

文明健康演讲稿分钟(模板9篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

文明健康演讲稿分钟篇一

5月31日是全国控烟宣传日。为营造宣传氛围，提高全校师生知晓率，今天上午，学校利用升旗仪式开展了以“健康校园，不吸烟第一”为主题的控烟宣传活动。

肖鲁生校长代表学校控烟领导小组对全体师生进行了动员和宣传。他指出，在当今社会，吸烟的现象曾经很普遍。但是，越来越多的人对吸烟危害健康的认识在不断提高，各级各类政府对控烟越来越重视，不断宣传和实施控烟措施。学校作为一个特殊的场所，一方面要加强对师生的控烟宣传，教师要严格禁止在校园内吸烟。大家要共同努力，坚持和巩固“无烟学校”的成果，为了自己的身体健康和家庭幸福，也要在校外少抽烟或不抽烟。另一方面，学校要通过班队课、下午会等形式，教育引导学生在劝阻家长吸烟或不吸烟，家校共同努力，为学生健康成长营造和谐氛围。

该生代表彭文喜向全体同学发出倡议，号召全校同学都来参加控烟宣传活动，从身边小事做起，自己动手。看到家长老师吸烟，礼貌制止，动员家长亲戚戒烟，营造无烟环境。学生们还参加了拒绝烟草签名的活动。

我们相信，通过全体师生的共同努力，我校控烟工作一定会落到实处，为学生健康快乐成长营造无烟氛围。

5月31日是第35个世界无烟日。永安实小积极开展各种控烟宣传活动。

今天上午，全体同学参加了“拒绝吸第一支烟，做新一代不吸烟者”签名活动。认真听诊所黄医生介绍世界无烟日的由来，烟草中的有害物质以及吸烟对青少年的危害。然后，每位同学在拒绝抽第一支烟的宣传横幅上郑重签名，表明自己做新一代不吸烟者的坚定决心，立志做控烟志愿者宣传员，向家人朋友宣传烟草烟雾的危害。

学校还开展了以“我要健康成长，我爱无烟环境”为主题的绘画活动。学生用刷子宣传控烟禁烟。

据介绍，通过世界无烟日的宣传活动，使学生进一步认识到吸烟对健康的危害，提高自觉抵制吸烟和被动吸烟的意识，抵制烟草的诱惑，拒绝吸第一支烟，做新一代不吸烟者。

文明健康演讲稿分钟篇二

大家晚上好！

我演讲的题目是：《绿色环保，低碳生活》。

随着世界工业经济的发展、人口的剧增、人类欲望的无限上升和生产生活方式的无节制，世界气候面临越来越严重的问题，二氧化碳排放量愈来愈大，地球臭氧层正遭受前所未有的危机，全球灾难性气候变化屡屡出现，已经严重危害到人类的生存环境和健康安全，即使人类曾经引以为豪的高速增长或膨胀的gdp也因为环境污染、气候变化而“大打折扣”。

全球变暖等气候问题致使我们不得不考量目前的生态环境。人类意识到生产和消费过程中出现的过量碳排放是形成气候问题的重要因素之一，因而要减少碳排放就要相应优化和约束某些消费和生产活动，大力研发环保，低碳技术。“低碳

生活”理念顺应了人类“未雨绸缪”的谨慎原则和追求完美的心理与理想，因此这一理念也就渐渐被我们所接受。

环境对一个人的影响非常大。人们在享受着现代科技所带来的方便的同时，洪水泛滥、山体滑坡、水土流失、大气污染、水资源缺乏、全球变暖等，给了人们当头一击。“环境保护”，成了每个人都在思考的问题。不难看出，全球生态危机正在咄咄逼人地向人类逼近，注重环保已是大势所趋。

文明健康演讲稿分钟篇三

大家好！

今天我演讲的题目是：珍爱生命，健康成长。

成长是人生的必经之路，走向成熟，通往成功；成长是一个五彩斑斓的梦，那么美丽、那么真实；成长像是桌上的各种菜式，甜、酸、苦、辣应有尽有；成长是痛苦中的泪水，也是初尝成功的甜蜜。

初中时是在省重点中学度过的，又是在重点班，在骄傲与自信的背后更多的是同学之间激烈的竞争，因为每个人都会有一个梦想，每个孩子都渴望成功。但是有时，竞争是残酷和无奈的。班上曾经有一个乖巧的女孩，刚进班时成绩还不错，可是几次失利后，她似乎忘却了自我，于是她不再努力，而选择了另外一条道路，上网，结交，甚至轻生。终于有一天，班上前排的一个座位永远空了出来，在那一刻起，她便不可能再有机会和我们一起为曾经的梦想奋斗了。

