

# 最新腰椎科普演讲稿(优质5篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。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。

## 腰椎科普演讲稿篇一

大家好!今天合肥一中校园广播的内容是防震减灾科普知识。

动物行为异常大体有三种：兴奋型异常，如惊恐不安、不进圈、狂吠、如癫如狂，仓皇逃窜、惊飞、群迁等；抑制型异常，如行为变得迟缓、或发呆发痴、不知所措、不肯进食等；生活习性变化，如冬眠的蛇出洞、老鼠白天活动不怕人、大批青蛙上岸活动等。

地声多数出现在临震前或震时，但也有出现在震前几个小时甚至几天的；声音类似于机器轰鸣声、雷声、狂风呼啸声、石头相互摩擦声等。地光：一般出现在临震前或震时，也有出现于震前数小时或更早的；形状各异，有带状光、片形光、球状光、火样光、柱状光等；颜色多呈红、白、紫、橙等色。

抓住时机，利用预警时间紧急避震。大地震的发生虽然十分突然，但在大地强烈震动之前，仍能出现一些人们能够感觉到的有关现象。据统计，预警时间可达十几秒，少数可达20秒以上，在20秒以内的占83%，平均预警时间为13.6秒。地震时，人们如果能抓住预警时机就会有生的希望。

一、如果你住楼房，地震时不能滞留在床上，不能站在房间中央。因为这都是身体最暴露、最不安全的地方。应立即躲

在牢固的桌下或床下；低矮、牢固的家具边；开间小、有支撑的房间，如卫生间；内承重墙墙角。千万不能跳楼，不要到阳台、外墙边或窗边去，也不要到楼梯去，更不要去乘电梯。如果你住平房，地震时应立即躲在炕沿下；牢固的桌子或床下；低矮、牢固的家具边。不要躲在屋顶大梁下、窗户边；不要靠近不结实的墙体；不要破窗而逃，以免被玻璃扎伤或摔伤。如果你正在学校上课，就要在老师的指挥下，迅速抱头、闭眼，躲在各自的课桌下，震时千万不能慌乱拥挤外逃，待地震过去后再由老师带领，有组织地疏散；如果教室是楼房，一定要记住不要跳楼，不要拥向楼梯。当你在操场或室外时，若在开阔地方，可原地不动，蹲下，双手保护头部；注意避开高大建筑物或危险物；千万不要回到教室去；不要乱跑、乱挤，待地震过去再按老师指挥行动。

二、如果你在影剧院、体育馆等处时，就地蹲在排椅下，用书包等保护头部；避开吊灯、电扇等悬挂物。等地震过后，听从服务员指挥，有组织地撤离。在商场、书店、展览馆等处，应选择结实的柜台、商品(如低矮家具等)或柱子边，以及内墙角等处就地蹲下，用手或其他东西护头；避开玻璃的门窗、橱窗和玻璃柜台；避开高大不稳和摆放重物、易碎品的货架；避开吊灯、广告牌等悬挂物。

三、如果你在户外，注意避开高大建筑物和构筑物。如楼房，特别是玻璃幕墙的建筑、高烟囱、水塔等。注意避开危险物、高耸或悬挂物、变压器、电线杆、广告牌等。注意避开其他危险场所，危旧房屋、狭窄的街道、墙等。

四、如果你在野外，应迅速离开山边、水边等危险场地，选择开阔、稳定地方就地避震；蹲下或趴下，以防摔倒；背朝风向，以免吸进有毒气体。避开河边、湖边，以防河岸坍塌而落水。避开陡峭的山坡、山崖，变压器、高压线及生产危险品的工厂或危险品仓库，以防发生意外事故时受到伤害。地震发生后，如果被埋压不能自行脱险时，一定要沉住气。先试着把双手从压埋物中抽出来，保护自己不受新的伤害。

