

# 惊蛰的演讲稿三分钟(优质6篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？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。

## 惊蛰的演讲稿三分钟篇一

- 1、春雷的乍响是祝福是吉祥，山花的绽放是烂漫是希望。桃李芬芳心飞扬，莺歌燕舞福安康，请收下我送你的惊蛰祝福，惊蛰节气快乐！
- 2、大麦豌豆向日葵，突击播种莫再等。
- 3、未过惊蛰先打雷，四十九天云不开。
- 4、麦子锄三遍，麦缝像条线。
- 5、麦田追肥和浇水，紧跟锄耨把土松。
- 6、惊蛰到来春雷响，春雨润物心情爽。百花绽放蜂蝶舞，河水哗哗歌儿唱。艳阳高照气温升，姑娘小伙赏春光。情意绵绵祝福送，愿你安康身体棒！
- 7、种树如种田，管树如修棉。
- 8、人均百棵树，等于建金库。
- 9、杨柳下河滩，果树上半山。
- 10、惊蛰乌鸦叫，春分地皮干。

11、春风春雨送春归，春阳春花送祝福：惊蛰到了，我的短信犹如“春雷”，炸毁你“烦恼”，驱除你郁闷，愿你：“快乐花烂漫”“财富花满楼”！

12、春雷阵阵，敲响幸福的旋律，惊醒沉睡的昆虫；春光明媚，照亮快乐的路途，惊艳花朵的纷芳；惊蛰到，愿君惊才绝艳事业旺，惊喜不断好运连，惊蛰快乐！

13、挖地如挖粮，整地如修仓。

14、惊蛰春雷动，祝福我先行。祝雷打不动你的快乐，迅雷掩去你的愁火，雷霆给你万钧福运，雷鸣送你闪亮生活。愿你在惊蛰时节平地起雷事业高升，欢声雷动好运随行！

15、春雷一声震天响，万物苏醒大合唱。细雨绵绵送人间，风调雨顺又丰年。好景还需勤奋献，珍惜别误好时光。愿你努力多耕耘，幸福花开万年长！惊蛰快乐！

16、来水昼夜连轴转，莫待水光干瞪眼。

17、平原绿葱葱，旱涝无影踪。

18、惊蛰乌鸦叫，春分滴水千。

19、要想收水稻，田埂先修好。

20、冬去春来，惊蛰已到；祝福连连，不会减少；一声春雷，迎来幸福通道；一阵春雨，送走万千烦恼；一点春风，把心情整理打扫；一片春阳，把幸福温暖照耀。

21、复苏的'活力，复苏的精力，复苏的好运总等待你，开启的春日，开启的喜日，开启的快乐总伴随你，惊蛰快乐。

22、母牛生母牛，三年五个头。

23、老鼠危害实不小，城乡灭鼠齐行动。

24、惊蛰不耙地，好像蒸锅跑了气。

25、大蒜栽种不出九，精细认真管大棚。

26、年之计莫如种谷，十年之计莫如种树。

27、种蒜不出九，出九长独头。

28、让春季万物复苏的活力传给您，让春天花朵浓郁的芬芳陶醉您，让春日小草苏醒的快乐洋溢您。惊蛰时节，愿您的快乐复苏！

29、栽上葡萄喝美酒，种好桑柞穿丝绸。

30、惊蛰闻雷，谷米贱如泥。

## 惊蛰的演讲稿三分钟篇二

1、春雷萌动惊蛰到，万物复苏暖气冒，再睡早起要记牢，规律作息健康保，春捂保暖防感冒，阻挡病毒戴口罩，饮食清淡粥多煲，多食果蔬辛辣少，惊蛰节气，愿您身体健康步步高！

2、惊蛰一到春雷响，春草萌芽地气通，枝头绿意渐深浓，百花娇艳绽吉祥，飞虫嗡嗡闹幸福，又是一年惊蛰到，愿君开心常相伴，健康时时把你绕，惊蛰快乐！

3、暖和和来喜洋洋，阵阵春风荡漾漾，全家喜来合家乐，欢喜升温身体壮，气温高来春色现，春风吹起心欢乐，惊蛰到来问候送，万事如意福多降，愿友惊蛰愉快。

4、一份祝福送一阵春风，一片温暖赠一份香甜，一份心愿给

一份笑脸，一个节气带一份情谊，愿惊蛰温暖升起来，祝情谊更加甜如蜜，贺日子幸福乐悠闲，庆健康如意多无限。惊蛰快乐！

5、春雷一声惊动天地，和风细雨惊蛰节气，祝你精力旺盛身体好，工作兢兢业业步步高，爱情甜甜蜜蜜浪漫飘，生活劲头十足乐逍遥！惊蛰节气祝愿朋友生活幸福如意！

6、惊蛰节气春风吹，祝福短信把你陪，工作忙碌别太累，身体健康要保卫，雷倒烦恼心不疲，雷厉风行财富随，惊蛰节气祝你：财富健康都具备，春暖花开生活美！

7、惊蛰节气万物苏，天气渐暖人欢动，踢踢腿来伸伸手，身体健康不得病，一片春光好风景，少男少女去踏青，恩恩爱爱甜如蜜，春暖花开新生命。惊蛰节气送祝福，祝你节日快乐。

