# 健康讲座开场白

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-01-23

*健康讲座开场白（精选6篇）健康讲座开场白 篇1　　老师们、同学们：　　大家好！　　今天我发言的题目是《关于健康》今天，妈妈做了一桌好菜。我闻到扑鼻的菜香，忙跑过去拿起筷子夹起一块肉就吃，刚放到嘴里一嚼，牙却疼了，唉！讨厌的蛀牙。妈妈说：“你*

健康讲座开场白（精选6篇）

**健康讲座开场白 篇1**

　　老师们、同学们：

　　大家好！

　　今天我发言的题目是《关于健康》今天，妈妈做了一桌好菜。我闻到扑鼻的菜香，忙跑过去拿起筷子夹起一块肉就吃，刚放到嘴里一嚼，牙却疼了，唉！讨厌的蛀牙。妈妈说：“你算是没有口福了，那我们就不客气啦！”看着他们吃得香甜的样子，真是羡慕他们的好牙。我想牙齿健康是“口福”，耳朵健康是“耳福”，眼睛健康是“眼福”，身体健康就是“幸福”。

**健康讲座开场白 篇2**

　　同学们好！有的同学向我提出对学习不感兴趣怎么办？今天我们来共同探讨一下如何解决厌学的心理。

　　厌学的心理是怎样产生的呢？分析一下原因是什么呢？我想可能是由于对学习不感兴趣长时间知识的欠缺，学不会；再一个原因是胸无目标学习目的不够明。

**健康讲座开场白 篇3**

　　今天我要给大家介绍很多新东西。最近北京市普查工作刚结束，北京市得了两个冠军，一个是高血压冠军；一个是高血脂冠军，很遗憾。市委非常重视，有文件下达了，要求各单位多听最新保健知识，我就是奔着这个目的来的。

**健康讲座开场白 篇4**

　　大家好。

　　随着人们物质生活水平的提高，糖尿病，高血压等疾病悄悄的潜入，成为危害健康的阴影，糖尿病的科普知识，诊断治疗方法及日常生活保健与我们平常生活越来越密切。糖尿病典型症状为“三多一少”，即多饮，多尿，多食消瘦。相当一部分患者的症状并不明显，因而身患糖尿病多时却浑然不知，直到体检或其他疾病就诊时才被发现，耽误了治疗时间。

　　为了提高老百姓的健康意识，了解糖尿病的\'相关知识，提倡健康生活，我院20xx年11月08日在双龙村村委会旁，为广大百姓进行一次“糖尿病防治知识”的健康讲座活动。通过讲座向群众们宣传糖尿病的相关知识，还特别结合农村实际情况向与会人员讲解了目前糖尿病患者的现状，仔细解释了糖尿病的病因?它是由于身体中胰岛素分泌不足或胰腺功能完全丧失以及不能适当地利用胰岛素所致。糖尿病的典型症状为“多尿、多饮、多食和消瘦”，简称“三多一少”。但是，有50%以上的Ⅱ型糖尿病患者患病初期无任何明显的症状。此外，糖尿病还有一些如乏力、反复感染、伤口不易愈合、皮肤瘙痒、四肢皮肤感觉、视力下降、性功能障碍等不典型症状需要给予注意。另外还特别向糖尿病患者提出了需要要注意几点：

　　一、定期到医院进行检查，测定血糖;

　　二、坚持吃药，不能断断续续;

　　三、日常生活中要注意饮食，养成良好的饮食习惯：

　　四、多做运动，保持新陈代谢畅通。

　　五、更改糖尿病药物的剂量一定在医生的指导下进行，不能任意加大或减少剂量，严防低血糖或者高渗性昏迷、糖尿病酮症酸中毒等。

　　通过开展了糖尿病健康知识讲座，对普及与掌握糖尿病预防知识，起到了早预防，早治疗的作用。糖尿病的患者们听了今天的讲座后，个个受益匪浅，大家都说，今天的讲座对我们预防和治疗糖尿病有很大帮助。

**健康讲座开场白 篇5**

　　xx社区的各位居民朋友：

　　大家好！很高兴在这里和大家见面。

　　我是来自络21世纪国际企业集团长春分公司的健康使者。今天我们来到社区，是受委托，把国际上最新的健康科学知识送。

　　在人的一生中，最值得珍惜的东西是什么?不同的人不有同的答案，有的人说是快乐，有的人说是金钱，有的人说是家庭。您的答案是什么呢?

