# 关于健康作文题目大全(64篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2025-04-17

*关于健康作文题目大全1现在我们的初中老师为了教育学生，要求参加心理健康教育考试。其实我发现老师心理并不健康。在我们学校，大多数老师心理都不健康。只有一次是健康的，那就是暑假，因为当时没有心理负担，但是一旦开学，他们的心理又开始不健康了。因为...*

**关于健康作文题目大全1**

现在我们的初中老师为了教育学生，要求参加心理健康教育考试。其实我发现老师心理并不健康。在我们学校，大多数老师心理都不健康。只有一次是健康的，那就是暑假，因为当时没有心理负担，但是一旦开学，他们的心理又开始不健康了。因为压力太大，首先是教哪里。一不小心就会被调到偏远山区。然后就会有辛酸和学术成就。这是唯一的目标。你通过还是失败取决于你的成绩。别人不在乎。所以没有开学的时间。我的心像一块沉重的石头。我总是关注学生的成绩。我害怕落后。暑假开始我才知道结果。如果成绩好，整个暑假都会好一些。成绩差的话还得怕轮到我不及格。因此，教师的心理石头往往会影响学生

以上只是一个方面。另一个是治疗问题。老师虽然有假期，但也没什么事。旅行是需要钱的，那你拿着那笔钱能旅行多远？这次去海南花了6000多元。真的很苦恼。但是我们除了工资一般都没什么钱。工作时间呢？从早上6点到下午5点半，作为班主任，一周可以两次放学到晚上9点，更不用说上晚自习了。其他机构则不是这样。他们晚上八点上班，下午也上班很晚。中午为了赶学生成绩，我们几乎没有休息。他们的工资比我们高。虽然高中老师几乎和我们一样辛苦，但是工资比我们高很多。这样一个。亨。还有班主任，很少有人愿意当班主任，因为太辛苦了。全校的调查结果显示，愿意当班主任的人很少，大部分都是被迫的。

领导教的课大多不太重要，不需要衡量。他们有的不用上课，额外的课都在一些老师身上，累得喘不过气来。但是他们在那里唱着‘今年我们学校老师人浮于事……’谁做的工作多，谁受的批评最多，得到的钱最少，谁做的工作最少，做不了所有的好事，却做不了所有的坏事。

所以，首先需要治疗心理疾病的是老师，而不是学生。

**关于健康作文题目大全2**

食盐是生活的必需品，“百味盐为先”，如果缺少食盐，再多的山珍海味也令人难以下咽。但是，盐到底怎样吃才健康呢？本来我对这件事不以为意，谁知，最近我查阅到的资料却令我大吃一惊。

原来，盐有这么多好处呀!如果用食盐和苏子根煎水洗脚，可以治脚气病；常用盐水擦洗皮肤，不仅可使皮肤健康，还能增强抵抗力；食盐有止痛作用，如热水烫伤了皮肤，擦点盐可以减少疼痛；天热喝点淡盐水，可以防治大便不通、喉咙痛、牙痛和腹痛；每天早晨喝一杯盐开水，更是可以避免嗓音发哑；如果一不小心误食了有毒食物，喝点盐开水，可以解毒；我最喜欢喝牛奶了，可是夏秋牛奶易变质，在牛奶中少加点盐，能使牛奶保鲜期延长；蔬菜瓜果食用前，先将其浸泡在淡盐水中20分钟，能去除残存的农药、寄生虫卵，有杀灭病菌作用；煎鱼前将鱼放在盐水中洗净，鱼就没有泥土和腥味了。

可是，盐能带给我们健康，是否能带给我们疾病呢？我查阅书籍，结果发现许许多多的人吃盐的方法都会影响健康。摄入食盐过多会引发高血压、胃癌、骨质疏松等疾病。为了预防高血压等危害严重的慢性病，倡导清淡少盐膳食已经成为当务之急。因此提出食盐摄入量每人每天不要超过6克。

那么，如何做到有效控制食盐量？在此我请教了许多对盐与健康有研究的人，他们提出以下几点：我们要逐步改变口味过咸、过重的习惯，不能过量使用食盐和酱油；限制每天食盐的使用，对每天食盐摄入采取总量控制，每餐按量放入菜肴；一般20毫升酱油中含有3克食盐，10克黄酱含盐克，在用酱油和酱类时，应相应减少食盐用量，在烹饪时，使用少许食醋可以提高菜肴的鲜香味，满足口感的需要；还要注意减少酱菜、腌制食品以及其他过咸食品的摄入量。

看来，吃盐也是一个大问题，值得每一个人仔细研究。让我们珍爱生命，唱响出于自己的“幸福”之歌!

**关于健康作文题目大全3**

因为我运动，所以我健康;因为我运动，所以我快乐!每晚的武术训练和仰卧起坐使我的小胖肚子有了明显的变化。

刚放寒假的时候，妈妈说我又胖了，该减肥了，什么“肚子大，腿儿粗”……我简直是再也听不下去了，再听下去我就跟“小猪唏哩呼噜”没什么两样了。运动减肥，加强锻炼，让我的胖肚子瘦回去，说运动就运动。

第一天，吃过晚饭一小时后我来到楼下小花园跑上几圈先活动一下筋骨。寒冷的冬天，刺骨的寒风吹过我的脸上，让我忍不住把两只手捂在冰凉的脸蛋上。这时想起了梅老师说的一句名言“冬练三九，夏练三伏。”对呀!想锻炼好身体就得先学会吃苦。跑过五圈之后，那叫一个累呀!

回到楼上，还是家里暖和。在客厅里溜达溜达吧，没想到妈妈开口说：“接着来吧，打两套武术拳看看动作规不规范。”于是我就摆好了架势准备打上两套让妈妈开开眼。“蹲得要稳，出拳要准。”这是武术拳动作要领，你们想知道我练的如何，那就看看我的照片，怎么样还凑活吧。

武术拳练过之后，刚想休息一会儿，妈妈又开口说：“趁热打铁，再来几个仰卧起坐吧。”我看了看妈妈回头冲着爸爸耸耸肩摆了个很无奈的动作，把爸爸逗乐了说：“为了咱们俩的肚子能得到改变，互相配合着做几个也挺好。”于是我和爸爸配合着做起了仰卧起坐。我还好点，爸爸的肚子太胖直接不是我的对手。不过我们俩还是很有毅力的把仰卧起坐做到了极限，实在是起不来为止。

就这样，我们家的运动减肥计划每天如期的进行着。经过一个月的锻炼我的肚子明显的小了，腿细了，个子也长高了。同时我还总结到了：只要真诚的对待运动，就会体会到“我运动，我健康，我快乐!”

**关于健康作文题目大全4**

我始终相信，拥有了健康的生命才拥有了一切的可能。人们都说身体是革命的本钱，二十岁的年纪，在年龄上来说正值青春年少，我们感觉不到身体的异样，但实际情况是，我们的身体器官正在一步步进入老年化的阶段，如果不加强身体的锻炼与保养，很可能在进入中老年的时候我们身体将会发出警告。

人类无法抗拒大自然中生老病死的规律，事物经过一系列循环往复的更新替代，我们如果没有好好遵循生命中的真理，而在适当的年龄阶段违抗我们自己的身体机能，对抗我们的精力，损耗我们的健康，这一切都会加速我们的衰老，提前死亡的到来。生命的真理本就是如此，我们所能做的就是趁一切都在活力青春的阶段，增强身体锻炼，保持健壮的体魄以及愉悦的心情。

**关于健康作文题目大全5**

生命在于运动，生命不息，运动不止，因为运动让我们有健康的体魄；因为运动我们健康快乐地成长；因为运动我们的生活绚丽多彩；因为运动使我成长为一名健康快乐的男孩。

小时候的我，白白胖胖，别人看到都会喜爱地拍拍我，夸我好可爱。潜意识里我认为胖就是可爱，胖就是身体健康。我喜欢吃肉、喝牛奶、吃水果和甜食，不喜欢吃青菜，更不喜欢运动，认为运动简直就是受罪。到了四年级，由于脂肪堆积，营养不均衡，加上不运动，我的身体开始抗议了。因为胖，两条腿磨得红红的，很疼，上楼梯直喘气，抵抗力差，容易感冒。夜里睡觉打鼾，睡眠质量差，影响到了学习。这时我才知道，没有健康的身体是无法好好学习的。不能学习好，又怎么能实现我的理想呢？是时候改变自己，改变自己的生活方式了。

妈妈为我制定了营养健康食谱：早上一份青菜，两片牛肉，一杯蒙牛纯牛奶；中午一碗米饭，一份蔬菜，一份肉类食品；晚上一碗粥，一份蔬菜。如果觉得饿，可以吃水果和黄瓜。我自己也动起来，早上跑步半小时，下午放学打球一个小时，晚饭后跳绳或散步半小时。周末约上好朋友去体育场打篮球、乒乓球、羽毛球或踢足球。假期间，每天游泳两个小时。刚开始运动时，胳膊和腿都是酸疼的，浑身不舒服，好多次想到放弃。可是想有个健康的身体，只有咬牙坚持。慢慢地，运动后会觉得神清气爽，睡眠很好，第二天能精神抖擞地投入到学习中。

就这样坚持到现在，我的身高蹿上来了，体重却下降了，身体也是棒棒的，感冒病毒都被我吓跑啦。在运动期间，我也认识了很多爱运动的同学并成为了好朋友，不但收获了健康，也收获了友谊，更收获了快乐！

通过我的自身经历，我终于知道了什么是真正的健康，健康就是：营养均衡，合理运动。让我们动起来吧！

**关于健康作文题目大全6**

在这个变革的年代，动荡的社会里，“我行吗？”这恐怕是生活工作在紧张的现代社会的都市人都曾经面对过的一个问题。

有数字统计，做为一种精神疾病，抑郁症患者在全球已有两亿之众，成为二十一世纪的“流行病”，这意味着我们整个人类将面临着一个共同的难题：战胜自我！

如今，越来越多的都市人都感觉到前所未有的疲惫感和压抑感。这是为什么呢？

我不知道，也许这是一种生存方式，也是一种必然的选择吧！要做什么样的人才能适应现代紧张繁忙的社会呢？

心理医生开了一个有效的小处方：

1。敞开心扉，向自己信任的亲朋倾诉自己不佳的心情。

有的时候，我们不高兴并不是因为有一些什么大事情发生，而是一些小积怨堆在心中太久了，形成了心理垃圾，正是因为我们没有时间去清理这些废物，所以导致我们的坏心情，所以找一个适当的机会，向你周围信得过的人发发牢骚，解解闷气，这不失为一种好的方法。

2。给自己订一个合理的生活目标，要切合实际，不要太苛求自己做根本不可能做到的事情。

有的时候，我们常常会做一些傻事，为了远方一个模糊的海蜃蜃楼而乎略了身边很重要的事情，我想做为一个合格的现代人，首先必须了解自己目前的能力，先订一个合理的近期目标，然后在以后的岁月中不断地充实自己，这样我们才能离既定的目标越走越近。