8、泉水响叮咚，春雷轰隆隆，惊蛰万物动，花开红彤彤，桃红李白春意浓，莺歌燕舞欢乐送，愿春意盎然好运涌，山花烂漫幸福增，快乐无限心想事成！惊蛰快乐！

9、春回大地暖，万物茂盛长，春雷一声响，惊蛰喜登场。春雨喜绵绵，农人耕种忙。你也别偷懒，赶快来起床。冬眠睡够了，去把春景赏。祝你快乐心情喜洋洋！

10、雷声响，好运惊天动地；春风来，快乐铺天盖地；阳光照，事业开天辟地；雨水浇，成功顶天立地；万物苏，健康谈天说地；惊蛰到，愿你欢天喜地！

11、温暖唤醒了沉睡的疲倦，春天用魅力引发了大地的惊叹！色彩敞开了安静的心扉，春天用芬芳布满了天空的湛蓝！今日惊蛰，希望美丽相伴与你，幸福镶嵌于你！

13、青蛙唱山歌，嗓音那叫亮；黄莺跳艳舞，阵势那叫祥；

春雨润万物，深情那叫美；惊蛰打春雷，声音那叫狂；朋友勤联络，滋味那叫香；惊蛰了，友谊复苏吧！

14、惊蛰春雷初响，养生秘籍送上，冷暖变幻无常，腰背尤需御寒，干燥宜食清淡，生梨冰糖煲汤，少酸增甜养脾，大枣山药良方，减肥健身当季，慢跑快走跳绳。情浓关怀围绕，快乐安康伴你！

15、春雷响，万物长，惊蛰到，养生忙，食海蜇，清热好，鹤鹑汤，补气血，银耳羹，养肺方，山药粥，补肾妙，枸杞茶，免疫强，情意浓，关怀送，祝福传，愿安康！春雷一响通地气，惊醒万物百花开，蝶舞蜂飞春光美，桃红柳绿骄阳艳，生机勃勃春意浓，惊蛰到，愿君开心伴左右，笑口常开好运连，惊蛰快乐！

16、惊蛰到，春风拂面享惬意；春雷响，万物复苏现生机；阳光嚷，花绽草绿春光；问候到，吉祥好运常相伴；祝福送，祝君安康乐逍遥。惊蛰快乐！

17、惊蛰到，阳光罩，春色迷人心情朗；春雷响，天回暖，春暖花开万物苏；谈天地，去踏青，领略春光好风情；问候真，祝福深，愿你幸福又安康。祝惊蛰快乐！

18、或许没有的浪漫，也没有元宵节的蜜甜，惊蛰一现，春雷阵阵，以短信为箭，用作弦，把祝福射进你的心里面。惊蛰突到，慢慢脱袄，谨防感冒。祝您安康！

19、惊蛰到，雷声隆，惊醒梦中沉睡人。气温升，花绽放，美景怡人心情畅。快快准备上职场，努力奋斗不彷徨。取得硕果心里美，幸福生活身旁。祝惊蛰快乐！

20、春雷阵阵，敲响幸福的旋律，惊醒沉睡的昆虫；春光明媚，照亮快乐的路途，惊艳花朵的纷芳；惊蛰到，愿君惊才绝艳事业旺，惊喜不断好运连，惊蛰快乐！

21、春风细雨柔和美，惊蛰春暖虫鸟飞，偷得几月人懒闲，今日春到人繁忙；惊蛰来到万物苏，草木生机勃勃上，活动筋骨人舒畅，春来耕耘秋收旺！祝惊蛰快乐！

22、惊蛰来到，阳光围绕，晒晒懒散，照照康安，改改脾气，压压火气，动动肩膀，扭扭小腰，补补营养，养养气血，转转手掌，捏捏脚丫。惊蛰之时，祝愿办公室的你充满活力。

23、惊蛰来到春风荡，春意盎然心情爽，万物复苏阳光壮，花开色艳让人享，谈天说地踏青去，领略春光好风尚，祝朋友惊蛰快乐，心事成日日甜蜜。

24、皑皑白雪满天飞，瑟瑟寒冬悄然退。绵绵春风杨柳拂，暖暖惊蛰欣然到。虫鸟鸣歌心欢喜，百花盛开歌如海。一抹骄阳暖心田，一句问候祝安康。惊蛰来到短信送，照顾自己是主要！祝愿惊蛰健康如意！

25、轰轰春雷初响动，惊醒冬眠万物苏。莺歌燕舞风光美，呈现春天气息醉。桃红李白花千万，绽放生活好景飞。惊蛰节气，祝愿朋友心情如春！

26、惊蛰春雷隐隐响，风调雨顺天渐暖。中午天热早晚冷，严防青苗受早寒。时冷忽热莫解囊，气温不稳易病患。季节流行感冒防，健康身体赛神仙。惊蛰雅兴！

27、无论是做一朵花还是做一片叶子，都要使生命的季节绚烂；无论做一阵风还是一片雨，都要让生命的愿望饱满！惊蛰节气到来，愿你幸福快乐无边蔓延！

28、惊蛰把心门打开：希望爬出来，愿望走出来，理想晒出来，梦想跳出来，播种走起来，奋斗跑起来，快乐涨起来，幸福飞起来。来吧，和春天一起登上绚丽的舞台。惊蛰快乐。

29、惊蛰到来春雷响，春雨润物心情爽。百花绽放蜂蝶舞，

河水哗哗歌儿唱。艳阳高照气温升，姑娘小伙赏春光。情意绵绵祝福送，愿你安康身体棒！蛰伏的昆虫醒了，南飞的燕儿归了，寂寞一冬的树开花了，春意浓了，美好近了。那响彻云霄的春雷，是我祝福的跫音：惊蛰节气快乐！

