

# 2023年疾病与人生的演讲稿(通用5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。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 疾病与人生的演讲稿篇一

大家好！

今天，我很荣幸作为从我的班级中选出的“最美丽最孝顺的男孩”参加这次讲座。

说到“孝”字，大家都不陌生，肯定会想到这句话：“树欲静，风不止，子欲养，亲戚不候”。古人也常说“德以孝为先”。我觉得我在孝道上做的并不多，因为肯定有更多比我优秀的“孝道少年”，在孝敬父母长辈方面有更突出的表现。

我不能像古代那样为母亲王力可香躺在冰面上，也不能像黄翔那样温暖父亲的迷枕，更不能为父亲做吴孟的血；但是，随着时代的不同，孝道会有不同的表达方式。孝顺并不总是撼动世界。可以是生活中的小事。坚持下去，就可以称得上今天的孝顺男孩。比如我们熟悉的经典《弟子规》中，我们曾经说过“父母来电，不要慢下来；父母给我打电话的时候，无论我在做什么，我都会及时答应并追到他们，认真完成长辈交给我的任务。

这是孝顺的表现；“父母教导，你一定要听；父母的责任一定要遵守。“每当父母教导我，甚至犯错，父母严厉批评我的时候，我都会怀着敬畏和谦卑的心去接受，绝不顶撞。这是孝道的表现；”受伤而烦恼；德国疼，这让我觉得很惭愧。

“虽然我刚进中学两个月，但是作业突然变得重多了。为了不让父母担心我的身体被毁了，我会一日三餐按时吃饭。每当我有时间，我都会和父母一起锻炼。看到父母幸福的笑容，我知道这也是孝顺的表现；先成年，后成才。当我一次次表现出尊老爱幼、助人为乐的良好品格时，父母从心底里为我高兴。我知道这也是孝顺的表现。

孝道可以日复一日的履行也就不足为奇了。只有每天践行孝道，才能被称为真正的“孝顺少年”。我就是这样一个少年，没有惊天动地的孝心，却天天孝顺。也许，在你眼里，我做的事情微不足道，算不上最美的“孝顺男孩”，但我觉得，今天，我已经把一个“孝顺男孩”应该有的“正能量”交付给你了，这就足够了！

谢谢大家！我的演讲结束了。

## 疾病与人生的演讲稿篇二

大家晚上好！

今天我能作为厂级标兵的代表站在这里，我的内心充满激动和自豪，非常感谢公司领导的信任和同事们的大力支持。金猪呈祥，勇攀高峰辞旧岁，银鼠献瑞，再创辉煌迎新春，在这辞旧迎新的日子里向在家道一声新年好，祝大家在新的一年里身体健康，万事如意。

我深深知道，公司每一份的成绩都凝结着公司领导班子们的心血，汇集着公司各级干部们的汗水，更包涵着公司全体员工无私无畏、默默奉献的拳拳之心。此时此刻，生产第一线的同事们依然在默默地坚持工作，让我们向这些长期坚守工作岗位的同事致以深深的敬意。

在过去的20xx年里，我在集团公司领导的带领和同事们的帮助下，紧紧围绕公司经营方针，用“自我加压，永不自满”

的企业精神要求自己，立足自身岗位，脚踏实地，认认真真，做好身边的每一件小事，用自己的一言一行实现豫港人的生命价值，捍卫豫港焦化集团公司的辉煌历程。

作为一名销售人员，要时时刻刻把公司的利益放在第一位，不损害公司的形象和利益。首先我认真学习经济合同法有关的法律、法规知识，并会熟练掌握《经济合同法》的内容，详细了解每个客户的资质和采购能力，以及客户的付款方法和速度来决定优胜劣态。全年销售焦炭40余万吨，总计货款回收5亿余万元□20xx年由于钢铁冶金、化工和有色金属等行业的持续快速发展，焦化产品的市场需求非常旺盛。面对市场的大好形势，我们抓住机遇，准确了解市场行情，在公司领导的带领和业务人员共同努力之下。全年焦炭共涨价11次共计650元/吨。。

