

# 节气之小暑的演讲稿 二十四节气演讲稿(大全7篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看。

## 节气之小暑的演讲稿篇一

大家好！

立秋的雨轻，轻的像沙，像雾，像羽毛。在秋雨来临之时，我们感到的是异常的清爽。它不像春雨那样细细飘飞，更不像夏雨那样倾盆直下，它有自己的方式，淋湿的也不只是天地万物，还有我们的心灵。

立秋的雨疾，疾的像风，像雷，像闪电。在秋雨来临之时，我们感受到难以言说的舒畅。它不像春雨那样轻舞舒展，更不像夏雨那样雷厉风行。它虽疾，却有自己的痕迹，还有我们心中留下的一丝抹不去的清凉。

立秋的雨凉，凉的像冰，像霜，像雪花。当秋雨来临之时，我们感受到的是舒心的凉爽。它不像春雨那样温暖柔和，更不像夏雨那样直泻大地，它只想用自己的体温，洗去夏季给人们留下的炎热。

谢谢大家！

## 节气之小暑的演讲稿篇二

1. 小暑到了，气温高了，要注意贺词祝福语了：水要多喝，

菜要多吃，运动多做，好事多磨，把心放宽，把事看开，快乐自来。小暑节气，祝你快乐！

2. 小暑到，愿幸福为伴，心情舒畅，自信满满，工作顺利，钞票满满，爱情甜蜜，天天开心，祝你快乐每一天，幸福常相伴。

3. 小暑时节阳气旺，养生之道要注意。多喝稀粥排毒素，补虚止汗有炒豆皮。南瓜绿豆汤可生津，多食叶菜和瓜类。西瓜好吃不可过，增加肠胃负担易腹泻。愿你小暑体康泰，快快乐乐每一天！

5. 消暑到来热连绵，天气实在太多变。刚刚还是艳阳天，转眼电闪雷鸣雨倾盆。出门带好小雨伞，既能防晒又挡雨。注意天气的变化，适时添衣莫偷懒。愿你健健康康过消暑，快快乐乐一夏天！

