

# 最新脾胃的演讲稿 在小满节气怎样养脾胃 (大全5篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？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。

## 脾胃的演讲稿篇一

本周已经进入了小满节气，这是夏季六个节气中的第二个，此时的气候已经有些燥热了。根据中医“天人相应”的理论，这一时段人体应注意蓄积一些精气和体力，以备即将到来的暑热天气对人体的损伤。

看天吃饭，身体健康。

小满节气中朋友们一定要注意饮食起居的调养，最近的气温会明显增高，同时雨量也会增多，一般来讲雨前的气温会感到闷热，雨后又会降温，形成了气温的波动不定。所以在小满中要随时增减衣服，不要着凉。由于多雨潮湿，湿邪加重，极易伤害人体，尤其注意不要睡眠中贪凉，否则会引发感冒、风湿病、皮肤病以及心脑血管病等旧病复发。在饮食方面，首先要以清淡食材为主，另一方面也要适当的增加一些肉蛋海鲜，以提高人体的免疫机制，增强抗病能力。

脾胃为后天之本，此时注意调整脾胃，增强脾胃的消化吸收功能，对提高身体素质是大有好处的。与此同时，由于夏三月属心经所主，所以当前还要注意加强对心脏的阳气和阴津的固护，以防各种心脏病的发生。

本周向大家推荐的利好食材是海蜇，海蜇味甘、咸，性平。有清热化痰，润肠消积，降血压的食疗效果。

海蜇含有大量的蛋白质、多种维生素及钙、磷、铁、碘等矿物质。对当前节气中外感风温之邪所致的咳嗽痰多，中、老年人急慢性支气管炎，咳嗽哮喘，痰多黄稠的病人，有很好的辅助食疗作用。现代研究证明海蜇还有降低血压的作用，对原发性高血压所致的头昏脑胀、烦热口渴以及大便秘结有食疗效果。

天津人所说的菜豆角，学名叫豇豆。豇豆味甘、咸，性平，入脾、胃经。具有补中益气、健胃补肾、调和五脏和控制消渴的功效。豇豆提供了人体必需的易于吸收的优质蛋白质和适量的碳水化合物，并含有多种维生素、微量元素，可补充人体的多种营养素。

豇豆所含b族维生素能维持正常的消化腺分泌和胃肠道蠕动，可帮助消化吸收并增进食欲。豇豆中所含的维生素c能促进抗体的合成，提高人体抗病毒的功能，对病毒感冒的发生有预防作用。此外，豇豆中所含的磷脂有促进胰岛素分泌，参加糖代谢的作用，是糖尿病人的理想食品。

最后说说利好食材木瓜，木瓜中含有大量的碳水化合物、蛋白质、脂肪、多种维生素及人体必需的氨基酸，可有效补充人体的营养，增强机体的抗病能力。木瓜中所含的蛋白酶，能消化蛋白质，并可将脂肪分解为脂肪酸，有利于人体对食物进行消化和吸收，故有很好的健脾消食的功效。

木瓜果肉中含有番木瓜碱，具有缓解痉挛疼痛的作用，对腓肠肌痉挛也就是平常我们说的腿肚子转筋有明显的缓解及治疗作用。此外，木瓜在防治高血压、慢性胃炎、肾炎、便秘和帮助消化方面都有一定的辅助食疗作用。

当前天阳之气逐渐亢盛，一切影响阴津、助火生热的食材均

不宜食用。

如生姜性温燥，易伤阴，故不宜在当前节气中食用。体内有实热，或患痔疮、高血压的病人尤须忌食。石榴易于助火生痰，当前也不宜食用，患有便秘、尿道炎、糖尿病的人在小满中更不宜吃石榴。

## 脾胃的演讲稿篇二

雨水，是二十四节气之中的第2个节气。脾胃是生命之本，那么下面由本站小编带大家一起去了解一下雨水时节要如何调养脾胃吧。

《本草衍义总论》说：“夫善养生者养其内，不善养生者养其外。养外者实外，以充快、悦泽、贪欲、姿情为务，殊不知外实则内虚也。善养内者，使脏腑安和，三焦各守其位，饮食常适其宜。”由此可知，脾胃是生命之本，健康之本，历代医家、养生家都很重视脾胃的护养。现代医学实验证明，调理脾胃能有效地提高机体免疫功能，防老抗衰。

