

最新健康饮食类的演讲稿(通用10篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。那么你知道演讲稿如何写吗？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。

健康饮食类的演讲稿篇一

各位尊敬的评委，各位领导，各位亲爱的叔叔阿姨和各位同仁们，上午好！欢迎您来到自然健康之路的特别节目——小廖谈健康的直播现场，我是主讲人廖敏夫。在节目开始之前，我想请在场的各位和我一起，用我们最最热烈的掌声庆祝第29届北京奥运会的胜利召开以及中国以51枚金牌的成绩名列世界榜首，站在了历史的巅峰！

奥运的圣火照亮着我们寻求健康的道路，而中国人的奥运梦燃烧了百年，1895年，清政府就收到了参加首届现代奥运会的邀请，但是正处于慈禧太后统治下的中国国力衰弱、观念落后，并没有参加；1924年，中国首次派团参加奥运会表演赛，当时中国刚刚经历了辛亥革命；1984年洛杉矶奥运会，许海峰为中国夺得第一枚奥运金牌，而这时，神州大地正如火如荼的进行改革开放的伟大变革；年，中国人成功举办奥运会并且取得了世界最好的成绩，而这时，中国正在开始腾飞，21世纪被称为龙的世纪！

回顾历史，我们不难发现，无论是一个国家和民族，还是整个人类，社会进步、文明发展永远和人类体质健康的提升是同步的。可以说，文明的一切进步，都是为了提升人类的生命质量，而生命质量的最高追求和最核心的真谛，就是健康！在远古时代，人们为了卫生和温暖学会了使用火种；在科技前沿，人类基因组计划正为了健康的秘密不懈奋斗；在古希腊，哲人发出了“生命在于运动”的声音；在中华神州，黄帝内经

提出了“上工治未病”的真理。健康永远是人类所有梦想中的最重要一环。健康或许不是一切，可是没有了健康，人生的一切，财富、荣誉、地位、家庭、金钱，都没有任何意义；甚至，没有健康的人，根本就没有追求这些的资本。曾经有一个心理调查，让人们在自己所有的人生追求中选择一样放弃，而所有的人都没有选择放弃健康。我想请问在座的各位，你们想要健康吗？对希望获得健康的人，我送给大家四句诗：青春不能永驻，荣辱如同烟雾，金钱身外之物，健康宝贵财富！

有很多人曾经跟我说，健康的重要性我都知道，可是我要怎么做才能健康呢？其实答案我早已经给了大家。健康绝不是一件复杂的事情。帮助我们健康的小技巧有很多，可是其中最奥秘的道理只有一条，就是自然之道。人的身体是世上最精密最完美的创造，是无比和谐而平衡的存在。我们只需要顺应宇宙和本身的自然规律，按照天地给我们编写好的人体说明书来正确的使用我们的身体，就符合了健康的真谛。我们就可以按照自然给我们身体设定的使用寿命，健健康康活过百年。在这里，我想邀请在座各位想要健康，想要长寿的人跟我一起呐喊我们的健康长寿宣言：我要健健康康活到120岁！

- 1、 选用无毒副作用、效果明显的保健产品；
- 2、 充分发挥人的自然自愈力；
- 3、 养生从五大病因着手；
- 4、 立足于整体健康；
- 5、 最好的医生是自己；
- 6、 预防胜于治疗；

7、要做到身、心、灵全面健康。

健康饮食类的演讲稿篇二

爱因斯坦有句名言：“一个人取得的成绩往往取决于性格上的伟大。”而构成我们性格的，正是日常生活中我们的一个个好习惯。好习惯养成得越多，个人的能力就越强。养成好的习惯，就如同为梦想插上翅膀，它将为人生的成功打下坚实的基石。

上个世纪九十年代，在中国南方发生了这样一个故事，一家著名的，当一个人养成了良好的习惯，他的人格魅力便会自然得到提升。其实，习惯，在我们不知不觉的成长中经年累月影响着我们的品德，暴露着我们的本性，左右着我们的成败。