6. 酷日当头小暑到，暑气四溢气温高；汗流浹背热难耐，烦躁不安使人愁；幸得朋友来探看，送你问候爽你心；愿你小暑得清凉，惬意度夏乐开怀！

7. 小暑的天，晴朗的天，快乐伴你度夏天。让烦恼成为昨天，轻松赢在今天。振翅翱翔蓝天，鸿图一展新天。愿你把握生命中的每一天，心情永远是晴天！

8. 小暑一到事不少，阴雨不断汗也冒，更有蝉声循渐起，一天到晚耳边吵。愿君稍安勿要躁，平心静气清凉找，再送一则小短信，看后自然心情好。

9. 小暑到，热又燥，一会太阳晒，一会大雨浇，一不小心得感冒，为了自己不吃药，出门带伞很重要，再也不怕天气闹，开开心心身体好！

10. 小暑小荷露小角，尖尖粉嫩水中亭，偶有蜻蜓点涟漪，动

静之美楚丽清，压力太大身易疲，保持健康要靠调，清淡口味睡眠足，心静自然而然凉。

11. 小暑，小暑，小心中暑；天热，天热，天天都热；下雨，下雨，夏天盼雨；清凉，清凉，清爽冰凉。短信提醒你：天热防暑！祝福送给你：雨后清凉！

12. 小暑来了，扇子轻摇，扇走寂寞；空调适度，散播快乐；清水清凉，洗去疲惫；冰块雪糕，冻住烦恼。祝愿朋友，小暑平安，天天快乐，百事可乐，万事如意！

13. 时光匆匆过，转眼又小暑。气温在升高，热的真难受。编个短信发给你，赚钱别忘养身体。知足常乐是真理，千万爱惜好自己。小暑到了：祝你快乐多又多。

14. 小暑到，温度要升高；祝福到，短信问声好；杂草生，问候来除草。除掉忧愁和烦恼，让幸福不在跑，祝你夏日里心情永远最美好。

15. 小暑悄来到，祝福来报到。快乐要速到，烦恼都丢掉。吉祥要签到，晦气要跑掉。好运要跟到，霉运要丢掉。幸福要随到，苦难要磨掉。朋友祝福先送到。

16. 知了叫，小暑到，喜相迎，情相牵。牛郎织女来相会，满天星星化作金，情场职场两不误，爱情钞票双双获，祝你睡觉笑到醒。

17. 念念心向何方，久久难把你忘。声声知了鸣夏，句句祝福寄它。福佑身体健康，快乐唱过今夏。小暑节未到，问候提前送到！

18. 就算记忆败给了时间，我的思念也依然；就算命运分离了情缘，我们的友谊也不变；就算小暑时节炙热炎炎，我也会用顶着炎热，把祝福送到你心间。

19. 小暑一到天闷热，心烦气燥易中暑，笑容挂在嘴角边，心态乐观凉自在，新鲜瓜果要常吃，去火排毒保安康，清凉祝福一小份，小暑清爽伴身边，小暑快乐！

20. 酷热小暑：不可强饮--伤胃，不可暴食--伤脾，不能心烦--伤肺，不能大怒---伤肝，不应纵欲--伤肾，不应疲劳--伤气，不要熬夜--伤神，但愿以上全做到，心静才能自然凉。

21. 小暑已驾到，芬芳花枝俏。气温猛增高，切忌焦又躁。心态要平稳，快乐入心门。细雨飘纷纷，万千情意真。愿你心情好，小暑开怀笑，一季无烦恼。

22. 暑过，一日热三分。思念升温，问候升温，友情也升温。工作别太劳累，保重身体养精神；挣钱别太辛苦，知足常乐才是真。祝你幸福一生。

23. 暑来到天更热，注意火气别太多，养心保肝有绝招，静心锻炼强体魄，饮食适量别贪多，洁净扮演重角色，偏食嗜食要不得，当心肝脏不工作。小暑日快乐！

24. 小暑袭来到，气温要升高，准备绿宝宝(绿豆)，避暑它，水果不可少，休息要搞好，身体最重要，样样要记牢。

25. 小暑到了，送你一杯清凉茶，清凉又解暑；送你一片爽心冰，爽心又爽肺；送你一句问候语，把你嘴乐歪：愿你小暑也开怀，心情爽爽乐悠悠！

26. 小暑气温高，乘凉为你支招：找个树荫睡觉，打着呼噜别闹，吐出舌头才好，难耐脱个赤条，爬进铁锅洗澡，顺便刮掉体毛。小猪，你是我的美味佳肴！

### 节气之小暑的演讲稿篇三

你们好！

立冬，一个空空的季节，一个万木凋零的季节，似乎在人们眼里心里都是一片死寂的，而我，却看到了冬天别有一番生机。

早晨，推开门一看，呀！远远望去，洁白的霜给田野笼上了一层层美丽的面纱。田垄边，雾气笼罩，给乡村的田野增添了一份朦胧的诗意。

沿着小径，漫步在田埂边，一畦畦翠绿的麦苗在寒风中卖弄着轻盈的舞姿，它们以集团军的形式，给冬天的大地泼墨上优美的水墨画背景，满目都是苍翠，令人心旷神怡；一排排桑树叶子全掉光了，剩下干枯的枝条迎接寒风的侵袭，仔细瞧瞧，枝干上布满了蒲公英的种子，像穿上了一层薄薄的羽纱，向远处看，桑树成林，它们整齐地排列着，像军人一样，提着刀，携着枪，威风凛凛，迎接严冬的挑战；田垄边，蚕豆的叶子形状呈扇子形，又像无数大地的耳朵愉快地倾听生命拔节的声音，谁说冬天草木凋零，这青翠欲滴的蚕豆不正是春天的使者吗？看着这眼前的蚕豆，我仿佛闻到了成熟蚕豆的清香。

迎着寒风奔跑，我们来到乡村的月牙儿形的小河边，只见河水清澈见底，如同碧绿的翡翠，阳光照在水面上，漾起了一道道波纹。河岸上，芦苇有的稀疏，有的繁密，密密的芦花舞动着袅娜的身姿，亭亭玉立，倩影婆娑，我掰下一根满头芦花的芦苇，挥舞起来，在风的吹拂下，芦苇就像天女散花一样，在头顶纷纷扬扬，我们对着芦花吹气，在新翻的泥土上蹦跳，好不开心！