调养脾胃的具体方法可根据自身情况有选择地进行饮食调节、药物调养和起居劳逸调摄。

“凡愤怒、悲思、恐惧，皆伤元气”，因此在精神调摄方面要静心寡欲、不妄作劳，以养元气。

起居有常，劳逸结合。即顺应自然，保护生机遵循自然变化的规律，使生命过程的节奏，随着时间、空间和四时气候的改变而进行调整，使其达到健运脾胃，调养后天，延年益寿的目的。

正月应少食狗肉、羊肉、雀肉等温热之品；忌食花椒、茴香等

辛热之品，不得生食葱蒜，花生宜煮不宜炒。

春季气候转暖，然而又风多物燥，早晚较冷，风邪渐增，常会出现皮肤、口舌干燥，嘴唇干裂等现象，故应多吃新鲜蔬菜、多汁水果以补充人体水分。

由于春季为万物生发之始，阳气发越之季，应少食油腻之物，可多食红枣、淮山、莲子、韭菜、菠菜、柑橘、蜂蜜、甘蔗等；以免助阳外泄，否则肝木生发太过，则克伤脾土。

此节气时北方食疗以粥为好，如莲子粥、淮山粥、红枣粥等；而南方特别是珠三角一带的食疗多以汤为好，如猴头菇煲鲜鸡汤、云苓淮山煲瘦猪肉汤、菠菜滚牛肉片汤、淮山北芪猪横脷汤等。

也宜气温湿冷时以炖汤养脾胃，如冬虫夏草炖水鸭、眉豆花生炖鸡脚、杞子淮山炖猪月展肉等。

中药材调养时要考虑脾胃功能的特点，如用生发阳气之法来调补脾胃，可选用西洋参、沙参、决明子、白菊花等。

雨水时节，人体的肝阳、肝火、肝风会随着春季的阳气升发而上升，所以更应特别注意肝气的疏泄条达。自然界一派生机，特别是南方万物欣欣向荣。养生者亦须振奋精神、勃发朝气，志蓄于心，身有所务。

唐代养生学家孙思邈在《千金方》中说：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气”。五行中肝属木，味为酸，脾属土，味为甘，木胜土。所以，春季饮食应少吃酸味，多吃甜味，以养脾脏之气。可选择韭菜、香椿、百合、豌豆苗、茼蒿、荠菜、春笋、山药、藕、芋头、萝卜、荸荠、甘蔗等。

《千金月令》：“正月宜食粥，……一曰地黄粥，以补肾。”鲜地黄150克，捣汁备用，粳米50克洗净，冰糖适量，

同入锅中加适量水，煮成粥后，将鲜地黄汁倒入粥内，文火煮20分钟即好。。

二曰防风粥，用以祛四肢之风。取防风一份，煎汤去汁煮粥。三曰紫苏粥，取紫苏一份，炒至微黄，略有香气时，煎汁煮粥。”少吃生冷粘杂食物，以防伤及脾胃。

要考虑脾胃升降生化机能，用升发阳气之法，调补脾胃。可选用沙参、西洋参、决名子、白菊花、首乌粉及补中益气汤等。

一年六步气中初之气为大寒至春分(公历1月20日至3月21日)，雨水至惊蛰15天仍在庚寅年初之气之中。雨水是初之气的第三个节气。庚寅年初之气地气(主气)是厥阴风木，天气(客气)是少阴君火。地气由地球围绕太阳公转形成，天气是木、火、土、金、水星围绕太阳公转周期的不同对地球产生的影响，地气与天气相加形成了地球上一定时空下的气候。

“五运六气”的初之气处于春季三个月之中，春天应肝。初之气的地气(厥阴风木)千古不变，而天气是变化的，庚寅年初之气的天气是少阴君火。少阴君火是跨越春夏之间的气候，而在大寒时节已经到来，提前了60天。人体厥阴经分为足厥阴肝经、手厥阴心包经；人体少阴经分为足少阴肾经、手少阴心经。综合地气和天气因素，庚寅年的春天是个“暖春”，雨水至惊蛰15天气温暖于往年，雨水渐多，且风不大。

## 脾胃的演讲稿篇三

今年夏至是6月21日。这是北半球一年中白昼最长，夜晚最短的一天。夏至之后雨较多，气温高，天气处于“气缓”（气压低）状态，脾恶湿热，人体与之相应的会出现脾气不足的状况，养脾胃，去湿热在这样的天气最为重要。

