

最新防癌抗癌的演讲稿(精选5篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

防癌抗癌的演讲稿篇一

大家好！

今天我演讲的主题是《科学贵在有首创精神》。

哥伦布是世界的探险家，一生为发现新的“世界秘密”作出了杰出贡献。在一次宴会上，有人却认为发现新大陆算不了什么，谁都可以去发现，这是再简单不过的事了。哥伦布略一沉思取来一个鸡蛋，要人们将它立在桌上，可竟没一人能行。最后哥伦布把鸡蛋顶端弄破一点，就立起来了。接着他说：“先生们，这是再简单不过的了！谁都可以做的——在有人做了以后。”哥伦布这句富有哲理的话，形象地告诉我们：贵在首创精神。

的确，这样立起一个鸡蛋实在是太容易了，可是你不敢把它弄破一头，就很难把鸡蛋立起来，因为那是首创。

首创精神是社会前进的火车头。第一个举起石斧扑向猛兽的人，第一个制造火药的人，第一个咬开螃蟹的人，第一个环球航行的人，第一个登上月球的人……每个“第一”，都把人类带进了新的纪元。也正是这种“敢为最先”的精神，推动着人类文明的历史前进，鼓舞人们奔向明天。意大利航海

家哥伦布的成功，也就在于他目标坚定、敢于探险、勇于首创。他接受先进的地圆学说，率领圣玛利亚号第三条船，经过多次危难，终于发现了美洲新大陆，登上了华特林岛。

从古到今，无论国家繁荣、民族兴旺，还是个人事业的成功，无不同敢于首创相联系。战国时赵武灵王敢于发布“胡服骑射”的命令，大胆向最顽固的传统和保守思想宣战，让他们脱下祖传的宽大衣服，扔掉笨重的战车，使赵国国富民强。这凭的是什么呢？是首创精神。首创精神，使科学家硕果累累，使文学家流芳千古，使平凡劳动产生伟大业绩，使有志之士成为国家栋梁。今天，我们多么需要发扬这种首创精神啊！

放眼世界，新的技术革命的浪潮滚滚而来，势不可当，世界经济重心正在东移。机会！千载难逢的机会！我们要利用时机，迎接挑战。无数志士行动起来了，他们不安于祖国落后现状，闯出了新路子，干出了前人没干过的事业。这种精神，就是当今时代最为宝贵的首创精神。

谢谢大家！

防癌抗癌的演讲稿篇二

电视在生活中是必不可少的。我们可以看新闻，了解国内外的事情。你可以看卡通片来放松自己。也不能去现场看演出、表演；例如，奥运会吉祥物的揭幕可以在家里观看。

可以说，技术与我们息息相关。随着科技的发展，我们的生活更加方便和丰富多彩。自从第一台计算机在美国问世以来，人们就赋予了计算机光荣的使命。

事实证明，这些现代工具的出现，不仅证明了技术已经进入了一个新的平台，也证明了世界各地之间的交流离不开它。它似乎是加快社会发展的力量，用一条无形的链条编织成一个全球网络，发展之网，生活之网。

科学技术是人类战胜自然、改造自然的武器，是社会生产力发展的重要力量。科学技术的每一次发展，都是人类文明史上的一次飞跃，都是人类战胜自然、战胜自身的一次划时代的胜利。

第二次世界大战之后，正是因为第三次科技革命的影响，主要用于电器，它极大地促进了战后资本主义国家的经济复苏和社会主义国家的大量增长，促进了社会财富的迅速增加和根本性的改善人们的生活。

因此，科技发展的优势是显而易见的。

无论人们是否意识到，科学技术已经深深地影响了我们的日常生活，在经济和社会发展中发挥着不可或缺的作用。

特别是进入21世纪以来，随着科学技术特别是计算机网络技术和电子信息技术的飞速发展，那些昂贵的奢侈品，如手机和电脑已经进入了普通人的家庭，成为我们生活的必需品。

当然，我们必须承认科学技术也在一定程度上改变了我们的生活方式和文化。现在，越来越多的年轻人接受了电子商务、远程教育等时尚的生活方式。

从而确立了科学技术的重要的地位，科学和技术的发展作为我国的基本国策，增加了资本投资在科学和技术的发展，提高科学技术的发展的软硬环境，以便我国在改革开放后取得了很大的进步，到森林里的科技力量。

但是，我们也应该清醒地认识到，我们同美国、德国、法国等发达国家还有很大差距。许多技术受到发达国家的限制。所以，我们应该迎头赶上。

更重要的是，我们还应该教育我们的后代热爱科学，尊重科学的存在合理性。

防癌抗癌的演讲稿篇三

每个人都可能患上癌症，每个人身上都有一种“原癌基因”，假如受到外因刺激，就有可能被激活。这种外因，往往来自于我们的生活。那么，在生活上我们如何科学防癌抗癌呢？下面由本站小编为大家介绍一下。

传统中医重视心理健康，认为“恬淡虚无，真气存之。精神内守，病安从来”，提出情志不遂是引起肿瘤的原因之一。

现代医学也认为，性格孤僻古怪、沉闷忧郁、心胸狭窄、多愁善感、厌世悲观、妒火旺盛、暴躁易怒、爱生闷气者，容易为癌症所侵袭。

我们应有意识地调整自己个性中的某些不良因素，包括：性格内向，不善交流，情绪稳定性差，自我压抑等。

即使在癌症确诊后，患者也要始终保持稳定、平和的心态。

有专家建议六种方法可以调节癌症患者的心理，即：聊天法、兴趣法、回避法、忍让法、营造法与宣泄法。患者不妨选择一试，体会一下效果。

例如，兴趣法，是让患者选择喜欢的文体项目，使患者在娱乐活动中得到解脱和释放。

营造法，是指营造良好的诊疗与家庭环境，如摆置鲜花、听放松的音乐等，使患者感到温馨与宁静、宽松与愉悦，能在舒适的氛围中安心养病，有利于早日康复。

中医理论认为，癌症的发生是由于人体正气不足，外邪内侵，加之情志不畅，致使机体阴阳失衡，脏腑失和，气血失调，经络阻滞，而引发内邪，锻炼养生。

无论是外邪、内邪，客于人体，经久不去，积而成之，则为肿瘤。锻炼能够有助于调和气血、通畅经络，培养和调动自身的抗癌能力。

癌症患者适度的运动有利于身体的恢复，可以防止病情的恶化；但癌症病人应定期复查。

根据自己的病情安排适当的运动，不可运动过度，若超过身体的承受限度、使免疫功能已经下降的肌体超负荷，反而不利于身体的康复。

古人云：“三分医药，七分调理。”虽然不是所有的癌都与膳食有密切关系，但研究表明，有些癌可能与膳食有关，甚至有明确的因果关系，合理膳食对养生有益。

喜食熏制食品、腌制蔬菜和干咸鱼的人易发胃癌；经常喝啤酒或其他酒精饮料，摄入动物脂肪多、膳食纤维少的人，结肠癌发病率高；食用发霉的食物或食物常常被霉菌污染可致肝癌。

为避免“癌从口入”，美国防癌协会推荐的防癌饮食指南中提出：

- (1) 维持理想的体重。
- (2) 饮食多样化。
- (3) 每日饮食要包括多样蔬菜和水果。
- (4) 多食纤维含量高的食物。
- (5) 限制酒精的摄取。
- (6) 减少盐腌、烟熏及含硝酸盐食物的摄取。

我们也为大家推荐几种防癌、抗癌的食物：

(1) 芦笋(龙须菜)。被发现有防止癌细胞扩散的功能，对淋巴肉芽肿瘤、膀胱癌、肺癌、皮肤癌等均有特效。食用时必须煮熟，每日3次，每次3~4汤匙。最好饭前食用。

(2) 茄子。主含龙葵碱，以紫皮茄为多。此物质可抑制消化系统癌症。

(3) 萝卜。抗癌物吲哚和锌的含量较高。

(4) 扁豆。用于脾气虚弱、湿浊内阻的胃肠道肿瘤。它可刺激体内淋巴细胞转化为杀瘤细胞，能刺激免疫系统，增进消化吸收功能。

(5) 蘑菇。包括香菇、冬菇、猴头菇，主要含多糖类成分。科学实验证明，其中的多糖有调节人体“抗癌系统”免疫功能，从而抑制癌症生长和减轻癌症患者的症状。

(6) 甘蓝(卷心菜)。能降低胃癌、结肠癌及直肠癌的发病机会。

(7) 大蒜。是防治癌的常用食物，大蒜是很好的养生食品。

防癌抗癌的演讲稿篇四

今天，我怀着一颗感恩的心，感谢中国电信给了我这样一个舞台，让我可以成长。我更要感谢各位领导的关怀与爱护，让我从迷惘中苏醒而慢慢成熟，我还要感谢身边每一位曾帮助过我的同事朋友，正是你们的不离不弃，才让我一步一步走到今天。谢谢你们！