不远处，有一片竹林，竹子苍翠挺拔，风吹得竹林哗哗作响，我想起了一首诗：咬定青山不放松，立根原在破岩中，千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。“竹是岁寒三友之一，在这冬天里，我感受到生命的坚韧与顽强。

冬天，虽然寒气逼人，我却看到了一派生机，雪莱有一句话

说：冬天来了，春天还会远吗？我坚信，磨难之后，必是生命的辉煌！

## 节气之小暑的演讲稿篇四

大家好！

今天我演讲的题目是《回归传统节，感受冬至日》。

20xx年12月22日凌晨1：11，阳光恰好直射在地球的南回归线上，北半球开始进入白天最短、夜晚最长的一天。是的，明天就是24节气中的冬至。冬至节在我国有2500年的历史。

这一节令在现代人看来，可能仅仅是划分时间的标记，甚至一个无关紧要的日子；然而在我国传统社会里，冬至具有的人文意义可能盛于新年：殷周时期，冬至一直排在24个节气的首位，称之为“亚岁”；从汉代以来，每年冬至都要举行庆贺仪式，高峰时期朝廷休假三天，君不听政；民间歇市三天，欢度节日。唐人以“小岁”称冬至；宋人甚至有“肥冬瘦年”之说；其热闹程度不亚于过年。

为什么冬至的影响这么大呢？究其原因，首先是先民们最容易直接观察到这些气象的变化，毕竟这一天昼最短、夜最长，太阳升得最低；也因此，冬至的极寒对于先民们是最危险的。而过了冬至，阳气反生，下一个循环就开始了。老人又过了一个寒冬，孩子又长了一岁；太阳要高起来了，冰雪要化下去了；天要亮起来了，水要动起来了因此，冬至是轮回的起点，是值得庆贺的大吉之日。

春种夏长、秋收冬藏。古人在年年的轮回中品味出自然规律，他们以节令作为标志，按照亘古不变的土地的法则安排着自己的活动。然而在现代，在这个我们已经离土地很远的时代，在这个气候混乱、难以寻觅规律的时代，在这个冬的极寒已经不再能造成任何威胁的时代，冬至，和其他的节令一样，

似乎要离我们远去了。我们在人工安排的时间表中丢失了轨迹、丢失了规律；在充满目标的生活里忘记了安静，忘记了家。然而，气候、土地在我们的血液里留下的痕迹，绝不是能够轻易磨灭的。还总是应该有这样一个时节，让天气肃敛，让人心安定，让游子回家。

走在校园的小路上，感受着冬至的气息。我醉心于中华传统文化的氛围，更热切地盼望每个中国人都能谨记自己的历史使命，传承中华优秀传统文化！

谢谢大家！

## 节气之小暑的演讲稿篇五

1、小暑将至天更热，送你一缕清风，吹走脸上的忧愁，送你一阵夏雨，洗掉身上的霉运，短信为你送舒畅，蚊虫驱赶送蚊香，安然入眠身体棒，真心祝福祝健康。

2、小暑季节来到，愿你天天开口就笑，烦恼忧愁通通全消，工作压力减少，钱包装的饱饱，身体健康生活美妙，美女幸福把你缠绕，小暑的`热情与你拥抱！

3、今天18:42迎来小暑，小暑的到来标志盛夏季节正式登场。火辣辣是太阳，出门避开高温趋清凉。夏日炎炎，愿你保重身体。

4、小暑如期而至，短信载着祝福给你：暑你运，万事皆如意；暑你最幸福，生活美满快乐；暑你最能干，样样都精通；暑你最健康，无病无灾，身体棒！小暑来了，暑暑你的钱袋子，好多钱啊，呵呵，祝你小暑快乐！

5、“暑”一“暑”星星，愿你敞开心扉好心情；“暑”一“暑”绵羊，愿你睡眠充足喜洋洋；“暑”一“暑”朋友，愿你珍视友谊人长久。哈哈，朋友，小暑到了，快乐非你

莫“暑”！

6、小暑到来，送你小暑的祝福：愿你身体康健，无病无灾；祝你财源广进，暑钞票暑到手软；想你时时好运，万事如意；祝你生活幸福美满，快乐生活着——小小短信，对你的祝福句句暑心里话！