30、莺歌燕舞日，惊蛰节气至；桃红李白季，相思在一起；春潮滚滚来，生活更精彩；春光沐天地，泉水响叮咚；鸟儿林间鸣，蝶儿花间忙。惊蛰快乐！

## 惊蛰的演讲稿三分钟篇三

1、惊蛰时，复苏的体力，复苏的精力，复苏的忙碌是否让你疲惫，祝福时，放下的烦心，放下的压抑，放下的一切不快定让你安心，朋友，惊蛰时放松身心别太劳累。

2、惊蛰养生正当季，秘籍贴心分享你，杏仁松子核桃仁，适量坚果补营养，疲惫喝杯酸梅汤，提神醒脑是良方，保证充足蛋白质，鸡鸭鱼肉牛奶蛋，韭菜升阳胜似宝，鸡蛋虾仁一起炒。温馨关怀已送到，快乐安康都围绕！

3、隆隆的雷声，把耳朵惊醒，聆听春的快乐。绵绵的细雨，把眼睛惊醒，细数春的幸福。柔柔的微风，把感觉惊醒，品尝春的美妙。惊蛰到，地气开，愿你走进自然，乐享春的欢娱，惊蛰快乐！

4、惊蛰春雷阵阵，生活五彩缤纷。烦恼悄悄遁去，快乐开始降临。新鲜泥土气息，全是诗情画意。叹息已经逃逸，安康不离不弃。惊蛰必有惊喜，好运天天爱你！

5、一声春雷惊蛰到，养生我有小妙招，热水泡脚御寒妙，小葱蘸酱杀菌好，盐水漱口牙齿健，按摩鼻沟防感冒，快走慢跑强免疫，常发短信春困消。温馨关怀送给你，快乐安康都围绕！

7、春风吹起来，福气又到来，气温升起来，身体动起来，日子长起来，心情好起来，生活闹起来，惊蛰幸福来。愿你惊蛰愉快！

8、惊蛰一到美景现，姹紫嫣红迎春来。杨柳依依柳絮飞，莺歌燕舞竞风采。美好春光不可负，蹉跎岁月不应该。踌躇满志宏图展，工作顺心幸福来。祝惊蛰快乐！

9、惊蛰节气，春雷萌动，万物复苏，乍暖还寒，别忙减衣，注意保暖，多饮绿茶，清肺泻火，多吃青菜，营养丰富，多多运动，增强免疫，预防流感，愿你，身体倍棒，幸福安康！

10、春雷响起来，福气又到来，气温升起来，身体动起来，日子长起来，心情好起来，生活闹起来，惊蛰幸福来。愿你快乐复苏，春风得意！

11、惊蛰，等待春天开成花海，惊蛰，期待万物充满生机，惊蛰，盼望山川河流嬉戏，惊蛰，我的祝福要有意义，惊蛰，你要记得快乐哦。

12、青蛙唱山歌，嗓音那叫亮。黄莺跳艳舞，阵势那叫祥。春雨润万物，深情那叫美。惊蛰打春雷，声音那叫狂。朋友勤联络，滋味那叫香。惊蛰了，友谊复苏吧！

13、我的思念，风儿载着。我的叮咛，云儿传递。惊蛰时节，万物苏醒。细雨绵绵，春寒料峭。你要用心，照顾自己。

14、无论是做一朵花还是做一片叶子，都要使生命的季节绚烂。无论做一阵风还是一片雨，都要让生命的愿望饱满！惊蛰节气到来，愿你幸福快乐无边蔓延！

15、惊蛰一到，好事来了。惊来好运，蛰(植)下美好。惊来顺利，蛰(植)入逍遥。惊来吉祥，蛰(植)进美妙。惊来成功，蛰(植)来辉煌。愿你惊蛰，好事不消，鸿运来绕，安康永享，



逍遥美好!

16、祝福追逐着幸福的踪迹，爱懒散着春日的暖阳，心铺好了快乐的旅程，美丽诗句等待着你的采撷，我亲爱的朋友，此刻无论你在哪里，我都祝福你惊蛰健康平安。

17、春风细雨柔和美，惊蛰春暖虫鸟飞，偷得几月人懒闲，今日春到人繁忙。惊蛰来到万物苏，草木生机勃勃上，活动筋骨人舒畅，春来耕耘秋收旺!祝惊蛰快乐!

18、春雷惊醒冬眠的大地，春风吹来春天的气息，迎春花绽放生活的美丽。惊蛰节气，给你问候的心意：愿你每天收获甜蜜的惊喜!

19、惊蛰来到春风荡，春意盎然心情爽，万物复苏阳光壮，花开色艳让人享，谈天说地踏青去，领略春光好风尚，祝朋友惊蛰快乐，心事成日日甜蜜。

20、轰轰春雷初响动，惊醒冬眠万物苏。莺歌燕舞风光美，呈现春天气息醉。桃红李白花千万，绽放生活好景飞。惊蛰节气，祝愿朋友心情如春!

