

最新小雪节气的演讲稿 小雪节气的传统活动及由来(模板10篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

小雪节气的演讲稿篇一

>小雪怎么养生

到了小雪节气的时候，大家应该要养成每晚用热水泡脚的习惯，不过因为一些疾病患者不适合泡脚就不要用这个方法了。在中医角度来看“寒从脚起”，适当的用热水泡脚，能够通过刺激足底穴位，这样就可以做到温肾、补肾的作用，还能够提高机体抗寒能力。

2. 锻炼身体防流感

人们适当的锻炼身体，能够起到防止被流感病毒感染的情况。此时人们也需要注意饮食的荤素搭配。蔬菜水果这类食物需要多吃，如大白菜、萝卜、香蕉、梨和苹果等。此时人们还可以适当的喝梨水、煮萝卜水，能够有效的防止天气干燥所致的口干、咽干。

3. 饮食均衡要温补

小雪节气人们需要适当的进补，大家在这个时候要多吃一些温性食物。大家可以在平时的菜肴中，多加入一些葱、姜、蒜当佐料，大家还应该要每天喝一杯热牛奶，也要多吃芝麻、花生等有助补肾的食物。对于水果类的时候要多吃些橙子和

橘子。

4. 早睡早起免疫强

专家建议建议，小雪节气开始，养成早睡晚起的习惯，晚上好不要迟于22点休息。人如果超过凌晨1点不休息，免疫力容易下降，加之小雪节气后气温下降明显，太晚休息更加容易生病。所谓“晚起”，指的是起床时间稍稍比夏季推迟一些即可。

5. 房间要经常通风

经常在室内工作的市民别忘了适当开窗通风，以保持室内的空气流通和湿度，远离干燥和流感。对有晨练习惯的老年人来说，这段时间里，好将锻炼安排在日出后或者午后。由于这一阶段室内外温差较大，到户外活动时，要注意提前做好热身运动。

6. 常在室内防“上火”

在小雪这个节气里，由于暖气、空调等供暖设施的使用，容易让人产生“内火”，也就是人们常说的“上火”。为了防止“上火”，可适当多吃些苦味食物，如芹菜、莴笋、生菜、苦菊等，此外，还可以多喝点热汤，既暖和又能滋补津液。

小雪节气的演讲稿篇二

饮食方面要多吃热量高、有健脑活血功效的食物。宜吃温补性食物和益肾食品。温补性食物有羊肉、牛肉、鸡肉、狗肉、鹿茸等；益肾食品有腰果、芡实、山药熬粥、栗子炖肉、白果炖鸡、大骨头汤、核桃等。另外，还要多吃黑色食品如黑木耳、黑芝麻、黑豆等。

2、饭前喝碗热粥或热汤

寒冷的气温下，喝上一碗热乎乎的粥，不但会让身体立刻感到温暖，还能暖肠胃、唤醒消化系统，促进食欲。尤其是杂粮粥还能帮助补充b族维生素和钾等多种营养素。此外，冬季气候干燥，更应补充水分，而喝粥也能让你在不知不觉中喝下了很多水。除了热粥，饭前喝碗少油少盐的热汤也是不错的选择。

3、零食首选坚果

坚果中含有丰富的维生素e□b族维生素，以及铁、锌、钙等矿物质，还有一定量的蛋白质，都能帮助人们抵抗寒冷。坚果的营养素密度较高，能在一定程度上弥补冬天食物种类相对较少的缺陷。因此，天冷的时候，不妨把饼干、点心等零食换成坚果。