

演讲稿的例子 洋葱的八大妙用(优质8篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。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以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

演讲稿的例子篇一

作为蔬菜,洋葱具有很高的营养价值,在其他方面,洋葱同样表现不俗哦。下面,小编为大家讲讲洋葱的八大妙用,快来看看吧!

洋葱和大蒜、大葱、韭菜这些葱属蔬菜,因含有抗癌的化学物质,据研究人员在中国山东省一个胃癌罹患率很高的地方所做研究发现,当洋葱吃得越多,得胃癌的机率就越低。

洋葱含有至少三种抗发炎的天然化学物质,可以治疗哮喘。由于洋葱可以抑制组织胺的动,而组织胺正是一种会引起哮喘过敏症状的化学物质;据德国的研究,洋葱可以使哮喘的发作机率降低一半左右。

家庭主妇不爱用洋葱做菜,处理时会让人流眼泪,很多人也怕洋葱味。除非是手艺高超的洋葱料理,否则真的很难找到洋葱的热爱者。

但是想要让自己骨骼结实、身体长得高、预防骨质疏松症的人,最好还是乖乖地捏着鼻子吃洋葱吧。

因为权威期刊「自然」的最新研究报告指出，洋葱是最能够防止骨质流失的一种蔬菜。洋葱预防骨质流失的效果，甚至比骨质疏松症治疗药品[calcitonin]还要好。

研究人员让雄性大白鼠每天吃一公克干洋葱，连续一周后，公白鼠的骨质平均增加了13.5-18%。另一组实验则发现，让大白鼠食用含有洋葱的溷合蔬菜，也能够减少骨质流失问题。第三组实验则是让摘除卵巢的雌性大白鼠每天吃1.5公克的洋葱，结果骨质流失的速率减少了25%。

更值得注意的是，洋葱的保健功效在短短12小时内就看得到了。研究人员认为，洋葱的效果可能来自于「预防骨质流失」，因此想要利用洋葱保健的人，每天可能要吃上200-300公克(10盎司)的洋葱，才能够预防骨质疏松症。

医食同源，在我们日常食物中，有很多蔬菜水果都具有药物般的疗效；像西餐里少不了的配菜洋葱，它对身体的好处简直超乎想象。

洋葱炒蛋，或洋葱炒牛肉，都是美味无比的健康菜；而洋葱还可以用来生吃或榨汁喝，根据医学实验，它更能发挥多种神奇疗效。

据哈佛医学院心脏科教授克多格尔威治博士指出，每天生吃半个洋葱，或喝等量的洋葱汁，平均可增加心脏病病人约30%的hdl含量(hdl为高密度脂蛋白胆固醇，一种被认为有助于预防动脉粥样硬化的胆固醇，也是一种的好的胆固醇。)

每天生吃半个洋葱，或喝等量的洋葱汁，以保护心脏，这原是个民间偏方，克多博士在自己的诊所里对病人进行实验，证明洋葱确有提升好胆固醇的疗效，不过洋葱煮得越熟，越不具效果。

克多博士让诊所里的心脏病人每天吃洋葱，结果发现洋葱里

所含的化合物也能阻止血小板凝结，并加速血液凝块溶解。所以，当你享用高脂肪食物时，最好能搭配些许洋葱，将有助于抵销高脂肪食物引起的血液凝块，所以说牛排通常搭配洋葱一起吃，是很有道理的。

很久以前，洋葱就被用来治疗糖尿病，到现代，医学也证明洋葱确实能够降血糖而且不论生食或熟食，都同样有效果。原来洋葱里有一种抗糖尿病的化合物，类似常用的口服降血糖剂甲磺丁胺，具有刺激胰岛素合成及释放的作用。