21、时令环境精神爽，沐浴阳光健身板。增加维e强骨骼，适当锻炼抗流感。病毒此时滋生强，迅速传播快发展。尽早预防保安康，不畏疾病来恐慌。愿君常吃葱姜蒜，健康身体迎朝阳!

22、春风春雨皆春意，惊蛰惊雷藏惊喜。贴心暖肺短信息，轻松赚赚人民币。风云变幻太阳雨，衣服添减要及时。蔬果新鲜汤要稀，快乐吃出好身体。惊蛰快乐好日子，幸福安康一辈子!

23、冬去春来，惊蛰已到。祝福连连，不会减少。一声春雷，迎来幸福通道。一阵春雨，送走万千烦恼。一点春风，把心

情整理打扫。一片春阳，把幸福温暖照耀。

25、惊蛰到，春风拂面享惬意。春雷响，万物复苏现生机。阳光嚷，花绽草绿春光。问候到，吉祥好运常相伴。祝福送，祝君安康乐逍遥。惊蛰快乐！

26、短信消息到，惊蛰节气妙，春雷滚滚啸，寒冷悄悄少，健康最重要，锻炼真得要，幸福跟着跑，欢乐跟着闹，未来定美好！

27、春风吹起来，福气又到来，气温升起来，身体动起来，日子长起来，心情好起来，生活闹起来，惊蛰幸福来。愿你惊蛰愉快！

28、阳光赶走冰冷，春风吹奏起沙中的晨曲，让蛰春的生命走出黑暗，春天已走进你我的心田，快乐的你迎接春的祝愿，愿你惊蛰快乐，幸福绵绵！

29、惊蛰到，你的健康更重要，早睡早起精神好，多吃水果蔬菜身体好，祝你天天开心笑哈哈，年年益寿乐逍遥。

30、惊蛰春雷平地起，养生秘籍送给你，春捂莫早脱厚衣，下薄上厚护腿脚，运动宜缓不宜急，闲庭信步展身体，甘甜之物护脾胃，糯米红枣多摄取，舒畅心情别生气，闲时聊聊常聚聚。愿快乐安康！

31、惊蛰护肝有门道，爱护你的小心肝，枸杞养肝又明目，泡水嚼食都适宜，增加户外运动量，加速排毒促循环，心情愉悦笑开颜，肝气郁结伤身体，按摩两肋畅肝气，避免熬夜多休息。温馨关怀已送上，快乐安康都伴你！

32、惊蛰养生有门道，美食护航功效高，吃葱杀菌补维c，健脾益气吃山药，御寒暖胃粥放枣，韭菜利阳做馅料，养肝还属菠菜好，补铁莴笋不能少。温馨关怀已送到，快乐安康都

围绕!

33、惊蛰春雷动，鸟鸣添寂静。冰雪渐消融，春风春雨情。土壤悄悄松，嫩绿贴地生。乍暖还寒时，浴后易伤风。姜茶能发汗，健康万事兴。冰梨肺火清，祝福最压惊。惊蛰无须惊，好梦到天明。惊蛰养生，祝福先行。祝您健康!

34、惊蛰无春雷，未央花飘飞。悠悠远远茫茫白，畅想千里外。春暖还乍寒，难禁草木繁。耕耕耘耘天酬勤，一刻值千金。

35、惊蛰养生忙，方法逐个数，每天吃橘子，失眠不来扰，多食葱姜蒜，祛阴又散寒，鸡鱼瘦肉蛋，营养补充满，绿豆汤常饮，体内积热消，羊肉生邪火，再馋尽量少，关怀已送到，安康都围绕!

36、春雷一动，春风轻送，又是惊蛰春意浓。春雨一洒，春光如画，且让脚步停一下。美景相伴好年景，友情送你好心情，年年岁岁花相似，岁岁年年幸福同。

37、谁在扔雷?这么大声响，还让不让人睡啦!哦，惊蛰到了，冬眠的小朋友，没“惊”到你吧?该出来晒晒太阳啦，把一年的霉运晒死，把一年的好运晒出来。

38、惊蛰到，暖和和，天干燥，病菌多。多吃梨，清肺热，健脾胃，好处多。多锻炼，别发懒，身强健，防病患，祝你身体健康快乐多!

39、蛰伏的昆虫醒了，南飞的燕儿归了，寂寞一冬的树开花了，春意浓了，美好近了。那响彻云霄的春雷，是我祝福的跫音：惊蛰节气快乐!

