# 最新国庆节的演讲稿(优秀14篇)

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2024-07-21

*演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。国庆节的演讲稿篇一我们伟大的母亲“祖国”...*

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**国庆节的演讲稿篇一**

我们伟大的母亲“祖国”即将迎来她六十五周岁的生日。我们伟大的祖国是一个幅员辽阔、山河壮丽、土地肥沃、物产丰富的国家。她像一位巨人，屹立在世界东方。优美秀丽的江南风光，雄伟豪放的北国山川。气势磅礴的长江，号称世界屋脊的喜马拉雅山脉……都是那样的令人神往。

我们热爱祖国，如同热爱我们的母亲，因为母亲是我们的心灵、身体的来源于归宿。祖国的甘泉、母亲的乳汁，哺育了一代又一代的优秀儿女。他们为了自己的祖国，不惜牺牲自己的生命，为了伟大的中华民族，迎来了一轮又一轮的朝阳。

我们的祖国走到今天经历了多少艰难的历程!谁会忘记悲壮的甲午战争?谁会忘记圆明园燃起的冲天大火? 谁会忘记震惊中外的南京大屠杀?谁会忘记黄浦江畔“华人预购不得入内”的牌子?为了洗雪国耻，为了拯救危亡，多少中华儿女前仆后继，谭嗣同，李大钊，杨靖宇，赵一曼……中国共产党从诞生经历了80多年的风风雨雨。今天，他依然坚定的驾驶着“南湖船”,迎风搏浪，向着社会四个现代化的目标奋勇前进!

我们伟大的共和国已经六十四华诞了。六十五年前，拥有五千年灿烂文明的古老国家获得了新的生命力。六十五年的风雨中，中华巨龙不断崛起，创造了一个又一个奇迹，经济建设取得了举世瞩目的成就。

祖国呀!眼光给你以色彩，雨露给你以芬芳，长城给你以脊梁，黄河给你以力量，人民给你以信任，战士给你以安宁。

我爱祖国的文化，我们朗读中国诗歌中的名句，体会到其中的优美的图景，感触到其中的铿锵的节奏，婉转悠扬韵律，领略到其中言外的神韵。

我爱我们祖国的土地!狂风曾来扫荡过它，冰雹曾来打击过它，霜雪曾来封锁过它，大火曾来烧灼过它，大雨曾来冲刷过它，异国奴隶主的铁骑曾来践踏过它，帝国主义的炮弹曾来轰击过它。不过，尽管受了这些磨难，她还是默默的存在着。一到了春天，它又苏醒过来，满怀信心的表现出来盎然的生意，万卉争荣的景色。

爱国主义，在不同的时代有不同的内涵，今天，它主要表现为亿万人民在党的领导下献身于建设和保卫社会主义现代化的事业，那么，作为我们，应该好好学习，用知识来实现祖国的梦想。现代化建设为我们一代提供了用武之地，无数的科学险阻在等待着我们去攀登，无数事业上的难关在等待着我们去攻克，“海阔人鱼跃，天高任鸟飞”.我们在完成的任务——学习科学文化知识的同时，要面向未来，面向世界，面向现代化，从而把自己培养成为中国社会主义事业所需要的人才，中国经济腾飞所需要的人才!

深深地祝福我们的祖国：“祖国与天地同寿，江山同日月争辉!”

**国庆节的演讲稿篇二**

同学们，大家好!

今天我演讲的主题是“祖国在我心中”。

中华人民共和国建国六十六周年的庆典刚刚过去，在这样一个余热未消的时刻，如果我问大家一句：你爱国么?得到的回答肯定是：“那还用说?!”就在这里，前不久我们还刚刚举行过隆重的升旗仪式，在国旗下庄严地宣誓。

也许有人会说：“我爱一个人从来都没有理由的，所谓‘爱得糊里又糊涂’;所以，我爱祖国也是没有理由的。”的确，祖国是生养我的这片土地，我们生于斯长于斯，没有选择。这里的山水滋养着我，这里的物产哺育着我，我爱这一方灵山秀水，希望它永远自然纯净，不愿看到它被人们疯狂的物质欲望，被盲目增长的gdp所破坏、所污染。

爱祖国，还有一个代名词叫爱人民。有句话说得好：如果你真正关心一个人，你就关心他的困难和不幸吧!唐代诗人杜甫有“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”的宏伟心愿;七品芝麻官有“当官不为民作主，宁可回家卖红薯”的朴实语言。这些以民为本，为民请命的思想，一代代薪火相传。我爱我的祖国，我希望在这片国土上不再有恃强凌弱、不再有人为的不平不公。我希望所有的贫贱者、弱小者都能有尊严地生活。只有当他们共同的苦难成为每个人心头的牵挂，我们的祖国才有可能成为人间乐土，小民百姓才有可能找到自由和幸福。

我爱我的祖国，更爱她的精神和灵魂。我们爱一个人，总是希望对他了解得更多，因为理解才更相爱。屈原、孔子、司马迁、陶渊明、李白、杜甫、苏东坡……他们一路走来，留给我们丰厚的精神遗产，让我们无论身处何地，都不会忘记“我是一个中国人”!爱祖国，不能没有对自己历史和文化的认同。

然而历史容易被尘封、被抹杀，而我们总是善于忘记。举个简单的例子：去年的汶川5.12地震距离现在不过一年零五个月，又有几个人能说出遇难和失踪的人数?那近万名无辜遇难的学生也已经开始淡出我们的记忆。“十年浩劫”距离现在不过三十多年，又有几个年轻人知道这场史无前例的灾难给我们祖国造成的深远创痛?——逃避和健忘几乎是我们苟活的法宝。这令我想起德国人对二战的态度：他们的反思更深刻也更人性。直到今天他们还在向遇难的人、向全世界说“sorry”。在否定中重建信仰，在反思中救赎灵魂，那是一个伟大民族的勇气和智慧。

我们是有勇气的，我们更不缺少智慧。我爱我的祖国，爱她的奋勇坚强，也爱她近百年来饱受的屈辱和沧桑。今天，她在花团锦簇之中歌唱辉煌的业绩和战果，而我也要用喑哑的喉咙为她献上一首歌：为她的锦绣山河，为她的亿万生民，为她沧桑的昨天和并不完美今天，唱一曲浓浓的乡愁!

最后，请允许我用艾青的诗歌结束我的演讲：“为什么你的眼里常含泪水?因为我对这片土地爱得深沉!”