3。锻炼身体。

“身体是革命的本钱”这句话放在现代社会也具有其现实意义，这不仅是从生理上改变一个人，随着时间的推移它必然会在心理上带给我们一些成就感和优越感。

4。学会享受人生的多种乐趣。

培养一些业余爱好，结交各种各样的朋友。当一个人的人生只有一种选择的时候，他的快乐是也只能是单向选择，这种快乐也是不稳定的。只有能借助多种方式来调节释放自己的人才能适应如此紧张繁忙的现代社会，也是我们中间的聪明人。

因为我们还要好好地活着！所以想要做“Happygirl”、“Happyboy”的现代人，请先从战胜自我开始！

**关于健康作文题目大全7**

不珍惜健康的人，是因为他们不明白健康的可贵；不珍惜健康的人，是因为他们不曾经失去过健康；不珍惜健康的人，是因为他们未曾重视过健康！虽然健康常常不打声招呼就出了门，但你只要重视它、呵护它，总有一天，他会自己回来的。

记得是三年级的时候，班上盛行水痘，而体制本身就不大好的我，也不幸中招了。记得那时是早上发觉身子痒。下午，妈妈赶紧带我去医院检查，检查时才发现我的胸前、背部，都长满了红豆一般大小的痘痘，才知道得了水痘。看着妈妈那着急的表情，我不以为然：不就是水痘么，还可以休息两周呢。谁知，厄运才刚刚开始。

医生说：“注意在这两周期间，不要吃海鲜。”晚上一回到家，我就闻到了一阵扑鼻的香气，哈，是外婆给煮我最爱吃的香辣蟹了。我满怀期待奔向了餐桌。“什么？水痘？”外婆听到消息以后，叹了口气，“唉——，真可惜。”外婆摇了摇头。吃饭时，看着其他人在哪里有滋有味地吃饭，看了特地为我准备的清粥小菜，有看了那鲜红的香辣蟹壳，一层薄薄的油在上面透着一层亮光，一条条红辣椒穿插在蟹肉上，让人垂涎三尺。再加上那扑鼻而来的辣香，这种菜，不要说吃了，就是看着都解馋了。算啦算啦，等好了再叫外婆给我做吧。

晚上，我躺在床上，后背是一阵奇痒，翻过来手臂也是奇痒无比，“即使是痒也不能挠，不然就会破皮的。”妈妈的话在我耳边回响。我翻来覆去，索性就掀开被子，做到了床头，随手抓起一本书来看。不过一会，我就觉着小腿隐隐作痛。原来是我在看书时，手不自觉的去挠小腿上的痘痘，把痘痘挠破了，出了点血，后来还留了一个疤。我又躺会床上，进行自我安慰：没事的，乐观一点，总会过去的。更悲惨的还在后边呢。

第二天早上，我醒来时父母已经去上班了，家里只剩下了我一个人了。吃过饭后，我便在家里东逛逛，西荡荡，晃荡来，晃荡去。半天才想起看电视，可这点也没什么好节目，不到十分钟，便“啪”的一声关掉了电视。打开电脑，看到一排排灰色的头像，往日那吵得令人烦的QQ群上也没有一个人。哎，好无聊。我又想起了那昔日的课堂，那熟悉的教室，那些亲近的同学，顿时觉得好孤单……

经过了两周煎熬后的我，终于回到了那向往的教室，看到了同学们还是那么亲近，我的心里轻松了许多。

我在这里感叹：朋友，珍惜你的健康吧，不要等它已追不回来时，才懊悔。实际上，不只是健康，其他的、友谊、挫折、包括水资源，也不应该珍惜么？不要等这些东西失去后，才体会到他们的宝贵。不要等这些东西失去后，才来追悔莫及！

**关于健康作文题目大全8**

健康的人不知道健康的珍贵，只有病人才知道，或许，这是一个只有病人才明白的真理。

自打我出生以来，就一直“大病不犯，小病不断”。爸爸、妈妈为此伤透了脑筋，而我本人，更是觉得自己没出息，动不动就得进医院。有时候，真想自己挺一挺，咬咬牙就过去了，可每次都适得其反，不但要进医院，还把病给耽误了。为此，我不知骂了自己多少回。望着父母憔悴的样子，我心里特别内疚。从那时起，我就渴望健康，希望早日脱离“病”海。

记得有一次，我患了感冒，住进医院。进院第一天便要打吊针，由于我太瘦，血管又细，那位护士阿姨拿着针头在我手背上刺了半天也没成功。随着针头的每一次刺进、每一次抽出，我的心都剧烈地收缩着，太痛了！但我没有哭，连哼也没哼一声，终于，针头刺进血管了。望着我那“千疮百孔”、肿得老高的手，妈妈心疼地抚摸着，而我却满不在乎。在我心中，只要是为了健康，做什么都值得。

现在，我很健康，而我也懂得了健康的珍贵，彻彻底底地懂了。我加倍地珍惜健康，每天早晨，我都会坚持晨练，尽管很苦，但我认为，只要是为了健康，做什么都值得。

朋友，如果你是健康的，请好好珍惜，别让它溜走，千万不要等病魔缠身之时再去后悔。诚然，那时你的体会也许会深刻些，但付出的代价也是巨大的。

记住，健康无价！

**关于健康作文题目大全9**

健康是什么呢？健康是如何带给我们的呢？得到健康的方法和方式有很多。比如说：少吃零食，可以保持我们的身材。还有就是少熬夜，对我们的身心健康有很大的帮助。可是，我觉得，最好得到健康的方法是通过锻练、通过运动。

运动带给我们强壮的身体，也可以使得自己有一项属于自己的爱好。通过爱好来运动，通过运动来锻炼，通过锻炼来使我们拥有一个健壮的身体。

我自己就有一项爱好，那就是踢球，通过踢球可以使我的腿部力量增强。不但使我们得到健康，还可以让我们明白其中的道理。每一种运动、一个项目都有内在的含义，而不是表面的名称。如果每个人都明白其中的含义，那么，健康就在我们身边，前提是让我们运动起来，从中获得健康。

很明显可以看出，这一类运动属于高雅的运动，它体现了一个人对美好生活的追求、乐观的生活态度和健康的心理。使我们有强健的体魄。

当然，生活中不仅仅只有高雅的运动项目，还会出现一小部分的庸俗运动。所谓的庸俗运动就是平庸鄙俗不高尚的运动，他不但不会给人带来好处，还会给人带来危害。它会使人经不住不良诱惑、贪图享乐、不思进取、精神颓废、不利于身心健康，这会对身体带来极大的危害。

我曾从书中读到过这样一句话，可这句话我认为有很有道理，但又很不值得一提，这句话就是“今晚仰卧，明早起做。明晚俯卧，后天撑。运动就是这么简单。”让我们赏析这一句话。其实这句话当中，也是存在道理的。这只不过是频率的问题而已，只要我们下定决心去做、坚持不懈、那么我相信肯定会成功，健康就会来到。

这告诉我们要有持之以恒，对某一项是认真去做、用心去做。做到不把这件事做完不罢休的心态那么一定会成功。学习也是一样只有拥有强烈的学习欲望，加上肯动脑和不怕困难的执着精神，常常是成就大事业的基础。

要在运动中去获得健康，在健康中学会持之以恒，在持之以恒中学会学习，通过学习用心去做，成就事业的基础。

**关于健康作文题目大全10**

健康是人生的第一财富。那么，怎样才算健康呢？同学们也许会说：“健康就是不生病，身体好。”其实，这样的回答是不全面的，健康除了指身体健康，最关键的是心理要健康。健康的心理有利于培养优秀品德，有利于提高学习成绩，有利于身体健康，更是个人事业成功的重要保证。而心理不健康能导致内脏功能受阻、思维紊乱、记忆力衰退等。长期被不良心理笼罩，就会导致生病。所以我们必须拥有健康的心理。

健康不是天生的，需要在家庭、学校、社会所提供的良好的环境中，依靠自身努力和锻炼形成。在班里，我是一名清洁委员，也许有的人会看不上这个“七品芝麻官”，但我深知整洁的环境不仅能使我们的校园更加美丽，而且对我们的学习也有很大的帮助，所以我总是认认真真把自己的本职工作做好，因此经常受到老师的表扬。可是有一天，我一直忙着做作业，忘了检查卫生，教室里被几个平时不讲卫生的同学弄脏了，老师毫不留情地批评了我，还扣了我的分。当时，我心里甭提有多难过了，真想痛痛快快地哭一场。但我很快就平静下来，心想：这次扣了就扣了，自己端正工作态度，以后一定更好地做好检查督促工作，为班级的卫生工作尽力。正因为我有这样良好的心理品质，真正做到了“胜不骄，败不馁”，所以我很快调整了自己的心态，以一颗平常心接受了老师的批评。后来，我以更积极的态度对待工作。在我的\'努力下，我班的卫生工作真的搞上去了，教室里再也不见乱丢纸屑的人。我们整天都在洁净的环境里愉快地学习和生活，同学间的关系也更加融洽了，大家的集体荣誉感也增强了。

由此可见，健康的心理对于我们的学习、生活是多么重要。正如巴德舒尔伯格说的，只有在受批评时不气馁，受表扬时不骄傲，才会取得成功。是啊，健康的心理对于我们每一个人都很重要。只有平衡好自己的心理，以健康的心态对待一切，我们才能把事情做得更好。时代呼唤心理健康，让我们每一个人都拥有健康的心理。

**关于健康作文题目大全11**

目前我国已有两亿人为高血压患者，而得了高血压的患者更容易得心脑血管病，而我国居民近40％的死亡可归于心脑血管病，而这些惊人的数字背后有一个无形的杀手——大量食盐。

以前我们家属于食盐之家，一直也没有人发现我们身边这个无形的凶手，直到丛老师告诉全班大量食盐的坏处时，我才发现了并告诉全家，最后我又告诉了食盐大户姥爷，因为姥爷以前当过兵，再加上当时他家穷，所以姥爷吃盐特别多直到现在姥爷才听了我对他说的食盐的种种坏处，如：很多科学家证明，盐吃多了可以导致很多疾病，如冠心病、肾脏病、心脑血管等健康问题。终于我把姥爷给说服了，从此姥爷的食盐量大大的减少。此外我还利用春节这个机会向亲戚、家人、邻居……宣传大量吃盐带给我们的坏处，并且在家里放上了限盐勺与限盐罐，并不时地提醒姥姥这个限盐勺为一顿饭用一勺，几口人取几勺，倒入限盐罐，一天用完即可。我相信只要我一直督促全家限量用盐，我们家便会学会正确的食盐。

虽然我国患高血压者已达到两亿人，但是，如果我们继续号召下去少量食盐，便会一传十、十传百、百传千、千传万……这样在未来的十年里，我国的居民因为大量食盐而患高血压的人便会寥寥无几！