震后，余震还会不断发生，你的环境还可能进一步恶化，这时你要保持呼吸畅通，尽量挪开脸前、胸前的杂物，清除口、鼻附近的灰土；设法避开身体上方不结实的倒塌物、悬挂物或其他危险物。如果暂时不能脱险，就要保存体力，不要大声哭喊，勉强行动，尽量闭目休息，维持生命。同时还要与外界联系，当听到人声时用石块敲击铁管、墙壁以发出呼救信号，耐心等待救援。

敬爱的老师、亲爱的同学们只要你掌握了以上知识，灾难面前，胜利永远属于我们！

## 腰椎科普演讲稿篇二

今天我演讲的题目是《低碳城市，从点滴做起》。

我先介绍一下什么是低碳生活。低碳生活，是指社会生活的各项活动所耗用能量要减少，从而减低碳，特别是二氧化碳的排放。在生活中倡导的低碳很具体，落到实处就是两层意思：一是在生活中减少二氧化碳的排放，是为了解决全球气候变暖的问题，二则是在饮食中减少碳水化合物。低碳的三大要素是省电、省气和回收。

随着哥本哈根气候变化大会的召开，如何降低碳排放成为人们关注的话题。围绕发达国家与发展中国家减排指标的争论可能还会持续，但从日常生活的点滴做起，做一名“低碳生活”的践行者，改变固有的生活习惯，是延缓全球气候变暖的迫切需要。哥本哈根气候大会关系每个人，哥本哈根吸引了人们前所未有的目光。

因为它关系到我们每一个生活在地球上的人。

地球是一位慈祥的母亲，无私地哺育着我们这些儿女。千百年来，我们用自己的聪明才智不断地认识她，利用她，造福于自己，创造了一个又一个历史奇迹。但也正是我们的贪婪

自私，随心所欲，毫无节制，给我们的母亲带来了毁灭性的打击。

随手关灯，省一度电，少一份污染；少用空调，降低能源消耗；骑自行车上下班，保护大气，始于足下。勿以善小而不为，勿以恶小而为之。到那时，我们的家园会变得更美丽！谢谢大家！

## 腰椎科普演讲稿篇三

大家好！

站在四月的嫩绿上，我在观望五月，五月正扇动着翅膀，她的笑声正翻山越岭悄悄地进入杏园、梨园、桃园、城市与村庄，原来五月已经与大自然中耀眼的辉煌紧紧地连在一起了。

数着四月的故事，我在想着五月的辉煌，五月与四月一样有鸟、有花、有蛙鸣、有嫩绿，但五月与四月不一样的是五月更喜气，因为五月里有护士最神圣的天堂。在这个天堂里，我们会用心情去装扮，我们可以尽情地诉说尽情地歌唱，尽情地欢笑尽情地幻想。

看：5·12护士节正以崭新的姿态从春天迷人的风景中向我们走来，粉红了岁月，嫩绿了枝叶，鲜活了五月，笑醉了季节。

粉红色的五月在护士的眼中最美丽，因为五月能给护士带来太多的欣慰，五月是快乐的，她总是在护士的歌声中穿行；五月是惬意的，她总是在护士的足迹中溜跶；五月是无私的，她的心总是与护士的心贴得很近。五月里印有护士温存幸福、荡漾笑意的温泉，五月为护士带来了自豪。

喜欢五月，五月里有醉人的歌能让护士的心灵更亮；喜欢五月，五月里有迷人的风景春花嫩绿能柔软人的心房；喜欢五月，五月能让我们的思想插上翅膀；喜欢五月，五月有一扇能永远为

护士治疗心疾的心灵之窗。

我爱在五月里制造一个天堂，让我们的护士暂时忘记苦、累积存的心伤，丢开身边恼人的繁重事务，摔开人事改革后带来的负面影响，什么医生高高在上，护士在临床喝的是酸辣汤。我要在天堂里布满鲜花与水果，把mp3与flash动画联串在天堂的每一个角落，邀请护士把自己的肉体建在灵魂之上。我没有神笔，但是我们都有一扇闪亮明净的心窗，我们没有值得自豪的业迹，但我们有激情可以把我们的节日燃得更亮。我要用五月最美的韵律为一线护士弹出生命中最美妙的乐章。