**国庆节的演讲稿篇三**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!

今天我向大家演讲的题目是：我们的祖国。

我们的祖国母亲受尽了磨难，有多少先驱者的牺牲，给了我们一片蓝天。七.七事件、南京大屠杀，让我们铭记在心。

祖国虽然受尽了折磨，但为了保护祖国，我国涌现了许多爱国人士。詹天佑就是其中一位，他不怕困难，也不怕嘲笑，毅然接受了任务，不到四年时间就完成了京张铁路的艰巨工程。给了中国一个大大的鼓励，也给了那些轻视中国的外国人一个有力的回击。我国杰出而伟大的人物也让我学会了许多，雷锋的助人为乐在我们心中发扬光大;黄继光用生命完成了任务，使我们伤心;邱少云用自己的生命掩盖了其它战士不被发现，使我们感到……这些真实的故事，使我们感动、使我们骄傲、使我们自豪。我们是祖国的花朵，是祖国明天的太阳。

祖国的大好河山，锦绣山川，令人发自内心吟诗表达。祖国的“桂林山水”、浙江金华的“双龙洞”、七月新疆的“天山”、东岳的“恒山”、中岳“嵩山”……在我国广阔的土地上，湖泊星罗棋布，其中“洞庭湖”、“鄱阳湖”、“洪泽湖”、“太湖”和“巢湖”被称为我国五大淡水湖。

祖国的美丽湖水和锦绣山川，让我们激动不已。我们是祖国的未来，我一定发愤图强。，努力读书。我发誓：我们会让祖国更加美丽，告诉那些轻视我们中国的人：我们是龙的传人，龙的传人是不可欺，不可辱的。我爱我的祖国，永远爱我的祖国。

我的演讲到此结束，谢谢大家!

【国庆节演讲稿400字四】

**国庆节的演讲稿篇四**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家上午好！我今天演讲的题目是《我爱我的祖国》。

在举国上下欢庆国庆节之际，作为一名少先队员，祖国近年来的巨大变化使我感到骄傲和自豪，小时候，妈妈教我学会的第一首歌是《国歌》，有句歌词“起来不愿做奴隶的人们”。一直在影响着我的动感心态，为祖国做贡献的信念也一直在支配着我的行动、学习和生活。

每当周一升旗时，看到五星红旗在广场上冉冉升起，激昂、嘹亮的国歌在耳畔响起，我有一种冲动，一种神圣的感觉，一种心潮澎湃。不，我说不清楚，那是一种无法用言语表达的感觉。激动、骄傲、自豪、庄严都无法表达我的“中国心”。

xx年的风雨沧桑，祖国发生了日新月异的变化，让世人瞩目，作为华夏子孙，我们骄傲，我们自豪！但我又想到祖国的未来应当由我们把握时，我又深感责任的重大，尤其作为新时代的少先队员，身上的担子更应比别人重，更比别人沉。

**国庆节的演讲稿篇五**

当国旗炽焰般的身影与天际晨光彤红的胸膛融成一片辉煌之时，我们光奋了!假设我们的父辈们在49年前为了她的升起而兴奋的话，49年后的今天，在又一个国庆节行将到来之即，当我们发现她日益成熟之时，我们也兴奋了!

49年过往了，对一个人，49年可以写一部长篇巨著了，但对一个共和国来讲，却是短暂的，她可以汇成烟波浩渺的著述，但我们却更能用四个字来概括，那就是奋进、开辟。

在如此瑰美的凌晨，我们又和国旗相遇，当她饱蘸着革命者和建设者鲜血的火红的身影随风飘扬的时候，我们感遭到了她的成熟，她的男性般坚实的臂膀，她的母性般温顺的胸怀，我们深情地致她一个敬礼，随即奉上的是我们一片祖国赤子的深情。

国庆演讲稿：我的祖国

我的祖国，美丽而富强。在铺满大地的鲜花中，在蓬勃生长的松柏下，在满天朝霞的旭日光辉里——我贪婪而庄重地读着您。

您是一本书，是一本横贯天地地巨卷，记载着孔子“修身.治国.平天下”的呐喊，文天祥“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的慷慨陈词;也留下了岳飞“精忠报国”.林则徐“虎门禁烟”的壮举和少年周恩来“为中华之崛起而读书”的铮铮誓言......这些闪亮的文字象日月一样照耀着中华民族每一个自强不息的心灵。

读着您，我再一次感受到您“纵有千古，横有八荒”的宏伟与辽阔。您记载了太多惊天动地地沧桑与沉浮——耻辱地卖国条约在您的字里行间刻下了疤痕;侵略者带着帝国主义的尘埃践踏过您的美丽......正当我叹息.悲伤并为您深深担忧之时，您又一次坚强地站起来了，在“中国人民从此站起来了”的欢呼声中，在改革开放的春风吹拂下，在香港和澳门回归的欢声笑语中，在“神舟五号”顺利升上天的喜悦中，在雅典上空飘扬的五星红旗中，您迎来了一次又一次的辉煌，创造了一个又一个奇迹!我还看到了一位朴实.从容的老人用“一个中心两个基本点”.“发展才是硬道理” 的画笔描绘出宏伟蓝图：“经济以年均百分之九点八的速度增长，中国以稳居世界综合国力前六位并继续向前迈进。”这一切多么令人振奋，多么使人倍受鼓舞!还有什么比拥有繁荣富强的祖国更令人神往令人自豪与骄傲?!

读着您，我陷入死沉思。您的内容是如此丰富，您的前程是如此美好：十六大宏伟设想为您注入新的活力;加速发展的光电子工业正在赶超世界前例;石油资源的大力发展一定能使我们自给自足;一湾浅浅的海水也绝不能阻挡我们统一大业的完成。这一切分明是一个民族向世界证明的.永远不会屈服和永远不会被摧毁的精神的呐喊!

“乘着破浪会有时，直挂云帆济沧海。”祖国，我们坚信，您文字一定会更加精彩，您的未来一定会更加美好!

国庆演讲稿：红岩精神

亲爱的老师，亲爱的同志们：

大家好!今天，我能来参加此次演讲活动，感到十分荣幸。我演讲的题目是《红岩精神》，希望大家喜欢。

红岩精神是什么?红岩精神是以周恩来同志为代表的，老一辈的无产阶级革命家、共产党人和革命志士在风雨如磐的斗争岁月中形成的“爱国、奋斗、团结、奉献”的革命精神。

叶挺在1941年“皖南事变”被捕后。蒋介石曾派心腹陈诚前来劝降，许诺说只要答应他们的条件，就立刻给他“自由”，并许以有高-官厚禄。叶挺挥笔写下《囚歌》答复他们道：

为人进出的门紧锁着。

为狗爬走的洞敞开着，

一个声音高叫着：

爬出来吧，给你自由!