因此，在生活中，我们不妨试着去养成一些好的习惯，比如：习惯于主动打扫卫生，形成爱劳动的习惯；习惯于说声“谢谢”、“你好”、“对不起”，形成以礼待人的好习惯；习惯于每天坚持锻炼，形成健美的体魄；人际交往中习惯于理解、宽容，便能化干戈为玉帛；习惯于去用心观察，才能形成好的观察能力；习惯于提前预习，课后复习，才能形成高效的学习方法；当然，我们更应该习惯于用爱心去面对周围的世界，升华我们的人性。正如人们常说：播下一个行动，便会收获一种习惯；播下一种习惯，便会收获一种性格；播下一种性格，便会收获一种命运。这是一切成功人士所具备的特质，所以，就让我们将好习惯的种子埋下，用恒心去浇灌，去成就我们生命的精彩。下面请听两首习惯养成的歌谣。

习惯养成在年少。

小学生上学校，好习惯要记牢。

上课内容记心上，乱扔废纸不提倡。

上下楼梯靠右行，课间文明做游戏。

好习惯伴我行，交通安全在心上。

过马路走横道，红灯亮了停一停。

绿灯到了快点走，黄灯宝宝眨眼睛。

红灯上岗汽车开，千万别再抢时间。

好习惯伴我行，交通安全记心上！

谢谢大家，我们的演讲结束了。

健康饮食类的演讲稿篇三

大家早上好！今天我讲话的题目是《关注安全关注健康》。

同学们，不知你们是否想过，大到国家建设，小到个人生活，哪一样能够离开安全？如果把人们的各种需要分成若干层次，那么最低层次、最基本的需要便是安全的需要。可见，安全是一切活动的最基本条件，是一切工作得以开展的有力保障，现在社会上还存在许多不安全的因素，各种事故不断发生，一桩桩、一件件，触目惊心、令人心痛。

比如，下课的时候，很多同学到离教室很远的地方玩，等听到铃声后再急急忙忙地跑回教室，在这个过程中，就很容易发生事故；再比如，在课间，很多同学不是文明的休息，而是在走廊上追跑打闹，这样不仅给自己带来了危险，还给其他同学带来了不安全的因素。再比如，很多同学不注意自己的饮食安全卫生，一走出校园就到学校门口的无证摊贩那儿去买零食，在路上边吃边走。这些无证摊贩那儿的東西都是没有正规的进货渠道，不能保证食品安全与卫生，极其容易吃坏肚子。在这些地方买零食吃，不仅不卫生，而且走在路

上的时候，很多同学往往很专注于吃零食，而不注意其他行人与车辆，很容易造成交通事故。

为了我们大家的安全与健康，向同学们提出如下建议：

1. 文明进行课间活动，不追跑打闹，不做危险的游戏，上下楼梯小心、右边慢行。
2. 严禁在校园内骑自行车，请下车推行。
3. 很多同学在没有征得学校、家长同意的情况下就骑自行车上学，这样人、车都不安全。
4. 不到无证摊贩那儿买零食与玩具。

同学们，请善待自己、善待生命，善待属于我们自己美好的生活！谢谢！

健康饮食类的演讲稿篇四

大家好！伴随着一声清脆的啼哭，你离开母体，一个新的生命诞生了。你的到来标志着这个世界又增添了一份宝贵的财富，从这一刻起，多少人关注你希望你快长大，我们有了生命才能欢歌笑语。生命是构成五彩缤纷世界的细胞。但是人的生命又是非常脆弱的不可重复的，任何一点点伤害都可能造成生命的残缺和终止。所以“珍爱生命，注意安全”应成为我们永恒的主题。

作为学生，一年有绝大部分在学校和学校周围生活。在这个人口密集面积狭小的特殊环境里，安全是我们一直关注的重点为，国家有关部门来专门立了相关的法律，制定了相关条例。调查显示，我国中小学生爱到种危害而死亡的人数相当于一个班的人数。如果我们不注重增强安全意识，视生命为儿戏，造成的后果不堪设想的：交通事故猛如虎狼；火灾频频，

吞噬了多少生命财产;食品中毒酿成了多少悲剧;疾病缠身,游泳溺水,玩耍坠楼等等,造成了多少家庭的支离破碎。一件件血腥的报道,令人胆战心惊;一幕幕悲剧,惨不忍睹。这些都缘于安全意识的淡薄和责任心的缺失。一个个如鲜花般的生命,在瞬间凋零,带给社会、家庭、亲人学生打击。我们失去的太多太多了。难道只有失去之后才能醒悟!难道我们不该反思吗?对生命的关爱,要有实际行动!

