

女性的演讲 知法守法敬法专题演讲稿(大全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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

女性的演讲篇一

规则制度是刚性约束,我们只有在“依法治国”的框架下履职办事,才能真正做到依法行政。下面是小编为大家整理的最新知法守法敬法专题演讲稿,欢迎大家阅读。

老师们、同学们:

大家上午好!我今天讲话的主题是:“学法知法守法、共创人类文明”

我校按照上级的统一部署,扎实推进“六五法制宣传教育和法治建设工作,通过全校师生的共同努力,学校法制宣传教育工作取得显著成绩,被评为xx市xx普法中期检查先进单位。但是,我们必须清醒的认识到,在我校同学中还存在一些法制意识淡薄的突出问题。

首先、同学们要树立正确的道德观、世界观和价值观,只有道德高尚的人才能对社会有所贡献,只有远大理想的人才能勤奋刻苦、奋勇拼搏,体现自身价值。

其次、各位同学要不断提高法制观念,用法律标准约束自己,要做到学法、懂法、守法。首先要养成良好的守纪习惯,用

校纪校规约束自己的行为。因为遵守纪律是遵守法律的最基础的环节。同时，要认真学习相关的法律法规，明确知道什么可以做，什么不能做，要学会对自己行为的控制，增强法制常识，树立自尊、自律、自强意识，增强辨别是非和自我保护能力。

再次、青年学生要有宽广的胸怀，不因小事激化同学间的矛盾，要搞好同学之间的团结，遇事要三思而后行，不可鲁莽行事，要接受健康的思想，并时刻以法律为准绳，规范自己的言行，争当文明、遵纪、守法的学生。

同学们，让我们一起努力，做到学法、知法、守法，用我们每个人的实际行动去共同创建人类社会的伟大文明。

谢谢大家！

一个国家即便经济实力再强，假使没有健全的法制，没有遵纪守法的国民，仍不能算是一个真正文明、强大的国家，照这个标准看来，我们离真正的“强盛”还有相当一段距离。虽然，目前我国已经构建起了比较完备的法律框架，普法教育也搞了多年，但实事求是地讲，“遵纪守法”4个字还远没有成为所有公民的自觉行动。什么时候，我们国家不仅经济实力足够强大了，而且，“以遵纪守法为荣、以违法乱纪为耻”的荣辱观也真正成为了一种被全社会广泛认同、自觉遵从的公共道德时，中华民族才能软硬实力兼备、傲立于世界民族之林。

应该说，我们这个五千年文明古国，虽然距离一个真正现代意义上的法制国家尚需时日，但却并不缺少建立和谐社会所必不可少的道德传承。令人痛心的是，先是“文革”浩劫毁灭性地撕裂了这种传承，此后，伴随财富和金钱而来的铜臭气又蒸熏模糊了、甚至颠倒了一些人对是非荣辱的认知。某些人骨子里根本就沒把党纪国法当回事，不仅沒把违法乱纪看作是一种法律和道德意义上的耻辱，反而把善钻法律、纪

律和规章制度的空子当成是自己的“本事”或者特权，洁身自好、遵纪守法、本分做人在他们眼里反而成了“没本事”的代名词。

违法乱纪分子虽然只是少数害群之马，但这些家伙、特别是成、胡之流手中握有权力的人，对整个社会风气的影响和败坏是不可低估的，正是这些家伙破坏了党纪国法的尊严，动摇了我们社会的道德根基，弱化了许多人的法纪意识。

因此，要把“遵纪守法为荣、违法乱纪为耻”的荣辱观深深烙进人们的心里，长期不断的宣传教育当然是必要的，而且必须从娃娃抓起。但这还远远不够，还必须继续加大打击力度，不仅要让那些害群之马和社会蛀虫受到党纪国法的惩处，还要让他们付出道义上的沉重代价，千夫所指、唾沫淹死。否则，臭的不够臭，香的不觉香；荣的不觉荣，耻的不知耻。惟有如此，泾渭才能分明，正气才能上升，法纪才会令所有人敬畏。