我渴望自由，

但也深知

人的躯体哪能从狗的洞子爬出!

我只能期待那一天

地下的火冲腾，

把这活棺材和我一起烧掉，

我将在烈火和热血中得到永生。

这首诗，后来被关在歌乐山集中营的同志谱成《叶挺囚歌》，广为传唱，鼓舞了人们的斗志。

江竹筠同志，这位不管老人还是孩子都尊称为江姐的革命先烈。被特务秘密杀害时才29岁。

在亿万中国人民的心中，江姐是革命意志坚强的代表。她的许多名言曾激动了无数人的心——“上级的姓名、住址，我知道，下级的姓名、住址，我也知道，但这都是我们党的秘密，绝不能告诉你们!”“严刑拷打算不了什么，竹签子是竹子做的，而共产党员的意志是钢的。”

江姐，一位柔弱的女性，却有那样坚强的表现，依靠的是什么力量?是一种精神，一种坚贞不屈、追求自由的斗争精神;是一种信仰，一种坚信共产主义必胜的信仰——是我们现在学习的红岩精神。

利那一天了。

还有许云峰英勇斗敌，舍己为人;刘思扬出身豪门却投身革命;渣滓洞难友团结奋斗，敌人丧胆;白公馆志士奋勇突围，迎来黎明当所有一切展现在我们眼前，激动、崇敬、悲愤、感叹从他们身上，我们看到了民族的希望，感受到共产党人作为中国脊梁的人格魅力，感受到一种崇高的精神——红岩精神!

任何社会、任何时代都需要精神力量鼓舞人们前进。红岩精神是老一辈革命家为我们留下的宝贵的精神财富，是社会主义精神文明建设中不可缺少的部分。

当“非典”病魔肆虐的时候，当氯气蔓延的时候，当洪水横行的时候，我们看到的，是人们昂扬的斗志，它让“红岩”迸发出新的精神力量，它让“红岩精神”注入了新的时代内涵。

“起来，用我们的血肉筑起我们新的长城!”这是时代的强音，是12亿中国人民发出的铮铮誓言。“前进，前进，前进!”一个民族再次发出呐喊。这是响彻中华大地的强劲旋律。

“红岩精神”，让我学会了做人：真正的人、中国人、中华人民共和国的共产党员：一个决不向任何困难低头，“压不扁，折不弯，顶得住，吓不倒”的新时期的共产党人。

鲁迅先生说过：“青年应当有朝气，敢做为”。为了中华民族的伟大复兴。作为新世纪的共产党人，我们要以革命先辈为榜样，把 “三个代表”重要思想同宏扬红岩精神结合起来，接过革命先辈手中的旗帜，让红岩精神，世世代代，永放光芒!

谢谢大家!

朗朗乾坤，堂堂中华。高龄百万岁，繁衍百亿人。铁肩挑五岳，巨手开三峡。腰环万里长城，脚跨九曲黄河。高攀文明圣火，穿越世纪风云。或熊熊薪传百代，光灿灿彪炳千秋。

我们伟大的母亲“祖国”即将迎来她五十九周岁的生日。我们伟大的祖国是一个幅员辽阔、山河壮丽、土地肥沃、物产丰富的国家。她像一位巨人，屹立在世界东方。优美秀丽的.江南风光，雄伟豪放的北国山川。气势磅礴的长江，号称世界屋脊的喜马拉雅山脉都是那样的令人神往。我们热爱祖国，如同热爱我们的母亲，因为母亲是我们的心灵、身体的来源于归宿。祖国的甘泉、母亲的乳汁，哺育了一代又一代的优秀儿女。他们为了自己的祖国，不惜牺牲自己的生命，为了伟大的中华民族，迎来了一轮又一轮的朝阳。

我们的祖国走到今天经历了多少艰难的历程！谁会忘记悲壮的甲午战争？谁会忘记圆明园燃起的冲天大火？谁会忘记震惊中外的南京大屠杀？谁会忘记黄浦江畔“华人预购不得入内”的牌子？为了洗雪国耻，为了拯救危亡，多少中华儿女前仆后继，谭嗣同，李大钊，杨靖宇，赵一曼中国共产党从诞生经历了80多年的风风雨雨。今天，他依然坚定的驾驶着“南湖船”，迎风搏浪，向着社会四个现代化的目标奋勇前进！

为我们的祖国唱一首十月恋歌，那十月恋歌，是从守卫在南沙群岛的海疆战士们心中流露出来的，是从中国南极长城站考察站队员挥动的红旗中飘出来的，是从农民粗硬的手指间跳出来的，是从我们辛勤的园丁们的笔尖上耕耘出来的，是从炎黄子孙拳拳的心中涌出来的。 我们伟大的共和国已经五十九华诞了。五十九年前，拥有五千年灿烂文明的古老国家获得了新的生命力。五十九年的风雨中，中华巨龙不断崛起，创造了一个又一个奇迹，经济建设取得了举世瞩目的成就。

我国的钢产量、煤产量世界第一；我国粮食产量世界第一；体育健儿为祖国捧回了一个又一个各种体育比赛不同项目的第一。身为炎黄子孙，由谁会不因祖国而骄傲，为祖国而欢呼呢？ 祖国呀！眼光给你以色彩，雨露给你以芬芳，长城给你以脊梁，黄河给你以力量，人民给你以信任，战士给你以安宁，你还亲带着什么？历史的天平上正期待我们加上一颗金子般的心！ 我爱祖国的劳动人民，是他们种的庄稼，挑来的河水把我哺育长大。

我爱祖国的语言。她的每一个词每一个字，都同我们的生活血肉相连，同我的心一起跳跃。 我爱祖国的文化，有时我朗读中国诗歌中的名句，体会到其中的优美的图景，感触到其中的铿锵的节奏，婉转悠扬韵律，领略到其中言外的神韵。当我读到得意的时候，就不觉反复吟诵，悠然神往。当他触动到我精神的褶皱的深处时，我就不觉留下了眼泪。

