

2023年演讲稿励志青春励志(优秀5篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

演讲稿励志青春励志篇一

“立冬”是二十四节气的第19个节气，今年是11月7日。这一天是冬天的开始，人体阳气容易受到损伤，所以保护阳气尤为重要。下面是由小编为大家带来的关于立冬养生宜忌，希望能够帮到您！

生活规律，起居有常。早睡以养人体阳气，保持温热的身体；迟起以养奶气，日出而做，以避严寒，求温暖。衣着要暖和、宽松、柔软；脚要保暖，睡前用温水洗脚，以补肾健脑。

2. 饮食调摄，科学合理。冬季饮食之味宜减咸增苦，以补心气、固肾气。饮食宜温热，但不可过热；忌食生冷和粘硬食物，以防损伤脾胃，适量食胡萝卜、油菜、菠菜、绿豆芽、枣、核桃仁等。

3. 加强锻炼，增强体质。冬季昼短夜长，阳光微弱，应多在室外锻炼，以补阳光照射不足。在冷空气中活动可增强神经调节机能，提高造血功能和抵抗力，但锻炼不宜出大汗，以防感冒。

一忌外出过早。冬季的早晨，室外是一天温度最低的时候，所以外出最易引起感冒，甚至诱发心脑血管病，因此最好选择上午10点以后到室外锻炼。

二忌日晒过长。日晒过长会损伤皮肤，破坏人体的自然屏障，

使大气中有害的化学物质、微生物侵袭人体，造成感染，还可引起视力减退。

三忌洗浴过长。冬季空气干燥寒冷，许多老年皮肤干燥脱屑、瘙痒，误以为是由于不清洁所致，于是每天洗浴一次，结果越洗皮肤越干燥脱屑更多。其实冬季5-6天洗浴一次最宜。

进入这一时节后，天地万物活动都趋向休止，准备蛰伏过冬。自然界也表现为阴盛阳衰，此后气温降低、寒气袭人，阳气潜藏、阴气盛极，而且人体的阳气容易受到损伤，所以立冬后要注意保护阳气。同时，“立冬”也是人们一年中进补的最佳时期，正好可以养精蓄锐，为第二年做准备。

立冬的养生应做到精神安静，精神上要豁达乐观、合理用脑、保持良好心态。要保护阳气，不过度消耗阴精。在起居调养上要有规律，早睡早起，保证充足睡眠，避免过度劳累，并注意背部保暖才有利于阳气潜藏。同时还要适度运动，如做操、散步等。

立冬后，人们在饮食上依然要遵循“秋冬养阴”的原则，食用一些滋阴潜阳的食物，如桑葚、桂圆、甲鱼、黑木耳等。

饮食宜清淡，要多吃热量较高的食物，多吃新鲜蔬菜来避免维生素缺乏，多吃蛋白质、维生素、纤维素含量高的食物。牛肉、羊肉、乌鸡、豆浆、牛奶、萝卜、青菜、木耳、豆腐、芹菜、白萝卜、土豆、大白菜、菠菜、苹果、桂圆等都是立冬后比较适宜的饮食。此外，冬季养生可以多吃坚果，坚果是指油脂多的种子类食物，如花生、核桃、板栗、榛子、杏仁等。同时，要少吃海鲜等寒性食物，不宜吃肥腻或过咸的食品，少吃脂肪、糖含量多的食品。如果要食疗，可食用黑芝麻粥、虫草老鸭汤等，可以补益肝肾、滋阴助阳。

演讲稿励志青春励志篇二

西红柿2个、藕1节、沙糖适量。西红柿去皮,开水煮藕(3至5分钟),两者一并放入盘中,撒上砂糖即可。健脾开胃,生津止渴。

宰鸭剥肚,去内脏,洗净,用花椒,八角及调味料将鸭煮1小时,再吊干30分钟;用荷叶将鸭包扎好,大瓦堡内放入滚热粗盐,将鸭烘烤约30分钟,再加滚热粗盐烘烤30分钟,烘烤时要不停转动鸭身至鸭熟,再将鸭取出,解开荷叶,将鸭切块上盘。可增强体质,提高机体免疫力。