洋葱的妙用还不止上述这些，在日常生活中，洋葱还可用来防治失眠：将切碎的洋葱放置于枕边，洋葱特有的刺激成分，会发挥镇静神经、诱人入眠的神奇功效。

感冒的时候，喝加了洋葱的热味噌汤，很快就可发汗退烧。如果鼻塞，以一小片洋葱抵住鼻孔，洋葱的刺激气味，会促使鼻子瞬间畅通起来。

演讲稿的例子篇二

大家好！

人生无畏奋斗，在风雨前行，在梦中幻想，总想实现与成功。

走在归途，总想着成功而不奋斗，那就是妄想。

奋斗过了，才知道梦想成真的感觉，就算是梦不伟大，又奈何？

航船离开港湾，就不惧风暴，海不是无边的天涯，另一端的陆地还待你踏上。不要放弃，奋斗才是人生的意义。我因奋斗，踏上了海的彼岸。

谢谢。

演讲稿的例子篇三

尊敬的各位领导、各位评委：大家好！

今天，我有幸站在这里，参加竞选，首先非常感谢组织给予这次机会，这是我有生以来的第一次。这种机会带给我的是一种使命、一种责任、一种压力，不管我竞争能否成功，它都是我人生中一次最好的学习机会，它将给我留下永远的记忆。今天我的竞职演讲主要有三点。第一点，我向大家汇报集中调研的体会，第二点，谈谈如果我当上了镇长，怎样做好工作。第三点，讲讲我的竞选优势。

一、突出自身优势，集聚一批工业项目。如何开展招商引资，不但要有实干的精神，也要有巧干的方法，首先要坚持经济发展靠项目、项目建设靠招商的思路，千方百计想办法，主动走出去，多方联系，广开招商之路。其次要突出矿产资源、农业资源的优势，有的放矢地招商，引进一批精深加工项目。第三要突出该镇、民营工业园区、这个招商平台，协调好金融贷款，做好发展规划，再启动一批标准化厂房建设，扶持壮大已经入驻的企业，达到引进一个，建成一个，产生实实在在的效益，吸引更多的客商。

二、抓好高效农业，实现财政农民双增收。结合该镇传统种植格局，进一步优化布局，连片发展、规模种植，着力培育中药材、食用菌和烟叶等支持产业。在稳定中药材、食用菌种植面积的基础上，尝试建立中药材、食用菌、板栗等农特产品交易市场，加强与外地客商的联系，掌握市场信息，规避市场风险，延长农特产品的产业链。在烟叶产业上，兴建科技示范园区，提高种植烟叶的科技化水平，提高烟农生产积极性，使烟叶生产成为xx镇实现财政增收、农民致富的有效途径。

四、加大基础设施建设，改善民生促进社会和谐。对照上级政策，以持之以恒的精神与上级部门沟通，积极向上争取项目，特别是烟水配套项目、中央新增民生项目，改变该镇教育、文化、卫生的落后面貌，改善生产生活条件，进而促进社会和谐，减少不稳定因素，为经济发展奠定良好的基础。

接下来，我谈谈，如果我当选为镇长，将从四个方面做好工作：

一是配合好镇党委书记。作为镇长，首先要认准角色，以党委书记工作思路和工作目标为中心，当好参谋助手，集合镇党委整体智慧，谋划好全镇工作思路，思路决定出路。。同时团结好班子，维护好班子形象。坚信团结出干部、团结出成绩。

二是落实好镇党委工作部署。镇长的的工作就是七个字：“落实、落实、再落实”，主动把握党委决策布局，及时做出反应，提早动手，把镇党委和上级的工作部署，特别是各项惠民政策，不打折扣地，一五一十地落实到位。

三是严格遵守廉洁自律规定。以廉为上，严格要求自己，凡是党委要求做的，带头执行，纪委反对的，自觉不为，用自己的模范行动带动全镇干部廉洁自律。

四是全心全意带领群众办实事。倡导苦干、实干精神，关注弱势群体，常怀爱民之心，常守为民之责，常谋为民之策，常办为民之事，拓宽思维，立足xx镇镇情，从调整农业结构方面，千方百计增加群众收入，狠抓基础设施建设。

最后，讲讲我的竞选优势。

第一我很适应乡镇工作环境。成长在平原乡镇，工作在山区乡镇□xx镇就是我曾经工作过的地方，在xx镇的3年里，我经历了三个主要阶段的锻炼，从办公室科员干起，做过所站长，

当过副科级干部，可以说乡镇的工作特点、社会发展重点、群众关注热点、农业种植特点都在我的心中。

第二我有着丰富的工作经验。在乡镇工作时，当过最艰苦的矿产资源站站长、分包过全乡最偏远的村，特别是在分管小集镇建设一年内，经历了集镇拆迁、土地规划等最难啃的工作，三年的乡镇工作给了我宝贵的群众工作经验。同时在县委办公室工作的2年内，历练了办文、办会、办事的能力，特别是耳渲目睹了县委领导决策全局、把握全局，谋划发展的领导能力，学到一套领导方法。