## 阳虚体质夏至饮食小贴士：

夏至后，阳气达到极盛，同时阴气生起，人体外热内寒，适宜吃些温热的食物，如：刀豆：性温，味甘，归胃肾经；大蒜：性温，味辛甘，归脾胃肺经；生姜：性微温，味辛，归肺胃脾经；南瓜：性温，味甘，归脾胃经；荔枝：性微温，味甘微酸，归脾胃肝经；草鱼：性温，味甘，归脾胃经；带鱼：性温，味甘，归脾胃经；红糖：性温，味甘，归脾胃肝经。同时，注意吃一些补肾的食物将有利于此节气养生，如，黑豆、枸杞、黑芝麻、黑木耳等。

孙真人曰：“是月（芒种、夏至）肝脏气休，心正旺，宜减酸增苦，益肝补肾，固密精气。“可适当增加一些性平味苦的食物，如白果、猪肝、鸡肝、桔梗等。

少吃：冰激凌、冰镇饮料、冰镇啤酒、粽子、螃蟹、蛤蜊、生蚝

从中医理论讲，夏至也是阳气最旺的时节，养生要顺应夏季阳盛于外的特点，注意保护阳气，着眼于一个“长”字。阳气是温热之气，凡属性质寒冷的食物，均会导致人体阳气的损伤，阳虚质对此应敬而远之，如冷饮、冰镇啤酒、西瓜、苦菜、螺蛳、螃蟹、蛤蜊、生蚝等。夏至正值端午节，粽子黏腻，不易消化，应少吃。

忌吃：韭菜、獐肉、鹿肉、马肉、大白菜、鲤鱼、沉水的甜瓜、猪心

## 阳虚体质夏至运动小贴士：动静结合、调摄养阳

“动能生阳”，在夏至时节运动调摄养阳应注意动静结合，可选择钓鱼、散步、慢跑、爬山登岳、泛舟江湖等，通过这些运动活动筋骨，使百脉通畅，气血调和，以适应夏季的养长之气。但是运动量要适度，切记不可过于疲劳，过度运动

将耗损阳气，而且不宜在烈日下或高温环境中进行运动锻炼，最好在清晨或傍晚天气凉爽时进行室外运动。不能因为厌恶日长天热而完全回避户外运动，这对阳虚质不利。

### 阳虚体质夏至起居小贴士：远离空调、预防空调病

从中医上来讲，夏天室外的高温和空调房的低温交替侵袭人体，一方面易使人体遭受风热侵害，另一方面，容易使人产生很重的湿气，本来阳虚体内寒气重，受湿易生寒湿之邪，导致腹泻、感冒、疲劳乏力等。故尽量少开空调，无法避免时要加件外套或披肩，睡前洗个温水澡，将有利于带走寒湿。

夏日提倡“子午觉”，“子”是指23点到凌晨1点之间，最能养阴，睡眠效果也好；而“午”是指正午，11点到13点，是人体经气“合阳”的时候，如果感到疲倦或是睡眠不足，不妨在中午休息半个小时。

### 阳虚体质夏至情绪小贴士：心平气和、微笑对待

盛夏养心好时节，心脏对应的情志为喜悦，尤其在这夏阳极致的节气上，保持心情的平静与愉悦便显得极为重要。心平气和地去做每一件事情，无论是工作、还是学习，无论是家务、还是公务，都微笑对待。有时间唱唱歌、听听音乐、玩会儿游戏、看看书、跑步、出去旅游，都会有助于改善情绪。

### 阳虚体质夏至茶饮小贴士：三花茶

菊花、茉莉花、荷花三种干品各5克，用沸水洗净，再以沸水冲泡，加盖焖至稍凉后即可饮用，每天可冲服2-3次。菊花是很好的疏风散热、清肝明目的茶饮，荷花性温味甘苦，有活血去湿，益色驻颜之功效；茉莉花理气和中，清虚火，去寒积，三者合用可清暑解热，芳香开窍，去心胸烦热，而且还有美容养颜的作用，适合阳虚质夏季饮用。

## 夏至节气介绍

今年夏至是6月21日(<http://>)这是北半球一年中白昼最长，夜晚最短的一天。夏至之后雨较多，气温高，天气处于“气缓”（气压低）状态，脾恶湿热，人体与之相应的会出现脾气不足的状况，养脾胃，去湿热在这样的天气最为重要。