每当我打开电视看法制节目的时候，我的心都不禁绷得紧紧的。每当看到一幕幕悲剧在我眼前发生时，我都不禁落下眼泪。这时，我心中总要涌起一个问号——为什么？为什么每天都要发生这么多悲剧呢？我想，这可能是与个人的法律意识有着直接的关系吧。法律其实每天都在我们身旁。从点点滴滴的小事到似乎达到国家命运的大事，都离不开法律。所以守法、爱法、遵法、用法成了我们每个人必要的原则。

走在大街上，随时都可以看见有不法车辆乱闯红灯或逆向行驶。有些司机明明知道“宁停三分，勿抢一秒”，可能他们认为这只是一些芝麻粒儿的小事，从而忽略了安全和法规的重要性。然而，正是这样的疏忽和大意时刻威胁着大家的生命安全；也正是这样的疏忽和大意，使他们一错再错，最终铸成大错。多少家庭支离破碎，使多少人承受痛苦！如果他们不违反交通规则，认真遵纪守法，那么，伴随大家的就是幸福美好的生活。

在我们的身旁，有很多因不学法不懂法而违法乱纪的事发生，还有一些未成年人的法律意识淡薄，在无形中就触犯了法律。有一次，我路过乐西小巷，突然看见前面有两个黑影在推推搡搡。走近一看，原来是一个初中生模样的男生手里拿着锋利的小刀对着一个小学生，要他把钱拿出来。那个小弟弟吓得面如土色，苦苦哀求着。初中生仍拿着刀不放，一而再再而三地威胁着那个年幼的小弟弟。在一旁的我清楚地明白，如果小弟弟拿不出钱来也许就会受到伤害，我也吓得心怦怦直跳。但是那个初中生表现出的却是丝毫没有商量的样子，还在继续威胁小弟弟给他钱。我首先让自己努力镇静下来，然后跑到报警亭拨打了110报警电话。警察叔叔及时地赶来了，那个初中生被警察叔叔带走了，小弟弟得救了！他向我投来感激的目光，我悬着的心也总算落地了。

我们学生的职责是读书学习，如果像那个初中生一样不好好读书，不遵纪守法，去干害人害己的事。我们的社会不就乱套了吗？我们学生学好《未成年人保护法》，遵守校内外纪律，就是对自己的保护和对他人的尊重！

“国不可无法，家不可无规，校不可无纪”，我们是守法小公民，是祖国的未来，随时随地都要遵纪守法。从我做起，从小做起，学习法律、懂得法律、运用法律。法律将伴随我们一生，让我们受益匪浅！只要我们学法、守法、遵法、用法。我们的社会就会更加和谐、更加美好。

女性的演讲篇二

每次看到祖国今日的强盛，就自然地想起那几段曲折的历史，鸦片战争，日军侵华战争无疑给中国的历史涂上了沉重的一笔。中国经历了太多的改朝换代，繁华过，衰败过，却不曾想过由于自我的衰败差点将一个民族推向毁灭。那些大大小小的侵华战争是我们民族的屈辱。但也用了无比巨大的代价换取了一条龙的苏醒。经历了这些波澜，中国意识到了只有

自我强大才有世界上的权利。放在那个年代谁会说中国是一条沉睡的龙呢？只有嘲笑他是一个脆弱的纸老虎。

“为中华之崛起而读书。”周恩来在儿时发出如此慷慨激昂的感叹。在中国步入建设的那一刻，做出贡献的是那些辛苦的劳动者，与智慧的科研者。何为爱国？这就是爱国。不必辱骂侵略者，也不必与其他民族刀剑相向。用要从自身做好，用知识武装自己，将来投入到为祖国的建设之中去就已经是为祖国效力了。

所以想要建设出美丽的中国，美好的家园，靠的是我们每个人的力量。

国民素质是非常重要的。他体现出我们民族的修养。一个美丽的中国不光在于华丽无比的名胜，更要有品行高雅的游客去保持。一块口香糖粘在了地上，丢的却是整个民族的脸面。保持我们家园的干净整洁也是美丽的必要条件。

一个美丽的中国，一个美好的家园，从我们自身做起，从每个人做起。

女性的演讲篇三

大家晚上好！

在栀子花飘香的季节，非常荣幸能和海棠魅力女人养生馆一同举办一次这样的活动，让我们有机会一起来探讨美丽，探讨健康，让自己成为幸福一生的魅力女人，当人们都在关注我们飞的高不高时，只有自己知道我们飞的累不累。魅力其实就是吸引力，是综合的吸引力。它和美丽不一样，很多时候美丽由很多新鲜的因素构成，而魅力是后天能力发掘、培养、塑造出的一份力量。不管男人还是女人，能够拥有足够的魅力，无形间会增大能量，放大生命力。

