# 我要健康作文450字左右(汇总60篇)

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2025-04-15

*我要健康作文450字左右1如果有人问我，给我什么，我会快乐，我会毫不犹豫地答是健康，可是为什么呢?拥有健康，我们就可以跑步、游泳、跳舞、走路，健康是1，只有拥有健康，人才可以去努力工作，去创造财富，去享受生活，而这些都是1后面的那些0。也许...*

**我要健康作文450字左右1**

如果有人问我，给我什么，我会快乐，我会毫不犹豫地答是健康，可是为什么呢?

拥有健康，我们就可以跑步、游泳、跳舞、走路，健康是1，只有拥有健康，人才可以去努力工作，去创造财富，去享受生活，而这些都是1后面的那些0。

也许你觉得这些生活都是很平常、很普通的事情，但如果没有健康，我们就不会有一个好的身体，享受不到生活的乐趣。当你坐在轮椅上的时候;你看到别人如鱼一般灵巧游泳时，才明白健康有多么重要时，做什么都晚了。当你手脚不能动，不能说话时，看到别人跳舞唱歌时，你看到优美的舞姿，听到清脆的歌喉时，你会不会羡慕那个人拥有健康?就是美味佳肴摆在面前却吃不下去，可能别人在奔跑追逐打闹嬉笑，你却只能坐在轮椅上坐着，默默地看着别人的身影，你会高兴吗?假如这就是你的生活，你会快乐吗?假如你马上要死去，那么再多的财富又有什么用，你又怎能享受得了生活?如果你没有健康，纵使有高科技相助，你也不是享受不了你的财富为你带来的美好生活。

健康是买不到的，疾病也不分三六九等，不会因为你是富人而放过你，对每个人一视同仁，它不会接受任何一个人的钱财，对每个人都是公平的。人类所能犯的最大的错误就是拿健康来换取其他身外之物!

健康是单行线，有了健康幷不等于有了一切，没有健康就等于没了一切!世上没有比健康更好的财富，没有比内心快乐更大的快乐!我为我健康而快乐!

**我要健康作文450字左右2**

健康是什么呢？健康就是拥有红润的气色、抵抗力强和爱运动的身体。健康是很重要的，如果你不健康，整个人病恹恹的，心情就会掉入谷底，旁人在你旁边也会感染到你的心情，久而久之，大家看到你就会快快躲开，因此，你就成为一个人缘差的人了！健康就像一部动力提供机，做每一件事都需要动力，而健康就是动力，没有健康是不可能顺利完成一件事的。

健康其实就是人的根本，如果心脏不健康，就不能玩刺激好玩的游戏，受了惊吓，就有可能有生命危险；如果呼吸系统不健康，会一直咳嗽、鼻塞和打喷嚏，不但半夜会把人吵醒，自己也会很难受；如果肠胃不健康，饭就不会吃很多，抵抗力就弱，病魔就常常缠身；如果肾不健康，毒素就无法过滤干净，其它器官可能也会受到感染。

想要健康有法宝，且听我来说道：第一宝，早睡早起好宝宝；第二宝，吃饭不挑食真好！第三宝，常常运动乖宝宝；第四宝，吸烟喝酒我说不；第五宝，饭前饭后洗手，真正好；第六宝，常看绿树眼睛好，以上六宝要记牢呀！要记牢！

孔子曾经说：“身体发肤受之父母。”所以我们为了要孝顺父母，为了不让病魔得逞，更要爱惜身体，成为健康的人！

**我要健康作文450字左右3**

“我的女儿，只需要平安健康。”回想起电影《你好，李焕英》里的这句话，不仅让我联想到几年前的傍晚……

那是个秋天的黄昏，放学后，我去朋友家写作业。本来安静的卧室，突然传来急促的电话声。“喂，欣欣妈，希希在你家吗？”电话里的声音伴随着秋风的呼啸声和喘息声。“嗯，在呢，在……”还没说完，就被打断了。“那就好，那就好。”