人的一生，是不可能有一帆风顺的旅途的，不经风雨，又怎见彩虹？梦想与现实的差距总是遥远的，没有哪一个人不经过努力就能够成功。珍爱自己的生命吧，因为生命只有一次，因为生命的可贵，因为生命所承载的希望。活着，不仅为自己而活，还为了每一个爱你的人而活。你承载着亲人、朋友

和国家的希望，承载着他们的爱。

生命是父母赐予的权力，不要让自己到人间白走一遭，请相信自己，一定要珍爱生命。

人生是波折的，也许前途茫茫，也许灰心丧气。无论遇到什么困难，都要寻找乐观的方式解决，让自己的每一天都充满阳光，让自己每一天都快乐，你会发现，生命原来如此美丽。

年少的我们，执着于信念，奔跑着想去触及那些遥不可及的梦想：等我们长大，却会发现神圣的理想就在眼前，却要以改变自己的代价才能得到。为了它，我们必须学会忍耐寂寞，学会能屈能伸，学会适当地保持沉默，我们必须蜕变成一个社会人。

为了父母，为了自己，为了理想和一切有价值的东西，珍爱我们的生命吧，让我们在快乐中长大，在快乐中成熟。

各位同学，路在脚下，我们的选择是走下去，一如当初我们从婴孩成长为现在的自己一样。让我们迈出成长脚步吧！

谢谢大家！

文明健康演讲稿分钟篇四

因为艾滋病的威胁也令我们对艾滋病畏惧，对艾滋病人歧视。其实艾滋病的传播没有那么的可怕，我们不要歧视艾滋病患者，其实对于他们痛苦的不是只身体上的，还有精神上的，他们在和病魔斗争，还有去承受别人鄙夷的目光，这对他们是很大的创伤。所以大家都应该学习和了解艾滋病的传染途径，因为日常的接触是不会传染上艾滋病的。

在日常生活中，要关心艾滋病患者。如果身边发现了艾滋病病毒感染者，不用害怕，更不能看不起、排斥他们。对待艾

滋病病毒感染者的正确态度是：同情、关心并尽力帮助他们，使他们能够正常生活和工作，不扩散他们的病情。艾滋病病毒感染者的家人既要承受亲人患艾滋病的巨大痛苦，又要承担对病人的照顾和料理，是非常不容易的。我们对待艾滋病病毒感染者的家人，要像对待其他一切不幸的家庭一样，给予充分的同情、关心和帮助。这对于创造一个有利于控制艾滋病流行的安全的社会环境，是十分必要的。

现在，我们得树立社会责任意识和正确的性道德观，志愿向同伴和他人分享防治知识，关爱和帮助艾滋病感染者，提供支持与关爱，减少歧视的创伤，我们大家伸出友爱、关怀之手来帮助那些身受艾滋病毒折磨的人。帮助青少年增强社会责任感，从身边做起，积极进行预防艾滋病宣传让艾滋病患者感到温暖。

在这个全世界人民向艾滋病作斗争的统一日子里，关注艾滋病，开启心灵之窗，点燃心灵的光，重新照亮人生的路段，给人以无限的温暖。

因此，我们应让心灵的花朵开绽，散播着爱的花香。莫对着艾滋病患者蜚短流长，莫引导他们走向死亡。我们应该拿起智慧的枪杆，与艾滋病做誓死的对抗。让生命的大树更加坚强，让我们的明天充满希望。

文明健康演讲稿分钟篇五

大家好！

我是来自腴地乡中心校的xx□今天我演讲的题目是《帮助别人、快乐自己》！

我们都知道：帮助别人是一种文明美德。

文明美德是什么？文明美德是路上相遇时的微笑；是平时与

人相处时的亲切；是见到长辈时热情的问候；是不小心撞到对方时的一声“对不起”；是自觉将垃圾放入垃圾箱的举动；是看到有人随地吐痰时的主动制止。是别人有困难时的热情帮助；文明美德是一种品质，文明美德是一种修养。

中国有5000多年的悠久历史和灿烂文化，素有文明古国、礼仪之邦之称，文明美德渊远流长、处处可见，它蕴含在我们身边的一些小事中。

记得这个学期，我和我们班的同学冒着毛毛细雨来到乡敬老院，纷纷拿着自带的笤帚、毛巾为敬老院的爷爷们打扫卫生。帮助他们打扫房间、整理衣被、抹桌子、擦窗户，经过一个多小时的紧张劳动，敬老院宿舍的门窗变亮了，地上也被打扫得干干净净。大家都很高兴。