我爱我们祖国的土地！狂风曾来扫荡过它，冰雹曾来打击过它，霜雪曾来封锁过它，大火曾来烧灼过它，大雨曾来冲刷过它，异国奴隶主的铁骑曾来践踏过它，帝国主义的炮弹曾来轰击过它。不过，尽管受了这些磨难，他还是默默的存在着。一到了春天，它又苏醒过来，满怀信心的表现出来盎然的生意，万卉争荣的景色。

爱国主义，在不同的时代有不同的内涵，今天，它主要表现为亿万人民在党的领导下献身于建设和保卫社会主义现代化的事业，那么，作为高中生的我们，应该用我们的青春吸收和给予，吸收知识，是为了将个人的力量用来实现祖国的梦想。四化建设为我们青年一代提供了用武之地，无数的科学险阻在等待着我们去攀登，无数事业上的难关在等待着我们去攻克，“海阔人鱼跃，天高任鸟飞”。我们在完成的任务——学习科学文化知识的同时，要面向未来，面向世界，面向现代化，从而把自己培养成为中国社会主义事业所需要的人才，中国经济腾飞所需要的人才！

深深地祝福我们的祖国“祖国与天地同寿，江山共日月争辉！”

铭记国耻，振兴中华人民共和国这一条东方巨龙，终于腾飞了！但我们不能忘记：忧劳可以兴国，逸豫可以亡身！

它怒吼了，它狂嚎了，日本主义强盗遇到了无法征服的民族！长城内外，大漠风尘，时起时落；大河上下，千古兴衰，无尽无无休。一代又一代有黄沙遮不住的韦功伟绩，有浪涛淘不尽的风流人物。

习作采用古今对比的方式，让我们随着历史感受帝国主义的铁蹄践踏我们祖国的悲哀，唤起每一位中华儿女不忘国耻，振兴中华的豪情，放眼要看到今天的成就，去展望未来的辉煌。

篇一：关于国庆节作文：国庆？国庆!

关于国庆节作文：国庆？国庆！

键盘在眼前，却不知怎么敲下。光标闪烁，一下一下都像倒计时的天数敲击在我的心上。国庆，这一个词此刻显得多么陌生——一种熟悉的陌生。

郁闷而冗长的车声响起，像一根根刺人心骨的钢针，在折磨着人们的耳膜。阳光下，被车扬起的尘土漫天飞舞，毫无美感可言。

篇二：国庆作文

国庆作文

金风送爽，天高云淡，在这个花果飘香的季节里，我们迎来了祖国六十四岁的生日，能与大家同祝国庆，我感到非常快乐。在这里，我要自豪地对祖国母亲说：我爱你，中国！

但是，我们不会忘记，中华民族也曾几经沧桑、几经痛苦，我们的祖国母亲也曾倍受欺凌与污辱。我们忘不了园明园，忘不了扣在每个“东亚病夫”的帽子，忘不了公园门口“华人与狗不得入内”的牌子，忘不了南京三十万同胞的鲜血染红了长江。大地在呻吟，黄河在哭泣，然而中国人民永远也不会被压垮。

走过64年的风风雨雨，励精图治，我们的祖国巍然屹立于世界的东方。中国人民正享受着从未有过的太平盛世。中国特色社会主义的航船正劈波斩浪，昂首前行！

中国已经很强大，但是不能忘记，我们的统一大业还没有完成，更不能忘记，1999年我国使馆的被炸，同胞的鲜血告诉我们：我们还不够强大。

前进中的艰难险阻，激发着我们的豪情斗志新的千年，新的世纪，新的起点，十六大给我们吹响了进军的新号角，亿万中国人民正向着新的目标奋进。

火焰中再生！！！”

国庆日记

了我们今天的和平与美好生活。今年的“十一”是祖国64岁生日，此时，我的心里充满了感激、敬佩，也为祖国的美丽、强大感到无比的骄傲和自豪。

我曾经在课外书中看到过一些介绍旧中国的文章，旧中国是一个被外国瞧不起的国家，处处受人欺辱，中国人还被称为“东亚病夫”。旧中国也曾经派运动员参加过奥运会，可是连半决赛都没进入，更别说拿奖牌了。那时各国的报纸都嘲笑中国人，给中国运动员画了一幅手捧鸭蛋的漫画??然而，一百年后的今天，有谁还会说我们是“东亚病夫”？有谁还会嘲笑我们？中国的健儿在奥运赛场上向全世界展现了他们的力量和风采，创造了一个个辉煌。

“起来，不愿做奴隶的人们，把我们的血肉筑成我们新的长城??”这雄壮的国歌在2024年奥运赛场上38次响起，我们庄严的五星红旗伴着它的旋律一次次升起。每当这时我的心情也特别激动，我想这是国庆节前，奥运健儿送给祖国的一份最好的生日礼物。

我要在奥运精神的鼓舞下，好好学习，为祖国创造更美好的明天。

篇三：国庆作文

蔡老师自从接手我们班级以来就一直竭尽所能的付出她的所有心血，对于我们班吵闹的情况，她通过一次次换座位来遏制；对于我们班上的男女生一直闹矛盾的情况，她也一次次开会来调解，只为这个班级的和睦相处。我有时真心觉得蔡老师很可怜，有时候我们的关系像颠倒过来，她竟变得像学生一样，每天一遍遍地催着我们，一天天总是最后一个回家，而我们却是像老师一样，泰然自若。可就算是这样，蔡老师还是用尽这种方法来解决我们班级的各种问题。

前段时间，我经常胃疼，蔡老师一直很关心我，明明她的喉咙每天被我们这么摧残已经每况愈下了，还惦记着我的身体健康。我本来以为老师就关心我一个星期左右，因为老师身体也不好，没有想到这半个多月来，老师几乎每天都嘘寒问暖，来问我胃还疼吗。为了我能吃上热的粥，跑遍的整栋教学楼；为了我的作业，一个个老师去说。对此，我心里除了感谢，更多的是对蔡老师的感激和敬意。

蔡老师脾气很好，所以我们私下里都叫她蔡姐姐，她一点也不介意。很多时候，她确实像一个大姐姐一样照顾着我们，就像一个大姐姐一样没日没夜的为我们操劳，像一个大姐姐一样包容着我们这群孩子各种各样的错误，可我们像很多孩子一样，总是不改正。