不久，妈妈就赶了过来，她向我迅速跑过来，将我抱入怀中，问道：“没有啥事吧？”我呆呆地看着妈妈凌乱的头发，摇了摇头。“怎么了？”阿姨端着一杯水走过来问。“这孩子，一声不吭就跑到你们家来了，我还以为她走丢了呢。”妈妈看着阿姨说道。“不是你昨晚上说的，没事儿就去跟人家欣欣学习学习的吗？”我疑惑地看着她。“那你也要先和妈妈打个招呼啊。”“可是，你自己说的……”我觉得有点委屈。

“希希妈，正好咱俩也聊会儿，让她俩也放松放松。”阿姨的话转移了妈妈的注意力，我转过头，继续刚才的游戏。

一个小时过去了，我和妈妈离开了朋友家，妈妈已经完全平静下来了，我们就像是刚散步回来。走在小区的大道上，我有一种幸福的感觉，她一定也会有这种感觉吧？

我一直以为，妈妈是把我的学习放在第一位，无论什么时候，都应该努力学习。但是，那个晚上我才知道，妈妈把我的平安和健康放在第一位，什么也无法代替。

我们的平安健康，也许就是给父母最大的安慰吧。

**我要健康作文450字左右4**

现在有许多的事情影响着我们小学生的心理健康。比如：最近接连发生的校园的惨案、如今的升学压力……无时不在影响着我们小学生的心理健康。现在就让我们来讨论讨论小学生的学习压力。

我认为应该不要分什么名校，如果说哪个孩子上的是名校，就认为他很好，说他将来一定有出息。而恰恰相反的，如果哪个孩子没上名校，就认为他将来不会有什么出息。这是肯定的吗？我们常看到一些高智商的犯罪，犯罪分子不就是人们心目中从小长大的小天才吗？而没拥有知识渊博的人，不也照样成为英雄吗？因为有了什么名校，父母都希望我们将来有出息，也不管我们愿不愿、适不适合，给我们报了各种各样的培训班。我们小学生的周六、周日已经成了正常的上课时间，让我们没有了属于自己的休息和娱乐时间。双休日也成为了我们小学生痛苦的两天。好希望不再有什么培训班，还给我们自己的时间，与家人在一起过一个愉快的周末。

心理健康教育是世界教育中最重要的环节，心理健康教育不但对现在个体的发展重要，而且对未来乃至一生的发展都具有基础性作用，我们都应该认识到心理健康教育的重要性，认识到心理素质是人才素质的重要组成部分。

**我要健康作文450字左右5**

心情不好的时候，无论做什么，似乎都提不起精神。

今天早上起得很早，有点头晕头痛。我不知道发生了什么。和昨天熬夜有关吗？昨天十点就要睡觉了，但是十一点的时候突然收到学校老师的消息，让我做一个任务。

我知道在这样的一段时间里，老师们在学校很忙，他们好像一点假期都没有，他们已经在抗击流行病的第一线战斗了。所以当我们能帮助老师时，我们就能做出贡献。但是昨天一大早接到老师的消息，忍不住回复。所以任务完成的时候已经快12点了。

其实从寒假开始，我基本上就没怎么熬过这一夜。基本上11点没睡觉，所以昨天睡了一觉醒来有点晕，然后一整天都不太舒服。

我觉得作息在我们身体里可能有规律的表现。

当我们开始违反这个规律的时候，可能会有不一样的地方，或者随着年龄的增长，我们的身体逐渐与年龄有类似的相似之处。

反正我就是知道熬夜一点都不好。哪怕走两步都会心跳加速，太难了。

除此之外，好好休息，保持健康，加强锻炼也很重要。

**我要健康作文450字左右6**

古人云：君以民为天，名以食为天前者可理解为：国泰靠民安；后者可理解为：民康靠食全，食品的卫生安全对我们人类非常重要。多少次，我只要把眼光投向那些路边小摊上的美味时，总会情不自禁，日渐长大懂事的我，在享受美味的照顾的同时，又失去了自我，从而，我有隐隐感到了一丝不安——食品的安全问题，——是他！偷走了我们的健康！常常有朋友问我：现在吃什么好？是啊，吃什么好呢？在猪肉中灌满水，在蔬菜中残留农药，在制造火腿是喷洒敌敌畏，生产泡菜时使用工业盐，喂奶非出现了大头娃娃，喝啤酒丢了性命——是他！