上的全是孤独、寂寞。我走上前去，挨着老爷爷坐下，摸着他那满是皱纹的手，轻声的问：“老爷爷，今年多大年纪了，你不舒服么？”他说：“今年75岁了，这几天感冒，头昏昏沉沉的，有点不舒服。”我能帮他做什么呢？前几天，在教室里，我有点不舒服，老师给了我一杯白开水喝，一会，就舒服多了。于是，我到房间里接了一杯白开水，双手捧着端给爷爷。这时，老爷爷的脸上露出了一丝开心的微笑，颤抖着手接过水，双唇翕动，打开了话匣子：“我以前也和你们一样啊，年轻，有力气，在朝鲜，和美国鬼子打战，很多战友都死了。”老人越讲越起劲，讲到他在朝鲜的那段辉煌历史，竟然忽悲忽喜。

“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之”，“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”。每人都这样，我想我们的家园更加的美好，社会也更加的和谐！！

同学们，千里之行，始于足下！让我们携起手来，从身边的小事做起吧

文明健康演讲稿分钟篇六

我第一个观察探究点就是在幼儿园里。经过我几小时的观察，我发现里面的小朋友都有这么几个坏习惯——揉眼睛、巴着桌椅看书画画。

第二个观察调查点是在学校里。我经过一连串的调查和访问，发现了大多数有眼疾的人都是因为看书太多，看书姿势不对，眼睛离书本很近，导致眼睛重负，只有少数人是天生近视眼。

第三个观察调查点是在附近的网吧及游戏机室里。那里的人，不论男女老少，大多数都戴着眼镜，这是因为他们“一盯”荧光屏就是好几小时甚至十几个小时，而且是在全神贯注、高度紧张的情况下。

第四个观察调查点是家庭。我走访了许多邻居、亲戚、朋友，发现许多人家的客厅都不大，却有一部或者有几部大屏幕电视机，饭前饭后，一家大小，看电视都离电视非常近，而且常常一看就是一个晚上。

因此，我就青少年存在视力问题参考了许多资料，并咨询了医院的专家，专家向我们提出了宝贵的建议。

对策建议：

为了孩子的将来，关注青少年近视眼，保护孩子的眼睛，

- 1、要避免反光：书桌边应有灯光装置，其目的在减少反光以降低对眼睛的伤害。
- 2、光线须充足：光线要充足舒适，光线太弱而因字体看不清就会越看越近。
- 3、坐姿要端正：不可弯腰驼背，越靠近或趴着做功课易造成

睫状肌紧张过度，进而造成近视。

4、阅读时间勿太长：无论做功课或看电视，时间不可太长，以每三十分钟休息片刻为佳。

5、看书距离应适中：书与眼睛之间的距离应以30公分为准，且桌椅的高度也应与体格相配合，不可勉强将就。

6、睡眠不可太少，作息有规律：睡眠不足身体容易疲劳，易造成假性近视。

7、看电视距离勿太近：看电视时应保持与电视画面对角线六一八倍距离，每30分钟必须休息片刻。

8、多做户外运动：经常眺望远外放松眼肌，防止近视，向大自然多接触青山绿野，有益于眼睛的健康。

9、营养摄取应无均衡：不可偏食，应特别注意维生素b类(胚芽米、麦片酵母)之摄取。

10、定期检查：凡视力不正常者应至合格眼镜公司或眼科医师处做进一步的检查。

眼睛是大脑接受外界信息的重要部位，我们必须好好保护它，千万别让它使你生存于一个黑暗的世界里！

文明健康演讲稿分钟篇七

今天的广播体操、课间舞比赛在大家激情飞扬的表演中取得了圆满成功，尤其是部尤其是部分班级表现特别优秀。在这略有寒意的初冬，请允许我代表学校领导，向在比赛筹备工作中付出辛勤劳动的体育教师音乐教师、班主任和相关工作人员以及评委老师，表示衷心的感谢！

同学们，广播操的一招一式都是专家根据少年儿童的身体发育特点精心编排的，做好广播体操不仅是我們身体发育的需要，更是少年儿童健康活泼、积极向上的表现。广播体操是同学们展示自我风采的窗口，是展现蓬勃朝气与青春活力的舞台，更是我们学校一道亮丽的风景线。