7、小暑翩翩到，清爽问候到，开心祝福到，愿你是‘暑’一‘暑’二的人中龙凤，幸福与你成为眷‘暑’，成功非你莫‘暑’，快乐是你家‘暑’！

8、小暑不怕苦，苦瓜杏仁可解暑，小暑不怕酸，乌梅芒果来敛汗，小暑多喝汤和粥，或甜或咸可消暑，东西好吃莫过量，肠胃负担过重会痛苦。快快乐乐过小暑，健健康康暑中畅。

9、小暑来，养生提醒到：天气炎热，多喝水，多吃清淡少吃油腻；心态要好，遇事莫烦躁，保持乐观心态；外面的太阳好大，出门记得带伞，做好防晒工作——小暑祝你身体健康，生活愉快！

10、小暑至，好运“暑”不胜“暑”，鸿运当头，吉祥满屋；快乐独“暑”一帜，排忧解难，乐不思“暑”；幸福非你莫“暑”，和谐美满，欢喜连连；祝福“暑”一“暑”二，清清爽爽，悦动你心：小暑惬意，清凉度夏！

11、小暑来到静悄悄，太阳当头照，朋友热情似火烧，热力十足更劲爆。温馨问候来报道，清凉短信来退烧。革命事业热情高，身体也重要，健康快乐人不老。

12、小暑节气小禾黄，出门避暑趋清凉；挂念朋友是经常，深深情谊放心上；牵挂更比思念长，幽幽祝福送清爽；愿你小暑节快乐，幸福生活总绵长！

13、小暑将至天更热，送缕清风拂面乐，送阵夏雨凉意澈，

祝君坦然心透彻。夜晚为你送舒畅，蚊虫驱赶送蚊香，安然入眠身体棒，真心祝福祝健康。愿你开心时常！快乐无疆！

14小暑成份：炎炎烈日，阵阵雷雨，暖暖风吹，声声知了。祝福成份：浓浓快乐，事事成功，天天好运，句句清淡。不管什么成份，愿你快乐“暑”不胜“暑”。

15、热热热，小暑到来天气热，暑字当头谁能躲；这这这，这份思念如何说，友情的镜头谁捕捉；乐乐乐，清凉祝福送到手，祝愿你幸福生活欢乐多又多！

16、小暑小暑，数了又数，时光匆匆，谁来弥补；少数多数，朋友祝福，数不清楚，生活不苦；心中的思念，数不胜数，祝你小暑快乐，惟愿幸福永驻！

17、小暑又一年，祝福送到你身边。愿你有“暑”不尽的清凉，“暑”不尽的快乐，“暑”不尽的好运，“暑”不尽的健康，“暑”不尽的幸福。

18、24节气，小暑第11，衷心祝福你：有个棒身体，心里好甜蜜，奖金没得比，天天喝扎啤，疾病不找你，领导同事都夸你，美女做梦都嫁你。

19、小暑来到天更热，注意火气别太多，养心保肝有绝招，静心锻炼强体魄，饮食适量别贪多，洁净扮演重角色，偏食嗜食要不得，当心肝脏不工作。小暑日快乐！

20、夏日的细雨，洒落了一地的思念；夏日的凉风，吹走了满怀的愁绪；夏日的雷电，闪耀着永恒的祝愿。今天是小暑天，愿你时时乐开怀，快乐乐无边。

## 节气之小暑的演讲稿篇六

## 小暑节气古诗（精选16首）

在我们平凡的日常里，大家都知道一些经典的古诗吧，广义的`古诗，泛指鸦片战争以前中国所有的诗歌，与近代从西方传来的现代新诗相对应。还在苦苦寻找优秀经典的古诗吗？以下是小编收集整理的小暑节气古诗（精选16首），仅供参考，欢迎大家阅读。