40、惊蛰到，喜鹊叫，双喜临门好事来。生活美，日子甜，今年强过其他年。万物已经复苏，幸福鸟在把你召唤，惊蛰

节气祝你幸福万年长。

41、惊蛰气候特征：天气回暖，雨水增多，气温变化比较大，尤其是晚上和中午的温差相当大。温馨提示：补充水分，防寒保暖应付多变天气。祝您健康！

42、惊蛰春雷动，祝福我先行。祝雷打不动你的快乐，迅雷掩去你的愁火，雷霆给你万钧福运，雷鸣送你闪亮生活。愿你在惊蛰时节平地起雷事业高升，欢声雷动好运随行！

43、春风吹起来，福气又到来，气温升起来，身体动起来，日子长起来，心情好起来，生活闹起来，惊蛰幸福来。愿你惊蛰愉快！

44、春雷鸣鸣，万物复苏。惊蛰节气，告别阴霾的冬季，愿小小祝福，唤醒生命的活力，复苏快乐的心情，好事处处春暖花开，好运不断惊喜连连！

45、惊蛰时节暖和和，青蛙河边唱山歌！花红柳绿梨花白，黄莺鸣歌燕飞来！又是一年好春光，千树万树百花香！惊蛰节气，送您问候的心意：祝你惊蛰没有惊险只有快乐！

46、惊蛰是一首诗，朗诵者是复苏的万物，惊蛰是一首歌，谱曲者是山川和溪流，惊蛰是伟大的母亲孕育了春天的聚会，惊蛰快乐。

47、惊蛰到，春风赏，绿意盎然心情爽，万物苏，阳光嚷，花开暖色让人享，谈谈天，踏踏青，领略春光好风情，祝你惊蛰快乐。

48、春雷初响，惊醒冬眠的大地。莺歌燕舞，带来春天的气息。桃红李白，绽放生活的美丽。惊蛰节气，给你问候的心意：春天收获属于自己的新天地！

49、一声春雷平地起，转眼惊蛰又来临。春风吹拂万物生，气温回升换衣疾。早晚凉意易伤身，保暖护住腿和脚。加强锻炼强身体，运动宜缓不宜急。心情舒畅无烦恼，开心快乐幸福长。祝你健康如意！

50、春雷响了，蛰伏一冬的昆虫醒了。春风暖了，寂寞一季的花儿开了。春意浓了，美好现了，笑脸灿了。惊蛰时节，满园春色关不住，愿你人生步步福！

51、雷动风云起，惊蛰传情谊。祝福发心里，自然甜蜜蜜。穿衣看天气，冷暖多注意。春困莫坚持，累了就休息。晨昏散散步，有个好身体。短信散散心，有个好心情。祝您惊蛰交好运，天天都开心！

52、雷打惊蛰至，细雨洒山隘，气温回升快，万物苏醒来，春耕好时节，踽踽筑埂台，肝阳气渐浓，养生神气在，饮食要清淡，多吃瓜果菜。祝你惊蛰身心愉快！

53、惊蛰春意萌动，万物生机盎然。春风吹暖心田，祝愿播洒心间。辛劳灌溉智慧花，真情开满幸福家，真意铺开成功路，真爱灿烂如云霞。早春气温变化大，随时常把衣服加。惊蛰愉快，开心常在。

54、惊蛰春雷动，祝福我先行。祝雷打不动你的快乐，迅雷掩去你的愁火，雷霆给你万钧好运，雷鸣送你闪亮生活。愿你在惊蛰时节平地起雷事业高升，欢声雷动好运随行！

55、惊蛰时分，万物复苏，把衣服“加加减减”，让身体来个“平方根”，把营养“乘乘除除”，让健康来个“立方根”，把祝福进行个“圆周率”，让幸福“无限不循环”！祝你惊蛰快乐！

56、惊蛰节气，“不经意间”悄悄来到。诚挚祝福，“精心准备”及时送到。祝愿爱情，幸福浪漫，“惊天动地”。祝

愿事业，成功顺利，“一鸣惊人”。祝愿生活，幸福愉快，“惊喜连连”！

57、春风吹，惊蛰雷，阳光温暖杨柳垂，万物苏，虫儿鸣，天天好运来敲门，生活美，事业旺，祝你惊蛰节气快乐开怀。

58、春雷初响，惊醒冬眠的大地。莺歌燕舞，带来春天的气息。桃红李白，绽放生活的美丽。惊蛰节气，给你问候的心意！

59、听，那是一片雪花融化的声音，听，那是一朵花儿开放的声音，听，那是一个春天到来的声音，听，那是惊蛰我祝福你的声音，祝你快乐。

60、惊蛰即将来，春风吹起来，幸福跟着来，运气又到来，温暖升起来，身体动起来，日子长起来，心情好起来，联系多起来，友谊甜起来，生活闹起来，惊蛰幸福来，愿你惊蛰愉快，开心到来。