这就是我的老师，对于我们来说她是亦师亦友的，整天为我们操心的这样一个老师。

**国庆节的演讲稿篇六**

大家晚上好！今天我演讲的主题是《回首往昔，展望未来》。

64年，我们珍惜，我们超越，我们期待，我们实现。64年，新中国在烈火中涅盘重生，不断战胜风雨，创造奇迹，回首一路走来的岁月，我们看到的是未来的希望。

有人说：“中国的存在本身就注定会成为奇迹，不需怀疑也不必怀疑。”的确，在这短短的六十四年间，一场场的灾难给我们带来了悲痛，但是却并没有使我们意志消沉，反而更加团结了我们，凝聚了我们。我们用坚强，用信念，用爱心将灾难统统踏于足下，这股富有勇气的力量来自于一个年轻的国家，来自于一个拥有五千年灿烂文明的民族，更来自于勤劳勇敢的13亿中国人民。

时间，洗不尽历史的铅华，他见证了64年来的起伏，六十四年间的刻骨铭心。历史早已成为过去，却需要我们去回首，去感悟。昔日的贫穷落后，过去的“东亚病夫”早已不属于我们，现在的我们已用东方神箭放飞gdp,让它在地平线上以最快的速度上升，在联合国，在经合组织，在博鳌论坛，在金融峰会，世界从未像今天这样，四海静默，一起倾听我们的声音。

记得一位哲人说过：历史的车轮在曲折中前进。经过漫长的摸索，我们渐渐看到了曙光。哪怕雪灾降临，天寒地冻不曾摧毁我们的坚强，我们用爱心为彼此升起了冬日的旭阳。试问：有谁不会为这样一个充满温情的民族所折服。历史已经证明，再厚的冰雪，再大的地震，也会因为我们的手足之情，同胞之爱而战胜，也会因为我们坚韧不拔的信念和共克时艰的力量而阳光重现。

08年也是值得自豪的一年。奥运会的成功举办，让世界脊柱裂中国人民的微笑，记住了东方文明古国的美丽与宽广；神舟九号的成功发射，再一次到达了国人眼中那个神秘而广袤的宇宙。我们向世界证明了：梦想有多远，我们就能走多远。

昂首阔步走在2024年，展望未来，中华民族定能兴旺富强，中国人民定会幸福安康。未来的中国，将会以多姿多彩的身影展现在世人眼前，以灿烂辉煌的成就屹立于世界，在历史的长河中留下属于我们的故事。

总结64年的经验，回味64年的风雨，赞美64年的辉煌，铭记63年的历史。我们幸福地感到自己是一名中国人，一个龙的子孙。回味共和国的六十四年。我们感悟太多，感动太多，要感谢的也太多。站在历史的十字路口，回首，展望，我用一颗十七岁的心祝福我的祖国越来越好，越来越强！

谢谢！

**国庆节的演讲稿篇七**

亲爱的同学们：

大家好!我的祖国是我第二位伟大的母亲。她一步步走来，饱经沧桑，印证了一段段历史，那一个个爱国将士为国捐躯，时刻激励着我们奋勇向前;她拥有着灿烂的文化，仓颉创造的那一个个方块字中蕴藏着多少奥妙，那优美的音韵是世间最美妙的艺术;她拥有着美丽的大好河山，巍峨峻拔的珠穆朗玛峰、如同南国少女的桂林、雄伟壮丽的泰山使她更加秀丽!祖国母亲有多少优秀的儿女---董存瑞、郑成功、邓嫁先、杨利伟这些伟大的名字都深深地刻在我们心中，他们的事迹，令人肃然起敬;他们的精神永远鼓舞着我们奋发向上。如今，祖国母亲圆了百年的梦想，奥运健儿们创造的一个个辉煌，让祖国母亲更加骄傲和自豪!

祖国的历史是坎坷不平的，在历史的长河中，她拥有的不只是灿烂和辉煌，也有一些不可磨灭的阴影。南京大屠杀、火烧圆明园…。这都是我们一辈子都不能忘记的耻辱，让我们铭记这些，以史为鉴。

今天，我们要翻开历史新的一页，走出阴影，迎接新的挑战。当举国上下迎接着2024年北京奥运会时，我们燃烧，我们沸腾，这也是因为祖国在我们心中!当萨玛兰琪在申奥主席台上喊出“中国”的名字时，我仿佛听到了全国人民的心都在呐喊，都在沸腾，这是因为祖国在我们心中!

中国，这位钢铁般的巨人终于在黑暗的压迫下重新站了起来!一座座高楼大厦拔地而起，路边的绿化带变成了花的海洋;水立方、鸟巢这些高科技场馆给她带上了一顶皇冠;墙上的小广告失踪了，取而代之的是一面面嫩绿色的树墙。祖国母亲日新月异，默默无闻的人们也在为祖国的发展贡献着自己的力量。

同学们，祖国在我们心中，和谐家园在我们心中，我们就应该为之而付出努力。让我们努力学习，用自己的双手创造辉煌，来报答祖国母亲!我坚信祖国的未来会更加灿烂辉煌!

同学们，老师们：

一年一度的国庆节又要来临了。距今57年的1949年，在天安门广场上汇集了来自全国五湖四海的人民代表和首都北京军民共30多万人。就在着特殊的日子，我们伟大的领袖、新中国第一任主席毛泽东庄严地向全世界宣告：中华人民共和国成立了!中国人民从此站起来了!并且毛主席还亲手升起了象征中华民族精神的第一面五星红旗。于是每年的十月一日就被定为中华人民共和国的国庆节。

自从1994年10月1日，中华人民共和国诞生的那天起，中国人民又重新站起来了，在祖国960多万平方公里的疆域上相继飞升起第一颗导弹，爆炸了第一颗原子弹和氢弹。一直发展到现在的洲际导弹和远程导弹，神舟5号、神舟6号的相继升空……，从此中华民族又一次倔强地昂起了头，屹立在世界的东方。

同学们，只有国家强盛，才有我们美丽的家园和幸福的生活。过去我们挨打，是因为我们轻视了科学;现在我们强大了，是因为我们崇尚科学、亲近科学、张扬科学精神。科学的力量是多么的\'伟大!科学唯系着我们中华民族的繁荣与强盛!

同学们，你们是祖国的未来，祖国的未来属于你们。为了祖国的明天永远长盛不衰，作为未来祖国的主人，你们有责任、有义务、挑起振兴中华民族的重担。我希望你们从现在起，勤奋学习科学文化知识，时时刻刻把祖国装在心里，时时刻刻与祖国母亲同命运，共呼吸;坚持从身边的小事做起，用自己的一言一行为祖国母亲增光添彩!