第三我有深厚的理论功底和较强的组织协调能力。从事文字工作以来，先后撰写了20多篇调研文章，其中《确山县开展千名领导干部下基层活动》被市委化书记批示。在县委办工作期间，协助领导组织大型活动中，识大体，顾大局，处理问题周全细致，办起事情思路清晰，很好地完成了组织协调任务。

我生长在农村，靠读书求学，发奋工作走到现在，“梅花香自苦寒来”，非常感激组织部门的培养。在这里，我向各位领导、评委及xx镇的乡亲庄严的承诺：如果我当上了镇长，我将做一个学习型镇长、服务性镇长、勤奋型镇长、廉洁型镇长。

谢谢大家，我演讲完了。

演讲稿的例子篇四

一、用布蘸点牙膏擦拭水龙头，可使水龙头光亮如新。

二、用海绵蘸点牙膏刷盥洗用品，效果极好。

三、用棉布蘸点牙膏后，轻轻擦拭泛黄的白色家具，可使家具颜色还原。

四、用温热的湿抹布将灶台上的焦垢润软，然后用尼龙洗碗布蘸牙膏用力刷洗污垢，再用干净的布擦干净即可。

五、如果您烹调完鱼后，手上仍残留有鱼腥味，不妨在手上挤点牙膏搓洗，鱼腥味便能立刻消除。

六、如果您手上沾了食用油、签字笔油、汽车蜡或机油等难洗的油污，用牙膏搓洗就能清除。

七、衣服的袖口和衣领是比较难洗涤的，用牙膏涂在污处，反复搓洗，效果不同凡响。

八、白球鞋穿久后常会泛黄，先用专用清洗剂处理，再用牙刷一刷，清水冲洗，球鞋便可洁白如新。

九、手电筒的反光屏用得时间久了会变黄，若将牙膏涂在上面，3—5分钟后，用绸布轻轻擦拭，便可使其光亮如新。

十、如果不经意间你的身体某部位被烫伤，可以涂抹一些牙膏，减轻疼痛。

演讲稿的例子篇五

我心潮澎湃，思绪万千！我要放声高歌：“祖国，我爱您！”

我们伟大的祖国“上下五千年，英雄万万千”。爱国主义在中华民族历史上就是巨大的精神力量，热爱祖国，为祖国献身的英雄深受我们的尊敬和爱戴。我们虽然还不能像那些勇敢的战士那样，用自己的生命在战场上保卫祖国。《小学生守则》第一条就有“热爱祖国”，做为小学生，我们到底该拿什么爱国？又该怎么爱国呢？在星期一升国旗仪式上，肃立敬礼是表现爱国的一种形式，更具体的爱国精神应该表现在我们的学习上：上课不说话，认真听讲，认真完成作业。

“热爱祖国”这不是一个只说不做的空词，要从生活中的一举一动做起：遵守公共秩序，在公共场所不乱放鞭炮，不喧哗；爱护公物，不乱涂乱画，爱护树木，绿化环境等等，这些都是爱国的具体行动。现在你一定知道了，爱国就是在我们所作的一点一滴中体现的，无论何时，无论何地，我们都应该把祖国放在自己的心中，做一个合格的小公民！

亲爱的老师、同学们：

大家好！

今天我要演讲的内容是“我爱祖国”。

“起来，不愿做奴隶的人们……”每当雄壮的国歌在我耳边响起，鲜艳的国旗在我面前缓缓上升时，作为一名中国人，我总是感到无比自豪！

有多少人身在异国，心却留在遥远的祖国而奉献了他们的一生；有多少人手中的笔写下了一句句赞颂祖国的诗句……那是因为他们无论在何时，无论在何地，心中都有一个神圣的名字，那就是“中国”！