61、生命是一段旅程，请将幸福排在行程，还有永久陪伴的我的真诚，惊蛰，希望我的祝福能够唤醒你完美过程。

62、暖和和来喜洋洋，阵阵春风荡漾漾，全家喜来合家乐，欢喜升温身体壮，气温高来春色现，春风吹起心欢乐，惊蛰到来问候送，万事如意福多降，愿友惊蛰愉快。

63、春雷一声响，惊动万物长。微雨寄相思，向你问声好。情浓写短信，且把祝福送。忙碌别太累，体健心不惫。你财富健康都具备，过得开心生活美！

64、春雷滚滚至，天空轰隆隆，惊醒蛰伏虫。愿你福齐天，出门喜临头，财源滚滚来。走上幸福路，永远不得病，好事成双对，祝你惊蛰节气快乐。

65、时间轮回在花开与花谢的记忆，美丽存在于春风与春雨的相遇，幸福不是距离远近隔离，而是惊蛰时节我突然想你，你就在我心里的真挚感觉！

66、蒲公英带来春的消息，布谷鸟鸣唱春的旋律，田野里萌发春的希望，阳光中弥漫春的芬芳。惊蛰雷声响，愿你的幸福如花芬芳，开满海角天涯！

67、蛰伏的昆虫醒了，南飞的燕儿归了，寂寞一冬的树开花了，春意浓了，美好近了。那响彻云霄的春雷，是我祝福的跫音：惊蛰节气快乐！

68、惊蛰一犁土，快乐秧苗出。惊蛰不藏牛，烦恼全溜走。惊蛰暖和和，好运天天多。惊蛰地气通，做啥都成功。惊蛰雷声响，祝福又登场，愿你幸福喜洋洋！

69、惊蛰到，出来冒冒泡。别让快乐冬眠、好运睡着。伸伸腿弯弯腰，春光明媚要趁早。商机无限你先到，事业腾飞在今朝。告别潜伏，成功吹响集结号！

70、惊蛰到，喜鹊叫，双喜临门好事来。生活美，日子甜，今年强过其他年。万物已经复苏，幸福鸟在把你召唤，惊蛰节气祝你幸福万年长。

71、惊蛰节气，刮一阵“快乐风”，惊走你的烦恼。下一阵“平安雨”，惊跑你的灾难。打一声“健康雷”，惊飞你的所有病痛。开一片“幸福花”，惊遁你的霉运。祝惊蛰节气好运连连。

72、迎惊蛰，春意浓，打开心窗迎春到，喜看生命真精彩，祝福朋友喜事多，送你安康过百年，惊蛰快乐！

73、惊蛰出去走走吧：吹一声悠长的口哨，精神振奋童年浮现。打一通问候的电话，思想开阔心情舒展。最美季节是春

天，愿你吉祥常留幸福相伴。

74、龙本吉祥物，主管布云雨，而“二月二”则是龙升天的日子。此时，正值惊蛰节气，祝你在这个万物复苏的日子里龙腾千里。

75、惊蛰气候特征：天气回暖，雨水增多，气温变化比较大，尤其是晚上和中午的温差相当大。温馨提示：补充水分，防寒保暖应付多变天气。祝您健康！

76、青蛙醒了，燕子回了，桃花开了，嫩芽绿了，手机响了，短信到了，祝福送了，快乐来了。惊蛰节气，万物苏醒，愿你幸福绵长，生活安康！

77、一声春雷惊蛰到，养生我有小妙招，热水泡脚御寒妙，小葱蘸酱杀菌好，盐水漱口牙齿健，按摩鼻沟防感冒，快走慢跑强免疫，常发短信春困消。温馨关怀送给你，快乐安康都围绕！

78、惊蛰一到春雷震，声声春雷惊迷茫。春光融融待人赏。男儿应当愤图强。美好未来等你创，立下壮志莫彷徨。

79、惊蛰养生正当季，秘籍贴心分享你，杏仁松子核桃仁，适量坚果补营养，疲惫喝杯酸梅汤，提神醒脑是良方，保证充足蛋白质，鸡鸭鱼肉牛奶蛋，韭菜升阳胜似宝，鸡蛋虾仁一起炒。温馨关怀已送到，快乐安康都围绕！

80、又是一年惊蛰到，春光明媚阳光照，快点出来冒冒泡，散散晦气和烦恼，快乐幸福把手招，伸伸腿来弯弯腰，身康体健心情好，美丽春色仔细瞧，事业腾飞在今朝，别在蛰伏要趁早，吹响成功集结号！

81、无论是做一朵花还是做一片叶子，都要使生命的季节绚烂。无论做一阵风还是一片雨，都要让生命的愿望饱满！惊蛰



节气到来，愿你幸福快乐无边蔓延！

82、惊蛰把心门打开：希望爬出来，愿望走出来，理想晒出来，梦想跳出来，播种走起来，奋斗跑起来，快乐涨起来，幸福飞起来。来吧，和春天一起登上绚丽的舞台。惊蛰快乐。

83、莫道惊蛰春雷响，温度升起偶有降。单衣莫急早穿上，冻坏感冒易受伤。食补才是好好良方，不要随意吃药损胃肠。出门踏青心情爽，运动锻炼身体强。浓情关怀来送上，愿你健康如牛壮！

84、惊蛰时节宜养肝，养生保健三方面。劳逸结合缓疲劳，莫让疾病乘虚入。精神愉快心态佳，切忌妄动肝火旺。饮食重保阴潜阳，清肝降火是良方。愿你健康！

85、春雷萌动惊蛰到，万物复苏暖气冒，再睡早起要记牢，规律作息健康保，春捂保暖防感冒，阻挡病毒戴口罩，饮食清淡粥多煲，多食果蔬辛辣少，惊蛰节气，愿您身体健康步步高！