最后，预祝我们潮桥小学的全体同学和教师国庆节快乐。

同学们，老师们

一年一度的国庆节又要来临了。距今57年的1949年，在天安门广场上汇集了来自全国五湖四海的人民代表和首都北京军民共30多万人。就在着特殊的日子，我们伟大的领袖、新中国第一任主席毛泽东庄严地向全世界宣告：中华人民共和国成立了!中国人民从此站起来了!并且毛主席还亲手升起了象征中华民族精神的第一面五星红旗。于是每年的十月一日就被定为中华人民共和国的国庆节。

自从1994年10月1日，中华人民共和国诞生的那天起，中国人民又重新站起来了，在祖国960多万平方公里的疆域上相继飞升起第一颗导弹，爆炸了第一颗原子弹和氢弹。一直发展到现在的洲际导弹和远程导弹，神舟5号、神舟6号的相继升空……，从此中华民族又一次倔强地昂起了头，屹立在世界的东方。

同学们，只有国家强盛，才有我们美丽的家园和幸福的生活。过去我们挨打，是因为我们轻视了科学;现在我们强大了，是因为我们崇尚科学、亲近科学、张扬科学精神。科学的力量是多么的伟大!科学唯系着我们中华民族的繁荣与强盛!

同学们，你们是祖国的未来，祖国的未来属于你们。为了祖国的明天永远长盛不衰，作为未来祖国的主人，你们有责任、有义务、挑起振兴中华民族的重担。我希望你们从现在起，勤奋学习科学文化知识，时时刻刻把祖国装在心里，时时刻刻与祖国母亲同命运，共呼吸;坚持从身边的小事做起，用自己的一言一行为祖国母亲增光添彩!

最后，预祝我们潮桥小学的全体同学和教师国庆节快乐。

时光如流水般逝去，我们伟大的祖国已点燃了她的第57枝生日蜡烛。这57年的风雨中走过的路，淌过的河，已不计其数。这57年里，我们有辉煌，也有失落，虽说成长之路是曲折和漫长的，但我们有决心，也有信心。我们一定能够长大。

“以铜为鉴可正衣冠，以古为鉴可知兴衰”。华夏50xx年的文明史，创造出多少灿烂的文化。使我们跻身于世界民族的前列。可是，在1450年之后的540至今，中国，china，没有，再也没有出现在这部历史的画卷上！1450年、1840年，相隔390年后，中国的国门终于被外国人用四大发明之一的火药制造的大-炮轰开了！它带来的是100多年的血和泪。终于在1949年，我们伟大的祖国旧貌换新颜。结束了一切。我们有了新的开始。

由于“前车之鉴”，使我们的政党有了一个新的不成文的规定：“一切不要用静的眼光看待事物。”

这一切的一切证明我国的综合国力在增强。可是历史的伤痕是难以抹灭的。其中遗留下来的其中包括我们的宝岛—台湾。它时时牵挂着亿万中华儿女的心。曾有一首《我的中国心》体现了中国人民的共同理想和愿望。大家渴望台湾尽快回归祖国，共庆祖国的55岁华诞。

当五星红旗在政府大厦上冉冉升起的时候，我们肩并着肩，用我们的双手弹奏为我们伟大祖国谱写的新乐章。

我们目前虽然相距遥远，但我们的思想感情依然融合在一起，我们的心在一起。

我们同是龙的传人，情系一颗心。

**国庆节的演讲稿篇八**

至今建国xx周年，新中国发生了翻天覆地的巨大变化。我所出生的小城——郑州而今高楼林立道路宽敞，夜景五光十色，俨然是个现代化城市。

滨河公园，再不是杂草丛生的土石墩，而是亭台楼角、鲜花盛开、宝塔高耸的四a级风景旅游区。梅岭、竹岭、樱花岭、九曲桥、清水湖，引来了多少文人游客。每天爬山的、跳舞的、练功的、唱红歌的，一群群、一方方、一行行，络绎不绝。他们欢声笑语，喜逐颜开的奔跑着、追赶着、尽情的享受着这天然氧吧!眺望远处美景，并用相机留下这美好的瞬间。特别是打拳的一招一式，整齐划一、服装统一，在我眼里他们都是大师级别;唱红歌的，个个热情奔放，声情并茂，手捧红色歌夹，挺胸收腹，有乐队的配合，老师的指挥，纵情的歌唱祖国繁荣富强，歌唱共产党的好领导。

眼看祖国一日千里的变化，伟大中国已屹立在世界东方，成为举世瞩目的国家，我们老年朋友享受着前所未有的饿尊严和幸福。

中国航母从无到有，从落后到先进，令国人赞叹不已，一颗颗人造卫星，量子产品炸开了西方列强;即将推广的华为5g将覆盖全国每个角落，领跑世界前列，中国科技前途无量。

科技是文明的翅膀，文明靠科技强国，并联结众多国际友邦“一带一路”。中华人民共和国站起来，到富起来，又从富起来到强起来了。

习近平主席以德治国，机智勇敢的对待一切来犯者，坚韧不拔的走科技强国的道路。我们是新中国成立、成长、富强的见证者，我们为中国的强盛喝彩，为中国的科技发展自豪!

**国庆节的演讲稿篇九**

我们在星光灿烂下倾听时代的钟声，我们在漫漫长夜中等待黎明的曙光，多少次，我们心潮难平，多少次，我们辗转难眠，多少次，我们都是为了这不同寻常的一天——祖国母亲x年华诞！

仰望长空，历史的星光依然闪烁！我们的中国古老而伟大，我们的中国壮丽而永生！蔡伦纸上书写着她的智慧，指南针上旋转着她的方向，刀光剑影下她一次次回归和平，精神劫难中又一次次积薪自-焚，重获新生。为了祖国的成长，无数人前仆后继，呕心沥血，为了祖国的富强又有多少人燃尽了自己的生命和青春！即使在那封建主义的绞杀下，即使在那帝国主义的炮火中，中国人依然用自己的脊梁挺起了中华古老的长城。x年前的十月一日，我们的祖国振翅一飞，再度冲上云霄，向全世界发出了最为雄健豪壮的声音：“中国人民从此站起来了！”巨人的呐喊，震荡环宇，让群山响应，大海回波！

从那以后，一代新的天之骄子站立起来，他们用自己的灵魂之火温暖了祖国一度冰冷的身躯，用青春的热血点燃了祖国曾经暗淡的灵魂，用激越的歌声纺织了祖国的一身彩霞。

置身历史，我们溶于其中，分享着那过去的兴奋与悲痛；放眼未来，我们会发现，面前的道路更遥远更艰难。新的学习生活已经开始，实验中学又迎来它的又一批骄子，让我们在新世纪到来之际把科学、理性、民主，进步作为自己的伟大目标，让我们用高尚的品德，优异的成绩献给祖国。迎接澳门，将中华儿女的豪气与龙的传人的胆魄融于自己青春，献出自己的智慧和爱，让我们在五星红旗下庄严宣誓：我们将努力奋斗，为了美丽的祖国我们将竭尽全力，为了祖国美丽的永生！

我们在星光灿烂下倾听时代的钟声，我们在漫漫长夜中等待黎明的曙光，多少次，我们心潮难平，多少次，我们辗转难眠，多少次，我们都是为了这不同寻常的一天——祖国母亲x年华诞!