将童子鸡宰杀后,去毛杂、洗净、装入大盆内备用。将海马、虾仁用温水洗净,泡10分钟,分放在鸡肉上,加葱段、姜块、清汤适量,上笼蒸至烂熟。出笼后,拣去葱段和姜块,加入味精、食盐,另用豆粉勾芡收汁后,浇在鸡的面上即成。服用时,食海马、虾仁和鸡肉。可温肾壮阳,益气补精。适用于阳痿早泄,小便频数、崩漏带下等。

肉苁蓉30克,羊肉150-200克,大米适量,食盐、味精各少许。羊肉洗净切片,放锅中加水煮熟,加大米、苁蓉共同煮粥,以食盐、味精调味服食。可温里壮阳。补肾益精。适用于腰膝冷痛、阳痿遗精、肾虚面色灰暗等。

演讲稿励志青春励志篇三

立冬吃什么?立冬来临,许多朋友都开始准备给家人进补,立冬进补要有选择,要适量。不能盲目进补。这里小编要提醒您,在进补前最好先做个“引补”!

切记:立冬进补宜先“引补”

在冬补的同时,需要注意的是,进补时要使肠胃有个适应过程,最好先做引补。一般来说,可先选用炖牛肉红枣、花生

仁加红糖，也可煮些生姜大枣牛肉汤来吃，以调整脾胃功能。

此外，冬季喝热粥也是养生的一个好选择。如喝“腊八粥”有助于增加热量和营养功能。小麦粥有养心除烦的作用；芝麻粥可益精养阴；萝卜粥可消食化痰；胡桃粥可养阴固精；茯苓粥可健脾养胃；大枣粥可益气养阴。

立冬补冬 不可盲目“进补”

饮食调养要遵循“秋冬养阴”、“无扰乎阳”、“虚者补之，寒者温之”的古训，随四时气候的变化而调节饮食。少食生冷，但也不宜燥热，有的放矢地食用一些滋阴潜阳，热量较高的膳食为宜，同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏，如：牛羊肉、乌鸡、鲫鱼，多饮豆浆、牛奶，多吃萝卜、青菜、豆腐、木耳等。这里须要注意的是，我国幅员辽阔，地理环境各异，人们的生活方式不同，同属冬令，西北地区与东南沿海的气候条件迥然有别。

冬季的西北地区天气寒冷，进补宜大温大热之品，如牛、羊、狗肉等；而长江以南地区虽已入冬，但气温较西北地区要温和的多，进补应以清补甘温之味，如鸡、鸭、鱼类；地处高原山区，雨量较少且气候偏燥的地带，则应以甘润生津之品的果蔬、冰糖为宜。除此之外，还应因人而异，因为食有谷肉果菜之分，人有男女老幼之别，体(体质)有虚实寒热之辩，本着人体生长规律，中医养生原则，少年重养，中年重调，老年重保，耄耋重延。故“冬令进补”应根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补，万不可盲目“进补”。

演讲稿励志青春励志篇四

立冬节气是进入冬季后的第一个节气，中医认为，寒主冬令，故冬季养生重在保暖防寒。立冬后适当进补对御寒很有好处，下面小编来给大家介绍立冬节气饮食养生方法，欢迎阅读！

咸味入肾补益阴血 冬季温度低，人体为了保持一定的热量就必须增加体内糖、脂肪、蛋白质的分解，以此产生更多的能量，适应机体的需求。根据“秋冬养阴”“冬季养肾”的原则，冬季可以适量多吃点咸味食物，如海带、紫菜以及海蜇等，具有补益阴血等作用。

进补前先引补 立冬后进补要给肠胃一个循序渐进的适应过程，所以要做好引补。比如食用性质温和的花生红枣汤、生姜炖牛肉等。此外，冬季喝热粥也是养生的好选择。小麦粥可以养心除烦，芝麻粥可以益精养阴，萝卜粥可以消食化痰，茯苓粥可以健脾养胃。

