

# 2023年演讲稿要素(精选9篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么你知道演讲稿如何写吗？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

## 演讲稿要素篇一

很多人都是第一次煮汤圆，那么汤圆煮多久才熟呢？可爱的小汤圆煮多久才熟？下面是小编为大家整理的汤圆煮多久才熟呢，如果喜欢请收藏分享！

想要让汤圆煮好，那么需要我们注意方法才行，首先在煮汤圆的时候，大家应该在这时候时不时的去用勺子搅拌一下，这样是比较好的选择，同时大家在煮汤圆的时候，我们还应该尝试着再其中多加几次冷水比较好，而且一般来说，大家在煮汤圆的时候，是需要十分钟左右的时间才行的，不过这时候的关键是取决于煮汤圆的火候了，但是我们是不建议大家煮汤圆太久了，否则是容易导致汤圆出现粘到一起的情况了。

所以说推荐大家首先要把锅中的清水完全烧沸，然后我们需要在把生的汤圆轻轻放入到锅中，然后用勺子去拌一下，这样可以避免产生粘锅的情况产生，同时等到汤圆上浮的时候，这时候我们继续加冷水，反复上两次，等到汤圆完全都浮上来了之后，这时候我们就可以选择把汤圆出锅了。如果说汤圆是放在锅中没有捞上来的，那么时间太久了就会导致出现糊锅的情况。所以汤圆大家必须要谨慎对待，我们还可以试试把汤水和汤圆分开煮才行，如果说是甜馅的汤圆，那么只要我们可以在汤水中略微加些白糖，这样就可以吃汤圆了。

想要让小汤圆的味道好，需要大家清楚煮好小汤圆的方法才

行，首先我们要轻轻的去捏小汤圆，然后在小汤圆下锅之前，我们应该去用手微微的捏上一下汤圆，如果他可以让小汤圆的外皮上有裂痕，那么在下锅的时候煮透了，这样可以让的汤圆里外都熟，这样才不会出现夹生的情况，还可以让小汤圆的味道软滑可口。

等到水烧开煮好，我们就可以把小汤圆慢慢的放入到锅中，同时我们应该用勺子把小汤圆轻轻的推开，一定要朝同一方向去搅动旋转，这样才可以让小汤圆避免粘锅的情况产生。对于小汤圆来说，实际上小汤圆煮上七分钟就可以了。

## 01地域不同

造成很多人认为元宵与汤圆是一回事最大的原因就是元宵与汤圆的流行区域不同，这像极一个笑话：问北极熊为什么不吃企鹅？最后的答案是北极熊在北极，而企鹅则在南极，两种动物根本见不到面。汤圆与元宵首要的区别就是流行地域不同，汤圆最早主要在南方地区流行，是一种南方的经典小吃；而元宵则主要流行于北方地区，是一种传统的北方小吃。

## 02食用时机不一样

汤圆的地位，差不多等同于北方的水饺，除了元宵节之外，除夕、春节及重大节日，都会吃汤圆。到了南方的街道巷尾，到处都有卖汤圆的小摊，也有很多主要经营汤圆的小店铺。而北方的元宵则只在元宵节期间才会出现，除了元宵节之外，平时则很难见到有出售元宵的摊点。这些年，北方的元宵更有被南方的汤圆取代之势，现在哪怕是元宵节也鲜有卖元宵的摊位。

## 03制作工艺不同

汤圆与元宵是根本不同的两种小吃，主要体现在制作工艺的区别：元宵是先调配出馅料用料，压实后切成比“色子块”

略大点的方形馅心。然后在一个大簸箕里面撒上糯米粉，不断晃动簸箕，像滚雪球一样，滚出一个个元宵。而汤圆则是先用糯米和出柔软的糯米面团，然后做好剂子，里面包入各种不同的馅料，慢慢收口包好，然后在手心中再反复团圆。

