

# 2023年植树节演讲稿小学(优质8篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

## 膳食科工作总结篇一

### （一）症状鉴别：

#### 1、咳嗽特点的鉴别：

咳嗽时间，白天多于夜间，咳而急剧，声重，或咽痒则咳作者，多为外感风寒、风热或风燥引起；若咳声嘶哑，病势急而病程短者，为外感风寒、风热或风燥，病势缓而病程长者，为阴虚或气虚；咳者声粗浊者多为风热或痰热伤津所致；早晨咳嗽，阵发加剧，咳嗽连声重浊，痰出咳减者，多为痰湿或痰热咳嗽；午后、黄昏咳嗽加重，或夜间有单声咳嗽，咳声轻微短促者，多数肺燥阴虚；夜卧咳嗽较剧，持续不已，少气或伴气促者，为久咳致喘的虚寒症；咳而声低气怯者属虚，洪亮有力者属实；饮食肥甘、生冷加重者多属痰湿；情志郁怒加重者因于气火；劳累、受凉后加重者多为痰湿、虚寒。

#### 2、痰特点的鉴别：

包括痰的色、质、量、味等。咳而少痰的多属燥热、气火、阴虚；痰多的常属痰湿、痰热、虚寒；痰白而稀薄的属风、属寒；痰黄而稠者属热；痰白清稀，透明呈泡沫样的属虚、属寒；咯吐血痰，多为肺热或阴虚；如脓血相兼的，为痰热瘀结成痈之候；咳嗽，咯吐分红色泡沫痰，咳而气喘，呼吸困难者，多属心肺阳虚，气不主血；咳痰有热腥味或腥臭气

的为痰热，味甜者属痰湿，味咸者属肾虚。

## （二）预防调护：

预防重点在于提高机体卫外功能，增强皮毛腠理御寒抗病能力。

平素易于感冒者，配合防感冒保健操，面部迎香穴按摩，夜里足三里艾灸。

## 药膳：

- 1、糯米粥取长3cm肥大葱白5段，糯米50g,生姜5片，米醋5ml□将前3味洗净，共煮为粥，粥熟后加米醋，每日2次，趁热服用。有散寒解表，温中止咳的功效，用于风寒型咳嗽。
- 2、雪羹汤海蜇30g□鲜荸荠15g□海蜇用温水泡发，洗净、去皮。一同放入锅内，加水适量，以小火炖煮约1小时。有清热化痰、止咳润肺之效。适用于阴虚内热或痰热蕴肺之咳嗽、痰多之症。
- 3、川贝梨取大鸭梨1个，切开梨盖挖去梨核，装入贝母粉5g□扣上梨盖，放入蒸笼或饭锅内蒸熟食，早晚各1次。有清热宣肺、润肺止咳的功效，用于燥热型咳嗽。
- 4、百合杏仁粥百合50g□杏仁10g□白米50g□白糖适量。先将米煮沸后放入百合、杏仁。煮成后加糖即成。有润肺止咳之效，主治肺胃阴伤，肺失清肃而引起的干咳无痰等症。
- 5、二陈汤粥茯苓、半夏各9g□陈皮6g□粳米50g□先将前3味中药浸泡20分钟，然后入砂锅煎取药汤，去药渣，加入洗净的粳米煮粥。此为1日剂量，分早、晚2次空腹食。有健脾燥湿，化痰止咳的作用，用于痰湿蕴肺型咳嗽。

## 膳食科工作总结篇二

第一次接触中医药类的课程，切身感受到中医药文化的源远流长、博大精深。当初选修这一课程，无非是为了一“食”字，我就是那种嘴里常挂着“减肥”，见到美食便不顾一切的典型。所谓“民以食为天”、“人以食为养”，食出美味是必须的，食得健康是必要的。中医药膳，在突出中国美食风味的同时，能够帮助人们防病治病，强身健体，无疑是爱吃之人的第一选择。更何况，如今“绿色”和“养生”已成为新的健康生活潮流。

自古以来，民间广泛流传着“医食同源”、“药食同源”的说法。人们自古以来就掌握药膳养生之道。药膳具有食、治、养结合的作用，但人们更注重的是调养，调养即“治未病”——预防。人不可能天天吃药，但一日三餐是少不了的。利用三餐与疗养结合，是养生健体的最好方法。