偷走了我们的健康！一种种的假冒为类食品不断被揭露，被曝光；一件件触目惊心的造假伪劣案被查处，被打击；一条条的鲜活的生命被残害，被扼杀；一颗颗善良的心被愚弄，被震撼，广大群众不禁会问：究竟，我们还能吃什么？我认为要保证大众的生命健康首先要从食品安全抓起，首先从具备食品意识抓起，要有自控自制能力。我们要摒弃贪小便宜，图之方便，随波逐流的不合理的消费习惯，培养进名店，购名品，看日期，查包装的科学消费习惯，要留意识别优劣食品的知识，不断提高鉴别水平和自我控制能力，要放弃老好人思想，增强维权意识，积极为有关部门提供线索，并主动协助监管部门的工作，形成人人远离不净食品，这样，才能打造良好食品消费环境。

食品安全关系每个人，健康是生命的本钱，往往一不小心，就会掉进深渊，往往五颜六色的包装中，隐藏着更大阴谋，食品中毒给我们敲响了警钟，往往它们给我们的生活堵上了一座厚墙，我们每个人都应具有一双火眼金睛，让我们携手共造健康家园，让我们迎着阳光，在健康与快乐中成长。

**我要健康作文450字左右7**

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！

**我要健康作文450字左右8**

从小就听爸妈经常给我说要打疫苗，疫苗到底是什么？我带着这样的问题，来参加今天的小记者活动。

第一个环节，是让我们通过展板了解关于疫苗的知识，让我吃惊的是，疫苗的作用居然这么大！能预防各种各样很可怕的疾病。但是为什么它是用细菌和病毒做成的呢？这个问题一直在我脑海里盘旋。老师告诉我，疫苗都是消过毒的，这样我稍微能理解一点了。但我还是不能完全明白，以后再慢慢了解吧。

第二个环节，体验接种医生的工作。当医生可真难啊，有好多讲究，比如说，打疫苗前要问些什么？干些什么？打疫苗后还要跟家长说些注意事项。

最后一个环节，就是采访社区卫生服务站的工作人员，我提出了一个问题：“什么时候能发展到只打一针就可以不怕很多疾病？那样就可以好几年都不用打针了。”工作人员回答说：“这个呢，现在还没有发展到那种程度。将来有可能，几种疫苗混合在一起，也许就能制出那种更厉害的疫苗了！”

今年全国儿童预防接种日的主题是“爱疫苗我健康”。今天的小记者活动，不仅学到了更多关于疫苗、关于健康的知识，还体验了医生这个工作，收获很大。

**我要健康作文450字左右9**

暑假到了，孩子们别光顾着玩电脑、看电视，健康运动也是不可缺少的！今晚我就约了几个好朋友一起去游泳。

6点钟到了，我准时的来到了江科大游泳池，换好衣服后，我用冷水把自己打湿，然后拿着游泳镜进入了泳池。我在游泳池里走向早已等着我的爸爸，他看见了我，便对我说：“你总是这样走不行，必须要学会游泳！”我“哦”了一声，爸爸说：“我教你蛙泳！”我回答道：“好！”爸爸一边给我讲解，一边给我做示范：“就像这样先双手合并在向前伸，然后将两只手转180°把水向后推，在推的同时会有一股冲力把你向前推，你就同时将头抬出水面换一口气继续游，在游的同时让双脚像青蛙一样动就行了。游的时候最好将头埋进水里，因为那样游省力；相反，如果游的时候一直将头浮出水面，游起来就会费力。”爸爸说完以后，让我试试，因为我去年会游一点点，所以也有一点经验，游起来并不算太困难，20分钟以后我已经能游起来了。我觉得我只要再努力一点，就可以游得更好。过了一会儿，我约的好朋友也来了，我们在一起游着、闹着，都开心地笑了！

