

演讲稿健康(优秀10篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

演讲稿健康篇一

同学们，老师们：

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！

演讲稿健康篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我运动，我健康，我快乐。

我们是青年，在学校里的风采是最有活力的：在运动场上跑步的我们；在教室中朗朗读书的我们；在参加某活动焕发光彩的我们，我们都很健康，我们都很快乐。在青春时期的我们最健康、最快乐。

听过xx的青春吗？

太平天国时期的优秀将领英王xx

14岁时，他两度随军攻破武昌，斩清西安将军扎拉芳；

19岁时，他援镇江、首破江北大营汉溃江南大营，解除天国困境；

21岁时，他再破浦口江北大营；在三河歼素称骁勇的粗军李

续宾部，使曾国潘束手无策；

22岁时，他封为英王；

23岁时，他再度破江南大营；

25岁时，1862年他在河南就义。

xx在运动中度过了壮丽的青春，他很年轻，很健康；并且在为报效国家的同时很快乐。

运动不只是物体位置的变化，更是精神上的运动，前几个星期，学校组织的扫雪运动，不仅让我们锻炼了身心健康，还让我们认识劳动的艰辛，虽然很苦，但同学们都乐在其中。

同学们，让我们一起运动、健康、快乐吧！

演讲稿健康篇三

大家好：

在读书的时候，翻开病理生理学我们就知道了，对健康的定义，恰当的定义来自于世界卫生组织的解释，包含了三个范围：躯体、心理、社会，即要求躯体没有不适，心理精神完善健全，社会适应良好。也就是说，要称得起健康，不仅仅是能吃能睡，能跑能跳，能说话能思维，身上没有病痛，而且还要能在社会立足谋生，能与周围的人群合得来。这样的人才算得上健康。那么根据这一定义，经过严格的统计学统计，人群中真正健康和正患着病的人不足三分之二，也就是说其他的人群都处于健康和患病之间的过渡状态，我们常常使用的词语就是“亚健康”状态，当然，如果我们能调节处理得当的话，则身体可向健康回归，反之，则恶化以至患病。所以如何调节，就显得相当的重要了。

除去那些由于先天的、遗传的、意外的、甚至一些莫名其妙的……等等的致病因素之外，其实主要导致我们患病的因素只有两个了，其一就是不良的生活习惯，其二呢，那就是性格因素了。这两个因素，就是我们这些健康着的或者亚健康着的人主要的两员杀手，不得不引以重视啊。

首先说，不良的生活习惯，其实所有的人都知道，不外乎就是诸如吸烟、酗酒、过度的夜生活、自己随意打乱自己的生物钟……等等等等这些东西。在座所有的人都是医务工作者，都在理论这个高度上深刻认识，比如吸烟有害健康，吸烟中的烟碱或者尼古丁等等与肺癌以及其他肺部疾病有着千丝万缕的联系，并且二手烟不但杀伤了自己而且祸害了他人，不但不健康而且不礼貌；还有酗酒与肝脏疾病、胃肠道疾病、甚至大脑功能下降甚至疾病等等都有关系，当然还有很多很多了，如果我现在再说的话，就有点老生常谈了，喋喋不休了，并且有点象祥林嫂那样的唠叨了，所以我就不一一赘述。那么为什么所有的这些不良习惯爱好者对此置之若罔，并且这些爱好者还振振有词的这样或者那样的道理，更让人完全不解的是爱好者们还前仆后继，长江后浪推前浪的争先恐后踊跃参与。其实原因是很简单的，因为不良的这些生活习惯那所导致的疾病基本上都是以后才发生的，谈论以后的事情以后那些未知的事情，大家都相当的超然，超然到谈论别人家的事情一样，就象一个吸烟者，他完全知道所有的前因后果，以后有可能患慢支炎、肺气肿、肺心病甚至肺癌等等，而如果在别人善意的提醒或者是自己心里不经意的那么一闪念中，聪明的他们就会找出这样的证据来让自己宽慰，让自己释然，心理上得到平衡，比如就是，某些特殊材料所锻造的人居然几十年烟龄好像还活得尚好这样如此的理由，内心舒坦之后也就无暇过问以后可能发生的事情了，其实难免就是自欺欺人而已。所以大家就慷慨激昂了，今朝有酒今朝醉，莫使金樽空对月，当然如果大家知道这一杯酒是毒酒，一杯鹤顶红，那么我想打死他都不会喝的。