今天的比赛是一次合作的盛会，拼搏的盛会，赛出了优良的风格，赛出了最好的水平，赛出了最佳的形象！

这次比赛进行的秩序井然，全体学生服装整齐、精神抖擞、步伐矫健，随着雄壮有力的节奏，同学们动作标准、有力、优美，在这个展示团队青春活力的平台上，赛出了风格，赛出了水平，赛出了形象，展现出活泼开朗、健康向上的精神风貌，彰显出了“我锻炼，我快乐”的金帆学子精神。

这里我想用四句话来总结：朝气蓬勃的精神风貌；整齐划一的表现动作；严格严明的组织纪律；不甘落后的竞争精神。比赛的整个过程组织是严密的；老师们的配合是密切的；班主任的策划是精心的；同学们的训练是辛苦的；比赛的结果是成功的。

但是，比赛本身并不是我们的目的，振奋精神，凝聚力量，形成浓厚的学风，促进发展才是我们的目的所在。不过，在看到成绩的同时，我们还要看到我们存在的一些不足：个别班级由于训练时间少，比赛效果不很理想；部分同学虽然比赛中很认真，做得很到位，但在平常做早操时，动作不规范，敷衍应付，起不到任何锻炼效果，希望以后要改正。

通过这次比赛，同学们广播操、课间舞的整体水平得到了较大的提高，强化了学生努力为班级争光的团队意识和集体荣誉感，加强了班级的凝聚力，增强了学生体质，锻炼了学生意志，规范了学生行为，提高了学生的综合素质，促进了优良班风和校风的形成，展示了我校师生健康、文明、团结、进取的精神风貌。希望全体师生以这次比赛为起点，将我们

取得的比赛成果在今后的”大课间活动“中得到巩固并加以发展，让大课间活动成为高桥金帆的一道亮丽的风景线。

俗话说：“一份耕耘，一份收获。“耕耘里充满了苦涩，流下了汗水，收获里充满了喜悦，成就了希望。只要我们心中有梦，只要我们脚步不停息，我们付出了，我们必将拥有更多的成功与喜悦。希望同学们能把训练和比赛中所表现出来的敢于面对困难、敢于克服困难的的精神运用到学习中去，认真上好每一节课，完成好每一次任务，共同谱写我校发展的新篇章。

最后，我向参与此次活动的各位老师和全体同学们表示衷心地感谢。

祝愿老师们身体健康，同学们学习进步！

文明健康演讲稿分钟篇八

心理发生变化的高发区在青春期，中学生存在问题令人触目惊心，学校里学生各种不良现象屡禁不止，各种失控越轨行为时有发生，原因固然是多方面的，但与学生素质不高，尤其是心理健康水平不高，心理素质较差有极大的关系。我们如果只重视学生生理健康的教育，而不重视心理健康的教育，对学生的健康成长极为不利。就目前状况而言，对学生进行心理健康教育尤为重要。

一. 创设有利于学生心理健康发展的环境

营造优美的校园环境。学校是学生的第二个家，学生从学校中不知不觉地接受教育和影响，因此，优雅、洁净、文明、舒适的校园环境能给学生“润物细无声”的良好心理影响。校园中亭阁假山、名人雕像、书画长廊、名人名言、校风校训以及各种宣传橱窗都会给学生美的享受和理性的思考。生物园里生机盎然，校园里繁花点点，绿草茵茵，学生在曲径

廊亭中看书，这些自然风景和人文景观无时无刻不在触动着学生的感官，使学生受到了美的熏陶和道德的感染，在愉悦中受到教育，自觉地形成一种积极向上的心态。

创设育人情境，促进学生心理品质的优化。目前，青少年心理和行为问题日益增多，而人的心理和行为又是密不可分的，良好的行为习惯受良好心理素质的支配，同时，良好行为习惯又可内化、积淀为一定的心理素质。因此，学校心理健康教育不是单纯的口头说教，更应该创设各种情境，在行动中促使学生自我体验、自我认识、自我教育、自我控制，形成良好的行为习惯，形成一定的心理素质。如现在一些学生自制力差，性情暴躁，逆反心理强。教室里有纸屑箱，他偏把纸屑往窗外丢，看见瓶罐偏要用脚去睬和踢，随意采摘践踏花草等。曾听过这么一件事，有一间学校学生老喜欢用脚踢门，为改变这个坏毛病，学校安装了一扇玻璃门，结果玻璃门完好无损。我们从中得到了启示，于是在校园内各个角落安放了40多个环保型的果皮箱，果皮箱天天擦得光亮如新，草地上竖起木板，写上“请爱护我们吧！”等恳请的话语，果然学生不忍心破坏，过去的坏毛病也改了。可见，有了健康良好的心理素质就能表现出最佳的行为效果。因此，创设各种情境，通过心理认知暗示，能培养学生健康心理素质，促进学生良好行为习惯的养成。