86、春雷一响通地气，惊醒万物百花开，蝶舞蜂飞春光美，桃红柳绿骄阳艳，生机勃勃春意浓，惊蛰到，愿君开心伴左右，笑口常开好运连，惊蛰快乐！

87、春风吹起来，福气又到来，气温升起来，身体动起来，日子长起来，心情好起来，联系多起来，友谊甜起来，生活闹起来，惊蛰幸福来，愿你惊蛰愉快，开心到来。

88、一日之计在于晨，惊蛰养生之于肝。夜卧早行利于性，广步中庭促身心。披发缓行顺气息，生志护体保健康。朋友，惊蛰开春，注意身体！

89、惊蛰时节雨纷飞，短信祝福将你围，工作忙碌别太累，身体时刻要保卫，放下烦恼心不惫。愿你财富健康都具备！

90、春雷一响动万物，惊蛰降临春复苏。春光明媚送你祝福，春风得意非你莫属。好运萌芽，快乐开花，成功结果，幸福在握，愿你尽情享受美好生活。

91、或许没有情人节的浪漫，也没有元宵节的蜜甜，惊蛰一现，春雷阵阵，以短信为箭，用思念作弦，把祝福射进你的心里面。惊蛰突到，慢慢脱袄，谨防感冒。祝您安康！

92、百花盛开鸟儿唱，春风春雨春景象，温馨问候遥相送，短信一现暖心田。祝惊蛰时节开心快乐相伴，心想事成相牵，幸福健康相随。

93、暖和和来喜洋洋，阵阵春风荡漾漾，全家喜来合家乐，欢喜升温身体壮，气温高来春色现，春风吹起心欢乐，惊蛰到来问候送，万事如意福多降，愿友惊蛰愉快。

94、一声春雷平地起，转眼惊蛰又来临。春风吹拂万物生，气温回升换衣疾。早晚凉意易伤身，保暖护住腿和脚。加强锻炼强身体，运动宜缓不宜急。心情舒畅无烦恼，开心快乐幸福长。祝你健康如意！

95、惊蛰气候特征：天气回暖，雨水增多，气温变化比较大，尤其是晚上和中午的温差相当大。温馨提示：补充水分，防寒保暖应付多变天气。祝您健康！

96、让春季万物复苏的活力传给你，让春天花朵浓郁的芬芳陶醉你，让春日小草苏醒的快乐洋溢你。惊蛰时节，愿你的快乐复苏！

97、炸响惊蛰梦，千树万树沐春风。学无止境业始精，事业攀登新高峰。爱情美满人多情，春眠夜夜是好梦。风和日丽月朦胧，夜色无边到天明。惊蛰不懵懂，一路加鞭都顺风！

98、春雷隐隐，万物。惊蛰节气，告别阴霾的冬季，愿小小

祝福，唤醒生命的活力，复苏的心情，好事处处春暖花开，好运不断惊喜连连！

99、惊蛰到了，挣脱了一冬的束缚，快乐的心情开始复苏。看春光千里无限，感受升华的温度，踏上幸福的征途。活动活动筋骨，抖擞抖擞精神，愿你收获满满的幸福！

100、茫茫白雪满天飞，瑟瑟寒冬悄然逝。绵绵春风拂耳过，暖暖惊蛰悄然至。黄莺鸣歌心欢喜，百花盛开红似火。一抹骄阳暖心田，照顾自己要用心。

## 惊蛰的演讲稿三分钟篇四

山西等北方地区惊蛰之日有吃梨的习俗，意为在害虫复苏之日，即与害虫别离，以保一年里人不生病，健健康康；庄稼不生虫害，五谷丰登。吃梨还有“生者清六腑之热，熟者滋五腑之阴”的说法，无论生吃或熟食，于惊蛰日，都是一种寓食于节的民俗传承。

惊蛰吃梨有啥好处呢？惊蛰时节，春回大地，乍暖还寒，气候比较干燥，很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。梨有“润肺凉心，消痰降火”之功效，惊蛰吃梨，能明显解除咽喉干、痒痛、音哑，以及便秘尿赤等症状。

所谓“春雷响，万物长”即指春天万物复苏，动植物到了生长活动的时候了。这个时节应该早睡早起，散步缓行，在春光中舒展四肢，呼吸新鲜空气，舒展阳气，以顺应春阳萌生的自然规律，使自己的精神愉悦。同时增强体质，提高人体的抗病能力，保持身体健康。由于惊蛰后的天气明显变暖，不但各种动物开始活动，各种能引起疾病的细菌、病毒也开始生长繁殖，所以人们需要进行饮食调养，增强体质，以抵御病菌或病毒的侵袭。

民谚道，“春雷惊百虫”，惊蛰一到，天气转暖，昆虫和细

菌开始活跃，容易滋生疾病，因此山东的农民会在惊蛰日生火烙煎饼，取“烟熏火燎灭害虫”之意；与之相类似，陕西人会在这天炒黄豆，广西的瑶家炒玉米，江苏瓜洲人炒糯米，福建的客家人不但要炒豆子、麦子，还要煮连毛芋子、做芋子饺。古时惊蛰那天，人们会手持清香、艾草，熏家中四壁，用香味驱赶蛇、虫、蚁、鼠和霉味。

不论东西南北，或熏或炒，取的皆是“炒虫”、“驱虫”之意，提醒人们要及时灭虫除害。这样将家中打扫干净，除灭虫害，有一个干净卫生的环境就可以使自己和家人远离疾病，提升免疫力。

冬虽过，倒春寒，万物复苏很艰难。

惊蛰节到闻雷声，震醒蛰伏越冬虫。

天气渐渐寒转暖，华北田野地化通。

春季生产掀高潮，从南到北忙春耕。

麦田追肥和浇水，紧跟锄耩把土松。

大麦豌豆向日葵，突击播种莫再等。

大蒜栽种不出九，精细认真管大棚。

兴修水利好时机，挖沟筑坝打深井。

庄稼歉收一年苦，不修水利代代穷。

春季造林好时机，因地制宜分树种。

栽后护理要认真，光栽不护白搭工。

家禽孵化黄金季，牲畜普遍来配种。

天暖花开温升高，畜禽打针防疫病。

快把鱼塘整修好，放养鱼苗好节令。

## 惊蛰的演讲稿三分钟篇五

1、惊蛰春暖好时光，整装外出务工忙。春去冬归一年劳，辛勤付出去赚钱。幸福生活不等闲，美满家庭不怠慢。妻儿老少皆期盼，大年春节合家圆。愿你惊蛰平安康，一鸣惊人美元赚！