我认为夏天最好的运动就是游泳了！游泳可以增强心肌功能、抵抗力 ；可以减肥 ；可以健美形体 ；可以加强肺部功能 ；还可以护肤！让我们一起运动吧！让我们一起争当健康运动的好少年！

**我要健康作文450字左右10**

一个人如果获得了健康，那就等于收获了莫大的幸福，而健康包括心灵健康、身体健康。

实际上，身体健康比心灵健康更重要。心灵健康就是思想健康，身体健康是指你的身体状况很好。只要多加锻炼，合理安排时间，便可以获得身体健康，乐于助人，多做好人好事，就可以获得心灵健康啦！在我们一家园里，有五个关于身心健康的，分别是：“有乐观的心态，有充足的营养，有良好的习惯，有均衡的营养，有适量的运动。”

首先要做到有乐观的心态。在“E”家园里，老师的活动要积极参与，同学和同学之间要互相和谐，这样才能做到心灵健康。

还要有充足的睡眠。睡眠时间直接关系到我们的大脑，因为睡眠时间不够就会影响精神的活力，大家说精神不好大脑怎么会好呢？我们班就在这方面做的很好。有个规定，我们班要九点半就要睡觉，早上大约七点就要起床，可能有些同学会说：“那如果他不能在九点半之前完成作业怎么办？”我们班曾经也出现过这种情况，一放学就要出去吃饭，回来就已经九点二十分了，根本没时间完成作业，我们班主任就说了，遇到这一种情况，先睡觉，作业可以跟班主任说明情况，有时间的时候再补上，问题就解决了，真是两全其美之计呀！

其次是适量的运动。我们到周末时，作业都是周五做一半，星期六做一半，作业就搞定了，周日主要就是以运动和创作为主，有两个小时的放松时间，运动一小时，然后加早饭、午饭、晚饭、睡觉（包括午觉和晚觉），一共大约是十五小时剩下的六小时可以选择户外活动和创作，这个周末的运动时间就结束了，加上学校的两节体育课，还有课余时间的锻炼，一共大约是五小时，足够了。

再说说营养吧，吃饭时，我们一般都要把饭菜吃完，这样，才能保证我们的均衡营养。

最后，就到了习惯。想要养成良好的习惯，就必须从小养成。我们班有很多好习惯，我就说其中的四个吧！我们的第一个习惯就是坐姿端正，每当上课的时候，我们的腰板挺得像一根挺拔的竹子。第二个就是向老师问好，大多数同学就是见到经过的同学和老师都会主动问好。第三个就属我们班的执行力了，老师说什么，我们都能按时按量的去完成。

健康就是做一个积极主动的人；健康就是做一个头脑灵活的人；健康就是做一个体魄强健的人；健康就是做一个热爱生活的人；健康就是做一个心灵焕发的人。幸福就是做一个健康的人！

**我要健康作文450字左右11**

季节变化得很快，刚穿上一两天的短袖，这天气就跟心情似的，说变就变，不得不套上个外套。可谁曾想桂林的天气“不讲武德，”外套没穿几天就开始急速降温了，好么，夏装全部换成大棉袄、风衣。热烘烘的太阳也变得羞涩了，跟我们玩躲猫猫不出来，还有风姐姐追着我们跑。

现在是冬天的季节，距离放假回家还有一个多月的时间，但我感觉自己最近一段时间吃得老多了。舍友都说这是进入冬天了，连胃口都变得好了，吃再多的东西没过多久就又感觉到饿意了。就连坐在笔记本电脑前看电视剧嘴里也想吃点东西解解馋，经常刚吃完上顿就想着下顿吃什么。但体重也没什么变化，只有衣服再加重。老人家都说能吃是福，也不知道是不是真的。之前放假在家的时候，无论家里面做了什么“山珍海味，”但自己吃的都不多，只是不知道为什么，一来到学校，就想吃多多的东西才满足。难道是学校做的饭菜比家里的好吃？不应该呀！家里的饭菜都是新鲜热乎刚出炉的，比学校里的营养健康多了，但就是没有在学校里吃的多。有时候自己去别人家吃饭也是，明明是一样的白米饭，就是觉得别人家煮的好吃。可能是吃习惯了家里的食物没有新鲜感了，反而更习惯外面的美食。