**关于健康作文题目大全12**

还记得小时候的我，体质很差，经常发烧感冒，不仅影响了学习还影响了身体健康。于是，爸爸为了增强我的体质，带着我去学习了游泳，这是我最难忘的一次经历。

刚开始，我总是会被水呛到，一段时间过去了，我不仅没有体会到游泳的乐趣，还受到了很大的惊吓，我开始对游泳产生了畏惧。回家后就对爸爸发牢骚，“为什么要学游泳，别的运动就不能增强体质了吗？”爸爸听了耐心的对我说：“经常游泳锻炼可以强健体魄，增强体质，再说做事不能半途而废，只有坚持到底，才能取得最后的胜利。”我默默地点了点头，心里暗暗发誓：我不能遇到挫折就退缩，我要做一个知难而进的人，我一定会坚持到底的。后来，在游泳教练的耐心指导和爸爸的鼓励下，我终于克服了困难，不但学会了游泳，还学会了很多花式游泳。我逐渐对游泳越来越感兴趣，像一条活泼的小鱼一样，在泳池里游来游去，自在极了。

后来的几年，我每天坚持游泳锻炼，我渐渐的发现，我的体质有了明显的改善，再也不经常感冒发烧了，就连我的哮喘病也不经常发作了，以往秋冬季节转换时，是我哮喘易发季节，也是爸爸妈妈最担心的季节。今年深秋的一个晚上，我躺在床上不停地打喷嚏，头也痛得厉害，我的咳嗽声惊动了爸爸妈妈，他们一边为我量体温，一边问：“你哪里不舒服？”我说：“浑身没有力气，头痛，还一直咳嗽。”爸爸接过体温表后，一看我发烧了，便赶紧和妈妈一起把我送到了医院，到了医院，刚进诊室，妈妈就焦急地问：“医生，他晚上不停地咳嗽，还发烧，是不是又发哮喘了？”医生拿着听筒仔细地听了一会儿，说：“他并没有发哮喘，只是普通的感冒发烧。”听了医生的话，爸爸妈妈都长长地舒了一口气……我心想：这次没发哮喘可都是游泳的功劳。

通过这次的游泳锻炼，我不仅增强了体质，还增强了克服困难的勇气和决心。现在的我，身体越来越健康，体质越来越好，学习也有了很大的进步，这都要感谢游泳啊！

**关于健康作文题目大全13**

健康是什么？健康是一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态，是人的基本权利，健康是人生的第一财富。

有一个健康的身体，是一件非常幸运的事，是老天给予我们生命的第一样宝物。但是，因为疾病的困扰或年龄的增长，健康慢慢消逝，这时，我们更应该加倍地去珍惜它，让健康多陪伴自己一会儿。从生活的一点一滴做起。例如，多吃有益健康的食品，多喝水，保持睡眠充足，俗话说“生命源于运动”，所以适当的锻炼身体是必不可少的。虽然健康不是一切，但没有健康就没有一切。

“无病即健康”是传统的观念，但是“无病”就真的健康吗？健康除了身体，还有个尤为重要的关键——心理。当我们心理失去平衡时，也会导致某种疾病，就算没有，这些负面情绪也会让自己感到对生活的疲惫，失望，甚至伤害自己。所以以快乐的心态过好每一天，每一刻，尽情地享受健康，享受幸福，享受身边最美好的事物，那不正是我们向往的吗？少一些沮丧，少一些悲观，不要被挫折打倒，不要被恐惧迷惑，把那些无名的怒火，狠狠地甩掉。为生活的道路铺满阳光，让我们的生命创造出无限灿烂。拥有健康的文化知识，能让我们在社会中相处的更好，这也要我们多读有益的书……人们都在追求健康，但其实健康掌握在我们自己的手中啊！

健康的身体，健康的心态，健康的文化知识，它可以化腐朽为神奇，让生活充满快乐，才能使生命焕发出光彩。珍惜健康，让它相伴我们左右。

**关于健康作文题目大全14**

健康是生活的根本，陶行知校长也说过：“健康是生命之本，有了健康的身体，我们才有本钱去寻找幸福，实现崇高的理想。”是啊，没有了健康，你做什么都是空的。

健康的身体需要运动。每天清晨，我起床来到阳台上呼吸清新的空气，都会听到那响亮而有力的口号：“一二一，一二一……”这是我们小区里保安叔叔们每天早晨必须做的事情——晨跑。虽然那又高又绿的樟树挡住了我的视线，但从那声豪迈的口号中，我仿佛已经看到了他们都穿着深蓝色的制服，戴着深蓝色的帽子，双手握拳头使劲摆动着。豆大的汗珠从额头上一滴一滴地掉在地上。他们用早晨睡觉的时间，换成了运动，换成了汗珠，更换来了健康！

健康的身体需要良好的习惯。早睡早起身体好，刷完牙齿洗完脸，吃好早饭去上学！妹妹正是懒惰不愿刷牙，所以已经有一颗蛀牙了，她还爱吃棒棒糖，要不是每天逼着让她刷牙，牙齿肯定全蛀光了！每次刷牙，至少要刷三分钟，用牙刷的毛将牙膏带入口腔的各个部位，赶走细菌，更不能让牙虫大将军侵略口腔！有了蛀牙，你会吃饭疼，睡觉疼，它会无时无刻得在你口腔里，这样你会吃不下饭，睡不着觉，又怎么会有一个健康的身体呢？

健康的身体更需要快乐的心情!我们有了快乐的心情，这样可以快乐认真地学习，这样既能轻轻松松学习，还能得到老师表扬；可以快乐地生活，这样即使碰到困难，笑着面对，总能将困难解除，继续前进；还可以快乐地成长，你快快乐乐的去学校，快快乐乐地与同学相处，同学都喜欢你，在你成长中一定很快乐。快乐的心情能让你健康，你为何不快快乐乐的呢？

**关于健康作文题目大全15**

记得爱默生曾经说过：“健康是智慧的条件，是愉快的标志。”其实一生中只有健康最重要，没有了健康，其他一切都没有意义。这是我走出医院时，深深体会到的……

那天晚上熟睡中的我，被腹部的绞痛惊醒。头上因疼痛渗出了汗，我双手捂住肚子，双脚已经把被子蹬到了地上。转辗难眠，几乎要在床上打起滚来。意识中想要呼喊妈妈，但是又怕他们睡不好。只是最里一直不短坚强自己的意志：没有事了，坚强，一会就过去了。就这样，挨过了一个漫长的夜晚。

星期一的早晨，我就被带到了医院。一进医院，一股刺鼻的药味迎面扑来，我当时真想拉着妈妈往回跑，刚要转身，妈妈似乎看出了我的心事，说：“想回去？不行，要是再通可怎么办！。”无奈，只能一个上午被爸爸妈妈拉着，几乎跑了整个医院，楼上楼下，一会抽血，一会腹部检查。终于，经过两个老医生的诊断，“急性阑尾炎”。我躺在病床上，听一个老医生说：“检查化验单上，发炎指标很高。”另一个又说：“不然住院，把它做掉吧！”做掉！？做掉什么意思？是要动手术吗，不要啊，我最怕疼了。想起电视上手术那紧张的气氛，那手术刀和铁盘摩擦的声音，还有心跳检测仪“滴滴滴”的声音。这一切都让人不寒而栗。

就在星期二的上午，一个女护士（手术室的），手推着一张床，另一只手拿着对讲机。她朝我的病房里喊：“33床 傅玮，手术。”手术！我的心一揪，脑子里又浮现手术室里的情景，眼泪差点就夺眶而出，妈妈似乎看出了我的忧郁，说：“放心吧，妈妈会一直陪着你的。”听了妈妈的话，心情也放松多了。被推进手术室，并没有想象中的那样只有一间房间，而是想工厂一样，有很多的不同科类的手术室。经过几个拐弯，我被到一见小小的手术室了，里面没有人，和电视里一样，房顶上吊着一盏圆灯，一张手术床，还有若干个大大小小的柜子。

不一会而，就有七八个医生、护士陆续进来。只见一个老医生进来，就说：“开始吧。”听他这么一讲，我的心都要跳到嗓子眼了，他从一名护士手中接过一支针，说：“侧过身去。”我很乖地侧过身去，他到底要做什么？我原来以为像拔牙一样，在开口的地方直接注射麻药，没想到我侧过身去后，两个医生一齐上来，把我整个人弓了起来，那麻醉师摸索着我的背脊，然后一针扎下来，我被这突如其来的疼痛疼得失声哭了起来“痛！痛！”那麻醉师不但没有安慰我，反而很凶地对我不耐烦地喊：“哭！哭！哭什么哭！”我也只能很不情愿地乖乖闭上嘴。

被麻醉后的我，静静地躺在床上，睡意一阵阵的向我袭来，眼皮不停地打架，隐约听到他们戴手术手套的声音，手术刀、铁盘的声音。慢慢的，我沉睡过去。当我再次有点感知时，感到一阵阵作呕，呼吸困难。一位医生见我这样，便把耳朵轻轻附在我嘴上，我用最轻微的声音说了声：“好难受。”他便取一个氧气罩罩在我嘴上，我又昏昏沉沉地睡了过去。不知过了多久听到一个声音“好了，结束了”。

当把我推出手术室时，感觉心中的石头终于落了下来，好轻松。爸爸妈妈看到我时，轻声对我说：“真勇敢！。”我用尽了全身的力气，挤出了一丝笑容，那一刻，我忽然感觉到：健康真好……

“健康是一块金子。”经过了这次特殊的经历，才深刻体会到，健康远高于一切。身体、身心健康，生活中才会有欢乐，才会有意义。

**关于健康作文题目大全16**

毫无疑问，食盐与人的健康联系紧密，人不可一日无盐且无替代品，食盐是人们日常生活中一种不可或缺的物质。因为食盐的主要成分为氯化钠，主要功能为维持肌肉及神经易受刺激性。在人体新陈代新的过程中，如果缺盐会引起肌肉衰弱呕吐等疾病。然而，“真理再往前一步就是谬论”，过度食用食盐验证了列宁的这句名言。过量食用食盐将造成人患有高血压、肥胖症，糖尿病等疾病，并引发冠心病、脑血管病等极其危险的疾病；食盐过多甚至还会导致可怕的胃癌。所以，要养成良好的饮食习惯，低盐饮食。

既然如此，我们就应该科学合理的利用盐，食用盐。怎样合理利用盐呢？首先成人一天中用4—6克盐就可以满足每天的用盐需要，儿童每天使用3—5克盐就已经足够了。在饮食方面，控盐的方法有很多，首先，限制每天食盐量，减少过量食用盐和酱油，逐步改变口味过咸，过重的习惯，用新鲜少来控制盐的摄入；其次，对每天食盐摄入采取总量控制盐的摄入，每餐按量放入菜肴；再次，在使用了酱菜和酱油时，应相应减少食用盐的盐量……

总之，食盐是把“双刃剑”，它既是人们健康的保障、生活的保障、活力的保障；同时，食用过度也将对人的健康构成威胁。但是，只要我们科学合理食用，它们也就会“顺从”我们的意愿，有百利而无一害。