霜，养颜护肤的虾丸鸡皮汤，补益虚劳的奶子糖粳米粥,,,同时，这门课令我对“中华医药”这个节目产生了浓厚的兴趣，闲暇之际我会看一下视频，以了解更多中华医药方面的知识。

其实，药膳对我们身体的调养作用很大。但以前我一听“药”便反感，因为小时候我得了慢性支气管炎，隔几个星期跑一次医院，这个病一直困扰了我十多年。在我印象中，中药要比西药可怕多了，我一闻到味道就知道有多苦了。上过这门课我才知道，原来“药”的味道也可以很好，而且我们非医者也能自医。清热喝杯菊花茶，开胃喝碗酸梅汤，驱寒喝碗姜汤,,,这些都再简单不过了。

很多药膳的配制其实并不复杂。夏天来了，我们女孩子都说着要减肥。刚好从家里带来了几个芒果，于是就煮起芒果茶来了。对照着课本上的食谱，芒果茶对我这个不太擅长烹饪的人来说也简直是易如反掌。

## 芒果茶

用料：芒果两枚，白糖适量。

制法：芒果洗净去皮、核，切片放入锅内加适量水，煮沸15分钟，加入白糖搅匀即成。

功用：生津止渴开音，降脂减肥。适应证：高脂血症，肥胖症。

方义：芒果性凉味甘酸，芒果中维生素c含量高于一般水果，芒果叶中也有很高的维生素c含量，且具有即时加热加工处理，其含量也不会消失的特点。常食芒果可以不断补充体内维生素c的消耗，降低胆固醇、甘油三酯，有利于防治心血管疾病。芒果不宜一次食入过多，临床有过量食用芒果引致肾炎的报道。不宜与大蒜等辛辣食物同食，否则易致黄疸。

中医药膳食疗法，一个学期的课程是结束了，但在这门课中我所学到的知识，终生受用。

## 膳食科工作总结篇三

科学膳食是指合理、健康、平衡的饮食习惯。饮食对人体健康有着非常重要的影响，是维持身体健康的关键之一。近年来，越来越多的人开始关注科学膳食，探寻适合自己的饮食方式。在我长期的科学膳食实践中，我对科学膳食有了更深刻的理解，下面将从摄入营养素的平衡、多样化的食物选择、充足的水分摄入、适度的饮食规律和规避不良饮食习惯这五个方面谈谈我的心得体会。

首先，科学膳食要求摄入营养素的平衡。人体所需的营养素主要包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等。在平衡的膳食中，这些营养素都应该有适当的摄入量。例如，蛋白质是人体细胞和组织的基本构成单位，摄入不足会导致

身体免疫力下降；碳水化合物是提供能量的重要来源，摄入过量则容易导致肥胖。因此，科学膳食要通过合理的组合，确保每一餐都包含适当的蛋白质、碳水化合物和脂肪，以满足身体的营养需求。

其次，科学膳食需要多样化的食物选择。不同食物所含的营养成分各不相同，因此，单一食物无法提供全面的营养。科学膳食要选择来自各种食物类别的食物，如粮食类、蔬菜类、水果类、肉类和蛋类等。每一类食物都有其独特的营养贡献，只有多样化的食物选择才能保证身体各种营养素的充分摄入。此外，合理搭配不同食物还能提高食欲，使饮食更加丰富有味道。

第三，科学膳食需要充足的水分摄入。水分是维持身体正常生理功能的重要物质，人体的新陈代谢和排毒都离不开水的参与。科学膳食建议每天摄入足够的水量，大约是体重的1/30。除了纯净水，还可以通过摄入蔬果、饮品等方式补充水分，但要尽量少喝含糖饮料和咖啡因饮料，以免影响身体的健康。

第四，科学膳食需要适度的饮食规律。人体有自己的生物钟，按照规律进食可以维持身体各系统的协调运作。科学膳食建议每天保持规律的饮食时刻，不要过度进食或暴饮暴食。此外，每天应有适量的运动，以促进新陈代谢和消化吸收，提高身体机能。

最后，科学膳食要避免不良的饮食习惯。不良的饮食习惯如长期偏食、暴饮暴食、垃圾食品过量摄入等，都会对身体健康造成严重的影响。科学膳食要培养良好的饮食习惯，坚持健康的饮食方式，尽量避免油炸、烧烤和加工食品等不健康的食物。

