篇四

大家好！

这天我演讲的题目是“珍爱生命”。

世界万物，唯有生命最为珍贵，没有生命就没有一切，失去生命，就失去自我，失去生活的权利。一粒种子，一只蚂蚁，都联系着一条小小的生命，在中华五千年礼貌历史中，是人

类用一颗热爱生命的恒心，编制了一条礼貌的生命之河。双耳失聪却创作出世界名曲的贝多芬，轮椅上的勇士霍金，遭遇宫刑愤而作书的司马迁都在向我们诉说着生命的真谛，是什么力量让他们变得伟大？是什么力量让他们自强不息？哦，是生命，是生命那火一般的力量，让对他们而言不公平的命运变得熠熠生辉。

谢谢大家，我的演讲完毕！

关注养生演讲稿篇五

同学们知道吗？十月十六日是“世界粮食日”，我国将“世界粮食日”所在的一周定为“爱惜粮食、节约粮食宣传周。”这是为什么呢？这是根据我国的国情确定的。我国有十三亿人口，占世界人口的四分之一，而我国的耕地面积呢？仅占世界耕地面积的7%——人口众多，耕地少，吃饭就成为我国第一个大问题。

也许有同学认为，节约几粒米没有什么大用处。我们算笔帐吧。如果一个人一天节约一粒米，一年节约365粒。我国十三亿人可以节约二千万斤，可以救济4000多灾民吃十年，可以给1000名学生吃60年。所以节约粮食有特别重大的意义。

在我们学生中，确定存在着浪费粮食的现象。大家看看，面包蛋糕等剩余粮食到处乱丢，剩菜剩饭随处可见，实在令人心痛。据有关部门估计，全国每年浪费的粮食正够5000万人吃一年，多么惊人的浪费啊！

同学们一定记得《锄禾》这首诗吧：锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。我们从这首诗中可以悟出粮食的珍贵。是呀，一粒粮食从播种到收割，再加工成熟粮，至少也要经过20道工序。这中间包含了农民多少辛勤的劳动！每一粒粮食都浸透了农民的心血和汗水啊！

目前，我们人均占有粮食不足400公斤。少数贫困地区，还有很多人吃不饱肚子。而且我国耕地仍在逐渐减少，人口却在不断增加。如果没有袁隆平，说不定我们已经在饿肚子了。严峻的现实告诉我们：中国正是一个缺粮的国家，粮食不能浪费的。

同学们，我们是中华民族的新一代，应该爱惜粮食、节约粮食，从自己做起，个个养成爱惜粮食的好习惯。

关注养生演讲稿篇六

古人有言：“勿以恶小而为之，勿以善小而不为。”这句话对于我们共产党员是很有警戒作用的。在我们安全管理中“安全无小事，小患酿大祸”，许许多多的大事故都是因小事而引发，因小患而造成，对我们每个做安全管理工作的党员来说，可谓刻骨铭心。

“不把小事看小。”历史上有许多人因为忽视身边的小事而遗憾终身，这样的人真是数不胜数。像南唐后主李煜，在做帝王的时候，整天都沉醉于歌舞之中，在他个人看来，作为君王唱唱歌跳跳舞是应该的，是不值一提的小事。但正是因为这诸多的小事，导致了南唐王朝的迅速灭亡，最后只有“别是一番滋味在心头”了。除了李煜之外，后唐庄宗如是，北宋徽宗亦如是。一如欧阳修所言“夫祸患常积于忽微，而智勇多困于所溺”。在安全管理中，更不能把安全小事看小。在工作中，有的管理人员总是忽略工作现场的小问题或小隐患，结果酿成大事故，给企业带来损失，给职工家庭带来损害。如山西省吕梁地区、朔州市两起煤矿特大瓦斯爆炸事故，就是因小隐患引起的大灾害，这种例子举不胜举。在安全管理中决不能放过一丝一毫的小问题，这样才能防患于未然，从根本上杜绝事故，减少危害。协庄矿在处理隐患方面提出了这样一个理念：“绝不留一点一滴隐患，让安全分

分秒秒延续”。就是现场不允许存在一点一滴隐患，把握安全分分秒秒，脚踏实地，扎扎实实把安全搞好。

把好的小事做好。不把小事看小，这是态度问题，能不能把小的好事做好，既是态度问题又是能力问题。凡是不把好的小事看小的人，一般都愿去做的，但有没有尽自己最大努力去做好，有没有能力去做好，又是一个问题了。所以作为共产党员要更好地实践“”，除了要尽自己最大努力去做好每一件小事之外，还要不断努力学习，提高自己的专业技术水平和管理水平，以提高做事、做小事的能力。业余时间要不断充实自己，深入学习，有态度有能力才能成为优秀党员。协庄矿推行安全市场化管理，在安全隐患菜单上，组织党员在一起修改隐患菜单，改了又改，不断充实完善，在修改中学习，在修改中提高，同时，经过修改，市场化安全管理才能更好地为基层单位服务，为安全生产服务。