**关于健康作文题目大全17**

健康是人的第一财富，只有健康才能生活愉快，而讲卫生是健康的前提条件。

简单讲一下“卫生”和“健康”是什么意思。卫生是指个人和集体的生活卫生和生产卫生的总称，健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。下面我就说说如何才能健康。

人们总是生病了很难受，才会想到身体健康是多么幸福，而身体健康离不开良好的卫生习惯。良好的生活习惯是从平时积累而来的。比如：勤洗澡；勤剪指甲；勤换洗衣服；饭前便后要洗手；要保持良好的环境卫生等。双手触摸过脏东西后千万不能碰眼睛，否则容易使细菌进入眼睛中，导致视力下降。这些老师都和我们讲过，但关键是我们要时刻提醒自己，持之以恒。

吃东西是我们每天不可缺少的环节。但是，在吃东西时注意卫生也很关键，因为往往病从口入。现在大街上都摆了很多卖油炸的小摊小贩，路过时经常能闻到很多香味。先不说他们油干不干净，食材卫不卫生。就每天大街上来往这么多车，灰尘容易沾到那些油炸的东西上，那吃下去能健康吗？平时吃水果，要注意一定要洗干净。这些水果的果皮上沾了细菌和农药，吃下去身体肯定会有影响。你想想，这些水果再被你买来之前已经被不少人摸过了，你这样吃下去能没病吗？

生命在于运动，身体健康不仅需要讲卫生，还需要适当运动。适当运动能使免疫系统得到增强，各种烦恼还能在运动中被忘却。每天你要保持快乐的一种心情，生活在忧郁中是很痛苦的。按时吃饭睡觉也同样有利于身体健康。

人的一生是短暂的，与其痛苦的度过不如快乐健康的度过，为了自己和他人的健康，请自觉讲卫生。

**关于健康作文题目大全18**

现在大多数家庭都是独生子女，在家做小皇帝小公主想吃什么父母给作什么（买什么）因此有很多孩子养成了挑食偏食的坏习惯整天这个不吃，那个不要，这个好吃多吃点；那个不好吃一口不尝难道这样好吗？

我针对这个问题查了很多资料，书上说：“合理营养是维持身体健康的基础，营养物质是人类发展繁衍最基本的物质条件，主要来源于食物。孩子挑食，偏食会造成营养不良，会引起贫血，免疫力底下，智力和身体发育迟缓。当然，也不要营养过剩。大街上我们四处可以看到那些肥胖的儿童，那些儿童也属于偏食儿童，他们着重吃肉，并不爱吃蔬菜，达不到中国儿童维生素的需求量的60%。所以，我们要科学安排膳食，养成良好的饮食习惯，全面，合理的获取营养。

那么，怎样的饮食才算好呢？我们要多吃蔬菜水果，补充提内的维生素，少吃肉类食品。因为维生素是保证人体正常机能和健康的一类化学物质，是人体必不可少的。其中大多数是人体自身不能合成或合成量不足的，而必须有食物来供给。人体需要的维生素有：维生素a，维生素d，维生素e，维生素b1，维生素b2，维生素b12，维生素c等。那么那几样维生素的主要来源是什么？让我来告诉你吧！维生素a的主要来源有：胡萝卜，红薯，蛋黄，肝，绿叶蔬菜，玉米等。儿童每日需求量是1250lu；维生素d的主要来源有：肝，鱼，牛奶，油等。儿童每日需求量是200lu；维生素e的主要来源有：植物油，绿叶蔬菜等。儿童每日需求量是；维生素c的主要来源有：各种蔬菜水果，红枣等。儿童每日需求量是25mg；维生素b1的主要来源有：米糠，蔬菜，酵母等。儿童每日需求量是；维生素b2的主要来源有：小米，面粉，花生，鸡蛋等。儿童每日需求量是；维生素b12的主要来源有：肝，酵母等。儿童每日需求量是。小朋友们我相信你们一定知道怎样来安排膳食了吧！

研究结论：

希望各位小朋友们饭菜样样都吃，补充体内的维生素改掉挑食偏食的坏习惯。

**关于健康作文题目大全19**

“哇！这个奶茶好好看啊！有蓝色还有黄色的呢，像星空一样。”奶茶固然好喝，可是它真的健康吗？相信很多人见到这杯奶茶，第一反应就是感叹它的精致以及美丽，但是有多少人会关注它是否对身体有害。

近年来，我国很多食物都被查出含有致癌物质。癌症，一种十分可怕的疾病，几乎无药可治。然而，现在在我们身边，有如此多的致癌食品，我们还能够安心地吃这些食物吗？由此，食品健康便显得尤为重要。

我们身边，哪些食品是健康的，哪些是不健康的呢？健康的食品有很多，比如鱼类，蔬菜，豆类制品等；但不健康的食品也有很多，比如油条，烧烤，腌肉，汽水可乐等。看到这里，相信很多人在心里默默流泪，因为那些美味的垃圾食品要离自己而去了。

其实我们不必悲伤，因为在我们身边，美味又健康的食品还是有很多的。举一个最简单的例子——苹果。苹果不但美味，而且很健康。正如那句谚语说的“An apple a day ,keeps the doctor away.”意思是一天一个苹果，医生远离我。

经过上面的举例，我们可以看出吃也是一门学问。所以，我们在吃的时候一定要细心，因为病从口入。因此，我们要控制自己的嘴，像学校附近那些流动的摊子上的东西最好不要吃，因为那些东西很脏，它们不仅是油炸食品，而且还有灰尘，苍蝇沾染在上面。说句玩笑话，那些食物，一定是最好的泻药，吃下去，一定“一泻千里”。

关注食品健康，才能够保证身体健康，让我们健康成长。我们应该更多地了解关于食品安全的知识，为自己身体的健康打下一个良好的基础。

**关于健康作文题目大全20**

今天，我们学校开展了“呵护身心，健康成长”预防突发性公共卫生事件的知识讲座，请来了一名专门从事该方面研究的医师来为我们讲解。

“突发性公共卫生事件”是指产生大面积伤亡、突然发生、原因不明的事件，如7天内出现5名水痘患者或10名麻疹患者等。

这位医师介绍说，在这一段时间，会出现的传染病大多数为呼吸道传染病，通过讲话时肉眼看不见的飞沫传播。由于传播速度极快，导致现有许多地区都出现了爆发性的传染病事件。例如麻疹，现在在天津、新疆、浙江、河南等省区都已出现大面积的患者，他们的症状为身上持续性发热。虽然死亡率不高，但如果患上这种病，想必身体也不会太舒服。所以我们要加强防范措施，比如开窗通风，多运动，用盐水漱口等。但如果真的生了病也不要着急，可以暂时不去上学，去医院进行治疗，隔离人群，一周以后便可痊愈。

听完这场讲座，我不禁想到，健康十分重要，我们要时时刻刻关注健康，而怎样才能保持健康呢？首先我们要防范于未然，及时采取预防措施，加强锻炼；还要注意安全，安全第一；如果真的生了病也不要慌张，应沉着镇定面对困难，采取正确的应对方法。相信如果大家都能做到这些，那么一定能将健康永伴。

**关于健康作文题目大全21**

健康是生命的财富，生命是大自然的奇迹。世界上因为有了生命才如此丰富美丽，但生命属于我们只有一次。在暄哗的都市里，我过着自已独特的绿色健康生活。同学们，让我们手拉手，一起来做运动。让我们拥有一个健康的身体，让我们过一个健康而又快乐的暑假。

远离油炸食品大街上，小巷里，随处可见油炸食品被人们捧在手心、拿在手里。随着经济地发展，美食也越来越大众化。可是，人们往往被那油炸食品的外表所迷惑，不知其危害性。近年来的研究表明，油炸食品安全性存在很大的问题。高温加工的淀粉类食品中丙烯酰胺含量较高，丙烯酰胺是已知的人类可能致癌物，其对人体健康存在着潜在危害。所以，为了你的健康，请不要吃油炸食品。

拒绝“三无产品”在各个学校旁的小店铺里，我们不难发现一些“三无”产品。什么“香辣丝”啊，什么“鸡肉条”啊，都是“三无”产品。何谓三无呢？就是：无生产厂名、无生产厂址、无生产卫生许可证编码的产品。这种不法商家的产品，我们一定不能因为一时贪吃，而不顾自己的健康！同学们，请关注健康吧！生命只有一次，为了你爱的人和爱你的人，从现在起，随我踏上绿色的健康生活之旅吧！

**关于健康作文题目大全22**

陶行知曾经说过：“健康是生命之本。”我以前经常生病，妈妈便让我去参加各种各样的运动。现在，我的身体强壮多了，可妈妈却经常腰酸背痛了。妈妈的工作需要一直对着电脑，没有多少时间去运动，所以才会这样。于是，我也想要让她健康起来。

我们一家三口来到了红梅公园，今天的空气十分新鲜，太阳从树梢的缝隙中穿进来，像丝丝缕缕的金线，洒在我们身上，柳条在微风的吹拂下轻轻摇摆着，小鸟站在树梢上欢快地歌唱，好像在欢迎着我们的到来。

时间过得真快，不知不觉两个小时过去了，我们也该回家了。这时，我顽皮地问道：“妈妈，你现在肩膀还酸吗？”“听你这么一说，”妈妈说，“还真感觉没那么疼了呢！”看着妈妈红扑扑的脸庞和光洁的额头上细细的汗珠，我觉得妈妈好像年轻了五六岁！前几天，妈妈的肩周炎发作了，半夜里疼得睡不着，还疼得哭了呢，我当时可心疼了。现在，看着妈妈轻松的模样，心里一阵欣慰。

妈妈，祝您健康！

**关于健康作文题目大全23**

在当代生活中，人们的生活饮食达到了极致，而运动的人越来越少，青少年肥胖症运动不达标等等疾病，给人们带来成极大的困扰。人们正在远离健康。

现在全国各处都在提倡运动，在许多初高中学校里，体育课从每周两节调成每周三节，然而许多人却不以为然，认为体育课就是玩耍课，根本不放在心上，我的弟弟就是一个典型的例子。

她小时候就属于父母比较溺爱的那种，他和水只和碳水化合物较高的饮料，虽然不健康但我叔叔依旧要给他买，它的食量有是非常大的那种，生活又吃的比较好。现在他才读小学二年级都有八十多斤了，这就是不运动的后果，现在他的身体就属于患上了肥胖症，跑两步就喘，如果他运动了，吃得健康的也不会患上肥胖症。

我生下来的时候，就被诊断为缺钙，时不时就会腿痛，我父母为此想了很多办法，吃了许多的药也不见好。我每天都担心四肢痛，我每天在太阳下运动。那时我也是个比较胖的人，运动也感觉较累，到我每天运动过后出很多汗，刚开始时觉得，这样运动下来比根本不大可能会好，这根本就是逗人玩嘛！但我抱着玩玩的心态，每天都在太阳下奔跑。跑了几周过后，我觉得自己四肢痛的病似乎好了许多，不像以前那样经常痛，自己似乎也受了许多，我变得越来越开朗。

