

节气小雪演讲稿(精选5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。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

节气小雪演讲稿篇一

11月23日，节气小雪。

实际上满目都是深秋的景象，雪是深藏的还没有气味传递的一种想往。

我喜欢西安，四季分明，在一年十二个月中，会不断有大面积的气候变化，就如同每天的日子，再小的事情也要有点变化，变化是生起感觉的。每天感知自己的情绪和心意，随着眼光落处，感觉常常犀利，或者略微能有一点爬升，多么好。在我们平凡的生活当中平凡的饮食起居中，时有新鲜和爱意，多么好。

不知道今年的雪会在什么时候下，总之怎么样会下雪的吧。和朋友约好，只要下第一场，就去南山泡温泉，肩膀淋着雪花，水池周围渐渐变白，清冷而充满湿润的空气，不说话的几颗温暖的心。

下雪的时候还要走路，碎碎地踩着雪花和落叶，时时擦拭滴在脸上进而融化的雪花。下雪的时候在因蒸汽变白的沿街大玻璃窗里吃火锅。下雪的时候给远方的朋友寄去礼物。下雪的时候尽情懒散，随意而玩。下雪的时候抛弃常规，做点冷僻向往的事。

真是很多想法呢，嘿嘿。下雪成为有冬天的城市一个重要的

标准，一个生发着小故事小期盼的背景。大气交流，人心碰撞，纷纷扬扬。

敲着这些字的时候，我已经获得了“小确幸”，这个由村上春树创造的词汇，每天在自己的生活中感受小小的确定的幸福，一点一点，累积累积，心里会渐渐习惯好的感觉，而不是随意浪掷情绪，滑坡身心。这些，只有慢慢来，渐渐强壮。有多少时刻是无法挡住无力感的，以为自己以后都不会再反复了，怎么会呢，一直都是在拉回自己，只不过不再沮丧，安然度过，宽容地看着就好了。

来自生命深处的无力感多么强大，你在这里说着下雪，说着小确幸，兴致勃勃计划着日子，可是总有一些时刻，自己被自己吞服。其实，我知道荒谬和无力，下场雪的事情都会把它一挥手抛弃，哈哈，所以，不断抛弃，不断热爱，日子飞梭，我很快就会年老，那时候，还不知道是什么样的心境，不断输入生机总归不错。

节气小雪演讲稿篇二

1、天气寒冷；2、冷空气频繁南下；3、降雨稀少；4、并且是由雨变为雪。

北方地区

小雪节气时，北方地区的温度开始跌到零点，华北地区，开始降雪；东北地区初现冻土现象，应了“小雪地封严”的场景。

南方地区

小雪节气后，除了岭南地区和沿海地区，其他城市都开始进入冬季，出现“荷尽已无擎雨盖，菊残犹有傲霜枝”的初冬景象。

小雪阶段比入冬阶段气温低。到了小雪节气，意味着我国华北地区将有降雪。冷空气使我国北方大部地区气温逐步达到0℃以下。黄河中下游平均初雪期基本与小雪节令一致。虽然开始下雪，一般雪量较小，并且夜冻昼化。

如果冷空气势力较强，暖湿气流又比较活跃的话，也有可能下大雪。南方地区北部开始进入冬季。“荷尽已无擎雨盖，菊残犹有傲霜枝”，已呈初冬景象。

小雪节气，大范围迎来一次明显大风降温降水天气过程，是否会下雪呢？气象专家介绍说，对我国北方而言，小雪时节基本已进入冬天，下雪很平常。而处于南方地区，小雪时节正是秋冬交替之际，想要见到雪还早了点。

节气小雪演讲稿篇三

>小雪节气养生小常识

小雪节气是冬季开始的标志，同时也进入抑郁多发的季节。要常食菠菜、猕猴桃、牡蛎、橘子、黄豆和深绿色的蔬菜，因为这些食物中都含有叶酸，可以帮助抵抗抑郁。

全麦面包、粗面粉制品、谷物、酵母、动物肝脏及水果等富含b族维生素的食物，对改善不良情绪及抑郁症也大有裨益。吃复合性的碳水化合物、苏打饼干改善心情，虽然效果慢一点，但更合乎健康原则，还有助于御寒；香蕉中含有能够帮助人脑产生5-羟色胺的物质，这种物质类似化学“信使”，能将信号传送到大脑的神经末梢，促使人的心情变得安宁、快乐。