胃口好是个好事情，但一定要切记不要过度饮食时，否则会加重我们胃的负担，就会有损胃功能，对我们的身体健康造成不良影响。控制好自己的的饮食，调节自己的身体，才能享受到更多的快乐。

**我要健康作文450字左右12**

健康，是一个人人都关心的话题，人活在世上，拥有一个健康的身体是最幸运的事。很多人把健康寄托于吃的好，但是我认为，想要有一个健康的身体，最有效的方法还是运动。

早晨，起床后，最好沿着小路走一走，空气清新，正是晨跑的好时机，看着周围的风景，一定会让你心旷神怡。这样坚持下去，你将会有一个健康的体魄。

平时，做完功课，你想轻轻松松的话，我给你一个友情提醒：不要长时间看电视或玩电脑，因为这样会对你的眼睛造成伤害。最好呀，弯弯腰、踢踢腿、跳跳绳，眺望远方，多看看绿色，这样不仅有益于眼睛，还有益于身体呢！

哦，对了，我都忘了，现在好多地方都有小公园，那里健身，效果也许会更好！

当然，人是铁饭是钢，一顿不吃饿的慌。在保持运动的同时，正确的饮食也很重要……

一位名人说过：“志在顶峰的人，决不会留恋半山腰的奇花而停止攀登的步伐。”这句话告诉我们千万不能半途而废。

为了自己的健康，我们一起努力吧！加油！

**我要健康作文450字左右13**

营养与健康是息息相关的，没有营养就没有健康，没有健康就没有生命。

“人的生命在于运动”，运动使人的身体健康。要运动就要有身体。健康是身体最大的本钱，健康不是一切，但失去健康就会失去一切。身体的健康才能创造一切物质精神财富，任何富贵都难以换取健康。

人体在生命活动过程中都需要能量，能量的来源在于食物，人们必须从食物中获得生命活动的营养物质。

俗话说“民以食为天”，也说明饮食非常重要，人的身体要从食物中获得营养物质，必须有科学的饮食方法。一、饮食的时间要科学，一日三餐要准时吃，早晨吃蛋、奶为好，中午吃饱一点，晚上少吃一点。胃会在一定的时间分泌胃液消化食物，若不按照一定时间吃饭，会有胃病呀！二、要有科学的食谱，现在人们的生活好了，食品也越来越丰富，越来越可口，但不能暴饮暴食、大鱼大肉，别以为这样人的身体就可以获得更多营养？错了！不少人就是吃出了病，糖尿病肥胖症，心脑血管病，冠心病等等，美国粮食工会推出了“健康饮食金字塔”。我们要慢慢地好好研究并参考。金字塔的底层是五谷杂粮、面制品。二层是蔬菜、水果之类的，三层是鱼、禽、猪类食品（包括内脏），四层是奶制品，牛奶和奶油等，顶层就是牛肉、啤酒。底层的食品要多吃，而顶层则要少吃、适量吃，这样做人才能营养均衡，身体健康。

**我要健康作文450字左右14**

今天晚上，我观看了石家庄20xx年春季《开学第一课》——小动作，大健康。听了三位老师对青少年运动方式的详细讲解，我懂了很多。

节目一开始，主持人给我们看了一段视频，视频中以直观地扇形统计图反映出青少年普遍锻炼少甚至不锻炼的社会现象。看到这里，我有点羞愧，因为我除了学校的跑操基本不锻炼。这时候，王老师提出了“每天锻炼一小时”的提议：锻炼应选择自己喜爱的运动项目，并长期不断的坚持，才能起到锻炼的真正意义。

