

癌症励志的演讲(实用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

癌症励志的演讲篇一

恶性肿瘤就是人们所说的癌症，它是100多种相关疾病的统称。如何预防癌症呢？下面是爱汇啦小编给大家整理的如何预防癌症，供大家阅读！

1. 远离癌症，切勿吸烟或咀嚼任何烟草类产品

戒烟永不怕迟，你的健康会马上得到改善。戒烟20分钟：升高的血压降到正常；肢体末梢的体温上升到正常。戒烟20分钟：升高的血压降到正常；肢体末梢的体温上升到正常。戒烟8小时：血液中的一氧化碳水平降到正常。总之，戒烟时间越长对人的健康越有利。

2. 预防感染

一些癌症是由病毒引发的，如接种乙肝疫苗可有效预防乙型肝炎病毒的感染，也就消除了因乙肝病毒引发肝炎，导致肝硬化，最终引发肝癌的风险。

3. 在正常体重范围内，越瘦越好

确切证据表明，身体过多的脂肪会增加大肠癌、食管癌、胰腺癌、肾癌、子宫内膜癌和更年期女性乳腺癌的患病机会。将你的体重减到正常范围内降低患癌风险。以公斤(kg)计算，身高以米(m)计算。将体重除以身高的二次方，得出的数值便

是你的体重指数。

4. 每天最少运动30分钟

每天做30分钟中等程度的运动是一个好的开始，快速步行等会令你的心跳轻微加快和呼吸加深。有很多简单的方法可以让你在日常生活中加入这类运动，所以你不用刻意每天抽出30分钟来运动。

5. 避免饮用含糖的饮料，限制进食热量密度高的食物(特别是高糖分或低纤维或高脂肪的加工食物)

热量密度高的食物易引起肥胖，这些食物通常有：零食如巧克力、薯片和饼干；加工食品如薯条、炸鸡和大部分的比萨饼等，所以应限制进食这些食物。

6. 多吃不同种类的蔬菜水果、全谷物和豆类食物。

这是均衡饮食的一个具体说法，我们每天应进食最少5份蔬菜水果。什么是一份蔬菜水果？一碗未经烹调的蔬菜，如生菜；半碗煮熟的蔬菜，如菜心、芥兰、茄子、胡萝卜等。

7. 减少进食红肉(如牛肉、猪肉和羊肉)避免食用加工的肉类

解读：红肉指牛、猪和羊的肉；食物如麦当劳、牛肉馅饼、猪扒和烧羊肉等。

8. 如果喝酒精饮料，男士每天不应多于两杯，而女士则以一杯为限。

酒精对人体的损害是有科学依据的。一般酒精饮料含有10-15克纯酒精，相等于：一杯280毫升的啤酒、淡啤酒或苹果酒(3%-5%酒精)；一杯25毫升的烈酒(40%酒精)，例如白酒或威士忌。

9. 限制食用高盐分的食物和经盐(钠)加工的食物。

我们每天应摄取少于6克的盐(2.4克钠)。

10. 不要使用营养补充剂来预防癌症

专家认为，最佳的营养来源是食物和饮料，而不是营养补充剂。一个含丰富蔬菜水果和植物性食物的均衡饮食已能提供我们所需的营养。

11. 最理想的是母亲纯以母乳喂养婴儿至六个月大，然后加添其他食物

根据专家的. 报告，有证据显示母乳喂养有助母亲预防乳癌，母乳喂养很可能有助预防儿童超重或肥胖。

12. 平衡心态，心理健康

癌症并不可怕，养成良好的生活习惯，保持积极乐观的生活态度和心态平衡，可防癌于未然。 怎样才算心理健康?世界卫生组织对心理健康的定义是：“不仅仅是没有精神疾病，而且能正确认识自己的能力，可应对正常的生活压力，富有成效的工作，以及能对他人有所帮助的良好状态”。其中，评价心理健康有五个标准，一是智力正常;二是情绪良好;三是人际关系和谐;四是适应环境;五是人格完整。

富有营养的食品种类繁多，除大米、小麦、小米、大豆等外，鸡、羊、牛肉是补气的食品，体虚的肿瘤病人可食用。鸭子、乌龟、鳖、鲫鱼、娼鱼是具有补益健脾的食品，海参、海蜇、鲍鱼、海带、荸荠、菱角能软坚散结，可以消“痞块”，木耳、猴头蘑、香菇、金针菇等多种食用磨菇都是有一定的抗癌作用。尤其是香菇的营养价值超过所有的磨菇，含有7种人体所必需的氨基酸，含有钙、铜、铁、锰等微量元素，还含有多种糖和酶，能提高和增强人体免疫力。

癌症励志的演讲篇二

你们好！

首先我想通过报纸这个平台表达对你们的最真挚的感谢。

在我最需要帮助的时候，是你们的爱心温暖了我。衷心感谢你们的慷慨解囊和无私的帮助。我在中国的女儿，本该享受和同龄孩子一样的童年，健康快乐无忧无虑的成长。而就在去年我年仅8岁的女儿被确诊为白血病，需要进行骨髓移植。

这一突如其来的消息，让我们全家陷入了困境，医生建议及早治疗，还是有比较大的几率治愈的。在无力承担巨额医疗费用而一筹莫展的时候，在董事长的倡导下，组织了一场公司内部爱心募捐活动。

在董事长和所有同事的爱心捐助和关心下，给了我们全家极大的帮助和信心上的鼓励。让我们乐观的面对这一切，也鼓舞了我那躺在病床上与病魔斗争的女儿。给她送去了勇气 and 希望。我相信有大家对她的祝福，关爱和帮助，她一定会用自己的意志创造生命的奇迹！

在董事长和所有同事的帮助下，共募集善款8077欧元，另有5000人民币是董事长远在中国的朋友捐助。所有捐助的善款已及时送到了我们手中。由于大家帮忙转发了这个事，到现在每天陆续都有爱心募捐。

最后，我代表我的家人再次衷心感谢我们的董事长和所有爱心同事，感谢你们的爱心捐助，是你们给了我们更多的希望！金钱有价，爱心无价，不管大家的爱心有多少，我都会一辈子感激你们。在此祝你们身体健康，工作顺利，谢谢大家！

x年xx月xx日

癌症励志的演讲篇三

你们好!首先我想表达我弟弟最诚挚的谢意和最真挚的感激之情!