阳虚体质夏至饮食小贴士：

《夏至养生宜养脾胃》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

## 脾胃的演讲稿篇四

材料：鲜山药，小米，白糖。

做法：将山药洗净捣碎，与小米同煮为粥，然后加白糖适量，空腹食用。

功效：健脾止泻，消食导滞。同时也适用于儿童脾胃虚弱，消化不良。

材料：土豆100克，大米100克。

做法：土豆去皮，清洗干净，切成小块，和大米共煮成粥。

功效：土豆味甘、性平，具有健脾和中、益气调中的功效，此粥适用于胃燥、胃痛、便秘等。

原料：大米100克，牛奶500克。

功效：补益气津，养胃生肌。

材料：山药100克、红枣10枚、糯米100克、白糖或冰糖适量。



做法：山药洗净削皮切块，将糯米、红枣洗净后与山药一起放入锅中，加水共煮，先武火煮开再转文火慢煮，至粥成时加入适量白糖或冰糖即可。

功效：山药红枣糯米粥可健脾补气、养胃和中，常服可健脾养胃。

材料：大米粥1小碗、栗子3个。盐少许。

做法：将栗子剥去皮后切碎。锅置火上，加入水，放入栗子煮熟后，再与大米粥混合同煮至熟，加入少许盐，使其具有淡淡的咸味即可。栗子一定要剥净内外皮，煮烂。

功效：栗子粥含有丰富的蛋白质、碳水化合物及维生素b1、维生素b2、维生素c等多种营养素。秋天盛产栗子，适量地吃一些，对身体很有好处。栗子虽营养丰富，但吃过多容易腹胀，要适可而止。

材料：南瓜250克，小米120克，红枣8枚，冰糖少许。

做法：南瓜切成小块。小米洗净备用。红枣洗净沥干水分。冰糖也可以不放。因为南瓜有甜味。锅里加5碗水，盖盖儿大火烧开。下入除冰糖外的所有材料。再次开锅后转小火。小心撇去浮沫，煮至粥粘稠。煮了20分钟后倒入冰糖。煮至糖融化即可关火。

功效：小米暖胃，安神，治反胃热痢，煮粥食，益丹田，补虚损，开肠胃。南瓜性温，味甘。南瓜所含成分能促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动。帮助食物消化。

材料：山药50克左右，莲子20~30克。

做法：每天取适量的新鲜山药和莲子给宝宝煲粥喝，莲子和粥都要煮得够烂，一起吃下去。对不到1岁的小儿，山药和莲

子要尽量碾碎。干的可磨成粉，再用米汤调成糊糊来喂养。

功效：此粥可温胃健脾，最适合脾阳不足的小儿。

材料：大米50克，红小豆15克，红糖适量，糖桂花少许。

做法：将红小豆与大米，分别淘洗干净。红小豆放入锅内，加入适量清水，烧开并煮至烂熟，再加入大米一起煮。用大火烧沸后，转用小火，煮至黏稠为止。在粥内加入适量红糖，烧开盛入碗内，撒上少许糖桂花即可。

功效：和胃滋阴，养血补血。此粥色泽红润，香甜爽口，诱人食欲，极受幼儿欢迎。红小豆，含丰富的蛋白质、赖氨酸。赖氨酸是人体八种必需氨基酸之一，对幼儿大脑发育有重要作用。

材料：大骨，红枣，大米，葱、姜片，精盐，醋，深绿色青菜。

做法：将大骨洗净，放沸水中焯几分钟，去掉血水及油腻。红枣洗净去核、葱切段，姜切片。锅中放入清水，将大骨、红枣、葱段、姜片一起放入锅中大火煮开。撇去汤中浮沫，倒入几滴醋，小火煲2-3个小时。汤煲好后，放少量盐调味。青菜切成碎末备用。大米洗净，用煲好的汤煮粥。粥好后，放入青菜，再煮10分钟即可食用。

功效：健脾和中，适合五个月以上的宝宝日常食用。

材料：小米50克，香菇50克，鸡内金5克。

做法：小米，淘洗干净；香菇，择洗干净，切成小块或碎末；鸡内金，洗净。锅置火上，放入适量清水，下入小米、鸡内金，用文火煮成粥，取其汤液，再与香菇同煮至熟烂，分次饮用。

功效：健脾和胃，消食化积。本膳用小米，健脾胃；鸡内金，能助消化；香菇，有健脾胃、助食作用。此粥大益胃气，开胃助食，常食可防治小儿消化不良。

材料：白茯苓10克，陈皮10克，甘草5克，莲子20克，扁豆30克，粳米30克。

做法：先将白茯苓和陈皮、甘草熬水，去渣后再加入泡发好的莲子、扁豆，和粳米一起熬粥，以莲子和扁豆软烂为度。可另加白糖调味。

功效：健脾益胃、行气利水。这款粥对平时食欲较差、消化不良、身体较瘦的宝贝有帮助。

材料：陈皮10克，大米50克。

做法：将陈皮洗净，切细，水煎取汁，去渣；大米淘净，放入锅中，加入陈皮汁及清水适量，煮为稀粥服食，每日1剂；或将陈皮研为细末，每次取3-5克，调入稀粥中服食。

功效：可行气健脾，化痰止咳，适用于脾胃气滞，脘腹胀满，消化不良，食欲不振，恶心呕吐，咳嗽痰多，胸膈满闷等。

做法：胡萝卜洗净去皮，切成碎末。牛肉洗净后用清水泡20分钟，再剁成肉末，粳米洗净放入砂锅，加清水大火煮开转小火熬制，粥体浓稠时，放入胡萝卜、牛肉、油大火煮开，小火熬15分钟即可。

