# 爱耳日的演讲稿5篇

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2024-02-21

*演讲稿中可以包含个人经历、见解和情感，以增强演讲的人情味，，在演讲稿的撰写中可以适当地加入一些感人肺腑的个人经历或故事，以引起听众的共鸣，小编今天就为您带来了爱耳日的演讲稿5篇，相信一定会对你有所帮助。爱耳日的演讲稿篇1亲爱的老师同学们：大...*

演讲稿中可以包含个人经历、见解和情感，以增强演讲的人情味，，在演讲稿的撰写中可以适当地加入一些感人肺腑的个人经历或故事，以引起听众的共鸣，小编今天就为您带来了爱耳日的演讲稿5篇，相信一定会对你有所帮助。

爱耳日的演讲稿篇1

亲爱的老师同学们：

大家好！今天演讲的主题是《世界精彩我听到》。

每年的3月3日是全国的爱耳日。早在1998年3月，在政协第九届全国委员会第一次会议上，15名委员针对我国耳聋发病率高、数量多、危害大，预防薄弱这一现实，提出了《关于建议确立爱耳日宣传活动》的提案。当时这一提案引起了有关部门的高度重视，经中国残疾人联合会、卫生部等10个部门共同商定，确定从2024年开始每年3月3日定为全国爱耳日。

据有关部门提供的资料显示，目前中国有耳聋的残疾人达2024万人。其中耳聋儿童可达100多万。因此青少年听力健康保护，引起了全社会的高度重视。

同学们我们了解了这些原因，从现在起就应学会科学护耳，保护听力。因为几乎所有这些导致听力损伤的因素都是可以预防的，但由于没有得到足够的重视，有听力损伤的人越来越多。

怎样来保护耳朵呢？老师介绍几个护耳小贴士：

1、避免到太嘈杂的地方，如歌厅、迪厅。

2、在噪声大的.环境中，要配戴适当的护耳罩及耳塞。

3、耳朵发炎或耳鸣，要立刻看医生。

4、用耳机听cd、md、mp3时不要把音量调得太大。

5、耳垢是一种天然保护外耳道的分泌物，俗称耳屎。不需特别清理。不要以为掏掏耳朵让耳朵里很干净，又很舒服，其实这只会将大部分耳垢推得更深入耳孔，形成嵌塞，甚至会引起更危险的后果。

6、洗头或洗澡时，可用棉花球塞耳，防止污水流入耳道。

最后祝所有人都能拥有一双健康、聪灵的耳朵。谢谢大家！

爱耳日的演讲稿篇2

亲爱的同学们：

现在请大家用小拇指堵住自己的耳朵一分钟，让任何声音都听不见。

是呀，听不见的感受是如此痛苦。听力与语言是人类相互交流和认识世界的重要手段，然而，耳病和听力障碍的阴霾却袭扰着人类。据世界卫生组织估算，全世界有轻度听力损失者近6亿，中度以上的听力损失者2.5亿。所以我国把每年的3月3日定为全国爱耳日。

在这里李老师也给大家一点关爱耳朵的建议：

1、保持良好的精神状态：积极参加社会活动，保持乐观向上、不急不躁的情绪。

2、养成良好的饮食习惯：调整饮食结构，多食含锌、铁、钙丰富的食物，切忌长期食用高盐、高脂肪、低纤维素类食品，切忌暴饮暴食，有戒除烟酒。

3、慎用或禁用对听神经有损害的药物：严格掌握药物使用的适应症。氨基糖或类抗生素为并发耳蜗损害最多的一种耳毒药物，避免滥用此类抗生素将是降低药物性耳聋的一项重要措施。

4、远离噪音：听收音机的时间不宜过长，音量不宜过火。

5、经常按摩耳朵：比如按摩耳廓，捏耳垂，也可以按摩颈后发际两侧凹陷处的风池穴。

6、不要随便掏耳朵：掏耳朵时如果用力不当容易引起外耳道损伤、感染、稍不注意，掏耳勺还会伤及鼓膜或听小骨，造成鼓膜穿孔，影响听力。从国务院组织的第一次全国残疾人抽样调查中可以看到，0～14岁听力言语残疾儿童致残的原因和所占的\'比例是：原因不详的占27.79%，中耳炎占17.47%，高烧疾病12.97%，药物中毒11.92%;家庭遗传9.08%，发育畸形6.95%，妊娠期疾病2.8%;地方并产钳外伤、嗓音等均不到1%。前四项占70%以上。近30%的家长说不清孩子致听力残疾的原因，也就是说家长对于孕期或婴儿期致聋原因不了解，对于可能使胎儿或婴儿致聋的因素不能排除。

这需要社会多宣传爱耳防残的科学常识，家长应多学习这些知识并采取保护胎儿和婴儿顺利成长的措施，使儿童不受致残因素的影响。近40%的原因中有的是可以避免的，如，可以不用耳毒性抗生素要来避免药物中毒;有的是可以正确治疗而无后遗症的，如中耳炎等。如估算我国一年新增3～4万聋儿，那么有2～3万名是在前4项致聋原因之内。排除了这4项原因就可少产生约70%的聋儿。

在调查中还看到0～4岁的听力残疾儿童中城市占5.64%，城镇占11.16%，乡村占83.2%。这说明大多数(80%以上)听力残疾的婴幼儿和少年在广大农村，也就是宣传防聋科普知识和爱耳工作的重点和难点所在。还有另一项统计：一些少数民族地区各类残疾儿童占被调查人口的比例大于全国的平均数。全国是每千人中有残疾儿童7.75人，侗族是10.5人，藏族10.64人，白族11.01人，苗族11.97人，土家族12.04人，瑶族14.81人，壮族15.82人，彝族20.01人，哈尼族高达29.69人，近4倍于全国平均数。而这些生活在广大农村的少数民族地区更是重点中的重点。在致残儿童比例大的地区和民族中开展爱耳防聋工作可以更快收到效果。据世界卫生组织估算，全世界有轻度听力损失者近6亿，中度以上的听力损失者2.5亿。

爱耳日的演讲稿篇3

同志们，朋友们：

今天是我区第\_\_个全国爱耳日，这次爱耳日活动的举行，充分体现了区委、区政府以及社会各界对残疾人及残疾人事业的关心与支持。在此，我代表区政府向一直关心、支持、帮助残疾人事业的区残工委成员单位、区老年大学关工委以及社会各界人士，表示衷心的感谢!

据统计，我区共有听力残疾人3000余名，约占全区残疾人总数的20%，而其中青少年患者占了很大比重。为预防和减少听力损伤与耳病对青少年生活学习的影响，提高青少年的听力健康水平，国家确定今年第八次全国爱耳日活动的主题是：城乡联动，共同关注青少年听力健康珍爱听力，快乐成长。开展旨在保护青少年听力健康的宣传教育活动，意义十分重大，不仅可以帮助青少年掌握有关听力损失与耳病预防、发现、康复和治疗的知识，还可以切实提高爱耳护耳意识和生活质量，同时还能够唤起全社会理解和关注青少年的听力健康。

今天爱耳日活动的内容有：区老年大学关工委老干部们为贫困聋儿捐资助学;区残联为贫困聋儿颁赠助听器;区卫生局组织五官科医疗专家，为听力残疾人及过往群众进行听力测试和健康咨询;区残联、民政、老龄委等部门进行听力健康知识的宣传教育。关心、帮助残疾人，理解支持残疾人事业是中华民族的传统美德，更是各级各部门及社会各界共同的心愿。我希望通过本次爱耳日活动，可以进一步增强社会各界对青少年听力健康的关注，也希望残疾人事业主管部门积极引导广大青少年增强爱耳护耳意识，提高我区残疾人事业工作水平。

同志们、朋友们，残疾人问题事关社会稳定、经济发展，希望政府有关部门及社会各界以这次爱耳日系列活动为契机，多为残疾人办实事、办好事，为我区残疾人事业的发展、为和谐薛城的建设做出新的更大的贡献!

谢谢大家!

爱耳日的演讲稿篇4

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好!

小朋友们，你们知道今天是什么日子吗?

今天是3月3日，也是“全国爱耳日”。从20xx年开始，到今年已经是第十六个“全国爱耳日”了，今年的主题是：“爱耳护耳，健康听力”。

告诉大家一个惊人的数据，目前中国有耳聋的残疾人达20xx万人，其中耳聋儿童可达100多万，因此青少年听力健康保护引起了全社会的高度重视。我们都知道耳朵是我们重要的身体器官，如果听力受到了损害，那么我们就会生活在一个无声的世界里，不能听到爸爸妈妈说的话，不能和小伙伴们分享自己的快乐和秘密，不能听到美妙的音乐、动人的歌曲，也不能听到老师讲课，那是一件多么可怕的.事情啊!

所以，拥有健康的听力是非常重要的事情。那么，我们该如何保护我们的小耳朵呢?

1.保持良好的精神状态。积极参加学校的各项活动，保持乐观向上、不急不躁的情绪。

2.养成良好的饮食习惯。调整饮食结构，多食含锌、铁、钙丰富的食物，比如牛奶、蔬菜，切忌暴饮暴食。

3.远离噪音。听音乐或耳机的时间不能过长，音量不能过高。

4.经常按摩耳朵。比如按摩耳背、捏捏耳垂等。

5.不要随便掏耳朵。掏耳朵时如果用力不当容易引起外耳道损伤、感染、稍不注意，掏耳勺还会伤及鼓膜或听小骨，造成鼓膜穿孔、影响听力。

同学们，让我们保护好自己的小耳朵，从今天做起，从现在做起!

我的讲话结束，谢谢大家!

爱耳日的演讲稿篇5

人到老年，机体各器官功能都会衰退，听觉器官也一样，会随着年龄的增长而渐趋老化。人到60岁左右，大约有30%的人会对高频的尖细声产生听力困难;到了80岁左右，50%～70%的老人高频听力损失达到50～70分贝。那么怎样延缓老年性耳聋的发生呢?

保持良好的精神状态积极参加社会活动，保持乐观向上、不急不躁的情绪。当人情绪激动或着急之后，人的肾上腺素分泌增加，可使内耳小动脉血管发生痉挛，小血管内血流缓慢，造成内耳供氧不足，导致突发性耳聋。

养成科学的饮食习惯调整饮食结构，多食含锌、铁、钙丰富的食物，可减少微量元素的缺乏，从而有助于扩张微血管，改善内耳的血液供应，防止听力减退。切忌长期高盐、高脂肪、低纤维素类饮食，不要暴饮暴食，应戒烟酒。

慎用或禁用对听神经有损害的药物为防止药物性耳聋的发生，用药之前应仔细阅读药品说明书或向医生询问是否有耳毒性，要严格掌握药物使用的.适应症。氨基糖甙类抗生素是引发耳蜗损害最多的一种耳毒性药物，因此，避免滥用这类抗生素是降低药物性耳聋的一项重要措施。家族中有耳毒性药物过敏史者也应慎用此类药物。

避免接触噪声长时间接触噪声可导致噪声性耳聋，强烈的噪声对听力损害会更大。因此，应远离噪声，听收音机的时间不宜过长，音量不宜过大。听久了应休息一会儿，避免听觉疲劳。

经常按摩耳朵可促进内耳血液循环。比如按摩耳廓、捏耳垂，按摩颈后发际两侧凹陷处的风池穴。也可闭目静坐，将两手食指分别插入两耳孔中，然后迅速抽出，如此连续做10次。祖国传统医学认为，此法有醒脑健智、聪耳明目的作用。

不要随便掏耳朵俗话说，“耳不掏不聋”。外耳道皮肤比较娇嫩，与软骨膜连接比较紧密，皮下组织少，血液循环差，掏耳朵时如果用力不当容易引起外耳道损伤、感染，导致外耳道疖肿、发炎、溃烂，掏耳朵时，稍不注意，掏耳勺还会伤及鼓膜或听小骨，造成鼓膜穿孔，影响听力。

积极治疗高血压、高血脂、脑动脉硬化及糖尿病患有这类疾病的老人，特别是合并动脉硬化者，内耳血运极易发生障碍而引起突发耳聋。积极治疗这些疾病，对改善微循环障碍、延缓老年人听力减退非常重要。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！