多温热少寒凉 适量增加蛋白质、脂肪以及维生素和矿物质的吸入，对抵御低温很有好处。例如多吃一些糯米、栗子、大枣、羊肉等温热性质的食物。

增加维生素a和c的摄取 增加维生素a和c的摄取，可以增强对寒冷的适应能力。维生素a主要来自动物的肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等，维生素c则主要来自于新鲜水果和蔬菜。此外，冬天多吃点辣椒，可以促进血液循环，还能增进食欲。

立冬宜吃美食推荐

1、百合

立冬后我们很多人都开始抱怨，皮肤变得非常的干燥。我们这时候就需要多喝水进行进补，比如燕窝等名贵食材是非常好的。但是，我们要选择一个性价比高的才是最好的，这时候就法宝非百合莫属了。

百合可谓是不焦不燥的滋阴上好食材，和人参有着齐名的滋补作用。可以帮助白领一族的神经衰弱、记忆力下降，中气不足，阴虚肺热都有着相当不错的效果。当然，我们不要忽略了百合润肤的功效，近年来，以添加百合为天然植物配方

的美肤产品也是越来越多。做点百合甜汤经常服用，虽然不会有立竿见影的效果，但长期食用的人皮肤不干燥，皱纹减弱确是不争的事实。

2、茶

世界各地都在讲茶对健康的促进作用，也被称为七大健康饮品之一。现在冬天了，最为适合喝的茶为红茶，乌龙茶，及普洱(黑茶)。这几类茶性温，可以起到暖胃，暖宫，增加代谢等功效，当然还会帮助我们分解一些冬季由于进补而过多摄入的油脂，起到刮油的功效。

另外，喝茶可以帮助血糖更加平稳，还可以帮助降低血脂，在食肉增多的冬季，同时搭配这些茶，是一个比较科学的饮食搭配。对高血脂患者和肥胖者，在冬季里常饮用这些茶，是非常有帮助的。目前，世界各地的科学家正在研究茶对于改善记忆，骨骼结构，降低体重，粗记心脑血管健康以及降低癌症发病率的功效。

3、冬日“四冬”

冬笋具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，经常吃能促进肠道蠕动、消除积食，降低胃肠道对脂肪的吸收和积蓄。冬笋不但可与肉、禽、海鲜等荤料一起烹调，也可辅以食用菌、绿叶类素菜同炒，还可以单独成菜，但因冬笋含草酸较多，结石和痛风患者应少吃，并在食用前将其焯一下，除去草酸。

香菇又名冬菇，是人们冬天常吃的食用菌。香菇热量低，蛋白质、维生素含量高，能提供人体所需的多种维生素，还能促进体内钙的吸收，经常食用香菇对于增强免疫力、预防感冒也有良好的效果。香菇无论干鲜，与其他荤素食品搭配，为主、为辅，都能烹制出美味佳肴。它适合各类人群，尤其对预防高血压、高血脂等疾病有益，所含膳食纤维有助于人体排出多余的胆固醇。

冬瓜利尿消肿、清热解毒，对于冠心病、水肿腹胀等病症有良好的辅助疗效。冬瓜水分多而热量低，还有很多营养成分可以防止体内脂肪堆积，有减肥降脂功效，冬瓜宜与鸭肉、火腿、口蘑、海带等食物一起烹调，其食疗效果更好。

冬枣含有人体所需多种氨基酸、维生素，尤其是维生素c含量较高，可提高人体免疫力，预防感冒。此外，它还含有丰富的糖类以及环磷酸腺苷等，能有效保护肝脏，保护心血管。腹部胀气者、糖尿病患者不宜多食，胃炎、胃溃疡患者吃生枣时应去皮。