## 04所用馅料差别

元宵与汤圆所用到的馅料差别也是特别大：元宵相对传统，而且所用到的馅料比较单调，一般会以传统的黑、白芝麻搭配花生碎，加入白糖、面粉、植物油，调配成馅料。而汤圆所用到的馅料则丰富多了，除了传统的黑芝麻、白芝麻、花生馅料之外，还有巧克力、红豆沙等多种馅料。此外，汤圆现在也摒弃了传统的单一白色糯米外皮，添加南瓜、红心火龙果汁、黄米、紫薯、菠菜汁等天然色素，呈现出五颜六色的繁荣景象。现在，也有透明的水晶汤圆，更是赚足了人们的眼球。

## 05外形不同

因为制作工艺不同，元宵与汤圆还表现在外形与质地不同：元宵的个头一般比较统一，与一枚大个头的枣子差不多。因为元宵是滚出来的，质地相对松散干爽，煮出来之后汤水比较混浊。而汤圆是糯米面团包制而成，个头相对较大，一个汤圆至少有2-3个元宵大小。汤圆因为用的是湿糯米面团，质地相对紧实。除了比较受欢迎的大个头汤圆之外，在南方地区，还有那种像珍珠一样的小汤圆，也有那种没有馅料的实心汤圆，被称为“小圆子”。

## 演讲稿要素篇二

gre考试需要准备多久呢?3个月和6个月是大家普遍会用到的备考时间。下面小编就这两个时间，来和大家分享一些备考计划，希望能够帮助到大家!

## 第1-3天：熟悉新gre考试

复习材料□gre og +经验贴

复习方法：了解gre考试的性质；通读一下og,熟悉一下题型，最好做一套题；找到一些高分经验分享帖，提取一下适合自己的复习方案。

## 第4-14天：核心单词

复习方法：17天复习时间中建议，要求拿出10天时间，对gre核心的三千单词完成密集的初次记忆。每天的单词要大量多次记忆，不熟悉的`单词要重点标注出来。杨鹏的17天记忆单词的复习计划很好，10天记忆核心单词是完全可能的。

所用材料：再要你命三千、填空绿皮书、陈圣元□gre填空□([http://](http:///))

复习方法：(1) 词汇记忆是贯穿学习始终的一件事。(2) 建议每天再以陈琦的词汇书为蓝本不断复习单词，并开始有重点记忆单词。(3) 此阶段要实行题海战术，要在半个月时间内消灭掉大约1000道填空题，帮你理解单词，掌握方法。(4) 建议手边常备一本韦氏词典和词汇书，边做题边进行查阅。

本月复习计划主要为阅读+写作

实际上此阶段可以复习的阅读题目和写作题目很多，上述为推荐用书。

复习方法：

(1) gre阅读36套课实行每天做两套的方法。预计做完时间为18天左右。

(3) 每天也应该坚持一定量单词并且惠顾第一个月学习成果。

复习材料og真题+pp2模拟题

复习方法：现阶段再做og是因为og的题目比较贴近新gre考试要求。

两个月：突破词汇

词汇，是基础，也是贯穿gre备考的主线。

具体时间安排和方法：

(1) 考生可以根据艾宾浩斯记忆曲线，一个月背完第一遍词汇书。

(2) 之后，10天过一遍，不断反复，这样两个月的时间，每个单词都已经看过5-6遍，为后面的练习打下了牢固的基础。

(3) 在第一遍记单词的时候，只要记住首要意思即可。贪多只会增加记忆的负担，事倍功半。

(4) 如果觉得拿书本背太费劲，也可以借助像迈西背单词软件这样的工具。

(5) 两个月后，仍要对单词进行巩固和辅助记忆，每天需要拿出2-3个小时的时间过单词，直到考试，否则就会遗忘。因为，背单词需要不断的反复。

(1) 前期以看为主，根据作文题目的分类，重点看作者的思路和文章结构，其次才是词句，另外注意搜集例子和自己用的材料。

(2) 后期以写为主，先不要急于写完，写好是关键，然后逐

步缩短写作时间。

(3) 不推荐大家将题库里面所有题目都写一遍，这会浪费很多时间，尤其对理工科同学而言。

(1) 最开始不求快，但求精，一定要读懂，然后用已经总结好的各种方法和技巧解题。

(2) 后期就开始要求加快速度。

(1) 一个星期的时间复习数学，题目简单，但是需要一定的数学词汇，之后用真题练习，就无大碍。

(2) 最后的两个星期要安排模考。模考非常必要，能调整好生物钟，使到了考场上正好是考试的最佳兴奋状态。

最后，就是保持自己身体健康，千万不能功亏一篑。

## 演讲稿要素篇三

导语：瑜伽是现代人普遍喜欢的一种有氧锻炼方法，但是大家对于一些细节恐怕就没那么了解了，那么瑜伽每天练多久好，练多长时间最适合养生呢？下面为您介绍瑜伽每天练多久好，欢迎参考。