海棠魅力女人养生馆老总蔡绍华是一位非常善良又有爱心的女士。20xx年来,她一直致力于这份美丽的事业,把如何为社会打造更多魅力女人为己任。有一份坚定的信念,一份认真负责的使命,让她一直坚持到今天.,她工作认真负责,诚信经营,不断的向成功人士学习,不断的提升自己,走在行业最时尚的前沿,还帮助了很多想放弃事业的朋友。今天,她毫无任何回报的请大家参加这样的学习,就是让大家更加自信,更加健康。

今天我们很荣幸地请到了中华养生精气神健康专家张越女士,张女士在养生学方面有很深的造诣。我相信我们大家今天都会有很好的启示。

人生最重要的事情是照顾好自己的人生,养生最大的意义不是活多久,而是质量问题,身为现代女性,我们既要在职场上巾帼不让须眉,象男人一样去战斗,又要撑起家里的半边天,承担妻子、母亲和女儿等多重身份的责任,我希望天下所有的女性都能活出自我,活出风采。

最后祝姐妹们青春永驻!预祝本次活动圆满成功!谢谢!

女性的演讲篇四

【演讲稿导语】为大家提供2022庆祝三八妇女节的演讲稿 做新时代的女性演讲稿（精选3篇），如果你有这方面的写作需求，相信本文内容能为你起到参考作用。演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿，下面是小编为大家收集的文章，仅供参考，希望能够帮助到大家。

尊敬的女士们、先生们：

您们好！

盼望已久的新世纪的第x个“三八”国际劳动妇女节，伴随着春天的脚步已经来到了我们身边。3月8日是国际劳动妇女节，是世界劳动妇女为争取和平、民主、妇女解放而战斗的节日。今天，我们欢聚在和煦的春风里，团聚在自己的节日里。今天，我们××师范各科室联合在此举办庆“三八”妇女座谈会，与各位妇女同志共同庆祝纪念三八国际劳动妇女节xx周年。首先，请允许我代表团委向到会的各位姐妹们表示节日的良好祝愿！向在百忙中抽空参加庆祝活动的各位领导和先生们表示热烈的欢迎！我们还要通过在座的姐妹们向全校辛勤工作在各个岗位的妇女姐妹和所有关心和支持××师范发展的女士们表示衷心的感谢！

姐妹们，朋友们，诚然，我们学科不同，专业有别，但是，使学校更快发展的共同愿望使我们的手牵得很紧，共同的祝福使我们的心靠得很近，共同的节日更使我们心手相连。今天，我们将用歌声笑语共同庆贺这个属于妇女们的特别的节日。

踩着历史的鼓点，我们迎来了新世纪的曙光。回首百年，沧桑巨变，半个世纪的浴血抗争，我们赢得了民族的独立和解放。半个世纪的艰苦创业，中华民族终于从中古走向现代，从愚昧走向文明，从封闭走向开放，从贫穷走向富裕。今天当我们纪念三八节的时候，我们由衷地感到做一个中国女性的骄傲和自豪，因为在祖国的沧桑巨变中有女性的一半；在学校的繁荣富强中也有女性的一半。而如今，××女性正在为把学校在21世纪初叶建成现代化、专业化，富有潜力、环境优美、蓬勃向上的全省乃至全国的名校而辛勤耕耘着。

作为女性，你们有着共同的愿望，这就是祈盼幸福美好的人生，期望平等、和平、发展的环境，谋求人类的发展与进步，这是我们永远不变的真诚祝福；作为女性，你们有着善良、宽容的心灵，对此，我们只有真挚的关爱和祝福。我们都愿意携起手来，用自己的汗水使世界更繁荣，生活更美好。

姐妹们，朋友们，学校的发展，使我们有缘相聚；前进的事业，使我们心灵相通。尊敬的各位女专家、女学者、女硕士们，你们为学校的发展付出了辛勤的汗水，为学校的发展做出了巨大的贡献。学校的美丽离不开你们的辛勤努力，学校的强大少不了你们所作的贡献。让我再一次代表所有男同胞，向你们表示深深的敬意。在新世纪的征程中，我们还将共同携手，为学校的繁荣进步增添新的光彩。

最后，祝愿在座的各位妇女姐妹们节日快乐，家庭幸福！祝愿大家在新的一年里取得更大的发展和进步！

谢谢大家！

尊敬的各位领导、亲爱的姐妹们：

大家好。

三月，是一个繁花似锦的季节，是一个播种希望的季节，是一个孕育果实季节。今天，我们怀着激动的心情迎来了自己的节日！我很荣幸能和大家欢聚在一起，在这里我向大家真诚的道一声：节日快乐！

今天我演讲的题目是：女性，世界因你而精彩！

谁能告诉我在这银河一粟的地球上，从古至今曾有过多少伟大的女性？谁能告诉我在这神州大地黄河两岸，曾留下多少辛勤女性的身影？谁能告诉我在这繁华都市各行各业，曾涌现出多少女性爱岗敬业的典型？女性是我们的一个共同的、响亮的名字！世界因女性的诞生而美丽，世界因女性的存在而精彩！

选择成为女教师，就选择了奉献的人生！我们都知道，教师不是伟人，不能象伟人一样成为偶像，受人景仰；教师不是英雄，不能象英雄一样树碑立传，流芳千古；我们更知道，教师不是明星，不能象明星一样妇孺皆知……相比之下，教师所做的

一切，是那么普通，那么平凡，那么琐碎！夜阑人静，耳边又传来那首熟悉的歌：任风/翻阅背影的日子/烛光将记忆/摇曳成孩子的身影/夕阳/便凝重了教师魂……或许，这只是一支小曲，并没有道出为人师者的全部内涵，但我们至少从中感受了一种奉献的圣洁和伟岸。吃也清淡，穿也素雅，面对大千世界，我们心怀淡泊，像春蚕，像蜡烛，在平凡的讲台上，用青春和生命谱写无怨无悔的人生。

当人家的孩子唱起“有妈的孩子象根草”，而我的孩子却唱“有妈的孩子象根草”时，我心里也曾经难过了好一阵。当孩子羡慕故事里的小熊衣来伸手，饭来张口，天天享福时，我心里是何等的滋味？记得迎接区级教学示范校验收时，光是准备工作就做了半个学期，我几乎每天晚上都在搜集资料，制作精美的课件，已经记不清备课多少遍，反复的钻研、设计，顾不得孩子的央求，经常是孩子自己含泪睡下，甚至逼得孩子自己学会了炒菜、做饭……有时为了工作，也感觉缺失了许许多多……但是看到学校取得荣誉的那一刹那，我的内心就在震撼着感动着，我觉得个人的得失又算得了什么呢？所以，作为一名女性，我们不仅仅要做一个好妻子、好女儿、好儿媳、好母亲，还要做一个工作上的女强者。

选择成为女教师，就选择了从容的人生！我们不是春蚕，我们的丝永远围绕在学生身边；我们不是蜡烛，我们的光一直指引着学生前进的路程！因为奉献，所以从容；因为无私，所以从容。我们是教师，所以必定将自己的生命开采得最充分，我们是教师，所以一定让自己的人生活得最从容！

选择成为女教师，就选择了追求的人生！知识的海洋无边无涯，教师就是那海绵，吸收的丰富，释放才能够精彩！讲课的技巧高深莫测，教师就是那舵手，操作的熟练，驾驶才能够稳健！解答的方法千变万化，教师就是那指针，定位的准确，钻研才能够奏效！“当一个人感觉有高飞的冲动时，决不满足于在地上爬”，是的。我不断的追求，因为我的事业是教育。正如“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”！

奉献与追求展现了新时代的主旋律，自信与从容展示了女性的新风采。“有一首歌最为动人/那就是师德/有一种人生最为美丽/那就是教师/有一道风景最为隽永/那就是师魂/不要说我们一无所有/我们拥有同一个火热的太阳/我们拥有同一片广博的天空/在同一片天空下/我们用爱撒播着希望……我们正在以奉献的精神，自信的语言，从容的姿态，不懈追求的态度，塑造出新时代、新女性的新风采！

难道我就从来没有丝毫的倦怠吗？也有，但是如何调整却非常关键。其实倦怠的到来未必是一件坏事，关键是我们如何看待如何认识，有时困扰我们的并不是事情本身，而是我们对事情的看法。清晰的记得，为了迎接市级教学示范校验收，我们不知道加班多少次，熬过多少夜，带领学生扫遍学校的角角落落，累得腰酸背痛，教案、课件反复试验、反复修改，不知磨练了多少次，当得知学校又获此殊荣的时候，激动的心情无法言喻，以前的倦怠早已消失得无影无踪，虽然苦，但却苦中有甜。

一分耕耘一分收获，正是由于艰辛的付出，才会有今天的收获。我曾被评为“区级优秀教师”，执教的课和教学设计分别荣获区级奖励，撰写的论文多次荣获区级、市级和省级奖励，荣誉面前我没有骄傲，更多的是一份责任，多的是一份对工作的热爱。

女性朋友们，行动起来吧！虽然我们无法改变人生，但我们可以改变人生观，虽然我们无法改变环境，但我们可以改变心境。朋友们，我们是女性，我们不依靠别人，我们一样坚强。我们要自信、自立、自强，我们要奏好新时代生活的音。为了尚集教育的振兴，让我们共同努力。“一花独放不是春，万紫千红春满园”，让我们共同砥砺美好心灵，书写精彩人生，行动起来吧！一路会有无限的精彩迎接我们，让世界因我们的存在而格外精彩！

最后，送上我永恒的祝福：祝你们天天开心，永远年轻！

谢谢大家！

尊敬的各位领导，亲爱的老师们：

大家晚上好！

今天是一个伟大的节日——国际“三八”妇女节，我想，在这特殊的日子，一提到“妇女”这两个字，大家最不能忘怀的，最应该感激的，是自己的母亲。所以，我就以“感恩母亲”为题，进行演讲。

有一个人，她永远占据在你心最柔软的地方，让你愿用自己的一生去爱她；有一种爱，她让你肆意的索取、享用，却不求你任何的回报——这个人，叫“母亲”；这种爱，叫“母爱”。

老师们，听了这个故事，我们的心能不为之颤动吗？

大家知道，西方有个感恩节，那一天，要吃火鸡，南瓜馅饼和红莓果酱；那一天，无论天南地北，再远的孩子，也要赶着回家。

总有一种遗憾，我们国家的节日那么多，却惟独少了一个感恩节。我们可以东施效颦吃火鸡，南瓜馅饼和红莓果酱，我们也可以千里万里赶着回家，但那一切并不是为了感恩，团聚的热闹总是多于感恩。

朋友们，让我们永远记住：母爱是一缕阳光，让你的心灵即便在寒冷的冬天也能感受到温暖如春；母爱是一泓清泉，让你的情感即便蒙上岁月的风尘也仍然清澈澄净；母爱是一株大树，在季节的轮回中，固执的坚守家园，撑一树浓阴默默付出；母爱是润物的细雨，母爱是醉人的春风；母爱是撒哈拉沙漠中，母骆驼为使快要渴死的小骆驼喝到水时纵身跳入深渊的壮举；母爱是油锅滚沸中，母鳝鱼为保护腹内的鱼卵始终弓起中间身子的优美姿态；母爱是纯洁的，总在你遇到风雨时，悄然而

至，给你慰藉和力量；母爱又是无私的，她永远罩临着你，伴随你一生。

老师们，今天的箴言，亦犹如我们伟大的母亲，让我们也怀揣一颗感恩的心，为她的健康成长和壮大努力吧！也许明天，地球人也将感恩我们的母亲箴言，因为他们的总统、主席、都将从这里诞生，让我们拭目以待吧！

女性的演讲篇五

作业

中文系10级新闻班 赵蓉 1025848014

提纲：1. 简述运动的概念

2. 提出生命在于运动的口号 3. 介绍运动与身体健康的关系

6. 提出运动可使人身心愉悦，号召大家加入运动一族

你健康吗？你快乐吗？

——快快加入我们，做健康快乐的运动族吧

一. 什么是运动：运动是一种涉及体力和技巧的由一套规则或习惯所约束的活动，通常具有竞争性。运动是物质的固有性质和存在方式，是物质所固有的根本属性，没有不运动的物质，也没有离开物质的运动。运动具有守恒性，即运动既不能被创造又不能被消灭，其具体形式则是多样的并且互相转化，在转化中运动总量不变。人在运动的过程当中，身体的结构会随着你的运动而变化，因此加强了自身的体质，所以运动是人类离不开的一种活动方式之一。今天我们讨论的是体育运动。二. 有人说“生命在于运动”，因为要保持健康的

身体，就离不开运动。生命在于运动，运动在于锻炼，锻炼贵在坚持，坚持就是胜利。大家相信这句话吗？不信，听我介绍一下专家学者有关运动的研究报告。

美国专家指出：全球每年约有300万人死于不运动

由卫生部、中国记协、可口可乐公司联合举办的“中国健康知识传播激励计划（吃动平衡、走向健康）”专家媒体研讨会18日在京举行。美国疾病预防控制中心运动与健康部主任迈克尔·普瑞特博士透露，根据调查显示，全球每年大约有300万人死于不运动。

普瑞特说，美国运动医学科学院正在推广“运动是良方”的概念，主要做法是把社区医生调动起来，把运动作为一剂处方开给社区大众，通过运动来提高某一个社区人群的健康水平。调查显示，在越低收入国家，因缺少运动而死亡的比率就更高。

他表示，通过调查发现，如果一个人每周运动多于7个小时，未来患心脑血管疾病的危险减少45%，患冠心病危险减少51%。同时发现，和正常体重的人相比，超重的人几乎增加33%患心衰的危险；如果肥胖，未来患心衰的危险几乎会增加一倍。如果一个人肥胖，但却参加体育锻炼，会比不运动的正常体重或者瘦人患冠心病的危险小。

北京大学公共卫生学院李可基教授表示，根据国家体育总局调查显示，我国经常参加体育锻炼的人占总人口的28.2%，35到49岁的成年人经常参加体育锻炼的人只有8%。他说：“近年来慢性病激增，主要就是不健康的饮食习惯和缺少运动造成的。其实，走路是很好的运动方式，每天走6000步，相当于每天半小时的中等强度运动。另外，对于张悟本那样的伪健康专家，媒体和大众一定要防范，不要听风就是雨；他说茄子能降血脂，那完全是感觉，说茄子吸油，但是茄子进了你的肚子也吸不了油。

三. 听了这些研究报告, 相信大家都对运动与健康有了一定的认识吧, 有人开始考虑平时做做运动了吧, 这就对了, 运动与身体健康有着密切的关系呢。

我们都知道生物的基本定律之一就是活动, 不活动则导致疾病和死亡。活动之于运动系统, 犹如食物之于消化系统, 空气之于呼吸系统, 水之于循环系统。身体的每一个器官都有特定的工作, 其能力有赖乎培养发展。我们锻炼肌肉, 肌肉就结实有力; 我们锻炼手指, 手指就灵活, 可以写字、弹琴、拿筷子、打字、画画……什么都是这样: 用则进, 废则退。所以, 为了能使我们的生活更加丰富多彩、绚烂多姿, 我们要坚持锻炼身体, 让好身体成为我们革命的本钱。

四. 好身体需要锻炼, 而锻炼需要技巧, 还需要坚持。

据研究, 最佳保持健康的方法是天天运动, 每天坚持一个小时。我们在平时要养成喜爱运动的良好习惯, 这对我们的健康大有裨益。谈到运动, 我们的运动方式也很多, 比如: 跑步、散步、游泳、爬山、骑车、跳绳、跳皮筋等等。每周一节的体育课上我们要好好锻炼身体, 平时的单独锻炼要靠自觉, 我们可以选择自己喜欢的方式锻炼身体, 晨练就是一种不错的选择哦, 俗话说, “早起的鸟儿有虫吃”, 晨练可以使你的一天精神焕发。运动可以消耗人体多余的能量。有选择的运动方式可预防和改变“豆芽菜”体型。如俯卧撑、仰卧起坐、单杠运动、双杠运动。持之以恒的运动, 可以预防身体的“外强中干”。运动使身体全面接受良性刺激, 人体机能常运不衰, 免疫功能得到提高, 使体质增强, 同时可以预防疾病。现在, 学校因病缺课的学生不在少数, 可见他们中参加运动的时间太少了, 亡羊补牢, 犹为晚矣。科学锻炼才是防治感冒的良方。

1. 不宜立即休息。剧烈运动时人的心跳加快, 肌肉、毛细血管扩张, 血液流动加快, 同时肌肉有节律性地收缩会挤压小静脉, 促使血液很快地流回心脏。此时如立即停下来休息,

肌肉的节律性收缩也会停止，原先流进肌肉的大量血液就不能通过肌肉收缩流回心脏，造成血压降低，出现脑部暂时性缺血，引发心慌气短、头晕眼花、面色苍白甚至休克昏倒等症状。所以，剧烈运动后要继续做一些小运动量的动作，呼吸和心跳基本正常后再停下来休息。

2. 不宜马上洗浴。剧烈运动后人体为保持体温的恒定，皮肤表面血管扩张，汗孔开大，排汗增多，以方便散热，此时如洗浴冷水浴会因突然刺激血管立即收缩，血液循环阻力加大，心肺负担加大，同时机体抵抗力降低，人就容易生病，而如洗热水澡则会继续增加皮肤内的血液流量，血液过多地流进肌肉和皮肤中，导致心脏和大脑供血不足，轻者头昏眼花，重者虚脱休克，还容易诱发其他慢性疾病。所以，剧烈运动后一定要休息一会再洗浴。

3. 不宜暴饮。剧烈运动后口渴时，有的人就暴饮开水或其他饮料，这会加重胃肠负担，使胃液受到稀释，既降低胃液的杀菌作用，又妨碍对食物的消化。而喝水速度太快也会使血容量增加过快，突然加重心脏的负担，引起体内钾、钠等电解质发生一时性紊乱，甚至出现心力衰竭、心闷腹胀等，故运动后不可过量过快饮水，更不可饮喝冷饮，否则会影响体温的散发，引起感冒、腹痛或其他疾病。

4. 不宜大量吃糖。有的人在剧烈运动后觉得吃些甜食或糖水很舒服，就以为运动后多吃甜食有好处，其实运动后过多吃甜食会使体内的维生素b1大量被消耗，人就会感到倦怠、食欲不振等，影响体力的恢复。因此，剧烈运动后最好多吃一些含维生素b1的食品如蔬菜、•肝、蛋等，如你运动后爱吃甜食则更应多吃蔬菜等食品。

5. 不宜马上饮酒。剧烈运动后人的身体机能会处于高水平的状态，此时喝酒会使身体更快地吸收酒精成分而进入血液，对肝、胃等器官的危害就会比平时更甚。长期如此可引发脂肪肝、肝硬化、胃炎、胃溃疡、痴呆症等等疾病。运动后就

是喝啤酒也不好，它会使血液中的尿酸急剧增加，使关节受到很大的刺激，引发炎症，造成痛风等。

6. 不宜马上吸烟。运动后吸烟因人体新陈代谢加快，体内各器官处于高水平工作状态，而使烟雾大量进入体内，还会因运动后的机体需要大量氧气又得不到满足而更易受一氧化碳、尼古丁等物质的危害，此时吸烟比平时对你的危害更大，同时氧气吸收不畅还影响机体运动后的恢复过程，人更易感到疲劳。

六. 如果我们坚持用正确的方法在正确的时间锻炼，那我们就受益颇多喽。

首先，锻炼身体在生理上的受益：

1. 体育锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长，增强心肺功能，改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统的机能状况，有利于人体的生长发育，提高抗病能力，增强有机体的适应能力。
2. 减低儿童在成年后患上心脏病，高血压，糖尿病等疾病的机会.
3. 体育锻炼是增强体质的最积极、有效的手段之一。
4. 可以减少你过早进入衰老期的危险。
5. 体育锻炼能改善神经系统的调节功能，提高神经系统对人体活动时错综复杂变化的判断能力，并及时做出协调、准确、迅速的反应；使人体适应内外环境的变化、保持肌体生命活动的正常进行。

其次，锻炼身体在心理上的好处：

3. 舒展身心，有助安眠及消除读书带来的压力
5. 体育锻炼中的集体项目与竞赛活动可以培养人的团结、协

作及集体主义精神。

从明天起，做一个爱运动的人，跑步，游泳，锻炼身体，从明天起，关心身体和心灵的健康，我有一副好身板，面朝操场，春暖花开。

中文系10级新闻班

赵

蓉

025848014