仰望长空，历史的星光依然闪烁!我们的中国古老而伟大，我们的中国壮丽而永生!蔡伦纸上书写着她的智慧，指南针上旋转着她的方向，刀光剑影下她一次次回归和平，精神劫难中又一次次积薪自-焚，重获新生。为了祖国的成长，无数人前仆后继，呕心沥血，为了祖国的富强又有多少人燃尽了自己的生命和青春!即使在那封建主义的绞杀下，即使在那帝国主义的炮火中，中国人依然用自己的脊梁挺起了中华古老的长城。x年前的十月一日，我们的祖国振翅一飞，再度冲上云霄，向全世界发出了最为雄健豪壮的声音：中国人民从此站起来了!巨人的呐喊，震荡环宇，让群山响应，大海回波!

置身历史，我们溶于其中，分享着那过去的兴奋与悲痛;放眼未来，我们会发现，面前的道路更遥远更艰难。新的学习生活已经开始，实验中学又迎来它的又一批骄子，让我们在新世纪到来之际把科学、理性、民主，进步作为自己的伟大目标，让我们用高尚的品德，优异的成绩献给祖国。

尊敬的各位领导，亲爱的各位同学，大家好！

亲爱的老师们，大家好！我演讲的题目是：党是我心中一颗最亮的星。

油然而生。

升起的朝阳这样鲜红？ 由于这是血染的风采。

今天中国，满怀豪情的迎来了80岁生日。80年的时间对于人类历史的长河来说，只不过是短暂的一瞬，可对于中华民族来说却是天翻地覆的80年。回顾历史的长河，我们这个拥有几千年悠久历史的文明古国，曾几度兴衰。从九·一八的战火，到卢沟桥事变，从南京大屠杀，到皖南千古奇冤，外强内患，村村遗骨，处处狼烟。夜漫漫，路漫漫，永夜难明赤县天，中华民族，危在旦夕。在这民族危亡的紧急关头，中国领导着千百万革命志士，赶走了帝国主义，推翻了蒋家王朝，拯救了灾难深重的中华民族，唤醒了四万万中国的劳苦大众，用鲜血和生命赢得了中国革命的伟大胜利。\*\*\*城楼上的庄重宣告，响彻了大江南北，震动了整个世界。中国人民从此进进了一个当家作主的新时代。祖国发生了日新月异的变化：工农业生产蒸蒸日上，人民生活普遍改善，科学技术突飞猛进，改革开放蓬勃发展，原子弹、氢弹、洲际导弹、潜艇、火箭、卫星上天，人家有的我们有了，人家还没有的，我们也要有。无数事实证实：在中国的领导下，中国人民不但能够摧毁一个旧世界，而且有能力建设一个新世界。

**国庆节的演讲稿篇十**

尊敬的老师、亲爱的同学：

大家好！

今天是国庆节，也就是我们祖国的生日。

小朋友们，你们知道吗？在很多年前，我们爷爷的爷爷，他们小时候很少有小朋友能上幼儿园，为什么呢？因为那时候，我们的国家还没有现在这样强大。那时候，外国人说我们国家像一头呼呼大睡的狮子，就是说我们国家看上去很大，但是却没有人害怕她，有的外国人还要欺负我们，还好我们爷爷的爷爷非常勇敢，把欺负我们的外国人都打走了，所以才有了我们祖国的生日，就是国庆节。

保护我们的国家就像接力赛，我们都在排着队准备保护我们的国家呢。以前使我们爷爷的爷爷勇敢地保护着我们的国家，后来啊，是我们的爷爷保护着我们的国家，现在是我们的爸爸妈妈在保护着我们的国家，等小朋友们长大了，就轮到你们来保护国家罗，不能让我们的国家被别人欺负。

所以，现在在幼儿园，我们要像巧虎一样，多吃饭，多锻炼身体，让身体变得很强壮；我们要多跟老师学本领，让自己变得更加聪明。等我们长大了，要像熊大熊二保护森林一样，来保护我们的国家。我们要像奥特曼一样勇敢，打败侵略者，保卫国家，爱护地球。谢谢大家！

**国庆节的演讲稿篇十一**

各位老师们，各位同学们：

大家好!

在我家里有一些特别显眼的东西，比如说：华丽的中国红瓷，富有浓浓中国味道的\'红色的对联，红色的剪纸，红色的印章，红色的中国结。它们都有个共同的特点，那就是：红，中国的红。

说到红色，我最先想到的是鲜红的血。有人说中国的历史是红色的，是用无数人的鲜血筑成的，这一点无可非议，鲁迅先生曾讲过：要直面惨淡的人生，要正视淋漓的鲜血。其实这正是我们这一代人需要去执着坚持的。

中国是个极富韧性的国家，中华民族是个极富韧性的民族。“我以我血荐轩辕”，在中国历史进程中，无数的英雄以其淋漓的鲜血铸就的国魂就能很好地诠释这一切。咬定青山不放松，任尔东西南北风。就是凭着这股子韧劲儿，千千万万的老百姓硬是用他们瘦弱的肩膀扛起了中国上下五千年!可是，到了我们这一代一些年轻人身上，这宝贵的面对困境时的坚韧精神不见了。很多人因为学业的失败或是工作的失业，感情的失意，甚至更小的挫折就放弃自己的生命。我想他们很需要重新找回这种流淌在中国血液里的红色的精神。

看到红色，我还想到了活力和生机。成长在改革开放的今天，我没有丰富的阅历，也没去过太多的地方，我没办法描述中国在经济，政治，军事，以及国际地位上的伟大变化，但我能很敏锐地捕捉到其中一个非常重要的一个变化，那就是思想的解放。

