

# 女人健康演讲稿(大全8篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

## 女人健康演讲稿篇一

大家好！

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！

## 女人健康演讲稿篇二

大家早上好！

我曾经听说过这样一句话，健康和财富就像“1”和“0”的关系，而生活就像一串数字，没有这个“1”，有再多的“0”也是没有意义的。因此，一个健康的体魄，是所有人拥有一个精彩人生的前提。只有踏上这块牢固的基石，我们才能触及我们的梦想，有机会达成我们的理想。

相信很多同学都深有感触——良好的作息习惯和高效的学习效率是密不可分的。作息时间安排得体，则学习效率必然提高，而学习效率的提高，能让我们自由安排一个健康的作息

时间。部分同学，在课堂上越来越睁不开沉重的眼，忍不住趴在课桌上小睡一会，而为了补回课上漏掉的几分钟，他们往往看很久的书。这形成了一种恶性循环。为了改变这种不良现状，我希望同学们好好利用午休时间休息，保证下午听课、自修课、晚自习的效率，以保证晚上有一个充足的睡眠。同时，不得不提的是学习的惰性，相信惰性人人都有，好比作业做了一半突然觉得思绪困顿，于是出去喝杯水吃个苹果什么的，劳逸结合自然无可厚非，但若去个个把小时，就实在不应该。所以说，挑灯夜战到十一二点却未出成绩，并不是因为不够刻苦，而是因为，学习在于质而非量。这里提出的无非是一些琐碎的建议，关键是希望同学们养成一个科学而合理的生活习惯，健康自然地融于生活之中。

从这周开始，就要进行晨跑了。这是一个提高我们身体素质的好机会。有些同学跑两圈就累地气喘吁吁，不得不停下，有的同学甚至一直逃避晨跑。这是中国学生的通病。即便是在活动课，也有很多同学懒得动。这使我们锻炼的时间大大减少。还有些同学休息日除了完成作业，其余更多的时间坐在电脑前面一动不动，使得眼睛得不到一点休息。不知大家是否还记得，当非典来袭时，钟南山院士已经接近70岁，却仍然奋战在非典第一线，这都是他因为年轻时注重锻炼，锻炼出了一个强健的体魄。有些同学会以学习为理由，没时间锻炼，实则不然。在这点上，我校高三同学为我们提供了榜样，他们在课业压力极大的情况下，在晚自修课间还在操场上跑步。现在学习压力大，我们课外的时间并不多，但是时间是挤出来的，如果我们把零散的课间时间都利用起来，那也是相当可观。我希望同学们能在活动课和体育课上多跑跑动动，并认真对待晨跑，有条件的同学最好能骑自行车上学，既锻炼身体又符合绿色出行的理念。

除了良好的作息时间和适当的锻炼，良好的饮食习惯也是拥有健康身体的一大条件。有的同学喜欢到校外的小店买一些不健康的小零食；有的同学把肯德基当食堂，却从来不吃学校食堂准备的午饭；有的同学每天喝好几听碳酸饮料。这些

都是一些不良的饮食习惯。垃圾食品吃多了，必然会造成营养摄入过剩。虽然学校食堂口味不如其他的洋快餐那么诱人，但这些都是经过食堂师傅精心搭配的，能保证一餐所需摄入的营养物质。相信大家都知道把牙齿泡在可乐里，几天后牙齿消失的实验吧。碳酸饮料会导致骨质疏松，膝盖积水等疾病。这些看似微不足道的不良饮食习惯，其实在一点点地吞噬着我们健康的身体。其实，只要同学们自带水杯，喝纯净水，少吃不健康的零食，每天在学校用餐，就可以拥有一个良好的饮食习惯，保证自己拥有一个健康的体魄。

身体是革命的本钱！当然，对我们学生来说，身体也是好成绩的本钱。毛主席曾说过，“文明其精神，强健其体魄。”希望同学们能拥有一个健康的身体，取得学习上更好的成绩！

## 女人健康演讲稿篇三

上午好！

今天我演讲的题目是：法制伴我们健康成长。

法律是生活的百科全书，它告诉我们处世之方、待人接物之法、安身立命之道。作为当代的中学生，我们有幸生活在中国改革开放的年代，亲眼目睹了改革开放20多年来中国法制进程的突飞猛进，300多部法律相继出台，“依法治国”被写进宪法，多么令人振奋！然而我们更应该思考的是：在我们的成长道路上如何与法同行？有人说你多虑了，我们还是未成年人，只要不杀人不放火，法律约束不到我们，只要遵守校纪就行。我说不，法律离我们很近。那些轻视法律作用的人，我想，是因为没有真正意识到法律的重要性。请问，如果法律作用甚微，为什么公元前18世纪古巴伦王国国王汉穆比因他的《石柱法》——即众所周知的汉穆拉比法典而流芳百世？请问，如果法律只是一纸空文，为什么拿破伦会说“我真正的光荣并非打了四十次胜仗；滑铁卢之战抹去了关于这一切的记忆。但是有一样东西是不会被人忘却的——那就是我的