有的人说瑜伽一天只需要二十分钟以上就会有效果，加上身体热身和修复，每天最好练习两个小时就可以了，最好是早晨6点开始，清晨万物复苏，和瑜伽源自自然的理念相合，并且早晨也是很安静的，人体的各项机能正在慢慢恢复，是练习瑜伽的最好时间。

但其实，只要身心状况允许，瑜伽练习是没有时间限制的，

可以在任何时候练习，一天中在你感觉方便的时间都可以，关键是要坚持不懈。而且，如果有条件的话，最好每天都在固定的同一时间练习，养成定时锻炼的习惯。

1、清晨---适合练习时间15至30分钟，时间过长则会导致身体过于疲惫。

起床净齿净面后，做一场晨瑜伽，感恩太阳给我们带来光明，洁净一整夜积累的毒素和晦暗，净化心神，使身体慢慢充沛活力，迎接新的一天。

2、上午---适合练习时间1小时至2小时。

阳光明媚的上午，做一场瑜伽，可以稍微加强一点力度，挤压脂肪，纤细肢体，拉长肌肉，使身体的力量得到强化，加速大肠的蠕动，达到排毒减肥的效果。

3、下午---适合练习时间1小时至2小时。

下午作一场瑜伽的练习，有效地消除春困、秋乏、夏打盹的现象，让身体在非常松弛和柔软的状态中非常顺畅自然的完成练习，达到均衡五脏六腑、纠正脊柱形态、促进晚间排便的目的，协助我们达到减肥的效果。

4、傍晚---适合练习时间1小时至2小时

傍晚作一场瑜伽的练习，可以有效地缩小胃部，增加胃壁厚度，恢复胃的健康，让身体自觉地去减少晚间的进食，帮助我们在健康的'基础上达到减肥的效果。

5、晚间---适合练习时间45分钟至1小时，时间过长则会导致精神紧张、思维活跃、身体疲惫，难以入睡。

晚间的瑜伽练习，使我们的身心处于宁静祥和的所在，放松

大脑，释放压力，缓和紧张的情绪，消除一天来身体的疲劳，梳理睡眠，帮助我们慢慢拥有完整优质的睡眠。

## 演讲稿要素篇四

自然流产后例假通常情况下是在人流后28天左右来 但是很多女性因为自然流产后的调养，心理压力，子宫恢复等众多方面的原因而产生闭经情况，有的可能会推迟几天，有的可能会推迟几个月，如果感觉身体不舒适可以吃些药调理一下，一般情况下在你人流当天一个月以后就会来月经。

自然流产后卵巢一般可在22天内恢复排卵功能，1个月左右月经来潮。但有少数女性在人工流产后出现经期延长、周期长短不一、闭经等月经失调现象。这种情况一般在2—3个月后恢复正常，少数人持续时间较长，按时复查就可以了，如果时间长了还那样的话，建议到正规医院接受检查，以排除器质性病变的可能性。

但是自然流产后一个月内禁止同房，有性生活的话特别容易导致感染，引起妇科炎症，严重的话会导致不孕。

首先，要我们来了解一下什么是自然流产。自然流产是外界损害或是子宫自行导致的胚胎死亡。通常是指妊娠不足28周、胎儿体重不足1kg而终止妊娠的情况。自然流产占有所有妊娠的百分之十五到三十左右。在妊娠前三个月流产，称为怀孕早期自然流产。在妊娠十二周到二十周期间流产，称为中期流产。在妊娠二十周以后流产，称为早产，此时胎儿有可能存活，但需有非常先进的护理条件。

自然流产和人工流产类似，一般情况下流产后22天恢复排卵，差不多是流产术后的30-40天左右来月经。但流产后月经来潮受子宫内膜及卵巢恢复情况及内分泌影响，有可能出现短暂异常，但一般不超过45天。如果超过45天还没来建议到医院