国家对媒体放宽了限制，社会舆论在活跃，许多来自于网络和现实的新的声音在响起，舆论监督也在发挥着越来越大的作用。就像是夏天闷热的午后，突然下了一场大雨，顿时闷气一散而尽，古老的中国开始沸腾，他充满活力，抖擞精神，一转身惊艳了整个世界!如果说改革，是向自己和传统发起的挑战，需要勇气和胆魄，那么开放，便是向外界敞开大门，体现的是胸襟和气度。

红色，还代表了一颗赤城的爱国心。爱国，其实就是对自己扮演的社会角色的忠诚。忠诚，对自己忠诚，不做违心的事;对朋友忠诚，不背信弃义;对家人忠诚，要懂得感恩;对国家忠诚，要严守一个底线。就我个人而言，我从小就想成为一名优秀的主持人和演讲家，我一直想用自己的思想，语言，以及女性特有的感性和细腻去传播真善美，去影响和帮助身边的每一个人，如果可以，我更想让自己走出国门，让全世界都听到中国的声音。对我来说，学好我该学的，做好我该做的，这就是我实现自我价值的最好方式，也是我对于生我养我的这片土地最好的爱的表达。

**国庆节的演讲稿篇十二**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

早上好！我演讲的主题是关于爱国精神的。

爱国，需要实干家爱国，是一面飘扬在世界各国上空的永不退色的旗帜。这面旗帜在我国更是绚丽多姿。?亚洲第一飞人?柯受良用自己的的实际行动表达了他对祖国的深爱，也向世界宣告：中国人不是懦夫。钱三强冲破重重阻力，放弃了优厚的生活待遇，毅然回国，实现了她的人生价值。在为她的人格魅力深深钦佩之余，我觉得一个人要想获得人生价值，爱国情操将是他的强有力的后盾，由此可见，爱国需要实干家。

纵观历史长廊，多少成名人物都有一颗爱国之心。岳飞的?精忠报国?，范仲淹的?先天下之忧而忧，后天下之乐而乐?，陆游的?但悲不见九州同?，霍去病的?匈奴未灭，何以为家?……她们那个不是由于强烈的爱国情感?那一位不是爱国的实干家，那一个不是为了中国之奋起而鞠躬尽瘁的仁人志士?相反，只图个人利益，而不顾国家利益的人，非但不会流芳百世，反而落的个千古罪人。就如袁世凯吧!他满足了个人私欲，做成了他的皇帝梦，功绩不可为不大，然而到头来，他获得了什么?不过是人们的唾弃，不过是?窃国大盗?的千古骂名。杰出的音乐家，冼星海曾经说过，?我的人格，良心不是金钱所能收买的。?而他也正是这样做的，他用满腔的爱国热情谱写的歌曲，为我国的革命音乐史添上了光辉得一笔。

俱往矣，数风流人物还看今朝。不错，当今我们国家正以令世界瞩目的速度前进着，人们看到的是一个站起来的国家。当前就更需要一批批爱国实干家去创造祖国的辉煌。

**国庆节的演讲稿篇十三**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!

今天我向大家演讲的题目是：我们的`祖国。

我们的祖国母亲受尽了磨难，有多少先驱者的牺牲，给了我们一片蓝天。七.七事件、南京大屠杀，让我们铭记在心。

祖国虽然受尽了折磨，但为了保护祖国，我国涌现了许多爱国人士。詹天佑就是其中一位，他不怕困难，也不怕嘲笑，毅然接受了任务，不到四年时间就完成了京张铁路的艰巨工程。给了中国一个大大的鼓励，也给了那些轻视中国的外国人一个有力的回击。我国杰出而伟大的人物也让我学会了许多，雷锋的助人为乐在我们心中发扬光大;黄继光用生命完成了任务，使我们伤心;邱少云用自己的生命掩盖了其它战士不被发现，使我们感到……这些真实的故事，使我们感动、使我们骄傲、使我们自豪。我们是祖国的花朵，是祖国明天的太阳。

祖国的大好河山，锦绣山川，令人发自内心吟诗表达。祖国的“桂林山水”、浙江金华的“双龙洞”、七月新疆的“天山”、东岳的“恒山”、中岳“嵩山”……在我国广阔的土地上，湖泊星罗棋布，其中“洞庭湖”、“鄱阳湖”、“洪泽湖”、“太湖”和“巢湖”被称为我国五大淡水湖。

祖国的美丽湖水和锦绣山川，让我们激动不已。我们是祖国的未来，我一定发愤图强。，努力读书。我发誓：我们会让祖国更加美丽，告诉那些轻视我们中国的人：我们是龙的传人，龙的传人是不可欺，不可辱的。我爱我的祖国，永远爱我的祖国。

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**国庆节的演讲稿篇十四**

大家好！

世界各国确定国庆节的依据千奇百怪。据统计，全世界以国家建立的时间为国庆节的国家有xx个。

以占领首都那天为国庆节的有xx、xx等。有些国家以国家独立日为国庆节。

国庆长假期间也要注意养生：

1合理膳食，以防燥护阴、滋阳润肺为准则

秋季天高气爽、气候干燥，秋燥之气易伤肺。因此，秋季饮食宜清淡，少食煎炒之物，

多食新鲜蔬菜水果，蔬菜宜选用大白菜、菠菜、冬瓜、黄瓜、白木耳；肉类可食兔肉、鸭肉、青鱼等；多吃一些酸味的食品，如广柑、山楂等。适当多饮水，多吃些萝卜、莲藕、香蕉、梨、蜂蜜等润肺生津、养阴清燥的食物；尽量少食或不食葱、姜、蒜、辣椒、烈性酒等燥热之品及油炸、肥腻之物。

体质、脾胃虚弱的老年人和慢性病患者，晨起可以粥食为主，如百合莲子粥、银耳冰片粥、黑芝麻粥等，可多吃些红枣、莲子、百合、枸杞子等清补、平补之品，以健身祛病，延年益寿，但不能猛吃大鱼大肉，瓜果也不能过食，以免伤及肠胃。另外，要特别注意饮食清洁卫生，保护脾胃，多进温食，节制冷食、冷饮，以免引发肠炎、痢疾等疾病。

2积极参加体育锻炼，强身健体

秋季天高气爽，是户外活动的黄金季节。在此季节老年人必须加强体育锻炼，是秋季保健中最积极的方法。秋季要早睡早起，晨起后要积极参加活动健身锻炼，可选择登高、慢跑、快走、冷水浴等锻炼项目。

谢谢大家！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn