# 900字高一年级说明文：精神和身体双保健

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-01-12

*如今，洪水滥、空气污浊、噪音严重危害人类健康等问题如同恶魔紧紧缠绕着人类，更多的人在它们手中丧命。俗话说：“魔高一尺，道高一丈。”解决这些问题的办法归根结底只有两个字：绿化。可别小看它哦，它的好处多着呢。　　绿化，乃植树种草也。种植这些含有...*

如今，洪水滥、空气污浊、噪音严重危害人类健康等问题如同恶魔紧紧缠绕着人类，更多的人在它们手中丧命。俗话说：“魔高一尺，道高一丈。”解决这些问题的办法归根结底只有两个字：绿化。可别小看它哦，它的好处多着呢。

　　绿化，乃植树种草也。种植这些含有叶绿素的植物，对改善空气质量有很大的帮助。

　　首先，绿色植物可以在阳光下进行光合作用，吸收二氧化碳，释放氧气。研究表明，植物每生长1吨，可以产生5吨氧。每公顷树林每天可以吸收1吨二氧化碳，产生0。735吨氧气；每公顷草地每天能吸收0。9吨二氧化碳，产生0。6吨氧气。充足而洁净的氧气能让人类身心保持健康。

　　其次，地球上的树林每天可向大气中散发1。7亿吨萜烯物质，这种芳香物质具有无可比拟的杀菌能力和兴奋作用。

　　然后，绿色植物对空气中的灰尘、粉尘有良好的过滤和吸收作用，并能阻挡工作粉尘向空气弥散。据测定，大气通过林带，可使粉尘量减少32％－52％，飘尘量减少30％。

　　你知道吗？森林中的负氧离子可达到10－100万个。负氧离子能调节神经系统的兴奋和抑制状态，改善大脑皮层的功能。医学专家模拟森林的神奇作用，把负氧离子引进病房。结果发现，当环境中负氧离子与正氧离子的比例控制在9：1时，对气喘、烧伤、溃疡、外伤病人的治疗可起促进作用。

　　除此之外，绿化还有吸收噪音、减少水土流失等功能。把你的一份力量投入到我国的绿化事业中去吧，那一抹绿意会向你慢慢诉说它的好处专家指出，花香能治病能保健，同样也能致病能伤身，空气中花味过于浓郁，氧含量相对减少反而会刺激人们过度换气，使血液中氧含量降低，会出现头痛、头晕、恶心等症状，部分过敏体质的人，受到有些花粉的刺激，会出现过敏性哮喘，过敏性鼻炎。例如，兰花能帮助缓解热咳，也可能会起催生作用，兰花香闻得过多，使人过于兴奋而产生眩晕感；百合花香使人兴奋，但时间过长，会感到头晕，还可能让人失眠。

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