现在面对运动，我不再害怕和胆怯了而是用心对待每一节体育课了，运动带给了我健康，也带给了我快乐。我希望每一个人都能认真的面对体育课。

运动带个了我健康，我热爱运动！

**关于健康作文题目大全24**

很久很久以前，有一个非常富有的人和一个非常贫穷的人。

他们的不同之处在于：富人因过度疲惫导致身体很差.而穷人因为没有过过度疲惫使身体十分的棒

有一天，富人坐在椅子上，一直咳个不停，甚至还咳出了非常多的血，尽管他已经接受了许多治疗，但是没有一点变化。而穷人却在每天锻炼身体，可是他却非常忧愁，因为他的生活越来越穷，到后来，妻子和儿子都离开，去了外地发展。

此时，富人就想：我愿意用自己钱富去换一个健康的身体。穷人就想：我愿意用自己健康的身体去换许多的财富。正好，一位伟大的科学家发明了一台大脑移植交换器，可以使两个互换身份，于是，富人和穷人来到了科学家的研究所，然后，科学家有这台机器把他们的身份互换了。

从此以后，穷人成了富人，富人成了穷人。可是，穷人因为身体常年卧病在床，动也不能动，他花钱请了许多个仆人来照顾，可是他再也没向以前那么美好，节俭，因此，他的钱很快就花完了，仆人走了，没有人来照顾他，而富人有了健康的身体，凭着以前的经验，他开开赚钱，建公司，他可不像以前那么疲惫。他经常注意自己的身体，不九，他的财富有回了，生活也变得蒸蒸日上，还生了个帅气的小男孩

俗话说得好：“健康是革命的本钱!”有了健康，才可以创造一切美好的事物，如果是我儿选一，我宁可选择一副健康的身体也不好要一丝毫的财富。

**关于健康作文题目大全25**

我们生活在一个科技发达，食品丰富的时代。超市里摆满了琳琅满目的零食，商店里也摆满了包装精美的食品。红橙黄绿青蓝紫，样样齐全。但是，病毒，细菌也跟着来了。

特别是校门口，路旁到处都是小摊子。里面的东西看了就让人恶心。什么威龙啊，辣条啊，依我看来，都是毒的不得了的毒药！因为这些都是“三无”产品。可是，有些同学却那么喜欢吃。怪不的，现在的孩子都那么体弱多病，没以前小孩子那么强壮。

我记得以前报纸上曾经提到：有个小孩每天都吃校门口卖的垃圾食品。有一天中午，他突然感到肚子痛。于是，去医院检查，居然得了急性肠胃炎。

还有，校门口的早饭也很不卫生。一日之计在于晨。早饭是很重要的。但是，一些小朋友喜欢敷衍了事，随便买点东西，吃了就上学去了。不过我不是其中一个。所以我会乖乖地吃完妈妈给我变着花样的营养早餐。

我呼吁：朋友们，让我们少吃零食，多吃蔬菜，水果。为我们的健康负责！

**关于健康作文题目大全26**

青少年，多么熟悉的字眼，它代表着我们这代人朝气蓬勃，积极向上，刻苦学习，为将来打下良好的学习基础的时期。可就在大街上。我却看到了让我震惊的一幕。

那是在我中午放学，我急匆匆的回家。在我前面有几个男孩子正晃晃悠悠地骑着车子，胳膊时而抬起，时而放下，还有一股白烟冒出来。我猜想是什么东西让他们这么感兴趣。我加快速度赶上去看个究竟。——香烟，我吃惊的喊道。我被惊呆了，怎么会是这样呢？青少年，应该在校园里努力学习知识，在家里帮父母做些力所能及的事情。或者偶尔在爸爸妈妈面前撒娇，偶尔耍些小脾气，不应该接触这些不好的行为。我们是国家的未来和希望，是爸爸妈妈的骄傲，他们为了我们能读书，读好书，不分昼夜，辛辛苦苦的工作，每天都做好可口的饭菜等我们回家。就是让自己的孩子好好读书，成为对社会有用的人才。可是，他们却接触到了这些不良习惯，交了一些不该交的朋友。如果，他们爸爸妈妈知道了这件事，会多伤心，多难过啊!这样下去，会影响到他们的学习。烟，不仅伤害了他们的身体健康，更伤害到了他们心灵的健康。

我希望这样的孩子越来越少，因为我们是学生，我们有自己的任务——学习知识。改掉那些不好的坏习惯，给自己一个良好的学习环境。在那样下去，你不仅是伤害了自己，也伤害了亲人对你的关心。

**关于健康作文题目大全27**

张大夫和王大夫医德高尚，技术超群，他们为探索战胜各种疾病的方法，孜孜以求，一向配合默契。

不料在关于人应该活多久的问题上，却发生了分歧：张大夫希望人能长生不死永远活下去；王大夫主张只要无灾无病，精力充沛地活上百十岁就行了。他们自坚持自己的意见，互不相让，终于分道扬镳，不再合作了。

几十年后的一天，两位老大夫同时宣布自己的发明，已经研制成了可以使人及其后代百病全无的奇药。张大夫的药名为“长生不老丹”；王大夫的药名为“轻身祛病散”。人们根据两位大夫对寿命的不同主张，绝大多数人服用了“长生不老丹”只有10%的人用了“轻身祛病散”。

服药后，人们果然十分健康，不仅不再发生流感，肝炎的传染病，而且癌症也绝了迹就是三九天把人扔到雪堆里，只要不冻成冰棍，也不会大喷嚏。人们皆大欢喜，为举行了全球性的“人类战胜疾病”庆祝大会。

但是，没过多久，服“长生不老丹”的人们便发现自己的行动渐渐慢的出奇：走一步都要好几分钟；吃顿饭几乎要花一星期时间；想煮点东西，还没准备，锅中的水都干了。过去一天干完的事，现在需要一年。

看到这一切的张大夫无地自容。在没办法的情况下，大家只好硬着头皮找望大夫求治。谁知王大夫已经健康地度完他的一生。服“长生不老丹”的人们这时才明白，原想自己永远占据美好世界，是不可能的！

**关于健康作文题目大全28**

如今，人们的生活条件变得优越了，但有很多人甚至连中小学生都患上了颈椎病、腰椎间盘突出等疾病。而这些病状，都是由于我们平时写字不正确的姿势而引起的。

今年5月，我的外公在没有任何预兆的情况下突然瘫痪了。省人民医院、省中医院的医生们也束手无策，就连上海、北京的名医都无能为力。今天下午，我去省人民医院病房探望外公，我一走进病房，只见躺在病床上的外公脸色蜡黄，骨瘦如柴，他的小腿萎缩得只剩下我的胳膊那么粗了。顿时，悲哀如从雪山上流下的清溪流过我的心田，却留下刺骨的寒意。一时之间，我竟忘了喊一声：“外公。”

进屋后，我望着躺在床上的外公，他正在挂一瓶中棕褐色的药水。在床头柜上，还有三瓶未挂的药水以及形形色色的口服药。看着看着，我不知怎么的发起呆来……

我顿时眼泪就像断了线的珍珠，扑簌簌地落了下来，我一头扎进外公的怀抱，摇着外公说：“外公，外公，您快点好起来，我要跟您学新概念英语，再也不调皮，不惹您生气了”。外公有气无力地抚摸着我的脑袋对我说：“你要好好学习，听爸爸妈妈的话，外公恐怕不能再陪你去玩和学习了。”我呜咽着对外公说：“现在的医学这么发达，您一定会好起来的。”外公轻声对我说道：“古语说得对啊，“病来如山倒，病去如抽丝。”我一时半会儿好不起来。你现在这么小一定要树立健康的观念，珍惜健康啊！” 是啊，我在生活当中常常忽略健康，狂吃垃圾食品，喝凉水，整天沉迷于游戏，而我真正应该做的是积极锻炼身体，多吃有营养的食物，珍惜健康，不让外公的悲剧在我们这代人身上重演！

临走时，外公羡慕地看着我说：“我真希望能和你一样走路啊！”望着外公苍老的面容，我的眼眶不禁又湿润了。我的眼前浮现的是外公当年健步如飞的健康身姿，我仿佛昨天还与他手牵着手走在公园里欣赏春天的杨柳发嫩芽；品赏夏日荷塘里的莲花；多希望今天能再次与外公前往公园去品味秋季里的桂花飘香，待到漫天雪花飞舞时，外公我一定来陪您一起去踏雪赏梅。

走在回家的路上，我不禁触景生情，感叹当生命邂逅疾病，顿感生命的脆弱。斯宾塞曾说：“良好的健康状况和由之而来的愉快的情绪是幸福的最好保障。”因此我们一定要珍惜所拥有的健康，健康就是所有幸福的前提，是事业成功的基础，拥有健康就拥有幸福！

**关于健康作文题目大全29**

盐让我们享受到了美味佳肴，盐中的钠元素是人体中不可缺少的一种矿物质，存在于我们人体内各种组织器官，具有非常重要的功能。但食量过多可以导致很多疾病，如：冠心病，肾脏病，超重，胃癌，哮喘等健康问题。吃得过咸，直接影响儿童对锌的吸收，导致孩子缺锌，而缺锌可降低免疫力。还会影响钙的吸收。看到这些我们清楚知道了为什么要低盐饮食了。

不是有句俗话，晚上食盐似砒霜，晚饭更要减少用盐量，平时可以多吃些含钾丰富的食物，如海带，紫菜，木耳，山药马铃薯等，以抵消过量钠的危害性。尽量减少酱菜，腌制食品以及火腿等含盐高的食品。为了身体健康立即低盐饮食，全家人每人每天不超过6g盐，持之以恒的坚持下去。

**关于健康作文题目大全30**

圣佑出生于1995年8月，英佑是1996年9月，刚好相差十三个月。我是晚婚，结婚后想早点生孩子，但刚生下老大不久又怀了老二的时候，老实说，我还真的有点不知所措。

虽然惶恐，但孕育一个新生命的喜悦，胜过了以后要怎么面对的烦恼。要不然还能怎么样呢？既然是上天赐予我的宝贵生命，不就该好好养大成人吗？

但是光靠想法并不能解决问题。繁忙的工作，再加上生下老大不久，对初为人母又身体虚弱的我来说，实在是负担不了。

结果只好把还没认清妈妈的脸，没断奶的圣佑寄养在爷爷家里。即便如此，我的体力还是恢复不过来，也没办法为我肚子里的孩子提供更好的环境。我是拖着骨瘦如柴的身体勉强撑过每一天的。在这种环境中生长的英佑，出生时体形就明显比他哥哥弱小。抱着刚出生的英佑，我不知道心里有多难过。

另一方面，圣佑因为我肚子里的弟弟，跟爷爷奶奶住了一年多。生下英佑后，圣佑虽然回到了家，但是对我来说，同时照顾两个都很幼小的孩子是个很大的难题。

万般无奈的情况下，我又把英佑寄养在了爷爷家里，直到他过了周岁才回来。到此为止，满28个月的哥哥和满15个月的弟弟，总算可以住在同一个屋檐下了一个职业妇女带着两个孩子，帮他们喂饭、梳洗、擦乳霜、洗衣服……很遗憾，我几乎没时间思考拥有两个小孩应该享有的幸福。