《民法典》。”历史不会说谎。法律，无疑是一个国家国泰民安的先决条件。它的重要性更是无庸置疑。有一句人所共知的法律格言：“正义不仅应得到实现，而且要以人们看得见的方式加以实现。”法律，就是实现正义，体现公平，正确的规定和精神。国有国法，校也有校规。我们常常讲要遵纪守法，可见，遵纪是守法的基矗从认真听课做起，从保证每一节自习课纪律开始。从同学之间的‘互相监督，到能够做到严格自律。从被动的受约束到主动的养成遵纪的习惯。从杜绝抄袭作业开始到自觉抵制社会不良思想。0勿以善小而不为，勿以恶小而为之”现在小小的放松很可能会酿成将来一次大的失足。何苦要等到体会到法律制裁的威严才悔恨呢？守法习惯，就像每天早晨要刷牙洗脸一样，这种习惯的培养，实际上是一种心智模式的改善过程。教育心理学中有一句经典的名言：“播下一种思想收获一种行为；播下一种行为收获一种习惯；播下一种习惯收获一种性格；播下一种性格收获一种命运。”可见，习惯在思想与命运之间扮演着多么重要的角色。对于守法的习惯，我们也会有一个由陌生到熟悉，从不习惯到习惯，最终熟练运用的深刻体会。意大利哲学家阿奎那说：“习惯具有法律的力量。”守法的习惯，必然会改善我们的心智模式，必然会在潜移默化中影响我们的人生！因此，让我们从小做起，从身边做起，努力学习科学文化知识，有法律武装自己的头脑，树立正确的法律观念，让我们大家共同携手，在成长的道路上与法律同行吧！

## 女人健康演讲稿篇四

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。

## 女人健康演讲稿篇五

作为一个新世纪的大学生，学习心理学能更好地了解自己，开发自己的潜能，提高心理健康水平。所以说，心理教育大学生一门重要的课程。下面这篇大学生心理健康发言稿，希望对你有帮助。

大学生现在面临着很多的压力，造成了很大的心理差距，而社会发展的形势和家庭的影响是密不可分的。我们大学生是国家宝贵的人才资源，是民族的希望，祖国的未来，肩负着历史的责任！

作为一个新世纪的大学生，学习心理学能更好地了解自己，开发自己的潜能，提高心理健康水平。不仅能够及时调适自己，还能促进身体健康。所以说，心理教育大学生一门重要的课程。

当我们出现了不好的情绪时，应该怎么做呢？下面我来说说我的观点。

## 第一、提高人格。

良好的人格素质首先要正确认识自我，培养自我接受的态度，扬长避短，不断完善自我。

其次，要提高承受挫折的能力，正确认识挫折，不要在面对挫折时惊慌失措，要采取合理的应对方法，把消极因素转化为积极因素。

挫折容忍度的高低与个体的心理状态、主观判断和挫折经历有关。提高抵御挫折的能力应努力提高自己的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各种实践活动，丰富生活经验。

## 第二、调节情绪。

大学生正处于青春阶段，青春的显著特征是人类的-生理经历了从萌芽到成熟的过渡后逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生多事之秋。进行自我调节，合理疏导不良情绪极为重要。

## 第三、为未来制定目标和计划。

如果生活没有了目标和计划，极易走弯路，造成不必要的损失。制定目标和职业规划是避免困惑和颓废的好方法。

## 第四、加强交流。

在交流中，我们不仅可以将自己想要倾诉的东西诉诸他人，还可以从他人身上吸取经验和教训，或者消除彼此之间的误解、矛盾等不稳定因素。

总之，要成为一个有用的人才，就先-。只有始终保持健康的

精神状态，全身心地投入到学习和工作中，才能拥有一个阳光灿烂的日子。

## 女人健康演讲稿篇六

早上好！

世界上什么东西最宝贵，有人说是金钱，有人说是时间，但我认为是生命。因为生命只有一次，因为生命承载着希望。

同学们，生命不可能有第二次！是母亲的十月怀胎，将我们带到这个世界；是父母的含辛养育，才有了我们的健康；是老师、同学、亲友的关爱，才有了我们的成长。生命它不仅只属于你，也属于父母、家庭、社会，还属于许许多多关心你的人。活着，不仅仅为自己而活，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。珍爱生命健康成长已成为你义不容辞的责任。

可是有些人，却拿自己的生命开玩笑。有多少人贪图省事翻越护栏而命丧车轮之下？有多少人为了贪图一时之快闯红灯而造成他人丧命？又有多少人为了贪图一时快感而染上毒瘾？现在，我们身边依然有好多同龄人不听家长的话，不服老师的管理和学校的教育。一意孤行，不想学习，把大量的课余时间都浪费掉，沉迷于网络，接触一些不良的信息，和社会上一些不良青年混在一起，这些都会给我们的生命，给我们的成长带来危害。

西方思想家倡导的“敬畏生命”的人道主义思想，应当成为我们对待生命的座右铭。“敬畏生命”，包括珍爱自己生命，也包括对他人生命的尊重。

奥斯特洛夫斯基，因为参加卫国战争，导致双目失明，身体瘫痪。但他并没有放弃对生活的追求，而是凭着顽强的毅力创作出《钢铁是怎样炼成的》，并通过书中主人公保尔，留

给世人一段著名的人生格言：“人最宝贵的是生命，它给予我们只有一次。人的一生应当这样渡过：当他回首往事时不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻。这样在他临死的时候就能够说：我已把我整个生命和全部的精力都献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争！”

亲爱的同学们，杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候；燕子去了，有再来的时候。然而一个人的生命结束了，却再也没有复活的机会。为了自己，为了父母，为了理想，为了国家，请肩负起我们义不容辞的责任：从现在开始，珍爱生命，健康成长。

谢谢大家！

## 女人健康演讲稿篇七

大家好。

近几年来，天津一中年逾古稀的老校友，每季度按固定日期聚会一次。这些次聚会，人员有减无增，有的因病不能参加，有的驾鹤西去。大家感叹生命短暂，品咂人生况味，仿佛那达摩克拉的剑悬在每个人的头上，不，准确地说，我们面前都有几个“杀手”。

如高血压、心脑血管病、糖尿病和肿瘤等。我不懂医学，没有发言权。我也不想抄录有关这一类疾病的资料。

六七年前，我就患有高血压。我觉得应该特别引起重视。有的高血压有反应，如头晕等；也有的没有任何反应，特别是长期患高血压的人已经习惯了，因此不当回事，这是不行的。因为患有高血压，就容易引发心脑血管疾病，特别是因脑卒中致残的比例很大。

高血压往往有家族史，我父亲就患有高血压。那时我开始治

疗，经过药物控制，基本上能够保持正常。我主要采取三条措施：一是药物控制；二是饮食控制；三是适量运动。过去查体，一般是血压、血脂、血糖都有点偏高，经过采取以上三项措施，加上心理调适，最近两年查体，都在正常范围内。

至于肿瘤，主要是早防早治，戒烟限酒，讲究饮食卫生。一旦发现患有肿瘤，不要怕，如今治愈的病例很多。人体健康就像人字结构，一撇是客观的、先天的，一捺是主观的、后天的，关键是在一捺上下功夫，与一撇协调好。

主要有三个方面：一是不合理的饮食习惯。有一种说法，你想吃什么就是你身体需要什么，这种看法我认为不正确，不要为嘴伤身。

脂肪要限量，世界卫生组织建议，以不超过膳食总热能的30%为限，并应限制饱和脂肪的摄入量，不得超过总热能的19%。蛋白要适当，粗细要共享，钙质要增强，食盐宜减少，酗酒要预防，饥饱要恰当。

二是不讲卫生的习惯。三是懒得活动的习惯。天天静坐的生活方式不好。有的老年朋友天天坐着看电视，天天打麻将，这就是所谓的“一二三四”式生活方式，即一个早，两个“倒”，三个饱，四圈“了”，非常不利于健康。

心理与许多疾病的发生有密切关系。积极乐观的心理状态会给肌体各器官以适应的、良好的刺激，使肌体随时得到所需要的营养和免疫物质，提高免疫力，从而有利于健康长寿。人的寿命不仅决定于生理器官是否健康和衰老，而且同人的心理状态密切相关。据调查，长寿上百岁的老人，95%以上都有乐观开朗的性格。

要变消极心理为积极心理，学会做情绪的主人，要用积极心态看待一切。你要是心情愉快，健康就会常在。你要是心情开朗，眼前就会是一片曙光。你要是经常知足，就会感到幸

福。你要是不计较名利，就会感到一切如意。你要是一心关注国家大局，就不会计较鸡毛蒜皮。同时多交朋友，对于克服消极心理也是有益的。

意外伤害有时会致残。我有好几位朋友都摔伤过，尤其是骑自行车的时候。怎么办？是不是大门不出，二门不迈，也不行。要“战略上藐视，战术上重视”。比如穿行马路要注意，要瞻前顾后，左顾右盼。

前些天下雪，我骑自行车小心翼翼，没有出事。可是有一天早晨，我晨练骑车回家时，在我前面的自行车突然停下来，对面左边又来了汽车，我无路可走，只好往右拐上了结冰的路面，一下子滑倒，人仰马翻，“上苍”保佑，万幸没有出事，爬起来就走了。看来骑车要特别当心，当然也不要因噎废食。如果我坚持骑车，我想可以骑到80岁以上；如果不坚持，再骑车就有困难了。

比如外出旅游，身体可以、经济又能负担，当然是一项很好的活动，外出时注意安全就行了，不要怕不安全而不敢出门。老年人无论做什么都要量力而行，胆大心细，留有余地，争取万无一失。老年期一般可以分为健康期、带病期、伤残期，应当尽量争取延长健康期，缩短带病期，避免伤残期。

## 女人健康演讲稿篇八

大家早上好！

我曾经听说过这样一句话，健康和财富就像“1”和“0”的关系，而生活就像一串数字，没有这个“1”，有再多的“0”也是没有意义的。因此，一个健康的体魄，是所有人拥有一个精彩人生的前提。只有踏上这块牢固的基石，我们才能触及我们的梦想，有机会达成我们的理想。

相信很多同学都深有感触——良好的作息习惯和高效的学习

效率是密不可分的。作息时间安排得体，则学习效率必然提高，而学习效率的提高，能让我们自由安排一个健康的作息。部分同学，在课堂上越来越睁不开沉重的眼，忍不住趴在课桌上小睡一会，而为了补回课上漏掉的几分钟，他们往往看很久的书。

这形成了一种恶性循环。为了改变这种不良现状，我希望同学们好好利用午休时间休息，保证下午听课、自修课、晚自习的效率，以保证晚上有一个充足的睡眠。同时，不得不提的是学习的惰性，相信惰性人人都有，好比作业做了一半突然觉得思绪困顿，于是出去喝杯水吃个苹果什么的，劳逸结合自然无可厚非，但若去个个把小时，就实在不应该。

所以说，挑灯夜战到十一二点却未出成绩，并不是因为不够刻苦，而是因为，学习在于质而非量。这里提出的无非是一些琐碎的建议，关键是希望同学们养成一个科学而合理的生活习惯，健康自然地融于生活之中。

从这周开始，就要进行晨跑了。这是一个提高我们身体素质的好机会。有些同学跑两圈就累地气喘吁吁，不得不停下，有的同学甚至一直逃避晨跑。这是中国学生的通病。即便是在活动课，也有很多同学懒得动。这使我们锻炼的时间大大减少。

还有些同学休息日除了完成作业，其余更多的时间坐在电脑前面一动不动，使得眼睛得不到一点休息。不知大家是否还记得，当非典来袭时，钟南山院士已经接近70岁，却仍然奋战在非典第一线，这都是他因为年轻时注重锻炼，锻炼出了一个强健的体魄。有些同学会以学习为理由，没时间锻炼，实则不然。在这点上，我校高三同学为我们提供了榜样，他们在课业压力极大的情况下，在晚自修课间还在操场上跑步。

现在学习压力大，我们课外的时间并不多，但是时间是挤出来的，如果我们把零散的课间时间都利用起来，那也是相当

可观。我希望同学们能在活动课和体育课上多跑跑动动，并认真对待晨跑，有条件的同学最好能骑自行车上学，既锻炼身体又符合绿色出行的理念。

除了良好的作息时间和适当的锻炼，良好的饮食习惯也是拥有健康身体的一大条件。有的同学喜欢到校外的小店买一些不健康的小零食；有的同学把肯德基当食堂，却从来不吃学校食堂准备的午饭；有的同学每天喝好几听碳酸饮料。这些都是一些不良的饮食习惯。垃圾食品吃多了，必然会造成营养摄入过剩。

虽然学校食堂口味不如其他的洋快餐那么诱人，但这些都是经过食堂师傅精心搭配的，能保证一餐所需摄入的营养物质。相信大家都知道把牙齿泡在可乐里，几天后牙齿消失的实验吧。碳酸饮料会导致骨质疏松，膝盖积水等疾病。这些看似微不足道的不良饮食习惯，其实在一点点地吞噬着我们健康的身体。其实，只要同学们自带水杯，喝纯净水，少吃不健康的零食，每天在学校用餐，就可以拥有一个良好的饮食习惯，保证自己拥有一个健康的体魄。

身体是革命的本钱！当然，对我们学生来说，身体也是好成绩的本钱。毛主席曾说过，“文明其精神，强健其体魄。”希望同学们能拥有一个健康的身体，取得学习上更好的成绩！