　　曾经有人用“100000”(一个1，一串0)来比喻人的一生，其中“1”代表健康，各个“0”代表生命中的事业，金钱，地位，权力，快乐，家庭，爱情，房子，车子纷繁冗杂的“0”一旦失去失去前边的`“1”，所有的浮华喧嚣都将归于沉寂。试想，一个生命垂危的亿万富豪，躺在病床上奄奄一息，即使拥有豪宅美酒，功各利禄恐怕也无福消受，转眼间一切成为过眼云烟。企业家因“过劳”而早逝者屡见不鲜。也有些朋友疾病缠身，虽然不至于影响到生命，但是却给生活带来了很多不便，比如眼睛苦涩干燥，头晕目眩，四肢无力，面无血色，长豆豆，容易感冒，容易吃坏肚子等等，这些不是什么大病，却会容易沉积在身体里，成为老年病；营养良好的人能有效地延缓衰老，有些人60岁就表现出虚弱，行动不稳，容易疲劳，感觉迟钝；而有些人，年过八旬仍像“年轻人”。因此，可以这么说，决定生命后期生理性或机能衰老程度，某种意义讲取决于营养状况，不是生存的年龄，也就是说吃得长寿。所以我们应该从现在开始注重自己的生活质量，注意饮食卫生，调整生活节奏和规律，做一个健康的人！

　　目前，我们的营养状况怎么样呢?有东西不会吃。据调查，有相当一部分人，把主要精力放在事业上，对营养很不讲究，吃饱就算，或者忙于应酬，顿顿鸡鸭鱼肉、山珍海味，高脂肪、高蛋白质饮食。营养失衡会导致肥胖、高血脂、高血压、高血糖、高血尿酸以及肠癌、乳腺癌还有一部分人，特别是患有高血压、冠心病的人，读了一点医学科普文章，视胆固醇如虎，盲目地节制饮食，肉不吃、蛋不吃、无鳞的鱼也不吃。殊不知，过分强调降低胆固醇水平，更容易诱发疾病，于健康不利。众多名人的英年早逝，折射出社会转型期整体人群的健康危机。许多朋友因种种原因忽视了健康，在健康的时候不知道保健，在亚健康的时候不知道调理，在患病的时候才知道治疗。但已悔之晚矣。

　　欧美等发达国家通过30年的健康管理证明，通过健康管理可以使身体即将病变区域朝着健康的方向发展，80%的心脏病和糖尿病，70%的中风及50%的癌症是可以避免的。反观我国的健康现状，人们还处于健康管理的盲区。在发达国家，平均每300人拥有一位专业营养师。如果按此标准，我国13亿人口，需要约400万名营养师，但是，我国现有营养师不足4000人。每30万人才拥有一名公共营养师。

　　下面，我就把我的同事、高级营养师女士介绍。把预防医学、营养学、健康学有机地结合起来，运用餐饮健康疗法帮助亚健康人群回归健康状态，帮助无数失眠、抑郁症患者找回了睡眠和快乐，帮助许多高血压、脂肪肝、心脑血管疾病、糖尿病、肥胖症患者重新获得了健康。

　　现在，我们就欢迎把健康知识带！

**健康讲座开场白 篇6**

　　同志们：

　　大家下午好!

　　为了提升全体员工对现场急救和自身健康重要性的认识，增强自我防范、现场救护和自我保健能力，最大限度的降低突发性伤害事件造成危害，养成良好的健康生活习惯，按照领导的要求，公司工会组织了这次“现场急救与健康”知识讲座。参加今天讲座的有公司领导、机关科室及直属单位、三级单位的干部和职工共计100余人。今天我们很荣幸地邀请到了 医院副院长和内科主任韩军两位同志担任主讲。让我们以热烈的掌声对他们的到来表示欢迎!XX院长和主任从医多年，有着丰富的医学医疗知识和临床经验，特别是在现场急救、健康查体、自身保健等方面有独到的见解，相信他们的讲座会给大家一个耳目一新的体验。希望大家仔细听，认真记。下面，请xx院长、主任为大家讲课，大家欢迎了。

　　(讲座)

　　同志们，刚才，xx院长和主任为我们上了一堂深入浅出、声情并茂，理论知识丰富，操作指导性强的现场急救和健康知识课，让我们受益匪浅。通过这次讲座，我们要进

　　一步增强自我保护和救护意识，提升现场救护技能和健康水平，把危害降低到最低限度，确保我们快乐的工作，幸福的生活。

　　xx院长和主任在百忙之中抽出时间来为我们传授知识和技能，让我们再次以热烈的掌声对他们的精彩讲座表示感谢!

　　讲座到此结束，谢谢大家，散会!

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找