2、防寒保暖要做好

从这个节气开始，东北风刮得多了，由于气候虽冷却还没到严冬，很多人不太注意戴帽子、围巾，这样往往容易遭遇受

风寒，因此，一定要戴帽子，一定要注意防寒。

添衣与否应根据天气的变化来决定，只是不宜添得过多，以自身感觉不冷为准。常言道：“若要安逸，勤脱勤着”，因此应多备几件冬装，做到酌情增减，随增随减。在干燥季节，室内应保持一定的湿度，必要时可用加湿器，对于老年人，应选择柔软、光滑的棉织或丝织内衣、内裤，尽量不穿化纤类衣物，以使静电的危害减少到最低限度。

3、多喝水防内热产生

多饮水可以促进新陈代谢，缩短粪便在肠道停留的时间，减少毒素的吸收，溶解水溶性的毒素。最好在每天清晨空腹喝一杯温开水。此外清晨饮水还能降低血液粘度，预防心脑血管疾病。

小雪节气多喝水也可防内热产生，缓解口干咽燥、便秘、皮肤干燥等不适。蜂蜜水可润燥解毒，白萝卜水能清热利尿，梨水可以润肺止咳。

4、早睡晚起，睡前泡脚

小雪节气要增强体质、提高机体免疫力和抗寒能力。首先，要保证充足的睡眠。冬季应该早睡晚起，最好不要迟于22点休息。如果超过1点还不休息，人的免疫力容易下降，加之小雪节气后气温下降明显，太晚休息更易生病。

每晚用热水泡脚，用热水泡脚能刺激足底穴位，或者抽空做做暖脚操，增加腰腿部力量，促进下肢血液循环，防止冻伤，并就能提高机体抗寒能力。

5、多食热粥

小雪过后，在饮食方面可以多吃以下食物：保护心脑血管的

食品，如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜等；降血脂的食品，如苦瓜、玉米、荞麦、胡萝卜等；温补性食物和益肾食品，如腰果、芡实、山药、栗子、核桃、黑芝麻、黑豆等。

6、黑色食物补肾防感冒

预防感冒是贯穿冬季养生的主题，而多吃黑色食物不仅能迅速补充热量、防感冒，还能滋补肝肾、清泻内火、保养肌肤。

黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气的作用；黑豆则含有丰富的蛋白质，其不饱和脂肪酸含量达80%，除能满足人体对脂肪的需要外，还有降低胆固醇的作用。此外还有黑米、黑枣、黑木耳等，都具有很好的保健功能。

7、想健康，多喝汤

冬季进补正是时候，通过合理的饮食、适当的运动，以达到保养精气、强身健体、延年益寿的目的。人们常说，药补不如食补，食补的方式有很多，而其中汤补可谓是“食补之首”。

鸡汤特别是老母鸡汤有很好的补虚功效，它能缓解感冒症状及改善人体的免疫机能，冬季养生多喝有助于提高人体免疫力，将流感病毒拒之门外。鱼有健脾开胃、止咳平喘等功能，将它和冬瓜、葱白煮汤食用，可以减轻水肿。同时，鱼汤含有全面而优质的蛋白质，还可缓解压力、睡眠不足等因素导致的皱纹。

8、勤运动，不懒惰

有研究表明，平日里活动量少的人，患感冒的几率比活动正常的人要高出2~3倍。这是因为户外活动时间少，呼吸不到新鲜空气，缺乏阳光照射，会致使身体血液循环减慢，机体抗病免疫力降低，再加上对室外环境的不适应，所以很容易感

冒。要预防感冒就要走向大自然，积极运动，强健体质。

慢跑、快步走、跳绳、跳迪斯科、打太极拳等，都会让全身各个部位活动起来，促进血液循环，但不可运动过度，高强度的运动，大量的出汗，会“发泄阳气”，起到相反的作用。

9、晒晒太阳可解忧

除了参加心理辅导，采用一定的抗抑郁药物治疗外，光疗可以作为辅助疗法。经常参加一些户外活动以增强体质，多晒太阳以保持脑内5-羟色胺的稳定，阳光不仅能“晒干”抑郁，还能帮助身体合成维生素d

冬日晒太阳最好选择红色的衣服，因为红色的辐射波能迅速“吃”掉杀伤力很强的短波紫外线，晒太阳的时间以30分钟左右为宜，并且注意不要隔着玻璃晒太阳。