悲剧不能重演,生命没有第二次。我们必须吸取血的教训,做到防患于未然,在人生道路上走好每一步,处处小心,时时提防,保持警惕的头脑,绷紧安全之弦,事事处处想到“安全”二字。在校内外要遵守各种安全规范。走路时小心地不滑;上下楼时,不拥挤;不滑栏杆;打球和活动时防止碰撞摔倒;注意食品卫生;加强体育锻炼,增强体质,防止疾病侵入。珍爱生命,远离毒品;同学之间团结友爱,不打架,不恶语伤人,不闹情绪;不逞强好斗。特别要注意交通安全,走路行车各行其道,遵守规则。出门旅游要小心谨慎。在社会上发扬见义勇为精神时,要认清自身能力和条件,采用适当的方法,不提倡青少年去盲目见义勇为,造成严重后果。

亲爱的同学们,也许你有许多梦想,也许你有很大志向,可你知道吗?生命是一切生活的基础,没有生命就没有健康,没有健康也就没有了一切。没有安全的保障,什么样的理想都可能变成空想。

在这个世界上有好多东西可以轮回,唯独生命只有一次,所以我们每一个人都应该好好把握,好好珍惜。为了自己的前途,为了亲人,重视安全,使自己健康快乐的度过每一天。愿我们在灿烂的阳光沐浴一方平安,健康成长,愉快生活;愿生命的一泓清泉永流不息;愿幸福的花朵开遍每个角落;愿平安长伴在每个人的身边。

谢谢大家。

健康饮食类的演讲稿篇五

大家下午好！

一、新的学习环境 with 任务的适应问题

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，则安之，使自己具备较强的适应能力。

二、人际关系的处理

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们中学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，认识到中学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证中学生心理的健康发展。

三、恋爱中的矛盾问题

在现代中学生中恋爱已经成为普遍现象，中学生一定要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。中学生要避免

恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

心理健康是中学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。中学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，计划好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

健康饮食类的演讲稿篇六

诗人问：“是生存，还是死亡”；哲人说：“艰难和困惑是生命的本身”。

我即思而言：是安全！是安全捍卫着我们的生命，是安全在维护我们生存的权利，是安全在为我们注入无限的力量。是啊！有什么能比安全和生命更为重要，对于刚刚过去的一年，对所有的中国人、对我们在座的每一位，绝不是值得举杯相庆的日子，在2003年的11个月里，我国死于各类工业安全事故的人数竟高达12万人！这个天文数字难道不让我们觉醒，不让我们震惊吗！是啊！有什么能比安全和生命更为重要，看一看，没有了安全，仅在去年的年底，重庆特大井喷事故，剧毒气体弥漫四周，吞没234条生命，近千人住进医院，近万人吸染毒气，六万人变成灾民，大量牲畜中毒而亡；辽宁铁岭发生的烟花爆炸，死38人，伤50余人。如果说，作为天灾的伊朗大地震瞬间吞没了一座古城和近三万条生命再次显现了人类在难以预测的自然灾难面前的脆弱；那么，重庆井喷、氯气泄漏、飞机失事和其它那些满是血和泪的事故，则是纯粹的人祸！！！！

看着电视画面中一幕幕的惨祸惨景，我神伤了；看着那事故中的弱小孩童，我哽咽了；看着那事故现场伸出的粘满灰尘需要援助的手，我流泪了！是的，是那些无视安全的无良之

人，是那些可悲可叹的安全事故，强取豪夺，取人性命，平时高唱的“以人为本”到哪里去了？是的，正是这些惨痛的事故，让千万个家庭失去了欢笑的权利，让无数个母亲、和妻儿在哭泣号啕，这些惨痛的事故，无一不突现出无良肇事者对生命的蔑视、无一不暴露出无知违章人对制度的淡漠。黑暗给了我们黑色的眼睛，我们要用她来寻找光明，从事故中知道安全可贵，从事故中总结安全教训，是事故留给我们的唯一利益。

母亲给予我们以生命，所以母爱的伟大由古至今众君皆吟，而安全，捍卫着母亲赐予我们的生命，就像一把巨大的保护伞，无声无息地为我们遮挡着狂风暴雨。的确，安全与生命息息相关，连在一起，不可分离。作为一名化工生产行业的职工，我深深地知道：安全，是我们永恒的主题。“高高兴兴上班、平平安安回家”是每位职工共同的希冀，安全与个人、与家庭、与企业更有着千丝万缕的联系。洗化公司始终以安全工作为中心，是每周例会上各级领导必提的话题。每一个车间、生产岗位的安全，都是上至经理，下至车间主任、生产班组长最为关心的问题。安全真的是咱们公司的传家宝、护身符。听，办公室里安全员正为新上岗的员工讲解“运行必须安全”；看，生产岗位上师傅们正仔细检查设备存在的隐患；瞧，原料库的保管正以满腔的工作热情，严格的按照安全操作规程进行着工作。

“起始于辛劳，归结于平淡”是对我们这些保证安全生产的员工最好的写照。“智者是用经验防止事故，愚者是用事故总结经验”，这是我们耳熟能详的安全格言。因为事后补救不如事前防范，为此我们定期召开安全会议，学习文件，交流经验，谈安全问题，做安全汇报，从他人的教训中吸取经验，用于我们日常的工作中。有了警惕，不幸的事故就会躲开，有了防范，不幸的事故才会远离。因此在日常工作中，我公司有严密的安全检查制度，做到领导时时检查、教育，员工时时学习，刻刻注意。

“爱企业、爱工作、爱生活”这是我们每一个职工的心声！企业的兴旺发达，离不开每位职工的谨小慎微。“保证安全生产，防患于未然”是为了我们的明天更美好！让我们为了这共同的目标，都行动起来，安全工作时时抓、事事抓、长期抓，永不放松！正所谓：与人玫瑰，手有余香。平日里我们付出种种艰辛，用我们的耐心、细心和诚心，换取生产的安全运行。

健康饮食类的演讲稿篇七

“爱美之心人皆有之”。爱美是人的天性，追求美是社会文明进步的重要内容。进入二十一世纪以来，人们人更是从上到下，从内到外做足美丽功夫，以求让自己最亮丽的形象展现在众人面前，以博得别人的肯定和赞赏，也为自己增添信心和发展机遇。人们对美的向往和追求，使得美容美发行业得以蓬勃发展，日前在北京召开的美丽经济与中国模特行业发展论坛上，美容美发产业被认为已经是继房地产、汽车、电子通讯和旅游之后的“第五大消费热点”□ 20xx年中国的美容服务业就业者已达到800万人，营业总收入达到1762亿元。在未来5年，这个数字还将要再翻一番。

美容美发行业为中国经济作出了重要贡献，这无疑是得益于数百万创造美的使者——美容师、美发师、化妆师等劳动者的辛勤工作。然而他们在为人们带来时尚、美丽的同时，我们也不能不关注他们的职业健康与安全。

随着美发业消费者的不断扩大，隐藏在美丽背后的健康危害也日益受到人们的关注。有专家对近200名在染发行业从事相关工作5年左右的人员进行调查，结果不容乐观。过半数的从业者都有过因皮肤受到染发水、洗发水刺激导致不同程度损伤的经历，轻则脱皮、红肿，重则已经开始溃烂。烫发剂也有刺激性及致敏性，除了可以引起皮肤刺激及过敏外，含有的成分还可对眼、呼吸道黏膜产生刺激作用，接触后可有眼痛、咽干等不适，随着吸入量的增加还可能出现咳嗽、胸闷。

所以有一些从业者不同程度出现过咽炎或呼吸道不适等症状。胃病几乎成了美发行业的职业病。美发师通常每天工作13个小时，并且越到节假日工作越忙。中午和晚上就餐时间如果有顾客，他们都顾不上吃饭，只有服务完客人，才能填填肚子。时间长了，胃病自然就找上门来，所以70%的美发师都患有胃病。此外由于长时间的低头抬手、站立工作，许多美发师还患有肩周炎、颈椎病、下肢静脉曲张等。除了上述显性的危害外，美发行业还存在着一些隐性危害：有专家研究指出，近年来中老年急性白血病患者中很多人都有过染发史，而且比例还在不断地扩大，这与近年来中老年人喜欢染黑头发不无关系。市场上用来染黑色、红色和金色头发的染发剂中多数含有4-氨基联苯，这是一种已知的致癌物。研究表明，长期使用深色染发剂，会增加患淋巴瘤和骨髓瘤的风险。另有研究表明，使用永久染发剂的人，患膀胱癌的风险是一般人的2.1倍。此外，永久染发剂使用p-苯二胺和过氧化物，也能引起过敏。还可能影响到神经系统的功能，甚至影响到下一代的健康，所以建议准妈妈的美发师要减少或避免从事染发工作。为此，美发师们在日常工作中应该注重加强自身的职业防护，尽可能地避免或减少职业病对自己的危害，不要美丽了别人，伤害了自己。

那么怎样对美发师进行职业防护呢？第一要做到身体防护。在日常工作中应尽量避免皮肤直接接触染发剂、洗发水，在为顾客洗发、染发、烫发时要戴上胶皮手套，最好戴上口罩，穿相应的工作服。第二要有意识布置室内环境，减少职业危害。美发店内应该加强通风，保持室内空气的新鲜，避免和减少烫发剂、染发剂的气味刺激美发师的呼吸道和眼睛。室内可养一些绿色植物，如芦荟、吊兰、虎尾兰、仙人掌等，这些植物可以帮助吸收有害气体和异味。第三要严把美发产品关。美发店在购进染发剂、洗发水时首先应选择正规厂家的产品，尽量选购信誉度好的产品，这类产品的安全性会更高些。这不仅是对顾客负责，也是关心、保障美发从业人的生命健康。第四要自我保健，有条件的单位或个人可以定期体检。首先，敏感体质的人不建议从事美发这一行业，曾经

有皮炎史的人也不推荐从事此类行业。其次工作中要注重自我调节，比如站立时两腿负重可有所侧重，轮换休息；可以以脚尖为中心，做踝部旋转运动，养成睡前热水洗脚的习惯等，要经常喝水，饮食宜清淡而富有营养，要多含铁含钙的食品，象瘦肉。

追求美是人类的一种天性，人们在追求养眼的，养心的美中，创造着美，让我们的生活多彩而富有意义。然而美的前提是健康，在健康基础上的美才有无限的生命力和魅力。我们渴望美丽，但是我们更加珍惜健康。美的产业应建立在健康的基础上，才会旺盛的生命力！关注美发师的职业健康与安全教育不仅是关心爱护美发从业者的生命健康安全，更是美容美发行业对社会承担的职业责任，是推动美丽产业健康、稳定、快速地发展的不懈动力。让我们在向往美、追求美、创造美的同时，关注健康，让健康与美丽同行！

健康饮食类的演讲稿篇八

大家好！

今天我演讲的题目是《我健康，我快乐》。

美国的爱默生有句名言：健康是人生第一财富。确实如此，不是有句话说，健康是一，其他的学业、事业、梦想、财富、友谊等一切都是一后面的零吗？没有健康的身体，其他的一切都无从谈起。

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来锻炼自己的，纠正自己的心态，运动自己的体魄，才能拥有一颗健康的心，一颗快乐的心。才能更好地立足于这个社会，从而实现人生的理想。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐。就让快乐的种子永远播撒在我们的心中，开放出纯洁的花朵，就让自己时时刻刻生活在运动之中！在运动中，我们体验成功的喜悦；在运动中，我们尝尽了失败的痛楚；在运动中，

我们经历了委屈的挫折；在运动中，我们磨炼了坚强的意志；在运动中，我们阐述了团结的内涵；在运动中，我们懂得了友谊的真谛。快乐有苦有甜，有酸有涩。人生时见阴云，时见阳光。在运动中，我们可以体会到五味生活，七彩人生。

运动传递健康，健康成就快乐！有时，运动也是一副良药，能让你释放学习生活的压力，锻炼人生的耐力，成就淡泊明志的人生态度，成就辉煌的人生！我们是祖国的希望，我们是未来的接班人，我们有责任，也有义务从各个方面锻炼自己，提升自我的人生。

生命是上帝赋予的小船，而运动则是船的风帆，因为有帆，船才会前进得更远，因为有船，帆才会迎风飘扬。让我们热爱运动，健康身心，快乐相伴。让“我健康，我快乐”的口号伴随我们走过一生！

谢谢大家！

健康饮食类的演讲稿篇九

大家下午好！今天我演讲的题目是：珍爱生命，健康成长。

成长是人生的必经之路，走向成熟，通往成功；成长是一个五彩斑斓的梦，那么美丽、那么真实；成长像是桌上的各种菜式，甜、酸、苦、辣应有尽有；成长是痛苦中的泪水，也是初尝成功的甜蜜。