赵老师告诉了我们运动的三要素：姿态、动作、动作模式。并指导了我们正确的走姿。张哥哥为我们演示了锻炼操：展翅高飞，屈臂护胸，弓步转体，跪撑举腿，仰卧顶髋，脚触四点，小碎步跑七节内容，我受益匪浅。

之后是江老师带来的家庭游戏，看着大屏幕上出现的毛线‘纸袋’一次性纸杯，扑克牌等物品，我很纳闷：这些再平常不过的物品能进行什么运动？老师用扑克牌给我们展示了“抢占领地”和“交换接力”游戏。真有趣！

运动是生活的主要组成部分。是运动让我们的身体更加地健壮了，是运动让我们获得了健康。我热爱运动，通过运动我们能获得强健的体魄；通过运动我们享受了快乐；通过运动我们收获了友情！运动，你还不快点参加？

**我要健康作文450字左右15**

法国的医学家——蒂素说过“运动的作用可以代替药物，但所有的药物都不能替代运动。这让我们知道体育锻炼的重要性。

开学了了，阳光体育运动又开始了，大家都积极参与其中。在运动中，我们变化着，收获着，快乐着。

以前我不喜欢体育运动，每当要跑步的时候，就觉得很无聊，但一想到是学校的命令，只好硬着头皮上。还有几次我想找借口不跑，但我又觉得这样是不好的。我就这样每次都怀着犹豫不决的心理一次次地跑完了三圈。直到现在，我才知道学校这么做是为了我们学生好，每天坚持跑步锻炼了我们的毅力，还增强了我们的体质。

我从跑步中还得到了快乐，因为每天和同学们在操场上跑步，一起挑战自己的毅力，真是一件令我很快乐的事。它还可以令我放松下来，让我消除疲惫，尽情享受阳光体育锻炼给我带来的快乐。而且每天运动30分钟，可以促进入睡的速度，使睡眠更充分，让我睡得更好。每天运动还会给我带来好心情，让我调整好自己的状态去迎接更大的挑战。

所以我感谢学校给我们这么多机会去锻炼，让我明白了体育锻炼不仅可以增强我们的体质，还可以锻炼我们的毅力，让我们在运动中感受乐趣，在乐趣中成长，用运动来放松自己，忘掉一天中的烦恼。我也希望所有人也都可以像我一样在运动中感受乐趣，喜欢上运动。

**我要健康作文450字左右16**

我看过城市里的老人，才五六十岁，就病病歪歪的，成天吃药打针。可我的外婆却相反。我外婆今年六十五岁了，身体依然硬朗，非常健康。

去年深秋的一个星期日，我跟妈妈去乡下看望外婆。正是秋收季节，外婆不肯在家闲着，就让妈妈在家煮饭，她带我去田里。外婆用手一指说：“这是咱家的责任田。”我一看，嗬!好大一片的玉米田。有点干枯的玉米秸上，结结实实地挺着一个个饱满的玉米棒，有的还是“双胞胎”。我发愁地问：“这么多的玉米，什么时候才能掰完啊?”外婆却笑着说：“这算什么，一会儿就掰完了。”我以为外婆在吹牛，用怀疑的目光望着她。外婆说：“不信?我干给你看。”说着就麻利地掰起来。我刚开始感觉新鲜，但掰了二十个后，就觉得手又酸又痛，一瞧，掌心红通通的，似乎要流血了。于是我不耐烦了，跑到溪边捉鱼去了。只听到外婆不间断的“咔嚓，咔嚓”掰玉米的声音。过了两个小时我拿起原本放玉米的篮子，里头放着我的战利品——三条大鱼二只龙虾。但走到田里时看见一堆堆的玉米棒，我惊呆了，简直有点不敢相信自己的眼睛。

回到家后，我还一直纳闷：姥姥在农村里活得那么辛苦，每天起早摸黑，吃的却是粗茶淡饭，为什么身体却那样硬朗?直到最近我从一本杂志里看到这样的语句才明白了其中的道理。杂志上说：“劳动创造了人，劳动也强壮了人;劳动可以锻炼筋骨，增强心脏功能，出汗可以排毒等等。“原来，外婆的硬朗是劳动的结果啊!难怪有句名言叫：‘生命在于运动。’啊!”