我们在星光灿烂下倾听时代的钟声，我们在漫长的夜里等待新的一天。多少次，我们心潮澎湃；多少次，我们辗转反侧；那是为了等待不同寻常的一天——新中国的诞生！

亲爱的同学们，染个我们把真情捧出来，把赤诚捧出来。化作长城上的一块砖，化作长江里的一多浪花，化作昆仑山上的一朵白云，为了祖国美好的明天，努力吧！

我爱祖国，也爱祖国的大自然的风景。

我不仅爱祖国的山河大地，就是一草一木，一花一石，一砖一瓦，我也感到亲切，感到值得我留恋和爱抚。

且不要去说什么俄罗斯的森林，英吉利的海，芬兰的湖泊，印度尼西亚的岛了。咱们中国自有壮丽伟大的自然图景。

我爱我们祖国的土地！狂风曾来扫荡过它，冰雹曾来打击过它，霜雪曾来封锁过它，大火曾来烧灼过它，大雨曾来冲刷过它，异族奴隶主的铁骑曾来践踏过它，帝国主义的炮弹曾来轰击过它。不过，尽管受了这些磨难，它还是默默地存在着。一到了春天，它又苏醒过来，满怀信心地表现出盎然的生意和万卉争荣的景色。

祖国的山对我们总是有情的。我们对它们每唱一首歌，它们都总是作出同样响亮而又热情的回响。

我爱祖国的劳动人民，是他们开辟荒野，种出粮食，挑来河水或井水把我哺育长大。

我怀念我的母亲。她用她的乳汁喂养我，她用大巴掌抚摩我的头。直到今天，我的身上还能感到她怀里的体温。

我爱祖国的文化。有时我朗读中国诗歌中的名句，体会到其中最细微的感情，捉摸到其中耐人寻味的思想，想像到其中优美的图景，感触到其中铿锵的节奏、婉转悠扬的韵律，领略到其中言外的神韵。当我读到得意的时候，就不觉反复吟哦，悠然神往。当它触动到我心灵的襞褶的深处时，我就不觉流下了眼泪。

我爱祖国的语言。它的每一个词每一个字，都同我的生活血肉相连，同我的心尖一起跳跃。

从最简单的一句话中，我可以联想到一长串的人物的画廊，联想到一系列的山川、树林、村舍、田野、池塘、湖泊。

我曾经远离祖国几年。那些日子，我对祖国真的说不出有多么的怀念。这怀念是痛苦又是幸福。痛苦，是远离了祖国的

同志、祖国的山川风物;幸福，是有这样伟大的祖国供我怀念。

祖国的大自然经常改变它的装束。春天，它穿起了万紫千红的艳装;夏天，它披着青葱轻俏的夏衣;秋天，它穿着金红色的庄严的礼服;冬天，它换上了朴素的雪白长袍。大自然的季节的变换，促使着新生事物的成长。

3. 九一八事变演讲稿400字
4. 2017最新我爱祖国演讲稿大全
5. 保护地球的演讲稿400字
6. 关于安全的演讲稿400字范文
7. 保护森林的演讲稿400字
9. 班长优秀发言稿400字

演讲稿的例子篇六

大家好!

如今，考研已成为趋势，大三的时候，我们也该全身心的投入考研的备战当中。主动加深对专业课的认识，用心表现自我，将两年的的积累慢慢释放，大胆提出自我的见解及创新，注重培养自我独立解决问题的潜力。了解社会动态，以便更好的选取出路。树立“咬定青山不放松，立根原在破岩中”的精神。

所有的辉煌都不是一蹴而就的，无论此刻的我们将何去何从。行者无疆，大道无痕，即使身后留下的只是深深浅浅已然不清晰的脚印，我们依然行走在消逝中，消逝在行走中。永远也不会停止。我的'大学就像一把伞，撑了很久也不肯收，是

你，我的大学，风雨无阻的陪伴我走过每个花开花落，每一个寒冬酷暑。

在学业即将结束的时刻，我们就应淡定的面对那最熟悉的陌生人：社会。时刻警醒自我，机遇偏爱有准备的头脑，为自我制定进入社会以后的第一个5年计划。回顾总结整个大学旅程，秉着“外物围我千万重，我自岿然不动”的心态，应对社会上的各种诱惑。积极应对毕业后的生活。