开展心理咨询活动。在校中学生的心理健康问题日趋严重，许多学校都建立了心理咨询室，有的还配备专职的心理咨询师。学生通过咨询、倾吐和宣泄，释放心理压力，解决心理困惑和矛盾。据了解，咨询的学生反映出的心理问题主要有：学习压力重造成考试的自卑、抑郁、狂躁、恐惧等情绪情感问题，人际关系问题，无法自制的不良行为问题，青春期困惑的问题等。行为咨询方法的先驱者克罗姆布鲁兹指出“咨询的中心目标就是要帮助每一个当事人解决他之所以来寻求帮助的那些问题。”学校心理咨询师要给予咨询学生温暖，指导他们自我调控，还要详细了解咨询学生的各种情况，尊重、理解学生，保护学生的隐私，做到既是学生的倾诉者，

又是学生的咨询顾问，努力消除学生的心理障碍。我们的学生很多是需要帮助的，除了求助于心理咨询师外，学校还可以开设心理健康课程，举办心理健康讲座，组织各种心理健康教育活动等。

同学们、老师们：

1. 抑郁：总觉得苦闷、无精打采、提不起干劲。
2. 焦虑：总感到莫名其妙的紧张、坐立不安心情烦躁、不踏实。
3. 人际关系敏感：总感觉别人对自己不好，不理解、不同情自己；与异性在一起时感到不自在。
4. 情绪不稳定：心情时好时坏，学习劲头时高时低，对同伴、家长和老师一会儿亲近，一会儿疏远。
5. 心理不平衡：如果同学成绩比自己好、比自己有钱或穿得好就不舒服，总觉得别人对自己不公平。
6. 适应不良：对学校的各种科目都不喜欢，对学校生活不适应，学习困难。
7. 强迫症状：总在想一些没有必要的事情，如总想考不好该怎么办、说错了话该怎么办；总担心自己服装不整洁爱照镜子等。
8. 对抗倾向：常发脾气、摔东西、大喊大叫、爱抬杠、有理不让人，没理搅三分，控制不住自己。

这些都是中学生中常见的心理问题和障碍。我们前段时间对20xx级共1288人进行了心理测试，总体心理健康状况基本良好。65.73%的学生认为自己人缘比较好是受欢迎

的，78.64%的学生认为自己是心情开朗的。也有5%的学生从测试量表看来存在一定程度的心理问题。所以作为中学生一定要关注心理健康问题，学会正确认识、合理调节自己的心理状态。

青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是一个人能否成就、贡献、成才的前提。素质教育、和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。

基于此，我希望同学们能学会：

用爱装点生命。热爱生活，感恩生活，勇于担当

用沟通温暖心灵。推心置腹的谈话就是心灵的展示，学会主动与父母、老师和同学进行交流，为个性健康发展注入爱的阳光。

用正确的态度看待心理健康问题。不歧视、不硬撑、早发现、早调理

时刻留意自己身边的美好事物，让自己内心多些喜悦和快乐

戒除网瘾，回归社会，用阳光的心态积极参加丰富多彩综合实践活动

同学们：

让我们一起参与多彩的活动，汲取知识的营养，迎接阳光生活每一天

让我们一起承受蜕变的烦恼，分享成长的快乐，让青春像花

儿一样灿烂

愿我们每位同学拥有健康的身心、强健的体魄、坚强的意志。希望同学们能斗志昂扬地迎接各种挑战，意气风发地去追求更大梦想，祝愿每位同学学业有成，身心健康，梦想成真，终生幸福。

文明健康演讲稿分钟篇九

“爱美之心人皆有之”。爱美是人的天性，追求美是社会文明进步的重要内容。进入二十一世纪以来，人们更是从上到下，从内到外做足美丽功夫，以求让自己最亮丽的形象展现在众人面前，以博得别人的肯定和赞赏，也为自己增添信心和发展机遇。人们对美的向往和追求，使得美容美发行业得以蓬勃发展，日前在北京召开的美丽经济与中国模特行业发展论坛上，美容美发产业被认为已经是继房地产、汽车、电子通讯和旅游之后的“第五大消费热点”□ 20xx年中国的美容服务业就业者已达到800万人，营业总收入达到1762亿元。在未来5年，这个数字还将要再翻一番。