当我知道答案后，我高兴极了，没想到一次简单的“旅行”，倒让我发现了强身健体的奥秘，学到了知识，进而指导自己今后的生活。

**我要健康作文450字左右17**

人人都想拥有美好生活，但是如果没有健康条件再好生活也不会美好！

健康，一方面是指身体健康。身体想要好就要运动，“生命在于运动”嘛！据说最好的运动是大步走。因此我们每天应该多走走路。走路可以帮助大家锻炼心脏，在走路的过程中也会让脑血量得到有效的回流，还会改善供血的循环过程。对于那些想减肥的人，走路也可以帮助他。有压力时也可以通过走路来缓解……总之走路的好处很多。另外要想身体健康我们还要管住嘴。平时不要乱吃零食，因为大部分零食都有添加剂，这些添加剂会使你长胖、生病。同时还要做到不挑食、不厌食、不偏食，多吃水果蔬菜、五谷杂粮，水果蔬菜中含有丰富的维生素，我们长身体时特别需要他们。

健康的另一方面是指思想健康。我们正是少年时代，思想不能颓废，要用乐观的心态看待生活，对自己的未来充满希望。我们要多读书，高尔基说过“读一本好书，犹如同高尚的人谈话。”读书可以使人进步，净化心灵，修身养性，就我们小学生来说，写作能力的高低也是与我们读书的多少成正比的。另外阅读时一定要选好书目来读，要多选择一些能提升个人修养增加个人内涵的书去读，不要拿那些低俗无聊的书去读。

我们要想拥有健康，拥有美好的生活和美好的未来，就要有健康的生活方式。愿我们都能成为身心健康的小学生！

**我要健康作文450字左右18**

连着几天，天空都是阴沉沉的，也总不见太阳公公那可爱的身影与温暖的脸庞，总给人一种冷冰冰的感觉，心情也随之低落，就连精神也都变得很懒散。

爸爸告诉我这种天气是雾霾天气，近日许多地方都出现了这样的雾霾天，不但给人们的出行带来了很大的不便，更重要的是对人体造成了巨大的危害。要问雾霾对人体有多大危害?主要就集中在呼吸系统这一方面，它会引起或加重慢性咽炎以及慢性支气管炎的出现，另外的影响则表现为由于浓雾天，气压比较低，人会产生一种烦躁的感觉，血压也会自然增高，甚至可能会危及生命。

雾霾竟然会带给我们这么严重的危害，那它又是怎样产生的呢?原来啊，是因为城市人口剧急增、工业高速发展、机动车辆迅猛增长、污染物肆意排放，从而导致悬浮物大量增加产生了雾霾。原来我们不能全怪大自然啊，其实人类才是雾霾产生的罪魁祸首，这一切都是人类发展建设，不保护环境的结果。如果我们想要减少雾霾天气对人类的影响，那就应该做到减慢城市人口的增长与工业发展的速度，控制和调整机动车的产量，及时清理污染物，保护身边的环境，从自己做起，从小事做起，争做“环保小卫士”。

而我现在的理想呢，就是当一名发明家，不仅要当一名合格的“环保小卫士”，还要发明一台专门防治雾霾的空气净化机，让人们从危险的雾霾中走出来，呼吸着新鲜的空气健康、幸福地生活。

不过在此之前，我还是呼吁大家:保护环境，爱护家园;远离雾霾，健康生活。

**我要健康作文450字左右19**

开学了，生活又要步入正轨，再也不能想几点起床就几点起床，想几点睡觉就几点睡觉了，对这即将入轨的生活我感到了不适。

在暑假中，我做过的最大运动就是步行去了一趟超市，就这样，我在家中“窝”了两个多月，这段时间，我身上的关节就想长期不用的螺丝，锈住了，现在一开学，我才感到不适应。

情景一：上学途中

今天是开学的第一天，需要把老师前几天下发的新书带到学校去，我背着这些书，迈着沉重的步伐，一步步的向学校移动着，一开始体力还可以，可是走了不到五分钟，我就已经大汗淋漓，我台头望了望天上的朝阳，又看了看离学校的路程，便无奈的叹了一口气，擦了擦流成了一道道的汗，又向学校迈起了沉重的步伐。