公司拥有稳定的销售客户群，并制定有完善的销售方案，随时注意收集各种信息，通过网络、报纸、新闻、订制手机短信、兄弟厂家座谈等各种渠道收集国内最新资料，及时调整产品价格，始终使我公司价格保持在市场较高位置。

20xx年已经来临，新的一年新的起点，新的机遇，新的挑战，让我们携起手来严格要求自己，发扬优点，克服困难，百尺竿头，再接再厉，更上一层楼，为公司的不断壮大而努力奋斗，共创豫港美好的明天。

谢谢大家！

## 疾病与人生的演讲稿篇三

大家早上好，今天国旗下讲话的题目是《讲究卫生，防止疾病》。

传染性疾病，主要是通过空气中的飞沫经呼吸道传播。譬如：流行性感冒，水痘、腮腺炎，流脑，麻疹等，在冬季又

有所复发，但是，同学们不要过于担心，害怕，只要我们在平时能做到下面几点，这些疾病还是可以预防的。

1、我们在平时学习之余，要多参加体育锻炼，如跳绳、跳步、打球等，只有我们的身体强壮了，疾病才不能乘虚而入。

2、我们的教室、家里要经常开窗通风以保持空气的新鲜，流通。

3、平时要尽量少去人多，拥挤，尤其是通风不畅的公共场所。

4、我们要注意个人卫生，勤洗手，勤剪指甲。

5、根据气候变化注意增减衣服，避免着凉。

6、不能偏食，平时要多吃些蔬菜，水果，多喝水。

7、家里的生活用品，和衣服、被子

8、一定要保证充足的睡眠，不能过于疲劳，因疲劳容易使我们的抵抗力下降。

9、对卫生防疫制订安排的各种预防接种，我们一定要按时去接种。因为很多的预防接种，都是针对特定的季节，特定的疾病，卫生防疫部门都是作了精心安排的，和麻腮风疫苗，流脑疫苗，流感疫苗等。接种以后，还是可以起到一定预防的作用的。

10、对于过敏体质的小朋友来讲，因为自然界中的过敏源有很多很多：如花粉、虫蠕、动物羽毛、冷的空气，所以要特别注意：如对花粉过敏的，在花粉播散期要减少户外活动，特别是公园里，鲜花房，家里不养猫、狗等小动物，不用地毯，外出戴口罩等。

同学们，只要我们做好预防工作，疾病就一定会远离我们。

## 疾病与人生的演讲稿篇四

这学期，我校举行了一次特别的班队课活动——家长秀秀台。请家长来与学生交流或技能展示等。学生对于这样的活动很感兴趣，效果也很好。

以下就是我班同学的家长对卫生疾病方面的一些讲解：

各位同学：大家好，你们是祖国的花朵，社会的未来，未来的社会要靠你们去创造。但必须你们得有一个健康的身体，健康的身体前提是讲卫生，爱清洁。这些我们必须从学生时代做起。

首先我们要勤洗澡、勤洗手、勤换内衣。人们都这样讲：病从口入。我们每天接触的东西都带有细菌，不洗手，吃的东西随着食物进入体内会产生严重的后果，比如肠道感染，肠道的症状就是上吐下泻、腹绞痛，还会引起阑尾炎、阑尾穿孔等症·····这些都会威胁自己的生命。

不洗澡的人会引起皮肤病，比如疥疮、牛皮癣·····这些都会传染的，你一个人的清洁就会影响整个班级的每个同学的健康。所以讲卫生、爱清洁、防疾病必须从我们每个人做起，从小养成良好的习惯。

环境卫生也很重要，我们不能随地吐痰、不乱扔垃圾、不能随意采摘花草树木。随地吐痰的痰液中含有各种细菌，特别是传染病，结核病、甲型肝炎等很多都是从呼吸所传染。结核病症状：咳痰、咳血、面黄肌瘦、胸痛·····甲型肝炎：面黄、小便黄、闷油、吃不下饮食·····肝癌这些都会导致生命危险。

我们不要采摘花草，因为花草树木环保了我们的生命，且可以吸收我们身边的灰尘。特别是我们吸收的氧气都是花草树木所提供的，而我们呼出的二氧化碳又被花草树木所吸收。

同学们都知道一年有四季：(春、夏、秋、冬)四季产生的病理都一样。

春天(温病)：冬天过后气温转热，我们就要适当的穿衣服这种病的表现是头痛、发烧、咽喉痛、咳嗽等症状，我们必须要注意自己的饮食卫生，不要吃过辣的食物，严重会引起肺炎，扁桃体发炎，这些病都会导致生命的危险。