总之，科学膳食是维持人体健康的重要手段。通过摄入营养素的平衡、多样化的食物选择、充足的水分摄入、适度的饮

食规律和规避不良饮食习惯，我们能够养成健康的饮食习惯，提高身体的免疫力和抵抗力。我在长期的科学膳食实践中深刻体会到，科学膳食不仅对身体有益，还能使人精神焕发、心情愉悦。希望更多的人重视科学膳食，将健康融入日常生活，享受健康带来的美好生活。

## 膳食科工作总结篇四

第一天：

下午2：30-5：30真实体验和分享、交流

第二天：

3：40-5：00儿童沙盘的特点及案例分析

5：00-5：30回答提问

第三天：

下午2：30-5：00一个长程边缘型人格障碍患者的系列沙盘分析

5：00-5：30回答提问、讨论和分享感受

沙盘游戏疗法高级课程大纲

1月9日：

3：30-5：30沙盘案例督导

5：00-5：30回答提问

1月10日：

下午2:30-5:30 真实体验和分享、交流

1月16日:

下午2:30-5:30 沙盘案例分析与督导

5:00-5:30 回答提问

## 膳食科工作总结篇五

第一段：科学膳食的重要性及背景（200字）

现代社会快节奏的生活方式和不良的饮食习惯给人们的健康带来了很大的挑战。在面对各种健康问题的困扰时，科学膳食成为了改善人们健康的重要措施之一。科学膳食强调合理的食物搭配，注重各种营养素的平衡摄取，能够满足人体生理和代谢的需要，达到维持健康和提高免疫力的目标。

第二段：正确的食物选择和搭配（250字）

科学膳食通过考虑食物的种类、营养价值和摄入量来制定健康饮食方案。首先，我们应该选择谷物、蔬菜和水果作为主食，摄入足够的膳食纤维、维生素和矿物质。其次，均衡的蛋白质摄入也是必不可少的，可以选择鱼、禽肉、豆类等食物作为优质蛋白质的来源。此外，科学膳食还强调适当的脂肪摄入，尤其是优质油脂的选择，如橄榄油和亚麻籽油。此外，避免高糖和高盐食物的摄入，对于保护心血管健康和控制血压有着重要的作用。

第三段：科学膳食与健康效应（300字）

科学膳食的实践已经被证明对人体健康有着积极的影响。首先，合理的膳食结构可以预防和控制多种慢性疾病。例如，心脑血管疾病、糖尿病和肥胖等一系列疾病。其次，科学膳

食对于增强免疫力也有着重要的作用。适当的膳食搭配可以提高身体的抗病能力，减少感染和患病的风险。此外，科学膳食还与身体健康和心理健康密切相关。科学膳食能够提供充足的能量和营养素，保持身体机能的正常运转，从而提高人们的生活质量和幸福感。

#### 第四段：科学膳食的实践困难及应对策略（250字）

在实践科学膳食的过程中，人们常常面临各种困难。首先，现代社会的便利食品和快餐文化给科学膳食带来了挑战。人们的时间和精力都倾向于选择速食，而不是自己准备健康的饭菜。其次，尽管有关科学膳食的信息丰富，但是人们在实践中还是感到困惑。针对这些困难，科学膳食的实践者需要改变不良的饮食习惯，提高自己对科学膳食知识的了解，并且将科学膳食纳入日常生活的规划中。

#### 第五段：科学膳食的未来发展（200字）

科学膳食作为一种重要的健康生活方式，将在未来继续得到重视和推广。随着社会的发展和人们健康意识的提高，科学膳食将进一步深入人们的日常生活中。同时，科学膳食的研究也将不断取得新的突破，在更多领域为人们提供更科学、更精细的膳食建议。科学膳食的未来发展将为我们更好地保持健康，延长寿命提供更多的机会。

综上所述，科学膳食是提高人们生活质量、预防疾病和保持健康的重要手段。通过科学膳食的实践，人们可以更好地了解 and 掌握健康的饮食习惯，改变不健康的生活方式，提高自己的健康水平和生活质量。我们应该加强科学膳食的普及和推广，使更多的人受益于科学膳食的实践。同时，也需要社会的关注和支持，提供更好的环境和条件，促进科学膳食的发展。只有科学膳食成为人们日常生活的一部分，我们才能够拥有健康的身心，迈向美好的未来。