就像是个投入到战场的斗士一样，为了追求完美，那阵子我的身心始终处于非常疲劳的状态。

成长期的小孩理所当然都会以爸爸和妈妈为生活榜样。就算你没有刻意教导他们，他们也会从爸爸妈妈的身影中自然学习到生活中重要的价值观和生存法则。

现在我总是在想，如果当初我心情能稍微放轻松些，身体再健康些，那我的两个小孩就会有更多的机会看到他们妈妈灿烂的笑容。

他们也会透过这样的身影，感到更多的幸福。也正因为有这种想法，我在以后的日子里才尽最大的努力让自己健康，给我的孩子们树立一个幸福人生的好榜样。

**关于健康作文题目大全31**

最近几天，爸爸的鼻子总是流血不止，但又不知道什么原因引起的。于是，我们来到中山医科大学第一附属医院的耳鼻喉科的候诊室，候诊室里面的空间并不大，我坐到椅子上，就拿起书看。

不一会儿，我收起书本，抬头看了看爸爸。只见爸爸脸无血色，显得苍白、疲劳。我又看了看四周：有的人在看报纸；有的人拿着病历，仔细地听着护士念名字；有的人在互相谈论着，那陌生的语音，使人听不明白，恰好说明了他们谈话的私隐；有的人在看医生的简介，略有所思；有的人急得来回走动，脸上冒出了汗珠；也有的人流血流得太多，急急忙忙地走到厕所。病人脸上神情着急。大家都在等，等待着护士念到自己的名字。我知道，在所有求医的人们心中，都在等待着明天的康复。

中午，病人越来越多，我心想：健康好像是一朵脆弱的花，在辽阔的大地中盛开；健康是一只弱小的鸟，在无边的天空中孤独地飞翔。疾病是一只只冷酷的害虫，是一支支无情的箭，给人带来了无奈的痛苦。

我希望世界上没有疾病，没有因生病而带来的痛苦，以至减少人们精神上的压力；我希望我是一名医生，给人们治病，消除痛苦，保护生命。

健康,因为难得而珍贵，因为珍贵才值得追求。让我们一起保护这难得的、珍贵的“礼物”吧！

**关于健康作文题目大全32**

早晨的闹铃又响了。我想翻身下床，却觉头似被刀割了个口子，疼得不行，我只得趿起拖鞋，一步一步挪向洗手间。手被水龙头的冷水一刺激，清醒了许多，我猛地意识到，我发烧了！

原本不算重的书包却像座山压在我身上，我像一只虫豸，茫然而缓慢地向学校爬去。

教室里，老师在上头讲着课，讲什么我没听进去，我只知道我的头越来越烫。所以你能看到的是一滩烂泥瘫在椅子上，浑身软绵绵的，使不上力气。发烫，再发烫，升温，再升温，像烧鸡，再这样下去，也不知是送医院还是饭店了。我口干舌燥，水壶中的水完全是个摆设，我不停地出冷汗，喘气一声比一声急促，一声比一声虚弱。在强大的病魔下，作为渺小的生物——人，只得听“病”由命。

中午放学的时候，头已经是个火炉，可以煮鸡蛋了。走路的双腿直打晃的我，尽管想打起精神，但我做不到。我一厘米一厘米地挨回了家，开门一看见沙发就倒上去，整个人都虚脱了。

妈妈有方法，说，发烧嘛，出点汗就好了。说罢，一桶热水啪地放在我面前，泡脚。脚被热水烫到了极致，脸也涨得红的不成样子，但就是不肯出一丁点汗。闷热，仍是闷热。头痛，仍是头痛。面前的杯子换了几遍，桶中的水加了又加，汗终于被逼出来了，但只是沧海一粟。头还是痛。

汗出的越来越多，衣服早已湿透，头逐渐凉了，头上的热量一会儿升温又降温。躺在被窝里，明明热得受不了却仍得盖床被子。现在，各路病毒和各种细胞在我的血管中混战一番，也不知谁为成败，只知道我浑身难受。

如果健康还在我身上的话，让我说声健康别走。

**关于健康作文题目大全33**

鱼是离不开水的，正如我的名字一样：三个水组成一个小水塘，让我这条小鱼在这个小水塘里自由自在的嬉戏。我这条小鱼经过“水”的培育，成了一个健康快乐的小鱼儿。

别看我又瘦又矮的体形，我可是一个健康的孩子哦！俗话说得好：人不可貌相，海水不可斗量。我不就是一个很好的例子吗。

一看桌子上那几盘色香味俱全的菜，我便来了胃口，也不管三七二十一，拿起筷子就吃了起来。“哦，吃饱了。”我摸着肚子打了个响亮的饱嗝。我抬头一看，妈妈正在欣慰地看着我呢。“来，这是西兰花，多吃点。”妈妈说着便给我夹了许多。我最讨厌西兰花了边摆摆手说：“吃饱了。”妈生气了，脸又红又鼓，像一个马上就要爆炸的红气球一样。我一看妈妈这架势就知道她要干什么了。为了避免世界大战再次发生，我一口把一个西兰花含在嘴里，谁知这一招早已没有用了。妈妈瞪着我，没办法，我忍着泪，艰难的咽下去。“对呀，这才是我的好宝贝。”妈妈笑了。突然，我觉得西兰花也不是不好吃呀，又香又脆。从此，我便爱上了它。

健康才能快乐，快乐才能健康，让我们用一种健康的心态去面对我们的学习生活吧。

**关于健康作文题目大全34**

今天体育课听说要跑步测验，怎么办？我这胖胖的企鹅肚子衬托着，跑也跑不动。嗨！

老师带我们来到操场，老师说：“今天你们要跑800米，合格成绩为1分49秒。”我听完吓得浑身发抖。这时我对老师说：“老师这样会跑死我的。”同学们捧腹大笑，可要跑800米的我那笑的出来。老师只是瞪了瞪眼睛。跑步测试开始了，第一个是胡鑫晨，她不是跑回来的而是哭着鼻子走回来的。看到这幅情景我更是怕的连眼睛也蒙上了。过了一会儿，到我了，我和王晓？分为一组。也许我被吓傻了连预备动作也做错了。只听老师一声命下我和王晓？像离弦的箭跑了出去。

第一圈跑完了，我看了看王晓？在我后面气喘吁吁地跑着，我心里喜滋滋地。我自言自语地说道：“这200米跑起来未必也太轻松了。”第二圈过去了，我还行。可到了第三圈速度渐渐地慢了下来，终于跑到了第四圈，这时我的两腿像灌了铅似的跑也跑不动，可以用一个字来概括就是累呀！我的心怦怦地跳着好像有人拿着铁锤在里面敲我地胸膛，简直快要敲破了。另外我的喉咙被卡住了一样，上气不接下气。如果我旁边有只蜗牛，我相信它爬得比我跑的快。风声我听不到但同学们的加油声我听到了，我鼓起勇气以1分58秒跑到了终点。我很想吐但我没吐，我很想哭但我没哭，因为我是小小男子汉。

看来以后得多跑步，这样对身体有很大的帮助。我躺在操场上对着天空大声喊道：“为健康，跑起来。”声音一直在学校的上空回荡着。

**关于健康作文题目大全35**

曾经读过一本书——《手斧男孩》，故事的主人公是一位十多岁的男孩布莱恩。他从坠机事故中奇迹般生还，凭借一把手斧生存下来。在感恩节那一天，布莱恩就祈祷、感恩——感谢太阳，感谢柴火、手斧、棚屋，和每一颗填满肚皮的果实。是它们，给了他生存的力量。

哲学家尼采曾经说过：感恩即是灵魂上的健康。它也当是我们每天的必修课。感恩不失为一种处世哲学，也是生活中的大智慧。学会感恩，就是感谢生活的给予。这样我们才会有一个积极的人生观，总能保持健康的心态。家庭的温暖、同学师生情谊、陌生人的帮助，甚至是一只小动物的温情，都足以令我们感动，继而感谢一切。知道感恩，才懂得在得到恩赐的同时，用一颗善良的心，回报社会，回报父母，回报帮助自己的人，使自己的灵魂在健康中得以升华。

对于那些关照我们、帮助我们、指点我们的人，应该发自肺腑地去接纳，去感谢他们。而另一些人呢？那些伤害我们、欺骗我们的人呢？谈不上感恩，那就感谢吧，他们是你人生的助力。那些伤害我们的人，将磨炼我们的意志；那些欺骗我们的人，将增进我们的见识；那些遗弃我们的人，将教会我们自立；那些绊倒我们的人，将助长我们的智慧；那些蔑视我们的人，将觉醒我们的自尊。

这样看来，生活有哪里不好呢？生活中又有什么事不在成全我们呢？感恩，拥有一个健康的心态，去向往、神往那未来，那心中的小小梦想。

我听说，虔诚的人都是快乐的。那些信仰不正是感恩的开始吗？在我看来，人们的精神生活和物质生活都必须依靠别人的劳动。感恩即是灵魂上的健康，同样在于没有感恩，就没有真正的美德。正如诗经中所说：“投我以木桃，报之以琼瑶。”羔羊跪乳，乌鸦反哺，感恩早已成为大自然的定律。

怀揣着一颗感恩的心，我们需要去体验生活和劳动的艰辛。这样的一种感同身受，才会引领我们至一个健康的心态。正应了尼采这句话：感恩即是灵魂上的健康。

**关于健康作文题目大全36**

我运动，我健康；因为我运动，我快乐！每天晚上的武术训练和仰卧起坐，让我胖乎乎的肚子有了很大的变化。

刚开始放寒假，妈妈说我又胖了，该减肥了，什么“大肚腩，粗腿”……猪打呼噜“没什么区别。运动减肥，加强运动，让我的脂肪肚子变瘦了，一说运动就运动。

第一天，晚饭后一个小时，我到楼下的小花园跑了几圈，先动了动筋骨。寒冷的冬天，刺骨的风吹过我的脸，我忍不住把手放在冰冷的脸上。这时，我想起了梅老师的名言“冬训三十九，夏训”。这是正确的！要想运动，首先要学会吃苦。跑了五圈后，（真是累死了！

回到楼上，家里还是很暖和的。在客厅里散散步。没想到妈妈说：“来吧，打两套武功，看看动作规则的不规范。”于是我摆了个姿势，准备了两组让妈妈睁开眼睛：“蹲稳，出拳准确。”这是武术拳击的要领，你想知道我是怎么练的。怎么样，那你看看我的照片，怎么样？

练完武功，刚要休息，妈妈又说：“趁热打铁，做仰卧起坐。”我看着妈妈转过身来，对爸爸耸了耸肩，做了个无奈的手势。，逗我爸说：“为了改变我们两个胃，一起做几个就好了。”所以我爸爸和我合作做仰卧起坐。我很好。我爸爸的肚子太肥了，他不是我的对手。然而，我们都设法将仰卧起坐推到了极限，我们起不来了。