夏天(热病，也叫暑病)：我们中暑由于气温太大，这时我们的清洁卫生特重要，因为夏天是高发病的季节，细菌繁殖，活跃特别强。我们不要喝冷水，吃过多的冷东西(冰糕，冰淇淋……)。冷的东西和不净的食物都会导致我们中暑。中暑的症状是头晕，乏力，胸闷，饮食的不洁直接引起肠胃炎。(腹泻，腹痛!)最后失水(脱水)导致生命的死亡。

秋天：秋天气候转凉了，空气也干燥了。我们要注意清洁和多喝开水的习惯，少吃辛辣食物，多吃清淡的食物，不然会引起头痛、喉干、咳嗽、发烧等症状，严重会引起脑膜炎。

冬天：冬天来了天气变冷了，这时的病叫伤寒。我们要注意多加衣服、勤换内衣，使身体的毛细孔都张开，这时候我们就不要吃冷东西了。寒气过盛和吃的冷东西会引起咳嗽，严重会引起气管炎、肺气肿等。

所以：我们要讲卫生、爱清洁、预防自己不生病。

## 疾病与人生的演讲稿篇五

大家上午好，今天我国旗下讲话的主题是《预防冬季传染病》。

### 1. 讲究卫生

流感、腮腺炎、麻疹、水痘等传染病，它们主要经过空气飞沫传播，容易在人群密集的地方发生流行。为此要养成良好的卫生习惯，如经常洗手，在外出归来、打喷嚏后，要立即用流动水和肥皂洗手；打喷嚏或咳嗽时要捂住口鼻，以免细菌扩散。下课后教室应立刻开窗通风，保持空气新鲜和室内干燥，防止细菌滋生。同时在呼吸道传染病流行期间，尽量不要到公共场合和人群密集的地方去，以免感染。

## 2. 加强晨检

每天进行晨检，特别是有同学出现了发热，皮疹等现象尤为重要，及时了解自己的身体情况，做到早发现，早隔离，早治疗。如各班有传染病疑似症状同学，知情的同学要及时向班主任报告，一经确诊必须要立即隔离治疗。只有在痊愈后并且医院方开具的痊愈证明才能重返学校，以免传染给其他同学。一旦班级里有同学得了传染疾病，班主任应立即上报学校安保处，由安保处安排医务室进行相应消毒处理。

## 3. 加强体育锻炼

加强体育锻炼，可以使身体气血顺畅，筋骨舒展，增强心肺功能，增强身体的抵抗力。我们应当积极参与学校安排的体育大课间，体育课，活动课，利用此机会锻炼身体，提高自身的抗病能力。另外还要保持正常的生活规律，保持充足的睡眠，注意劳逸结合，处事不要过激，调养精神，做到心胸开阔，情绪乐观，减少心理压力。

## 4. 注意防寒保暖

现在昼夜温差较大，人体极易受寒伤肺，降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易入侵，引发呼吸系统疾病。同学们应当随时关注天气预报，注意气候变化，随时增减衣服。另外在体育运动前后也要注意增减衣服，避免出汗后回凉。

## 5. 健康饮食

饮食均衡，合理营养，同样可以增强身体的抗病能力。注意生活规律，保证充足睡眠，补充营养，充足的睡眠能消除疲劳，调解人体各种机能。挑食和偏食会使得营养不均衡，抵抗力下降。我们可以多吃一些含维生素c丰富的水果，蔬菜和高蛋白食物，能增强抵抗病毒和细菌感染的力量。还要保证每天适量的蛋白质，淀粉，脂肪，水分和维生素的摄入。俗话说病从口入，坚决不喝生水、不吃不卫生、不洁食品。良好的饮食习惯也有助于预防秋冬季肠道传染病。

老师们、同学们，我们每个人只有拥有一个健康的身体，才能在学习和生活中赢得最终的胜利。最后祝愿老师、同学们身体健康、万事如意！