地煮天蒸盼雨风，偶得雷暴半圆虹。

旱南涝北分天壤，却有荷塘色味同。

小暑夏弦应，徽音商管初。愿赍长命缕，来续大恩馀。

三殿褰珠箔，群官上玉除。助阳尝麦彘，顺节进龟鱼。

甘露垂天酒，芝花捧御书。合丹同蝼蛄，灰骨共蟾蜍。

今日伤蛇意，衔珠遂阙如。

翩翩马上郎，执简佩银章。

西向洛阳归鄂杜，回头结念莲花府。

朝辞芳草万岁街，暮宿春山一泉坞。

青青树色傍行衣，乳燕流莺相间飞。

远过三峰临八水，幽寻佳赏偏如此。

残花片片细柳风，落日疏钟小槐雨。

相思掩泣复何如，公子门前人渐疏。

幸有心期当小暑，葛衣纱帽望回车。

殷疑曙霞染，巧类匣刀裁。不怕南风热，能迎小暑开。  
游蜂怜色好，思妇感年催。览赠添离恨，愁肠日几回。  
沃州初望海，携手尽时髦。小暑开鹏翼，新莫长鹭涛。  
月如芳草远，身比夕阳高。羊祜伤风景，谁云异我曹。  
客路商山外，离筵小暑前。高文常独步，折桂及韶年。  
关国通秦限，波涛隔汉川。叨同会府选，分手倍依然。  
才非谷永传，无意谒王侯。小暑金将伏，微凉麦正秋。  
远山欹枕见，暮雨闭门愁。更忆东林寺，诗家第一流。  
倏忽温风至，因循小暑来。竹喧先觉雨，山暗已闻雷。  
户牖深青霭，阶庭长绿苔。鹰鹯新习学，蟋蟀莫相催。  
携杖来追柳外凉，画桥南畔倚胡床。  
月明船笛参差起，风定池莲自在香。  
山光忽西落，池月渐东上。散发乘夕凉，开轩卧闲敞。  
荷风送香气，竹露滴清响。欲取鸣琴弹，恨无知音赏。  
感此怀故人，中宵劳梦想。  
季夏园木暗，窗户贮清阴。长风一掩苒，众绿何萧掺。  
玩此消永昼，泠然涤幽襟。俯仰无所为，聊复得此心。  
夜热依然午热同，开门小立月明中。

竹深树密虫鸣处，时有微凉不是风。

处处闻蝉响，须知五月中。龙潜渌水坑，火助太阳宫。

倏忽温风至，因循小暑来。竹喧先觉雨，山暗已闻雷。

小暑不足畏，深居如退藏。青奴初荐枕，黄缸亦升堂。

鸟语竹阴密，雨声荷叶香。晚凉无一事，步履到西厢。——  
摘自《全金诗》

料得林扉昏掩处，高荷大芋枕边听。雨气西山黯未开，更闻  
小暑一声雷。

不烦走马冲泥苦，便可乘船入市回。小暑大暑正清和，荷花  
香风透凉阁。

绿柳池边闲游戏，银浪滚滚识金梭。避暑佳人摇白扇，奴在  
房中受折磨。

思君不至那知暑，拿着六月当腊月。——摘自清·华广生  
《白雪遗音》

## 节气之小暑的演讲稿篇七

小暑节气养生跟饮食相关，那么有哪些养生的食谱推荐呢？  
下面是小编整理的关于小暑节气食谱，希望能够帮到大家。

配料：粟米20克，山药10克。

做法：上述二味研细末，加水煮成糊1白糖适量调味服食。

主治：小儿消化不良。

配料：豆腐皮1张，白萝卜100克，素油、盐、葱适量。

做法：清水泡发豆腐皮后切成细丝，白萝卜洗净切丝，共用素油煸炒后加葱、盐等调味品佐餐，每日1剂。

主治：小儿乳食积滞，消化不良。

配料：白萝卜、葱白等量。

做法：共打汁，多量饮服。

主治：小儿食物积滞。

配料：胡萝卜250克，盐3克。

做法：在胡萝卜中加盐，并煮烂、去渣取汁，一天分3次服完，连服两天。

按注：一方单用胡萝卜加水煎汤也可。

主治：小儿消化不良，疳积。

配料：西瓜半个，番茄3个大小适中。

做法：西瓜去皮、去籽，番茄沸水冲烫，剥皮去籽。二者同时绞汁，两液合并，随量饮用。

功效：清热、生津、止渴。对于夏季感冒，口渴、烦躁，食欲不振，消化不良，小便赤热者尤为适宜。

配料：红高粱50克，大枣10枚。

做法：将大枣去核炒焦，高粱炒黄，共研细末，2岁小孩每次服10克，3-5岁小孩每次服15克，每天服2次。

主治：小儿消化不良。

配料：栗子7—10枚。

做法：将栗子去壳捣烂，加清水适量煮成糊状，再加白糖适量调味喂服。

主治：小儿消化不良。