就这样，我们家的运动减肥计划每天都如期进行。经过一个月的锻炼，我的肚子明显变小了，腿也变细了，身体也长高了。同时，我也得出结论：只要你真诚对待运动，你就会体会到“我运动，我健康，我快乐！”

**关于健康作文题目大全37**

>（一）引进牛奶

M森林中的动物骨瘦如柴，目光无神呀，个个傻乎乎的，特别是小兔，两只耳朵耷拉着，背一弯起，像一张弓，眼皮上下直打架，得架根小棍儿，才不会睡觉。转接

自从猫先生出国留学后才知道：牛奶是一种健康食品，里面有丰富的营养：什么脂肪、蛋白质等等，绝对绿色食品呀！于是猫先生急忙买回了几十头奶牛，上万盒牛奶，将东西空运回了M森林中。回了家，猫先生赶紧组织了一个推销队，牛奶热烈的宣传了一下，森林中的动物们听了，都纷纷来买，有的感觉很好喝，还买了头奶牛回家，天天挤新鲜奶吃，猫先生一瞬间成了千万富翁！！

>（二）健康快乐

自从猫先生引进了牛奶后，全森林的小动物们都可以每天喝上牛奶了，猫先生的生意做大了，还开了几家连锁店呢！由于平常的营养丰富，再加上牛奶的营养，全森林的动物们现在个个虎背熊腰呀！森林里的动物为了感谢猫先生，就开了一个“牛奶与健康”的表演会，鸡妈妈和鸡宝宝表演了小品，牛先生编了个绕口令，小老鼠还将《老鼠爱大米》改编成了《我们爱牛奶》，便得意的唱了起来：“牛奶呀，我爱你，就像老鼠爱大米，你的营养啊带给我健康……”小老鼠唱得脸红脖子粗，直跑调，逗得动物们哈哈大笑。

从此，课堂里也没了哈欠连篇的声音了，个个小动物也活泼开朗、机智勇敢了，国外的动物来考察学校，小动物们把课上得活灵活现，老外动物们一个劲儿的夸老师和同学们！

牛奶带给了M森林中的健康与快乐！！

**关于健康作文题目大全38**

前段时间，一天晚上吃饭的时候，妈妈跟爸爸说：“我们家炒菜的锅破了一个小小的窟窿。已经不能用了，我今天买了一个新的苏泊尔的不粘炒锅。”爸爸说：“据相关的报导不粘锅时间用久了对人的身体不好哦，还是传统的铁锅对人体最健康。”我好奇地问：“为什么呢？”

原来不粘锅表面涂了一层叫特富龙的材料，由于特富龙高度的稳定性，不易和食物产生粘连，这种不粘涂层其实就是一层薄膜，厚度在0。2毫米左右，如果干烧或油温达到300摄氏度以上，这层薄膜就可能受到破坏产生致癌物质。一般而言，炒菜时，温度不会达到260℃，但如果烹制煎炸食品，温度就可能超过260℃。烹饪时许多菜肴都需要煎炸，油的沸点是320℃，在煎炸食品时，油一直是滚烫的，这很容易导致不粘锅中致癌物质的分解，再加上我们每个家庭炒菜时都使用的铁铲子，对不粘涂层产生破坏，特富龙致癌物质会直接进入我们的身体，对人体的健康有害，甚至会产生癌症。而传统的铁锅一般不含其它化学物质，不会氧化。在炒菜、煮食过程中，铁锅不会有溶出物，不存在脱落问题，即使有铁物质溶出，对人体吸收也是有好处的。世卫专家甚至认为，用铁锅烹饪是最直接的补铁方法。

我和爸爸看了这些资料后，终于明白了铁锅的好处，并告诉了妈妈，妈妈说，为了我们全家人的健康，下次一定去买个传统铁锅用。

不过需要提醒大家的是铁锅容易生锈，不宜盛食物过夜。同时，尽量不要用铁锅煮汤，以免铁锅表面保护其不生锈的食油层消失。刷锅时也应尽量少用洗涤剂，之后还要尽量将锅内的水擦净。如果有轻微的锈迹，可用醋来清洗。新买的铁锅用盐水泡泡。再撒写色拉油擦擦才好用哦。如果还有异味，就用姜切成块，把锅烧热后，擦拭。

生活中包含的科技知识真不少呀！

**关于健康作文题目大全39**

有人说，拥有财富就是幸福；有人说，拥有快乐就是幸福。但如果当你的了什么不治之症，你的金钱还有用吗，你还会快乐吗？所以，让我说，我认为拥有健康才是幸福。

在四年级时，我得了肺炎，几乎每天晚上都发高烧，妈妈一次又一次半夜三更起床给我拿湿毛巾，整天咳嗽连连，我除了难受还是难受。连平常最爱吃的糖醋排骨摆在面前，我都像蔫了似的，一点也提不起劲来。学校由于落了不少功课，只考了八十几分。病把我折磨成这样，还连累了妈妈，他一直跟着我上上下下，跑前跑后，到各种医院检查。

一个人如果能健康的活着，那他已经非常幸福了。就像我们，觉得自己很平常，向父母责备。其实，你却已经比残疾人多了许多，他们有的耳聋不能说话，有的四肢骨折，还有的是心灵上受到伤害。起码，比起这些人，你还可以自由奔跑，能欣赏美丽的世界。不用和病魔抗争，不用天天吃苦涩的药。

对于一个学生来说，成绩好就是幸福，但你生病了，上课打不起精神，落课了，你的成绩还会好起来吗？你会想霍金一样吗？所以，健康才是最重要的。一定要保护自己的身体，把健康当成心中神奇的宝贝。

我们身边的幸福无处不在，一定要握紧它，别让它一眨眼溜走，与你擦肩而过，珍惜身边的幸福吧！

**关于健康作文题目大全40**

我们生活在一个科技发达,食品丰富的时代.超市里摆满了琳琅满目的零食,商店里也摆满了包装精美的食品.红橙黄绿青蓝紫,样样齐全.但是,病毒,细菌也跟着来了.

特别是校门口,路旁到处都是小摊子.里面的东西看了就让人恶心.什么威龙啊,辣条啊,依我看来,都是毒的不得了的毒药!因为这些都是\_三无\_产品.可是,有些同学却那么喜欢吃.怪不的,现在的孩子都那么体弱多病,没以前小孩子那么强壮.

我记得以前报纸上曾经提到:有个小孩每天都吃校门口卖的垃圾食品.有一天中午,他突然感到肚子痛.于是,去医院检查,居然得了急性肠胃炎.

还有,校门口的早饭也很不卫生.一日之计在于晨.早饭是很重要的.但是,一些小朋友喜欢敷衍了事,随便买点东西,吃了就上学去了.不过我不是其中一个.所以我会乖乖地吃完妈妈给我变着花样的营养早餐.

我呼吁:朋友们,让我们少吃零食,多吃蔬菜,水果.为我们的健康负责!

**关于健康作文题目大全41**

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。啊！讨厌的蛀牙。妈妈说：“你算是没有口福了，那我们就不客气啦。”看着这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”。

记得有一次，我吃糖吃的太多了，姐姐劝我不要吃了，可我不听，还是一个劲地吃，结果牙都吃坏了。现在我的牙时常疼。唉，我真后悔没有听姐姐的劝告。我很喜欢吃硬的东西，而且我还经常不刷牙。现在我的牙齿坏了，即不能吃太硬的东西，也不能吃太甜的东西。我觉得我现在最好吃粥。我劝大家可千万别学我呀！

**关于健康作文题目大全42**

“运动会还有几天？”“两天。”妈妈回答。我想：两天？我都还没准备好呀!

一转眼，两天就过去了，我在出门的时候就非常紧张了。妈妈说：“考好一点啊!”不一会儿，我就到了学校。这时，我的脑子里都是运动会，这使我的心更紧张了。

第一个项目，50米跑。我才刚刚跑出去，就被人超越了。我最后的成绩是秒。

第二个项目，坐位体前屈。我想：这个运动好久没练了，一定会考得极差。测的时候，我尽量做到自己的极限。我看了看表，厘米，我的极限是厘米？只看见裁判在纸上记录：。一群同学在队里“聊天”，林承恩说：“我，谁和我比？”不一会儿。又有人说：“看，冯芊羽23厘米!”“哇。好厉害!”……

第三个项目，跳绳一分钟。我等了好久好久，还没轮到我。等到我都烦了才轮到我。我把纸条递给裁判，之后开始跳。我气喘呼呼的时候，一分钟到了。

第四个项目，仰卧起坐一分钟。这也太简单了，难不倒我，我得做35个。我想。“开始!”一个，两个，三个，四个，五个……做到二十个的时候，我又已经气喘呼呼的了。“停!”裁判给我纸条，我一看，26个，虽然没达到我的目标，但还可以。我觉得这次测试分数会不高但也不低。

**关于健康作文题目大全43**

运动使我健康，运动使我振奋，运动使我超越自我！

寒假在无限期的延长，我觉得我不能再贪于静态安于静态的慵懒，我必须要运动起来，赶走我身上多余的宣肉！找回我曾经的轻盈与健硕之美！宅在家里，最能让我开启运动的伙伴首选跳绳！

伴着一种决心与紧张开始了我的激情运动。摇着小小的摇绳跳落跳落没想到我小小的身体会如一块大石头般嗵嗵砸地！震得我自己脚心生疼。不会呀！穿上运动鞋再跳！我跳二十多下就跳不动了，大口大口的喘着气，站在一旁的爸爸对我说：宝贝，你要坚持，别忘了，你之前上跆拳道时是怎样坚持的？可我实在是跳不动了。我说。你要学会突破自己，你现在只能跳二十多个，你再坚持，再努力一下，下一次跳三十个，再跳四十个嗯，我带着我的决心又嗵嗵地开始了砸地历程我尽力地每一下用脚尖着地，一下，一下挑战征服着自己汗水滴答见证着我的努力！一定要坚持下去！这信念一直在我的简单动作的重复与超越中鼓励着自己。

于是，我开始尝试突破自己！一天，两天通向成功的道路总是坎坷的，让人很难走到终点。但我不畏惧前途的重重阻碍，一步一步，经历风吹日晒雨淋，经历艰难险阻，尽管前途磕磕绊绊，但我决不认输，我向成功一步一步迈进，三十，三十五，四十虽然失败对我说：放弃吧，休息。但，我拒绝！时间飞快，在我的不懈的努力下，我坚持了一天，五天，十五天伴着汗水我越发轻盈，伴着信念我越发轻松！当我由一下一下地数着个数的低级超越到我能心情愉悦地随意地疾速跳跃的高织超越，我终于体味到了成功！那是一种无须抗争而达到的轻松与从容！仿佛自己登临了更高一层的领空有一种驾驭自己的兴奋的力量！似王者俯视芸芸众生。