检查一下是否有残留。

自然流产同样也是流产，产生的伤害是不可避免的。建议自然流产的患者最好在流产后等出血较少时去医院做一次常规检查，判断此次自然流产是否需要刮宫。此外，针对自然流产史原因不明的流产，要及时去医院检查，看是否有流尽并找到自然流产的原因，以免造成以后的习惯流产。另外，自然流产后应间隔6月再怀孕，流产后一个月内禁止同房，同时注意预防感染。

---

## 演讲稿要素篇五

那么，两分钟到底有多久呢？

我认为，小时候在玩“谁是木头人”这个游戏时，两分钟犹如两年的长度。因为这个游戏在一个人说了“停”之后，就要保持两分钟不能动，在自己做了一个非常困难的动作时要保持不动，那种感觉特别累，就好像有“度分如年”的感觉，所以，我认为两分钟有两年的长度。

我认为，在自己玩电脑时，两分钟只有两秒钟那么长。因为在玩电脑时，心情是非常愉快的，觉得刚打开一个游戏，两分钟就已经到了，所以，我认为在玩电脑时，两分钟只有两秒钟那么长。

我认为，在做一道很难的奥数题时，两分钟就只有一瞬间那么快。因为在做一道很难的奥数题时，要列很多算式，但算式肯定是很复杂的，时间就这样无声无息地逃走了，所以，我认为在做一道很难的奥数题时，两分钟就只有一瞬间那么

快。

两分钟究竟有多久？有两个一分钟，就是一百二十秒，只有那么长。当你在享受这两分钟时，你的心情是无比的快乐，在你的世界里，这两分钟瞬间会发生巨大的变化。所以，两分钟不管有多长或多短，我们都应该好好的利用它，珍惜它。

## 演讲稿要素篇六

夏天到了，要想在夏天能够美美的穿裙子，就要坚持运动，让自己更加苗条。跳绳就是非常好的减肥运动，坚持跳绳减肥的效果非常好，我们应该掌握跳绳减肥的正确方法，感兴趣的朋友可以来看看哦！

跳绳是一种有氧运动，能够快速燃烧卡路里，消耗体内多余的脂肪，使肌肉变得富有弹性，既能翘臀又能瘦腿。

从运动量来说，持续跳绳10分钟，与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相差无几，是一项耗时少、耗能大的运动。但并不是说只要跳那么10分钟就想快速减肥了。

实验表明，运动的前40分钟消耗的都是身体内的糖分，脂肪只有长时间运动才会消耗。所以想要跳绳减肥的话最好能跳40分钟或以上。当然跳绳的'减肥效果是非常不错的。跳绳30-40分能消耗300千卡热量，而一碗白米饭的热量，大约为2500千卡，每减一公斤脂肪，大约需要燃烧7700千卡热量。

不要拿起绳子就拼命跳，这是错误的，跳绳之前我们可以做一些热身运动，让自己的身体充分舒展，这样做才不会让你跳伤身体的其他部位。运动前先松动一下自己的筋骨吧，抖抖手，甩甩腿，轻轻跳跃几下，让你的身体处在蓄势待发的状态，做好充分的准备，迎接一场酣畅淋漓的运动大战。相

信在做完这些准备的时候，你就会开始蠢蠢欲动了。

如果你跳绳的目的是减肥，那么就不要再着急，恨不得一天就能瘦下来。一口吃不成胖子，跳绳也是一样，应该循序渐进，让自己拼命跳是无济于事的，虽然你是可以出很多汗，但是你的身体可能已经不堪重负，还可能出现损伤了呢！

刚开始的时候你不妨跳个五分钟，中间累的时候就停下来休息一会儿，然后再跳。然后第二次跳的时候就增加到10分钟，第三次15分钟……以此类推，慢慢你就会适应这个过程了。不过跳绳的时间不要过长，30分钟到60分钟就可以了。

## 演讲稿要素篇七

### 一、盐水毛豆煮的时间

毛豆洗净放盆中，撒上盐(多放)用手搓，可以去除上面的毛毛，便于入味，同时也会减少煮毛豆的时间。搓后倒入凉水浸泡十五分钟，如盐少的话可多泡一会。到煮的时候，始终用中火保持沸腾状态，只需煮个6到10分钟即可。

原料：新鲜毛豆，盐，姜，八角，花椒等。

- 1、把毛豆淘洗干净后，剪去两头，放入不锈钢锅中，然后加少入量的花椒、八角，薄姜片。
- 2、在盛满毛豆的锅里加凉水。水量以不漫过毛豆为宜。最好把毛豆浸泡10分钟左右，这样更容易煮熟。
- 3、刚开始煮毛豆火要旺一些，等煮开了可以把火调小一些。小火慢炖可以让毛豆充分的煮熟。
- 4、当毛豆煮的沸腾时，及时用铲子把底部的毛豆翻上来。要

隔5分钟左右翻一次，让毛豆均匀受热。翻毛豆时要从底部往上翻。

5、当毛豆煮开了，要及时加盐。应根据毛豆的多少适量加盐。大约2斤毛豆加一汤勺半盐。

6、当毛豆煮开2分钟左右，要敞开盖，再继续煮20分钟左右。

毛豆煮的时间过短，夹生的话可能会有毒性；而煮的时间长了，一个样子不好看，口感又容易发面，所以要特别注意控制好时间。

：当然，不考虑嫌弃毛豆煮的太烂，不好看又口感不好的话，一般建议毛豆尽量煮烂，否则吃多了不易消化。

### 1、加点盐

如果想把毛豆烫成翠绿色，可加一小撮的盐分。因为盐能使叶绿素趋于稳定，阻碍其被高温破坏。由于毛豆中钾的含量较多，能与食盐中的钠保持平衡，因此可消除盐分的不利作用。

### 2、水沸腾后再加毛豆

的确，凉水加毛豆会让毛豆更入味，但这也会让豆荚叶绿素分解更多，颜色就没那么好看了。如果想要毛豆豆荚依然保持翠绿色，建议在水沸腾后再放毛豆。

### 3、一次加足够的水

煮毛豆前要一次性加足水，切忌中途加水，这样会拉长毛豆煮的时间，让毛豆豆荚的叶绿素破坏的更多。

#### 4、敞开盖子煮

煮毛豆的过程中建议保持中火沸腾状态，且不要盖盖焖煮，不然会升高锅内的温度，让叶绿素分解更快，毛豆就会很快变成黄色了。

#### 5、控制好煮的时间

煮毛豆时间应该是水沸后煮十分钟左右，煮的时间太久，豆荚的叶绿素就会完全被分解掉了，怎么也不可能变成翠绿色的毛豆。

#### 6、煮熟后要立即捞出来

毛豆煮熟后不要长时间的浸泡在水里面，这样毛豆很快会变黄，应该赶紧捞出来，放在凉白开里面，再向凉白开里面加少量盐，以便能入味。

## 演讲稿要素篇八

处暑之后，会有什么天气变化？天气还会热吗？下面是小编整理的关于处暑后还要热多久，希望大家喜欢。

从历史资料看，夏季往往要延续到九月中下旬，那时候天气才会真正凉爽起来。不过，进入处暑节气后，昼夜温差将渐渐拉大。一般要到白露节气气温开始转凉，民间流传“白露身不露，赤膊当猪猡”的说法，说明在白露日以后还有人赤膊。

二十四节气之一的处暑就要到了，这个节气是在每年八月二十三日左右。此时太阳到达黄经150°  
20xx年处暑节气在20xx年8月23日，农历七月二十八，星期六。据《月令七十

《二候集解》说：“处，去也，暑气至此而止矣。”意思是炎热的夏天即将过去了。

节令到了处暑，气温进入了显著变化阶段，逐日下降，已不再暑气逼人。节令的这种变化，自然也在农事上有所反映。古人留下的大量具有实用价值的谚语，如“一场秋雨一场凉”，“立秋三场雨，麻布扇子高搁起，”“立秋处暑天气凉”、“处暑热不来”等，就是对“处暑”时节气候变化的直接描述。但总的来看，处暑期间的气候特点是白天热，早晚凉，昼夜温差大，降水少，空气湿度低。在这样的环境下，人容易出现口鼻干燥，咽干唇焦的燥症。因而，衣服不要加的太多，忌捂，但也不能过凉。所以，此时节要注意防燥，饮食起居均要调剂周到。

处暑时平均气温一般较立秋降低1.5℃左右，个别年份8月下旬华南西部可能出现连续3天以上日平均气温在23℃以下的低温，影响杂交水稻开花。但是，由于华南处暑时仍基本上受夏季风控制，所以还常有华南西部最高气温高于30℃、华南东部高于35℃的天气出现。特别是长江沿岸低海拔地区，在伏旱延续的年份里，更感到“秋老虎”的余威。西北高原进入处暑秋意正浓，海拔3500米以上已呈初冬景象，牧草渐萎，霜雪日增。

8月底到9月初的处暑节气，单单用气温开始走低来描述是不够的。气温走低仅是其中的一个现象。产生这一现象背后的原因，首先应是太阳的直射点继续南移，太阳辐射减弱；二是副热带高压跨越式地向南撤退，蒙古冷高压开始跃跃欲试，出拳出脚，小露锋芒。

开始影响我国的冷高压，在它的控制下，形成的下沉的、干燥的冷空气，先是宣告了中国东北、华北、西北雨季的结束，率先开始了一年之中最美好的天气秋高气爽。处暑期间，真正进入秋季的只是东北和西北地区。但每当冷空气影响我国时，若空气干燥，往往带来刮风天气，若大气中有暖湿气流

输送，往往形成一场像样的秋雨。每每风雨过后，特别是下雨过后，人们会感到较明显的降温。故有：“一场秋雨(风)一场寒”之说。北方南部的江淮地区，还有可能出现较大的降水过程。气温下降明显，昼夜温差加大，雨后艳阳当空，人们往往对夏秋之交的冷热变化不很适应，一不小心就容易引发呼吸道、肠胃炎、感冒等疾病，故有“多事之秋”之说。

夏季称雄的副热带高压，虽说大步南撤，但绝不肯轻易让出主导权、轻易退到西太平洋的海上。在它控制的南方地区，感受一丝秋凉的人们，往往在处暑尾声，再次感受高温天气，这就是名副其实的“秋老虎”。对于走出三伏(20xx年三伏在7月20日到8月20日)，并且遭遇严重伏旱的地区，如果继续受副热带高压的控制，往往容易形成夏秋连旱，使秋季防火期大大提前，需要警惕。需要说的是，长江中下游地区往往在秋老虎天气结束后，才会迎来秋高气爽的小阳春，不过要到10月以后了。在此期间，全国各地的暴雨总趋势是减弱的。但9月份，仍是南海和西太平洋热带气旋活动较多的月份之一，该月热带气旋平均生成5.3个，仅次于8月份；而本月在我国沿海登陆的热带气旋有1.8个，与8月份相等。热带风暴或台风带来的暴雨，对华南和东南沿海影响较大，降水强度一般呈现从沿海向内陆迅速减小的特点。疾风暴雨带来洪水地质灾害仍需关注。

## 演讲稿要素篇九

核酸检测需要注意的事项分别是核酸检测前，核酸检测时和核酸检测后。

- 1、核酸检测前：携带个人身份证或户口，在核酸检测前两小时不应进食，前半小时，尽量不要抽烟、喝酒、嚼口香糖，在等待检测的过程中，应该注意佩戴口罩，且尽量相距1米，有序排队。

2、核酸检测时：在采集咽拭子时，告知采集人员是否鼻中隔弯曲及鼻腔手术史，积极配合采样人员要求，检测时头微向后仰，张口发出“啊”音，有助于暴露咽喉，过程中可能出现鼻部酸痒感，刺激打喷嚏，可立即用纸巾或手肘遮挡。

3、核酸检测后：立即洗手或用免洗酒精擦拭双手，正确佩戴口罩，尽快离开采样留人较多的场所，不要在采集处逗留。

按照医院的要求及时拿检测结果报告，正常人核酸检测的结果是阴性，若是阳性就表示感染了新冠疫情，这种情况需要及时入院隔离并治疗。