美容美发行业为中国经济作出了重要贡献，这无疑是得益于数百万创造美的使者——美容师、美发师、化妆师等劳动者的辛勤工作。然而他们在为人们带来时尚、美丽的同时，我们也不能不关注他们的职业健康与安全。

随着美发业消费者的不断扩大，隐藏在美丽背后的健康危害也日益受到人们的关注。有专家对近200名在染发行业从事相关工作5年左右的人员进行调查，结果不容乐观。过半数的从业者都有过因皮肤受到染发水、洗发水刺激导致不同程度损伤的经历，轻则脱皮、红肿，重则已经开始溃烂。烫发剂也有刺激性及致敏性，除了可以引起皮肤刺激及过敏外，含有的成分还可对眼、呼吸道黏膜产生刺激作用，接触后可有眼痛、咽干等不适，随着吸入量的增加还可能出现咳嗽、胸闷。所以有一些从业者不同程度出现过咽炎或呼吸道不适等症状。

胃病几乎成了美发行业的职业病。美发师通常每天工作13个小时，并且越到节假日工作越忙。中午和晚上就餐时间如果有顾客，他们都顾不上吃饭，只有服务完客人，才能填填肚子。时间长了，胃病自然就找上门来，所以70%的美发师都患有胃病。此外由于长时间的低头抬手、站立工作，许多美发师还患有肩周炎、颈椎病、下肢静脉曲张等。除了上述显性的危害外，美发行业还存在着一些隐性危害：有专家研究指出，近年来中老年急性白血病患者中很多人都有过染发史，而且比例还在不断地扩大，这与近年来中老年人喜欢染黑头发不无关系。市场上用来染黑色、红色和金色头发的染发剂中多数含有4-氨基联苯，这是一种已知的致癌物。研究表明，长期使用深色染发剂，会增加患淋巴瘤和骨髓瘤的风险。另有研究表明，使用永久染发剂的人，患膀胱癌的风险是一般人的2.1倍。此外，永久染发剂使用p-苯二胺和过氧化物，也能引起过敏。还可能影响到神经系统的功能，甚至影响到下一代的健康，所以建议准妈妈的美发师要减少或避免从事染发工作。为此，美发师们在日常工作中应该注重加强自身的职业防护，尽可能地避免或减少职业病对自己的危害，不要美丽了别人，伤害了自己。

那么怎样对美发师进行职业防护呢？第一要做到身体防护。在日常工作中应尽量避免皮肤直接接触染发剂、洗发水，在为顾客洗发、染发、烫发时要戴上胶皮手套，最好戴上口罩，穿相应的工作服。第二要有意识布置室内环境，减少职业危害。美发店内应该加强通风，保持室内空气的新鲜，避免和减少烫发剂、染发剂的气味刺激美发师的呼吸道和眼睛。室内可养一些绿色植物，如芦荟、吊兰、虎尾兰、仙人掌等，这些植物可以帮助吸收有害气体和异味。第三要严把美发产品关。美发店在购进染发剂、洗发水时首先应选择正规厂家的产品，尽量选购信誉度好的产品，这类产品的安全性会更高些。这不仅是对顾客负责，也是关心、保障美发从业人的生命健康。第四要自我保健，有条件的单位或个人可以定期体检。首先，敏感体质的人不建议从事美发这一行业，曾经有皮炎史的人也不推荐从事此类行业。其次工作中要注重自

我调节，比如站立时两腿负重可有所侧重，轮换休息；可以以脚尖为中心，做踝部旋转运动，养成睡前热水洗脚的习惯等，要经常喝水，饮食宜清淡而富有营养，要多含铁含钙的食品，象瘦肉。

追求美是人类的一种天性，人们在追求养眼的，养心的美中，创造着美，让我们的生活多彩而富有意义。然而美的前提是健康，在健康基础上的美才有无限的生命力和魅力。我们渴望美丽，但是我们更加珍惜健康。美的产业应建立在健康的基础上，才会旺盛的生命力！关注美发师的职业健康与安全教育不仅是关心爱护美发从业者的生命健康安全，更是美容美发行业对社会承担的职业责任，是推动美丽产业健康、稳定、快速地发展的不懈动力。让我们在向往美、追求美、创造美的同时，关注健康，让健康与美丽同行！