运动是超越，是激情，是挑战，是强者的旋律！运动让我体味自信与前行的力量。一路踏歌，未来路上不怕挥洒自己汗水的芳华

**关于健康作文题目大全44**

如果有人问我喜欢喝牛奶吗，我的回答是不存在喜欢不喜欢，只是我的爸爸妈妈天天要我喝。暑假，我翻阅了大量有关牛奶的知识介绍，才知道原来牛奶的营养这么丰富，食用价值这么高！牛奶既是营养饮料，还是液体面包，喝牛奶等于要健康！

牛奶有多种形式供我们享用。鲜牛奶白白的、甜甜的，酸牛奶淡淡的、酸酸的，还有脱脂的、脱糖的，增钙的、加药的，与花生、核桃等融合在一起的，兼有补虚损，益肺胃，生津润燥、止渴等功效。

但是牛奶虽然营养丰富，却不能空腹喝，因为空着肚子喝下以后，牛奶在胃内停留的时间很短，不能充分酶解就很快进入肠道，影响牛奶的消化吸收。记得有一次我在学校练完田径又饿又渴，跑回家从冰箱里拿出牛奶就是一阵猛喝，一个小时不到我就饱尝了空腹喝牛奶的苦楚，小肚肚中像有一个调皮的坏小子在里面练功，他左蹬右踢，上蹿下跳，疼得我在床上翻来滚去，直叫“哎哟”。最气人的是在社区医院里的阿姨还不给我药吃，一个劲地让我上厕所，说拉了就好了。不过也怪，真的是通则不痛了。从此我再也不空腹喝牛奶了。

牛奶不可长时间的煮沸，因为很有可能破坏蛋白质使牛奶的营养成份大大破坏，但也不可生喝牛奶，因为牛奶中有大量的细菌，平均每20分钟细菌就能繁殖下一代。而且牛奶每次的饮用量以不超过100克为宜，要做到少量多次饮。

牛奶虽然有那么多的坏处，但牛奶的好处也不少。牛奶里面含有脂肪，蛋白质，碳水化合物等对身体有益的元素。牛奶是牛的乳汁，营养丰富，食用价值很高。牛奶蛋白质中赖氨酸含量仅次于蛋类，胆固醇含量每100克中仅含16毫克。

牛奶上面的奶皮有明目的作用，我们大家都喜欢扔掉它，其实它的营养成份也很棒，具有丰富的维生素A。牛奶还有催眠的作用，睡觉前1小时左右，把一杯牛奶喝下去就会睡上一个好觉。据说，牛奶可以阻止人体吸收食物中有毒的金属铅和镉，具有轻度的解毒功能。

牛奶的功能还有很多，我就不一一介绍，不过，正确掌握牛奶的饮用方法，才能有助于我们的健康。牛奶堪称世界公认的最佳营养品，多饮一杯牛奶，将使我们的生活质量、生命和健康水平大为提高。

同学们，为了我们的身体健康，干一杯牛奶！

**关于健康作文题目大全45**

我们常说教师是“人类灵魂的工程师”,从事的是“太阳底下最光辉的事业”，但有谁想到了教师“一支粉笔两袖清风，三尺讲台四季晴雨”的状况？常说教师似黄牛、如蜡烛、像春蚕，但有谁想到了这些黄牛们、蜡烛们、春蚕们亟待改善的工作生活状况、不堪重负的身体和心理状况？经常从报纸、电视上看到诸如“某某老师累死在讲台上”、“某某教师跳楼自杀”之类的新闻，在我们身边，也有好多教师刚退休就“走”了，甚至40多岁就过早的离开了我们，永别了他热爱的事业和亲友！但又有谁读懂了这些事情背后的事实，看懂了这些事实所暴露出的悲苦现实？

百年大计，教育为本；教育大计，教师为本。而作为一名教师，如果没有健康合格的体魄，没有平和的心理状态，又如何能胜任繁重的教学工作？如果我们教师队伍的整体健康状况令人担忧，我们的教育事业又如何能健康发展？在社会大谈尊师重教的时候，首先请尊重、呵护教师的生命，关注他们的身心健康！

据《^v^》介绍，记者在走访调查中发现，基层教师普遍反映工作压力大，每天的工作都在11小时左右，有3成教师失眠，7成教师喊累，青年教师的身心状况不容乐观，教师的减负问题亟待解决。作为一名基层教师，我体味深刻。

目前，中小学教师在正常的工作之余还要参加政治学习、业务学习、晋级培训、集体备课、等活动，每参加一项活动，都要写体会，做总结。这样，很多活动都占用了教师的课余时间，教师每天还要备课和批改作业，常常要作学生的思想工作，多数老师认为，“说我们披星戴月一点也不夸张。”工作压力大、心理压力也不小，所有的老师都面临考试排名压力，一旦考不好，不但影响聘任和奖金，更有甚者，可能面临转岗或待岗。

但这还只是普通教师的工作量，班主任、毕业班教师、部分基层领导，更是承受着工作和心理的双重压力。除正常的教学外，还负责管理工作，由于面临升学率的考验，社会对这些教师的期望值都很高。在我们学校，单说查夜或领导开会到凌晨1点左右是常事。“从当班主任到现在，失眠是家常便饭了，我已感觉心力交瘁。”还只工作6年的小杨无奈的跟我说。“哪儿去找人性化的社会？骗人吧！都没把我们当人看，机器都还会发烫呢！”小李小声地嘟囔。平常最常听到的是同事们超负荷工作后得不到理解的哀叹，看到最多的是他们疲惫的身影。

教师是蜡烛、是园丁，但首先应是一个健康快乐的人。教师的健康状况直接关系到教育事业的成败，关系到科教兴国战略的顺利实施，关系到民族的兴旺发达。因此，关注教师健康问题，确实已到了必须引起全社会高度重视的时候了。我们期望：

社会——整体联动，实施教师健康社会工程。教师的健康问题不仅需要全社会的关注，更需要社会各界的积极参与和大力支持，标本兼治，整体联动。特别是政府各有关部门，要关心教师身心健康、提高教师待遇和社会地位、适当提高教师资格的准入门槛。

学校——以人为本，促进教师身心健康。作为教育的直接管理者，要努力为教师营造和谐的内在环境，主动为教师排忧解难。学校任何制度的制定、任何改革措施的出台，都须考虑“教师健康”，考虑教师也会出现“心理危机”这一事实，并把大部分教师的心理承受能力作为底线；要千方百计增加投入，加强教职工体育、娱乐场地与设施建设，激励教师加强锻炼身体；要以人为本，不断改进领导方式和方法，积极推行人性化“弹性”管理，保证教师自由支配时间，努力为教师营造一个相对宽松的氛围。

教师——从我做起，不断提高自身健康水平。教师的身心健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师，在需要的时候能承受巨大压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心受损，影响正常的工作和生活。因此，教师要不断增强自身健康意识，适时适度的进行体育锻炼，养成健康的生活习惯，学会科学用脑，注意劳逸结合，防止身心透支，始终保持良好的身心状态和精神状态。要正确看待目前教育体制改革中的竞争，勇敢的面对竞争，积极的适应竞争，并学会释放竞争所带来的压力。要积极参加丰富多彩的文体与社会活动，不断扩大生活圈子，培养多方面的兴趣爱好，遇事乐观，学会调节自己的情绪：生了病，要有战胜疾病的信念；受挫折，能沉着自控，保持心态平衡；被误解，能胸怀坦荡，克制、容忍。

**关于健康作文题目大全46**

吸烟有害，我从小就听外公说过，我也看过经常吸烟的人生病的视频。我很小的时候就不喜欢烟味，看见有人抽烟，我就会说：“吸烟有害健康。”。我的外公也不抽烟，外公也不喜欢香烟的味道。

太阳照得我们身体暖洋洋的，天气好了，温度升高了，小广场来的小朋友也多了起来。

一个爷爷奶奶牵着一个刚刚会走路的女孩，也过来晒太阳。爷爷慢条斯理地从上衣口袋里拿出一包香烟，从里面抽出一支香烟，爷爷叼着烟，打着火，淡蓝色的烟徐徐升起。爷爷猛地吸了一口烟，烟头的火光亮了起来，爷爷向前边吐出一长串烟雾。突然，爷爷把香烟塞进小姑娘的嘴里，说：“妞妞，你也抽一口。”，小姑娘可能不习惯烟的刺鼻味道，赶紧扭开头，爷爷说：“妞妞，很好闻的。”，可能小姑娘吸过烟，很快又转过头，爷爷还是把香烟塞进小姑娘的嘴里。

我看见了，我用手指着爷爷说：“吸烟有害，你不能让妹妹吸烟。”，爷爷抬起头，看着我，说：“谁说的，为什么小孩子不能吸烟？”，我说：“吸烟是会生病的。”，爷爷说：“我不是活得很好吗。”。奶奶站在旁边看着小姑娘吸烟，还饶有兴趣，笑着看着自己的孙女。

外公说：“你们大人吸烟就算了，不要再叫孩子抽了。”，爷爷笑着说：“不要紧的，我就是从小开始吸烟的。”。

我突然看见黄晓豆推着滑板车往那边小区去，我喊：“豆豆，豆豆，等等我。”。黄晓豆和爷爷好像都没有听到。我一直追到他们前边，黄晓豆才停下来。

小区池塘边上的天鹅正在喷水，我和一个男孩爬上去，黄晓豆不敢上，黄晓豆爷爷说：“这池子里的水是很脏的，摸了会生病的。”，外公说：“现在又不吃东西，玩一会水不要紧的。”。

我要骑黄晓豆的滑板车，黄晓豆不让，我一直拉着滑板车的手柄，外公说：“豆豆，你骑庆兔兔的自行车。”，黄晓豆爷爷也说了几遍，黄晓豆才松开手。黄晓豆接过自行车，他不会骑，也不敢骑，一直推着往前走走。

在外国语幼儿园栏杆外，我们看操场上小朋友在活动。我和黄晓豆站在院墙边上，黄晓豆侧着身子往栏杆里挤，黄晓豆想把头从栏杆夹缝里往里钻，外公说：“头不能往栏杆空里往里钻，会发生危险的。”，黄晓豆爷爷说：“不要紧，只要头能够进去身子就能进去。”。道理不错，栏杆不是直筒，是有粗有细的艺术造型，就是头从某些位置钻进去，身子根本进不去。结果，在黄晓豆想下来的时候，头被卡住了。

黄晓豆哭丧着脸，说：“爷爷，我出不来了。”，爷爷也一下子不知所措，还是外公抱起黄晓豆，把黄晓豆斜了一个方向，黄晓豆的头才得以出来。

在三条长椅子的位置停下来，我和黄晓豆拔草玩，黄晓豆爷爷坐在椅子上，从容地从上衣口袋里掏出香烟，我说：“爷爷，你不能吸烟。”，爷爷抽出一支香烟，笑着说：“为什么不能吸呀？香烟的味道很好闻哟，你要不要闻一闻。”，我说：“吸烟会生病的。”，黄晓豆爷爷说：“生病，我爸爸就吸烟，我的爷爷也吸烟，他们不是一个个都活得好好的，哪一个生病了。”，我不知道还要怎么说，我就到一边和黄晓豆去

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