坚持做好小事。“一个人做一点好事并不难，难的是一辈子做好事，不做坏事。”小事之所以小，就是因为其多。我们一辈子，谁没有做过一两件小的好事。“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”只有坚持下去，尽量做好一些有利于人民的小事，才是一个优秀共产党员的本色。做为煤矿的一名党员，特别是负责安全管理的党员要坚持做好小事，就要敢于同“三违”现象做斗争，不怕得罪人，把好安全每一个关口，把安全小事做好，这是实践“”重要思想，为广大职工群众负责的最好体现。

不把安全小事看小，把好的安全小事做好，坚持做好安全小事，只有这样，才能防患于未然，才能创建本质安全型矿井，才能保持共产党员的先进性，做好许多好的大事。

“安全”两字说起来就这么简单，但做起来就不简单了，只有我们真正将安全牢记心中，安全才能常伴我们左右。

在人生的旅途上，安全就在我们身边！的确，我们自从离开母

亲的怀抱，踏上人生道路以后，我们一直依赖着“安全”这个拐杖，没有它，我们可能会跌倒，可能走不过风风雨雨，更不可能到达人生的辉煌。“安全”对于我们每个人来说是多么重要啊，它的意义关系着千家万户的幸福与欢乐，伴随着人类的稳定、繁荣、发展和进步。更在于人的生命安危！只有在确保安全的前提下，才能抵达到成功的彼岸，去感受成功的喜悦；它又是培育幸福的乐土，只有在安全这片沃土的培育下，幸福之花才能随时绽放在你的生命旅程。

各位领导、矿工朋友们大家好：

曾经有人问，世界上最美丽的花朵是什么？有人说是玫瑰，有人说是牡丹，有人说是杜鹃，有人说是水仙。但我说，最美丽的花朵是我们那怒放的生命之花。和生命相比，所有的鲜花都显得那么苍白，是生命创造了无数的奇迹，是生命丰富了人间，是生命生动了世界。

安全，是一个永恒的主题。

那么，安全是什么呢？

安全就是生命。生存是每个人最基本的权力，没有生命就没有一切。对每个人来说，生命只有一次，谁都没有权利去践踏。我们需要珍爱生命，为了家庭，为了自己。

安全就是效益。企业的效益来自安全，企业的生存离不开安全。事实证明，只有抓安全，才能取得效益。安全是我们工作的态度，是寻求利益的原则，是我们每个人奋斗在此的一切。没有安全，我们的生命就无从保障；没有安全，我们的队伍就无法稳定；没有安全，我们的生产就无从着手；没有安全，我们的企业效益从何谈起。安全生产既是人们生命健康的保障，也是企业生存与发展的基础，更是社会稳定和经济发展的前提。

安全就是幸福。有人说有权就有幸福，也有人说有钱就有幸福，我说，对于一个人来讲，平安就是幸福，平平安安是幸福的基础，而失去安全的保障也就毫无幸福可言。

安全靠什么？

安全靠的是责任心。在我们工作和生活中的每时每刻，安全隐患都象凶残的野兽般盯着我们麻痹的神经。“珍爱生命，安全第一”这八个大字，我们每个人都要铭刻在心中。这八个字不仅仅是一个口号，它生动的说明了安全和我们每个人的关系。“责”是我们的“责任心”和“职责”，“安全无小事，人人有责”，就要求从我做起，从我们身边的小处着手，真正树立安全第一的思想，而且需要我们大家齐心协力的长期努力。“前车之鉴，后事之师”，目前社会上出现的一个又一个安全事故，绝大多数是违章操作，违章指挥，习惯性违章所引起，也就是一切的根源出现在我们的思想上，安全意识不足，凡事掉以轻心！安全工作只有起点，没有终点，我们必须提高警惕，牢固树立责任意识，时刻紧绷安全之弦。

安全对于我们个人及单位的意义，就好比罗盘对航船的意义一样，没有罗盘，在茫茫大海上航行的船便难以到达成功的彼岸。

有一位母亲对远方的儿子说过这样一句话：“对于世界，你只是一名普通的工作者，而对于家庭，你却是我的全部。”我们可以想象，当一位母亲失去了儿子，当一位妻子失去了丈夫，当孩子失去了父亲的那一刻，那将是怎样的一番悲痛景象。我们谁都想拥有幸福，谁都不想失去爱与所爱，然而，我们用什么去留住幸福呢？“珍爱生命，安全第一”，这是我现在恪守的信念。