护士是用心来护理患者，用爱来支撑病人。在五月，我会把灵魂放在天堂。

我欲借来五月的智慧，期待着!精彩的文字能为我们的节日披上盛装;五月赠给我豪爽，期待着!我们用笑脸迎来更加灿烂的曙光;我欲借来百灵鸟的歌喉，期待着!护士的赞歌能在五月的上空飘荡;我欲借来春天的娇艳，期待着!明媚的春天能够美丽护士灰暗的心房;我在五月里思考，站在护士节的前沿微笑，祈祷着!在这一年里，我们所有的护士姐妹们生活温馨，工作顺利，找到幸福，步入喜悦的殿堂，能够为失去健康的人们送上蒸蒸日上的健康!

我是一名护士，我要在五月里歌唱，歌唱五月，五月的花被嫩绿陪衬得更艳，五月的鸟总是满面红光，五月里能听到更美妙的赞美护士的乐章，那些争着在天空中飞旋的鸟儿，她们欢快的舞蹈能朗润五月的阳光。歌颂护士，勤勤恳恳、任劳任怨年复一年，日复一日工作在临床一线，不怕苦、不怕脏、不言累，用真诚与爱心给患者一份真爱，送亲人一份安慰，为社会带来一份宁静与和谐。

我是一名护士，我自豪;我是一名护士，我要在五月里歌唱

## 腰椎科普演讲稿篇四

晚上好!

今天我非常高兴，因为我第一次站上了演讲台，也非常的激动，因为台下有如此多的眼睛在看着我。不知过了今晚，大家是否还记得这个戴着眼镜，留着平头的男生。古人有句话：一屋不扫何以扫天下?这是什么意思，我把它简单的理解为五个字：从小事做起!

我们虽然都是成年人，但不要望了我们也是学生，我们是大学生。来到了学校，就应该有学生的样子，可我们有些同学就是眼高手低，大事干不了小事又懒的去做。看一看我们周围的环境，校道旁有随手乱扔的垃圾，教学楼雪白的墙壁上有钢笔留下的字迹，事故停电后的乱吼乱叫声，等等。这些不文明的现象，这些不文明的作风，都不应该是我们这群大学生的所作所为。这是大事吗?不，这不是大事，这只不过是些芝麻绿豆的小事嘛，可为什么这些琐碎的事儿屡禁不止呢?难道是因为这都是些小事儿?难道是因为我们都是大学生吗?难道是因为我们都是知识分子吗?我们这些自以为是天之骄子的大学生们，总认为自己是不平凡的，是高贵的。

其实不然，古今中外，凡成大事者，无不从小事做起那时的他被人瞧不起受人轻视，根本就没有什么地位可谈，但他并没有感到自卑，相反他更加认真工作，更加努力学习，以至后来投身于革命。说到这里，我又想起了我们学校的图书馆义务管理服务社，这个社团对于有些同学来说可能还很陌生，它在整个学校中的地位也是很低的，同学们自认为义务管理员到图书馆去，不过就是帮忙打扫卫生，擦擦窗户而已，事实上并非如此!

当然，他的工作是有薪水可拿的，一个月有八块大洋。而我们的义务管理员呢?是没有薪水的，是义务为广大同学服务的，义务管理员到图书馆去，是帮助老师整理书籍，帮助老师做

好借还书登记手续，做好老师的得力助手，义务管理员的工作是光荣的！

如果说，你连打字都不会，怎么可能成为一名软件工程师？如果说，你连一篇文章都没有发表过，怎么可能成为一名作家？如果说，你连游泳都不会，怎么可能成为一名出色的水手？事在人为，不是每一件事都要我们去做，但我们要试着去做一些事，做好一些事，哪怕是一些小事！我梦想着，有那么一天，校道旁不再会有垃圾的存在！我梦想着，有那么一天，教学楼的墙壁上不再会有钢笔的字迹！我梦想着，有那么一天，同学们能够扫完一屋再去扫天下！

爱我农大，从我做起，从小事做起，塑造文明形象，创建文明高校！

谢谢大家！