然后我们再来说，性格因素。在习惯性的健康讲座中，人们

很愿意强调那些不良的生活习惯，而忽略了性格这个问题，当然俗话说：江山易改，本性难移。性格这个问题，那是每个人在成长过程中一点一滴形成的，不是那么容易修正的。但鲜有人知的是性格也是造成疾病的一个因素，能够影响人的大脑的一切东西都可以影响到人的身体。不满、委屈、气愤、自责、有过错感等等这些负面情感都将有可能把我们带到病床上。要想避免这些，必须立刻终止那些让我们痛苦和不安的东西。人体的每个器官都有其特定的功能，与我们的意识和心理有存在着严格的特定联系。当然这都是枯燥的理论，还是举例来说明下，比如说某些心血管疾病，经过科学的研究，容易发生在这些朋友身上，他们充满豪情的把自己力所能及的负担全揽上身，马不停蹄地劳作，害怕辜负周围人的希望，希望自己在别人眼里是重要和被尊重的，因此排挤自己内心的情感和需求。经年累月这些朋友的业绩可能也象股市中的牛市一样傲视群雄，鹤立鸡群了，但是可能的话，血压也直线攀升到达警戒的地步了；如此的例证不乏胜举，大家都知道某些成功人士过早地进入亚健康甚至疾病膏肓状态，让人可叹啊！当然在此，我并非宣扬那种懒惰，不思进取，尸位素餐，站到茅坑不拉屎等等，我只是希望大家有个适当的心理状态，一张一弛，张弛有度而已，如果在繁忙的工作之后多参与下户外活动，适度的健身运动，或者和朋友们聊天品差抚琴谈赋等等活动，既高雅又舒缓了自己工作上的压力，那么就更好了，当然劳作了一天然后又奋战在麻将战场上，如此身心疲惫，劳命伤财就不好了。

其实三十年前拿命换钱，三十年后拿钱买命，其中曲折隐情又如何能一言概之，只能智者见智，仁者见仁了。只不过正如古人所讲：千丈之堤以蝼蚁之穴溃，百尺之室以突隙之烟焚，也就是让我们从小事做起，切不可善小而不为，恶小而为之。最后呢，就让我们从自己的一点一滴做起，为维护自己以及他人的健康努力。

演讲稿健康篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是五三中队的简荣蓉。今天我在国旗下演讲的题目是：健康教育。

近代文学家梁启超说：“少年进步则国进步，少年强则国强，中华民族的腾飞正在吾辈。”可见我们青少年的素质关系着祖国的未来，而“健康教育”在其中起到了不可小视的作用。

健康分为身体健康和心理健康两种，其中身体健康是至关重要的。青少年连自己的身体都不能保证即便有再大的梦想，再高的志向，也都是空中阁楼，是无法践行的。生命在于运动，快乐在于健康，青少年的朝气是在运动中体现出来的，那怎么进行运动来强健体魄呢？很简单，认真对待每一节体育课，让我们在有限的时间中进行科学的锻炼；珍惜每一次出操的机会，然而有的同学只是草草应付了事，做操时像霜打的茄子似的，有气无力，没有一点精气神。但如果你能认真做完每一节操，你就会发现，你的听课效率提高了，你的思维敏捷了。因为那几分钟的运动可以让我们在清晨未完全投入工作状态的身体和大脑变得灵敏。

最后希望同学们能够用强健的体魄塑造未来，用良好的心态面对明天！

演讲稿健康篇五

同学们，老师们：

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！

演讲稿健康篇六

大家都知道，人的生命只有一次，而且是有限的，也时刻面临一些突发事件的威胁：交通事故、火灾、疾病、食物中毒、自然灾害等都可能瞬间夺去人们的生命，给亲人带来巨大的

痛苦;致人伤残给家庭和社会增加负担;也会瞬间改变你生活的坐标,给自己推向痛苦的深渊,造成一生的不幸……没有了生命,你什么都没有了;没有了健康,你会失去很多幸福和快乐。据专家论证,青少年学生意外身亡的百分之八十的是故事可以预防不免发生的。主要原因是安全意识不强,缺乏应对突发事件的能力造成的。因此,真诚的提醒同学们强化安全意识,珍惜生命健康。努力做到以下几点:

- 1、出行自觉遵守交通规则,不在马路上玩耍,不与陌生人打交道。避免交通与被拐骗事故的发生。
- 2、注意电器的正确使用方法,不乱碰电源插座,不玩火。避免触电与火灾的发生。
- 3、去公共场所要注意安全通道在哪,上下楼梯要有序行走,不推打拥挤,避免的发生。
- 4、不做危险游戏,不带危险器械,避免人为意外事故的发生。
- 5、积极参加体育锻炼,讲究卫生,不买三无食品,预防和控制疾病的发生。
- 6、自然灾害来临时要沉着冷静,机智灵活,避免不必要的伤亡。

总之希望大家在学习工作与生活中要有安全防范意识,避免意外事故的发生,确保自己的人身安全。最后真心的祝愿全体师生:平安、健康、快乐、幸福!

演讲稿健康篇七

尊敬的老师、亲爱的同学们同学们:

大家上午好!

今天，我的演讲题目是“关爱生命，远离垃圾食品”。

近期，我在放学的时候，经常发现很多同学一出校门便奔向门口的小卖部，不一会儿，一个个手中便出现了一袋袋的“战利品”，一边迫不及待的往嘴里塞一边愉快的聊着天，感觉“美味极了”！再说说我们的午托部，一些同学仗着爸妈不在身边，经常挑食、不吃饭。然后趁着午托老师不注意跑去街边小店买一些所谓的“极好吃食品”，什么“米线”呀，“肉饼”呀，“辣条”呀等等。更嚣张的是他们不仅睡前吃，躺在床上还偷吃，午托老师拦都拦不住。我好奇的问他们这些东西什么味道的，真有那么好吃么？他们的神情告诉我，这个东西确实十分的“美味”。

相信大家都看过有关“辣条”生产的新闻、图片。辣条，“出生”在一个狭小昏暗的空间，它们躺在肮脏的、冰凉的地上，工作人员总是光着脚在它们身上肆意“践踏”，老鼠、苍蝇经常在它们身边穿梭，还有那个硕大的沾满灰尘的调料缸……想想那个场面，真的可以令人呕吐，更别说吃了。

当然，什么事情都不是绝对的，如果你真的想吃，还请你选择到正规的卖场或超市购买，但记得不能多吃呦！

同学们，为了我们的身体健康，请远离这些垃圾食品！

演讲稿健康篇八

同学们，老师们：

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！

演讲稿健康篇九

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。

演讲稿健康篇十

大家好！今天我国旗下演讲的题目是：强体魄，保健康。

如果有人问，世界上什么东西最宝贵？我想许多人会不假思

索地回答——是金钱。我觉得这不准确，人生中最宝贵的东西是生命，是健康。因为生命和健康是一个人最快乐的源泉，它才是人生中最大的财富。

我健康，因为父母给了我一个健全的身体，对体育的爱好又使我拥有了一颗鲜活的心。我健康，因为我活泼开朗，兴趣广泛，爱交朋友，乐于助人，对生活充满了美好的憧憬。我健康，因为当同学沮丧时，我为他送上一句慰问；当朋友丧失信心时，我为他奉上一句鼓励；当同桌哭泣时，我为他献上一双轻拍肩膀以做安慰的手……于是我便成了一个快乐富有的人。

是呀！那个青年拥有了宝贵的生命，健康的身体，强壮的体魄，这是他人生中最大的财富呀，青年竟然不知，还贪心不足，他本可以用智慧和双手创造出世上最大的财富！

金钱固然重要，但是金钱买不到生命，买不到健康。一个人拥有了宝贵的生命，健康的身体，只要去努力，那就会拥有无数的财富。让我们从现在做起，拥有一个健康的心理，强健的身体，珍惜生命，爱惜生命，它就是你一生中最大的财富！

你健康，你富有！