当我们离开母亲的怀抱，摇摇晃晃行走在人生道路上时，我们一直依赖着“安全”这个拐杖。没有它，我们可能会摔得头破血流；没有它，我们可能还来不及经历风风雨雨；没有它，

我们更不可能到达人生辉煌的顶峰。谁若忽视安全，谁就将付出惨痛的代价！

这样活生生的教训，难道不足以敲响我们做好“安全”工作的警钟吗？

安全意识的淡薄总是能让我们听到一次次血的教训，让我们看到一幕幕人间惨剧。但你们想过吗，其实，80%的意外伤害事故是可以避免的。我始终坚信，安全重于一切，而我们，是安全的第一责任人。

在生活和工作中，享受安全与健康的保障，是生命的基本需求，就像吃饭穿衣一样，甚至有时比吃饭穿衣更重要。一个社会、一个国家、一个民族，和谐发展的过程中必须重视安全。安全是一种文明，安全是一种文化，重视安全、尊重生命，是先进文化的体现；而这种文化的形成，要靠我们每一个人的不懈努力。

呼唤安全，呼唤文明，单位发展，安全第一。重视安全，以人为本，安全责任，从我做起，我们的单位发展才能更加蓬勃，我们的生命之花才能更加绚丽！

谢谢大家！

共2页，当前第2页12

关注养生演讲稿篇七

大家好！

今天，我国旗下讲话的题目是《关注心理健康，学会珍爱自己》。

心理学家告诉我们：“健康，不但是没有身体缺陷和疾病，

还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”因此，健康不仅仅是指生理、躯体方面的，而且应包括心理方面的。然而在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人际关系复杂，越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事甚至与人争吵；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，整天无所事事，迷恋上网，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人；有的人目空一切，惟我独尊，对人苛刻，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。

首先，是培养积极的人生态度：要正确认识自己，不要自卑，不要自负。要相信自己，每个人都有自己的优点，不存在差学生，只存在有差异的学生。要正确面对挫折或失败，再漫长的路总有尽头，再绝望的事总有希望。当你遇到挫折时，你的第一反应是什么？有人会想；唉，真倒霉，怎么这样的事就轮上我。但有的人会想：嗯，这次的挫折又给了我一次成长的机会。饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折，更能有所作为。

其次，是提高道德修养水平：道德修养也能影响一个人的健康吗？事实证明：道德高尚多做好事，经常满腔热忱地帮助人，扶助人，爱护人，援救人，人们自然也会投桃报李，给以热情地回报。爱人者，人便爱之，助人者，人必助人，敬人者，人亦敬之。这种良性的反馈，必然使人产生欣慰，受到鼓舞，使人愉快，获得快乐。相信你也一定有过这样的感受吧。

第三，树立正确的名利观。处于人生关键转折期的中学生，要想保持良好的情绪状态，维护和谐，要想健康地成长，就必须学会正确地对待名利，如果一味追名逐利，整天处心积虑，必然会产生消极的不良情绪，在日常学习和生活中，一

方面争先进，创一流；另一方面不斤斤计较功名得失，有了这样的名利观，我们就不会因自己暂时不如别人而自卑。

第四，培养勤奋学习的好习惯。在生活中，有些同学因家庭或自身等原因存在厌学情绪，把读书学习视为一种痛苦、负担、压力，这种强烈的厌学情绪使这些同学自暴自弃，悲观厌世，甚至产生反社会行为，很容易被社会上的坏人所利用，走上犯罪的道路。因此，我们每个同学都必须认真对待学习，努力培养学习兴趣。养成良好的学习习惯，读书学习能使人掌握知识，提高素质，懂得人生的真谛，使人热爱生命，热爱生活，具有积极的人生态度，树立正确的人生观，使人能正确地认识和对待挫折，正确地对待人生和前途，始终斗志昂扬，乐观向上。只有这样，生活才会变得精彩，人生才会有价值。

第五，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人的尊重。

同学们，老师们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康、和谐的校园。我的讲话到此结束，谢谢大家！

关注养生演讲稿篇八

大家好！

中医认为“肺主皮毛”。秋季燥邪当令，容易伤肺。治燥之法，以润为贵。所以，解决皮肤干痒问题应从养肺入手，多

吃具有健脾润肺、养血润肤功能的食品，如白木耳、杏仁、白果、百合、芝麻等。多吃滋阴养肺的水果，如梨、杨桃、哈密瓜等，多吃富含维生素a的食物，如胡萝卜、油菜、禽蛋等，使皮肤得到润泽。