今天，我们的企业面临着前所未有的挑战，作为一名外线维护人员，深感责任的重大。在通读廖仁斌总经理的报告后，更是感触颇多，我就其中的一点“诚信经营意识”的体会与大家一起分享。

众所周知，中国素以礼仪之邦而闻名，“仁、义、礼、智、信”是中国在20xx年中占统治地位的儒家思想的核心内容，而“为人谋而不忠乎？”、“与朋友交而不信乎”更是孔子每天反躬自省的三项内容其中的两项。从春秋时期的曾子杀猪到汉朝的韩信报恩，从战国的商鞅立木为信到唐朝的李勉葬银，从秦末的季布“一诺千金”到北宋的晏殊改题，无一不是“诚信”二字的体现。从古自今的事例举不胜举，足以证明诚信的重要性。

我相信诚信的力量，它可以点石成金，触木为玉，甚至可以化腐朽为神奇。那么在我们的工作中，如何才能做到“诚信”呢？在我看来，我们每一个人都应怀有一颗感恩的心，感谢我们的企业为我们提供了生存之需，发展之需。只有这样，在我们做任何事情的时候我们才能诚信于我们的企业，诚信于我们的事业，诚信于我们的客户！

做为一名维护人员，我深知自己的一言一行，一举一动都代表着“中国电信”，而“中国电信”已给予我无尚的荣誉，如何为其添砖加瓦，如何在全业务经营中画上自己浓墨重彩的一笔，我想除了“诚信服务”，还是“诚信服务”。

如果我是一滴水珠，我要激起层层浪花；如果我是一颗松树，我将傲立于寒冬，让我们带着一颗颗感恩的心与一双双诚信的翅膀一起飞翔，祝愿我们的企业越飞越高，越飞越远！

防癌抗癌的演讲稿篇五

大家好！

当我们工作了一天，准备下班时，只要打开背包——我的家，就映入眼帘了。

这是一种用新型的材料制成的房子，这种房子是一种既坚固又轻便、而且可以收缩的的材料制成的，集成了非常多的智

能化的高科技产品，如网络、电视、电脑等。

当我们用遥控器打开了房子，再按下打开隐形门的按钮，输入密码，并且通过语音、人脸识别系统，隐形门才能打开，所以即使再厉害的小偷，也是无法进入的。

制作房屋的墙是一种特殊的材料，透明轻便，同时又是一个大的太阳能转换装置，可以将太阳能转换成电能、热能、风能等。走进屋后，家里面的感应器便可以自动打开空调，调节到最舒适的温度，并且开始播放我们最喜欢的音乐。如果你想看电视了，只要你说出电视节目名称，在高科技的墙面上，立即出现你想要的电视画面。你走到哪里，电视就会跟到哪里，即使是你上厕所，电视也会跟着播放到卫生间。

厨房就是一个速食机，当你走到厨房时，在厨房的墙面上按下菜单，在菜单里面选择你想要吃的饭菜，不到5分钟，可口的饭菜就会从旁边的餐桌上的出菜端口出来，你只要坐在餐桌边上，等待香甜可口的美食了。吃完饭后，在餐桌边上还有甜点、沙拉、水果、饮料和茶等菜单按钮，等待你的选择。

当你吃饱喝足以后，你可以选择运动，也可以选择休息。如果想运动，只要你来到运动区域，此时你面前的空间，便立即转换成运动模式，无论是场景和器材，你都可以选择。可以是户外的，也可以是室内的。只要你想得到的运动方式，都可以满足你。即使你不会，也没有关系，有实景教程，会引导你进行最科学的运动。

如果你觉得困了，你只需要躺在沙发上，在你闭眼睡着的一瞬间，房间感应系统会将温度、照明等迅速调整到最佳状态，此时，电视、电话、网络等都进入待机模式，以保证你不会被打扰。此时如果有重要的电话或者重要文件需要接收时，提醒系统会继续工作，根据重要程度，对主人进行提醒。

这就是我的科学梦，未来的房子。