谢谢。

演讲稿的例子篇七

面对腰背酸痛、青少年的成长期神经痛、女性痛经(血糖低和处在更年期的人)，高粱面都有一定的改良作用。

经常食用高粱面有利于缓解体内钙质的消耗，对中老年人的骨质疏松有一定的帮助。

吃面对皮肤干燥粗糙、头发干枯大有好处，可以提高肌肤的新陈代谢，促使机体排毒，令肌肤常葆青春。

吃碗温热的'面条最有利于营养吸收。

面中的大豆蛋白质和豆固醇能时显地改善和降低血脂和胆固醇，从而降低患心血管疾病的概率。

面条中富含皂角苷、蛋白酶抑制剂、异黄酮、钼、硒等抗癌成分，对前列腺癌、皮肤癌、肠癌、食道癌等几乎所有的癌症都有抑制作用。

演讲稿的例子篇八

敬爱的老师，亲爱的同学们：

我想说说我心中雷锋是什么。

我心中的雷锋那只不过是一张普通的脸却让无数人敬仰，那只不过是一个弱不禁风的躯体却让无数人感动，那只不过是一个和普通人一样大的心却让无数人自卑。

三月是一个万物复苏的季节，也是一个让人心里苏醒让人劳动的季节。之所以这么说，是因为三月是学雷锋月，让我们从雷锋为人民所奉献的点点滴滴中领悟我们也该为社会奉献点什么。

现在我们的力量很小，不可能像雷锋叔叔一样背老奶奶，但是我们可以背起好好读书，将来报效国家的任务。但年，党把雷锋叔叔分配到哪里，他就在哪里努力做自己的工作。做完工作，他还会去帮助别人做。当晚上别人休息时，他就努力学习。工作之余，他又挤出时间来读书，丰富自己的知识。而我们真的要好好反省自己，现在的生活如此的美妙，不但还不珍惜时间好好读书。。还对着这世界总感到不满。我们应该学习雷锋叔叔的钉子精神，长大后也为国家出一份力，让国家更强大，让世界充满爱。

雷锋，一个中国人熟悉的名字。这么多年过去了，从雷锋生活的那个年代到现在，社会和人们的生活已经发生了很大的变化，可是有一样没有变，雷锋这个名字及其所代表的高尚精神内涵，始终唱响了时代的最强音。

雷锋代表的精神，大部分是来源于一种爱，爱党、爱祖国、爱人民，也爱自己的亲人。

“对待同志要像春天般温暖，对待工作要像夏天一样火热，对待个人主义要像秋风扫落叶一样……”《雷锋日记》中的这些话，再次让我感受到“春天般的温暖”。在新世纪，我们更需要一种质朴、平凡、高尚、纯洁的灵魂，而这又是每个人都能做到的，我们应该从身边小事做起，做个小雷锋！

其实，我们好好学习也是一种雷锋精神。

雷锋叔叔的精神是永恒的，他那高尚的理想、信念、道德、情操必将在我们青少年一代身上不断发扬光大。他那不可磨灭的美好形象，将永远活在我们的心中。

雷锋叔叔，你是我们中国人民的骄傲，是我们的榜样，你一直激励着我们好好学习，我们一定要向你学习！

自从毛泽东主席向全国人民发出“向雷锋同志学习”的号召后，全国各地涌现出无数学雷锋的先进代表，他们中有的舍身救人，有为保卫集体财产而不怕牺牲，有的身残志坚、刻苦学习……雷锋精神成为我们民族的瑰宝，它激励和鼓舞着亿万炎黄子孙为建设伟大的祖国而辛勤工作。

三月以来，我们学校也掀起了学雷锋的热潮。在这个月的活动中，同学们严格按照有关要求，创新性地开展了学雷锋活动，内容不断丰富、范围不断扩大、形式不断创新。我们创作了学雷锋黑板报，开展了学雷锋主题班会。大家也积极争做活雷锋：当同学有困难的时候，大家伸出援助之手；地上的果皮纸屑，总有人去悄悄地捡起；教室里的喇叭坏了，大家也争先恐后地去修理；同学感到不舒服，很多同学都跑过去嘘寒问暖……我也尽自己的力量去帮助、关心他人，谁有学习上的困难，我会耐心地为她讲解，谁丢了铅笔橡皮，我会毫不吝啬地借给她……学校里如此，生活中也是如此。给老人让座，扶老人上楼，让老人先上车，我都一一能做到。我也很荣幸地被同学评为小小活雷锋。

三月即将过去，但学习雷锋精神的活动不会从此结束，我们不管在何时何地，都要以雷锋精神为鼓舞，帮助、关心人们，让世界布满无数个“活雷锋”吧！