对于秋天的皮肤来说，补水是头等大事，多喝水能够从内到外缓解皮肤干燥。一天不能少于1000毫升，但也不要超过3000毫升。除了白开水外，秋天新鲜而丰富的水果也是抵御秋燥的佳品。如雪梨、木瓜、苹果、杨桃、红枣、葡萄等应季水果，不但美味可口，还能滋阴润燥，增强皮肤弹性。

专家指出，防晒不只是夏天的事，秋季的防晒更重要。因为夏季大气中的云量较多，对紫外线有一定阻挡作用；而在秋季，虽然受到气候影响，空气变得格外澄澈，但紫外线的透射度也大大增加。此外，由于秋季人体肌肤的新陈代谢要比夏天缓慢，所以受到同样的日晒，恢复美白的过程要比夏天长。

选择spf15以上的防晒产品，在需要的时候不断涂补，保证全面防晒。眼睛和唇部是防晒格外要注意的部位，因为眼睛周围的皮肤很薄，所以在购买时，应选购有润泽和修护作用的眼部防晒品。另外，佩戴太阳镜也是眼部防晒的一个好方法。唇部的肌肤较为柔嫩，在强烈紫外线的辐射下很容易失去光泽和产生死皮，因此尽量选用有防晒效果的润唇膏来加以保护。

谢谢大家！

关注养生演讲稿篇九

今天我演讲的题目是《珍爱生命，关注消防》

每到冬季，风干物燥，火灾多发。为增加全民的消防安全意识，使“119”更加深入人心，公安部于1992年发起，将每年

的11月9日定为全国消防日，而11月9日的月日数恰好与火警电话号码119相同，既是对消防工作的警示，也是对火警电话的宣传了。今年11月9日是第xx个消防宣传日。

提到消防，同学们自然会想到令人毛骨悚然的火灾二字。是的，火，带给人们光明，赋予人们温暖。但是火也吞噬了无数生命，留下了累累伤痕。据统计，全世界每天发生火灾1万起左右，死亡2000多人，伤3000—4000人，造成直接损失达10亿多元，给国家和人民群众的生命财产造成巨大损失。所以安全工作是全体师生幸福生活的保证，是学校健康发展的前提，安全同时也关系到我们整个社会、整个国家和整个民族的发展。

我们每天都要与火、电接触，我们应在脑海中长期鸣响“119”警铃，提高防火意识和技能。身处在人员密集的校园里，在这里，我希望同学们不要玩火，安全用电。我们创建“平安校园”，保校园宁静，让同学和老师平安。希望全校师生都能把安全作为学习、工作和生活的第一准则，都能学习和掌握一些必要的安全知识，了解一些在紧急状态下的急救、自救方法。希望大家能做到“三懂”、“三会”。“三懂”即懂得火灾的危险性，增强消防意识；懂得火灾形成的原理，不玩火；懂得火灾预防，积极开展消防宣传。“三会”即学会火灾报警方法，学会使用灭火器扑救小火，学会火灾自我保护自救的方法。要时刻牢记消防安全，学习消防知识，消除火灾隐患，防微杜渐，防范未然。

我的演讲完毕，谢谢大家。

关注养生演讲稿篇十

大家好！

秋季，外界气候骤然变凉，而人体内的热量还在原来的位置，（夏季时，人的体内温度会调节到和外部相应的状态。），

外凉内热，内热不容易散发，就出现了不平衡。

这个时候就会出现一系列症状，比如脸上痘痘增加，喉咙肿痛，牙龈发炎，晨起干咳等。这个时候大家不要忙着吃消炎药等，可以吃一些xxx等去火清热解毒药。

1要注意防止热能过剩。在秋季饮食中，要注意适量，而不能放纵食欲，大吃大喝。

2中医称“宜食麻以润其燥”。首先应当少吃一些刺激性强、辛辣、燥热的食品，如尖辣椒、胡椒等等，应当多吃一些蔬菜、瓜果，如冬瓜、萝卜、西葫芦、茄子、绿叶菜、苹果、香蕉等。另外，避免各种湿热之气积蓄。因此提倡吃一些有散发功用的辛香气味食物，如芹菜。

3少食生冷。由夏到秋，气温下降，人体为了适应这种变化，生理代谢也发生变化，饮食过于生冷，会造成消化不良，易生各种消化道疾患。所以饮食上有“秋宜温”的主张，也就是说秋天应当避免光吃些凉和性寒的食物，应当多吃一些温性食物。

5吃秋梨。秋梨是很好的秋季水果，对于止咳、去燥有很好的疗效。

谢谢大家！