2、惊蛰来临心情好，虫醒二月知春晓，春风万缕似剪刀，裁出温暖寒气消，春光无限分外俏，经常把你来照耀，白云点缀尽妖娆，心高志远任远眺，春雨洒落舞飘摇，时刻把你来环绕，春色秀美来相邀，春华秋实看今朝！

3、春意浓浓春意到，春衫风流脱棉袄。时光荏苒花爱俏，一声春雷困意消。又是一年惊蛰到，发奋励志莫迟到。晨练必须要起早，赚钱当然静悄悄。问安父母是敬老，轻抚子女为爱少。惊蛰祝福，恭喜发财！

4、惊蛰虽是万物苏，偶有冷风下小雨。关注健康无小事，出行看天加衣服。春季疾病不胜数，流感盛行遍地布。朋友注意早预防，发现征兆别延误。惊蛰快乐享！

5、春雷声声震天响，冬眠动物不再躺。惊醒起床觅食物，探头一看千花绽。此时温度不稳定，更换衣服要小心。容易患病流感传，早晚注意加衣衫。愿你惊蛰好身体，锻炼遛弯大河堤！

6、春雷阵阵惊春梦，一晃不觉惊蛰到。时光飞逝如流水，不可享乐在今朝。拼搏向上立志早，成功幸福怀中抱。祝你惊蛰劲头足，生活工作步步高！

7、惊蛰节气，肝火旺盛，人易动怒，调节情绪，心平气和，保持心态，枸杞大枣，洗净煮粥，益气补血，滋补肝肾，神奇功效。愿你惊蛰好身体，快乐无比！

8、春雷一声响，惊动万物长；微雨寄相思，向你问声好；情浓写短信，且把祝福送；忙碌别太累，体健心不惫；你财富健康都具备，过得开心生活美！

9、春暖艳阳惊蛰天，蝉鸣蛙叫黄鹂唱。千卉万树花海洋，万紫千红尽烂漫。早晨锻炼原野上，信步踏堤黄河岸。大水滔滔心潮拜，母亲黄河幸福源。愿友惊蛰身体好，休闲喜悦好逍遥！

10、工作忙碌季无晓，睡梦忽闻蛙鸣叫。醒时方知惊蛰到，回首只见美景绕。万物苏醒艳阳照，身体健康舒心潮。工作如意似春阳，家庭美满幸福耀。愿你惊蛰好心情，花红柳绿赏春景！

11、平地春雷惊蛰到，春暖花开祝福到，天天乐开花，容颜比花俏，烦恼随雨去，好运连连心情美妙，蝴蝶翩翩爱情来到，黄莺咕咕平安就好！

12、春雷惊醒冬眠的大地，春风吹来春天的气息，迎春花绽放生活的美丽。惊蛰节气，给你问候的心意：愿你每天收获甜蜜的喜悦！

13、惊蛰一犁土，快乐秧苗出；惊蛰不藏牛，烦恼全溜走；惊蛰暖和和，好运天天多；惊蛰地气通，做啥都成功。惊蛰雷声响，祝福又登场，愿你幸福喜洋洋！

14、隆隆的雷声，把耳朵惊醒，聆听春的快乐；绵绵的细雨，把眼睛惊醒，细数春的幸福；柔柔的微风，把感觉惊醒，品尝春的美妙；惊蛰到，地气开，愿你走进自然，乐享春的欢娱，惊蛰快乐！

15、快乐如雷，把烦恼驱退；好运如雷，让悠闲追随；平安如雷，伴自在高飞；成功如雷，看前方景美。惊蛰到，人间有惊雷，愿你幸福加倍，心情陶醉！

## 惊蛰的演讲稿三分钟篇六

“轰隆隆，轰隆隆。”一阵又一阵响声惊醒了大地万物，正在熟睡的草芽和花种被惊醒了。草芽问花种：“是春天来了吗？”花种伸伸懒腰，揉揉眼睛，对草芽说：“是。我还要睡觉，你别打扰我。”说着说着，又一阵春雷从天而降，这时的花种才总算清醒了过来——春天来了。

听到草儿的话，桃花佩服地说：“你真是一位勤劳的草儿。”草儿红着脸对桃花说：“没什么，惊蛰时期到了，大地万物都苏醒了，可是有些大懒虫还没起来，我们赶紧去当春天的小喇叭唤醒他们吧！”大家纷纷点头，路过的小鸟听说他们要唤醒动物，也参加了进来。

小鸟挥动翅膀，唱着：“春天来了，春天来了。”大树听到了，揉揉眼睛，伸伸懒腰，苏醒了。小鸟看见叫醒了春天的客人，唱得更起劲了。桃花使劲全身力气，散发出淡淡清香，这香味引起了动物们的注意，它们打了个哈欠，钻出洞来想看看春天是不是来了。桃花开心地说：“耶！我唤醒了春天的客人。”而另一边的小草也不甘示弱，你看它唱起了动听的歌谣，把花草们一个个都从美梦中拉了出来。

惊蛰时期到，动物们都钻出洞穴，伴随着春天的旋律，跳起了早操……