初中时是在省重点中学度过的，又是在重点班，在骄傲与自信的背后更多的是同学之间激烈的竞争，因为每个人都会有一个梦想，每个孩子都渴望成功。但是有时，竞争是残酷和无奈的。班上曾经有一个乖巧的女孩，刚进班时成绩还不错，可是几次失利后，她似乎忘却了自我，于是她不再努力，而选择了另外一条道路，上网，结交，甚至轻生。终于有一天，班上前排的一个座位永远空了出来，在那一刻起，她便不可

能再有机会和我们一起为曾经的梦想奋斗了。

人的一生，是不可能有一帆风顺的旅途的，不经风雨，又怎见彩虹？梦想与现实的差距总是遥远的，没有哪一个人不经过努力就能够成功。珍爱自己的生命吧，因为生命只有一次，因为生命的可贵，因为生命所承载的希望。活着，不仅为自己而活，还为了每一个爱你的人而活。你承载着亲人、朋友和国家的希望，承载着他们的爱。

生命是父母赐予的权力，不要让自己到人间白走一遭，请相信自己，一定要珍爱生命。

人生是波折的，也许前途茫茫，也许灰心丧气。无论遇到什么困难，都要寻找乐观的方式解决，让自己的每一天都充满阳光，让自己每一天都快乐，你会发现，生命原来如此美丽。

年少的我们，执着于信念，奔跑着想去触及那些遥不可及的梦想：等我们长大，却会发现神圣的理想就在眼前，却要以改变自己的代价才能得到。为了它，我们必须学会忍耐寂寞，学会能屈能伸，学会适当地保持沉默，我们必须蜕变成一个社会人。

为了父母，为了自己，为了理想和一切有价值的东西，珍爱我们的生命吧，让我们在快乐中长大，在快乐中成熟。

各位同学，路在脚下，我们的选择是走下去，一如当初我们从婴孩成长为现在的自己一样。让我们迈出成长脚步吧！

谢谢大家！

健康饮食类的演讲稿篇十

早上好！

今天我演讲的题目是《假如没有“非典”》。

众所周知，xx年，中国曾遭受着千年不遇的“非典型性肺炎”这一疫情的巨大考验。这是“一场硬战”；这是一场人与病毒之间没有硝烟的战争，这是一场需要打赢且必须打赢的战争。

“非典”究竟是一种什么病呢？传染性非典型性肺炎是一种主要通过近距离空气飞沫和密切接触传播的严重急性呼吸综合征，国际上简称"sars"。有关“非典”的症状及预防知识，学校已多次深入学习，这里我就不一一赘述了。今天，我真正想说的是“假如没有非典”的这一话题。

假如没有“非典”，我们也许不清楚自己的生活习惯可能有多么糟糕。在预防“非典”专家们的提醒下，我们才明白：我们痴迷空调，习惯呆在空气不流通的屋子里是多么的不好；我们不愿洗手，甚至不会洗手，我们通宵上网，专注游戏；我们胡吃海喝，用零食代替正餐；甚至哪里人多，就往哪里扎堆凑热闹。

假如没有“非典”，我们也许没有意识到锻炼身体的重要性。我们懒份，四肢不勤，能坐着绝不站着，能乘电梯绝不爬楼梯，能蒙头大睡绝不起床做操跑步。动不动就感冒发烧，找老师请假；动不动就喊“亚健康”，找领导批条。

假如没有“非典”，我们更不清楚保护环境的重要性。我们曾大量地使用塑料制品，随意地丢弃垃圾，工业废水四处横流，滚滚浓烟直冲云霄，全球气候逐渐变暖，生态环境日益恶化。

于是，“非典”来了！

我们有党和政府的英明决断、统一部署，我们有医务人员的舍生忘死、赴汤蹈火，我们有强大的国家作后盾，我们有13

亿人民的全力支持，我们完全有理由相信，只要我们百折不挠、同舟共济、坚定信念、积极预防，是一定可以闯过难关的，最终的胜利一定是属于我们的！

最后，我想让大家跟我一起喊一句口号“我健康，我快乐！”，我数一二三开始，大家就喊出来，连喊三遍。

我的演讲完了，谢谢大家！