衷心感谢你们的慷慨解囊和无私帮助。我叫，是保险公司、深圳分公司的员工。在20xx年12月08日我弟弟被查出患非何杰氏淋巴瘤，经治疗，在做最后一个化疗检查时医生告知，弟弟的病情加重了，以已转为淋巴瘤白血病，面对着这晴天霹雳般的事实，我们一家泣不成声，该怎样去面对这天文数字般的医疗费用?在人生最灿烂的时候却遭遇到病魔的摧残，这对于一个19岁的少年是多么的残忍。幸运的是，我把弟弟的病情和家庭情况向公司领导说明后，公司立即发起了募捐活动，是公司领导和同事以及分公司的各位领导和同事给了我弟弟希望，给了我弟弟再生的机会。

们帮助致以最真挚的感谢!谢谢总工会，谢谢深圳分公司，谢谢安徽分公司，谢谢厦门市分公司，谢谢广西分公司，谢谢福建分公司，谢谢广东分公司，谢谢吉林分公司，谢谢寿险深圳分公司，谢谢湖北分公司，谢谢、谢谢已捐款未留名的同事，谢谢正在捐款的同事。谢谢xx集团的兄弟姐妹，谢谢大家。

谢谢公司和其他分公司的领导和同事对我们家伸出援助之手，我对此万分感激。公司和其他分公司的领导和同事的这种精神，是我感受到了在保险公司这个大家庭，一方有难，四方相助。我代表我弟弟对公司和其他分公司的领导和同事这种真情行动，再次发自内心的表示感谢!我一定要好好珍惜这种真情，为了回报公司领导及同事的帮助，我一定会加倍努力工作。以实际行动报答公司和其他分公司的领导和同事对我们家的关爱。

最后，祝公司和其他分公司的领导和同事们，身体健康，工作顺利，全家幸福，万事如意!

x年xx月xx日

癌症励志的演讲篇四

你们好!俗语云“百善孝为先”，孝敬、赡养父母，力求父母身体健康、安享晚年是我们每一个子女义不容辞的责任和义务，然而天有不测风云，人有旦夕祸福，我们身边有一位同事正面临着母亲病危的困境，厨房员工朱浩的母亲不幸身患癌症，现急需一大笔医疗费用，这对于一个普通家庭来说是一个巨大的负担和难题。

朱浩自从今年2月份在品客味上工作以来，工作上一直勤勤恳恳、兢兢业业，深得同事和厨房领导认可。现在他的母亲病危，作为他的同事我们深感遗憾。病魔无情，人间有爱，在此，我倡议公司全体员工向朱浩同事伸出援助之手，您的善举之举将成全他的孝子之心，挽救一位伟大、慈爱的母亲。

众人拾柴火焰高，能力不分大小，捐款不分多少，善举不分先后，贵在有份爱心。亲爱的伙伴们，希望大家伸出你们的援助之手，献出你们的爱心，为朱浩的大孝之心增添一份力量和勇气，也为这位正在与病魔作斗争的母亲送去一份温暖和支持!

在此，品客味上代表朱浩和他的母亲真诚感谢大家的关心与支持!

捐款方式□20xx年x月x日组织捐款仪式，集体捐款。

我们会把大家的爱心及时传递!

癌症励志的演讲篇五

你无法想象一张灿烂的笑脸被病痛折磨到惨白憔悴，你亦无法预想到生命备受摧残时仍能保持的坚强与乐观。就在我们

满怀希望地迎接20xx年元旦之际，有一条年轻的生命正在面临着威胁与苦痛，正在与病魔做着最顽强地抗争。

她不是和我们无关的陌生人，她是我校0710班的xx同学，是我们大家庭中的亲人！

xx同学于xx年考取山西财贸学院会计系□20xx年11月经山西省肿瘤医院诊断为恶性肿瘤，目前已严重挤压气管、食管，进食、呼吸困难，现转院在天津医科大学总医院治疗。经过初步的化疗，病情虽有所控制，但仍需继续化疗，直到肿瘤缩小才能开刀手术。所需费用高昂，一天一万的医疗费让普通家庭无力承担。现她所在大学已经发起捐款，0710班的同学以及07级的同学也在积极为xx捐款。

0710班的同学说：她不是一个人！她有我们一个班！我想说：她不是一个人，她有我们一个校。也许你只是少吃一天的零食，但对她而言可能就是生的希望。也许你见过很多的捐款，对此已然漠视怀疑，但她就是你们的学姐，是写在我们学校的名册里的名字，是写在xxx老师及其他教过她的所有老师心里的学生！

面对高昂的医药费，她的家人也已经一筹莫展。真诚地希望得到你们的帮助，在此，我谨代表xx及其家人、0710班全体师生感谢你的爱心！希望更多的人能伸出援助之手，帮助她渡过难关，重新站在阳光下和我们一起快乐生活！