4、莲藕

莲藕是也冬季常见的食材之一，鲜莲藕中含有高达20%的碳水化合物、蛋白质，各种维生素、矿物质的含量也很丰富。将莲藕凉拌或微微焯一下生吃，有清热润肺的作用。不过在冬天，人们更习惯熟吃莲藕。煮熟后的莲藕是温性的，可以健脾开胃。熟藕与排骨同煮，还有补心生血的作用；吃火锅时放点莲藕，不但可以与青菜寒凉互补，还可以充当主食。

5、苜蓝

苜蓝又叫王蔓青、直莲、芥蓝头，是甘蓝的一种，学名叫球茎甘蓝。苜蓝是介于大头菜和包心菜之间的蔬菜，叶片光滑鲜嫩，茎膨大成球形，有明显的叶痕，外皮绿、白或紫色，春秋两季栽培。它的维生素c含量丰富，每100克高达41毫克，远高于苹果、梨、葡萄等水果，苜蓝中还含有大量的钾，对人体十分有益。中医认为它性凉味甘辛，有宽胸、止痰、化痰、醒酒降火、清神明目的功效。榨其鲜汁服用，对胃病有治疗作用，长吃苜蓝还能促进胃与十二指肠溃疡的愈合。

6、进补最不能缺的食物——山药

立冬养生重在进补，进补食物中山药是最佳推荐。山药被称为

“神仙之食”，具有补阴清虚热的作用，是秋冬养生必不可少的食物。

山药是冬天进补不可少的养生佳品，常吃可以延长寿命、美容养胃。下面为您介绍山药最有营养的几种吃法！

推荐食谱1：莴笋木耳炒山药

材料：山药1根，黑木耳适量，莴笋1根，红椒1个，食盐、小葱、香油、白醋、植物油、白砂糖少许。

做法：将山药去皮切片，在滴有白醋的水中浸泡一会儿，再加入有少许食盐的沸水中快速焯烫，捞出控干水分；将木耳加入少量食盐和淀粉，在温水中泡发，泡发后撕成小块，也放入热水中快速焯烫一下，捞出控干水分备用。将莴笋去皮切片，红椒洗净切块状备用；在炒锅中放入适当食用油，倒入莴笋、红椒和木耳翻炒片刻后，放入山药片快速翻炒，加入适量食盐，少许白砂糖和香油，炒匀后关火盛盘即可食用。

推荐食谱2：北菇炒山药

材料：北菇350克、山药200克，酱油适量、糖适量、油适量、盐适量、淀粉适量。

做法：将北菇泡软去蒂后洗净，山药削皮切片备用。再加入泡香菇的水及酱油、糖，烧开，改小火煮10分钟。放入山药同烧，并加入盐、淀粉勾芡后即可。

演讲稿励志青春励志篇五

羊肉味甘而不膩，性温而不燥，具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效，所以冬天吃羊肉，既能抵御风寒，又可滋补身体，是一举两得的美事。

用羊肉做馅时，加入适量的料酒、生姜和葱，这样不仅可以去膻气，还能保持羊肉原有的风味。葱含有刺激性气味的挥发油和辣素，能祛除腥膻等异味，并有较强的杀菌作用。此外，生葱含烯丙基硫醚，而烯丙基硫醚会刺激胃液的分泌，有助于增进食欲。

材料：羊肉750克，猪肉250克，面粉600克，清水360克，大葱4棵、盐、料酒、老抽、花椒水、橄榄油、香油、饺子馅调料，姜末。

做法：

1、制作饺子馅的秘密武器，花椒水，提前用开水把花椒泡上，凉后即可用；买羊肉时让店家给绞好了，羊肉猪肉混合一起，也把大葱给绞里面了，顺着一个方向搅拌上筋，边搅拌边添加花椒水，这样做出来的馅汁多鲜嫩，还没有膻味。

2、把姜末、料酒、调味料、老抽、香油、橄榄油和盐，放入馅中，搅拌均匀。

3、制作好的馅；面粉中放清水，和成面团；搓成长条，切成小挤子；擀成面皮；包入馅，做成饺子；锅中加水，水开后放入水饺，中间点两次凉水，煮熟即可捞出享用了哈。