功效：瘦牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，是促进婴幼儿生长发育、滋养强身、提高抗病能力的补益佳品。胡萝卜丰富的胡萝卜素能在体内转变成维生素a，有助于婴幼儿提高自身免疫力，是制作婴幼儿辅食的常用蔬菜。

材料：粟米50克，淮山药25克，白糖适量。

做法：将粟米淘洗干净；山药，去皮，洗净，切成小块。锅置火上，放入适量清水，下入粟米、山药块，用文火煮至粥烂熟，放入白糖调味，煮沸即成。

功效：补脾益气，安神滋阴。本膳用粟米，有补益脾胃、清热安神之功；山药，健脾胃，补气阴，利尿益肾。经常食用能防治小儿消化不良。

## 脾胃的演讲稿篇五

对于节气大家有多少了解呢？估计很多人除了知道一年有二十四个节气外，对于别的是一点都不了解啊，小编告诉大家现在是霜降，也是秋季最后一个节气，这时候的天气变化的非常大，基本上都开始降温了，所以一点要注意穿衣。同时，这时候还要预防胃病。那么应该如何防病健脾胃呢？下面由小编带领大家简单了解一下吧。

“霜降”前后是呼吸系统疾病的发病高峰，常见的呼吸道疾病如过敏性哮喘、慢性支气管炎、上感等。为预防这些疾病，首先要注意保暖，有哮喘发作史的人尤其要注意增减衣服，外出时可戴口罩，避免寒冷对呼吸道的刺激。其次，还要加强体育锻炼，通过锻炼增加抗病能力，广播操、太极拳、散步、慢跑、登山等都是比较适宜的运动方式。霜降后要减少秋冻，尤其要注意下肢的保暖。

“霜降”之时已经进入深秋，中医认为此季节属于五行中的“金”，对应肺脏。因此，此时饮食养生适合的是“平补”。适宜的食物有梨、苹果、橄榄、白果、洋葱、芥菜等。这些食物有生津润燥、清热化痰、止咳平喘、固肾补肺的功效。此时应少吃寒凉的食物，如海鱼、虾、各种冷饮等，以免伤肺引发疾病。

霜降都是给身体进补的好时候，有句谚语是这样说的，“补

冬不如补霜降”，也就是说，这时候我们是以保暖润燥健脾养胃为主的。我们可以多吃一些梨、苹果、白果、洋葱，尽量不要吃冷硬的食物，刺激性的也不要吃，更加不能够暴饮暴食了，胃部的保暖工作也要做到位。

“春天吃花，秋天吃果”，白薯、山芋、山药、藕、荸荠，都是这个时节适宜吃的食物。此外，还可以多吃些百合、蜂蜜、大枣、芝麻、核桃等食物，也很有保健效果。

每年阳历10月23日前后，太阳到达黄经210度时为霜降。霜降是反映天气现象和气候变化的节气。古籍《二十四节气解》中说：“气肃而霜降，阴始凝也。”可见，霜降表示天气逐渐变冷、开始降霜。随着霜降的到来，作物、草木开始泛黄、落叶。

天文专家提醒说，霜降过后气温下降较为迅速，患有肠胃疾病、高血压及脑血管硬化的患者要特别注意，应避免剧烈运动，保持情绪稳定和心情舒畅，早晚减少外出，尽量避免受冷空气侵袭，是积极主动预防这3种疾病的有效途径。

从霜降开始我们明显会感到冷，所以这时候我们可以适量的吃一些羊肉和兔肉。秋季人也比较容易烦躁，咳嗽感冒也是常见的，而且慢性支气管炎也会时不时的发作或者病情加重。小编这就给大家介绍一些有润肺润喉作用的蔬菜和水果吧。

梨：有生津润燥、清热化痰的作用，可以和冰糖加贝母炖食。

苹果：有生津润肺、消食止渴的作用。

橄榄：有清肺利咽、生津解毒的作用。洋葱：有清热化痰、降血脂、降血糖的作用。