情景二：体育课上

这是开学以来的第一节体育课，每一个同学心里都有些小激动，体委没来吆喝就早早的下楼站好了队，随着上课铃的响起，我们开始了这节期盼已久的体育课。

首先，是跑准备活动前的一圈，这一圈并非我们想象中的那么简单，大多数同学都跑的气喘吁吁，大汗淋漓，只有几位同学依然面不改色，真可谓气不喘心不跳，这一看就是暑假独自练过的，看到这一情景，我们都若有所悟，像是明白了什么，但接着就被我们兴奋的心情给一扫而光。

情景三：晚上散步

星期六晚上，我悠闲地吃完了晚餐，收拾完餐桌后，我和我妈一起出去散步。还没走多少路，我便开始大喘气。妈妈停下告诉我，这就是我暑假不锻炼的后果，她还说，运动可以减少体内的乳酸，防止乳酸沉积，而体内积攒过多的乳酸会使人感到疲惫使人体力下降并降低免疫力，使人经常生病，因此运动使人健康。

我想起了体育课上那一闪而过的感悟，就是要经常锻炼身体，保持一个健康的体魄，运动才会使人健康。

**我要健康作文450字左右20**

“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”这是许多人常说的一句老话。运动，可以带给我们许多，然而现在的人都有迷恋上了电子产品而抛弃了运动。

以前，我不想运动，更不敢跑步，因为以前我一跑步就会摔跤，并且会受伤，每每当我摔跤时就会摔掉一大块皮，虽然只是皮外伤，但却让我对跑步产生了恐惧感。而现在，每次跑步时，我便成了班上女生羡慕的对象，因为每次跑步，我总是班上女生中的第一名，但我认为，我的成绩还远远不够，因为在小学时，我与别班女生比赛长跑，却是倒数二、三名。其实，我跑步能取得这样的成绩，完全是源于一个故事。一天早上，天还没亮，我打算晨跑，我心想：“天还没亮，应该没有人比我更早起来晨跑吧！”于是我整理好一切，赶忙跑出家门，一到路上，却看见许多老人家和哥哥姐姐都在努力地跑着。我不解的问一个老奶奶：“老奶奶，你们为什么这么早就起来运动呢？”老奶奶回答道：“因为早上运动有利于气脉的顺畅，有助于我们的身心健康，而且我们一边跑步还可以一边观赏风景，对眼睛也有好处，何乐而不为呢？”我又答道：“哦，我知道了，我和您一起跑吧！”从此以后，我就每天开始坚持晨跑，这对我的健康有很大的帮助。在小学时，我还因表现出色被学校选中当了长绳和短绳队员呢！在一次次的运动中，我身体气色越来越好了。

运动有益我们的健康，我们应多运动，身体才会更强壮，才会更有力量，运动，带给我健康，使我更精神。

**我要健康作文450字左右21**

人们都知道吸烟有害健康，可有些人就偏偏还要吸，我爸爸就是其中一个，吸了十多年的烟。

近段时间，爸爸经常觉得喉咙不舒服，看医生说是喉咙发炎，是平时吃多了易上火的东西，但主要是吸烟引起的。我知道了，就担心地对爸爸说：“爸爸，您戒烟吧，为了您的健康，为了我们。”爸爸摇摇头说：“孩子，戒烟不能说戒就能戒的，爸爸是做生意的，总得要应酬，很难戒得了。”我也只好作罢。

有一天晚上，我们一家人在家里看电视。电视里正好播放吸烟有害健康的节目，我看了才真正了解到烟对人们身边的害处真是不少，不但害自己，还害别人！这时，爸爸想着腾云驾雾呢！我立刻声讨：“爸爸，您戒烟吧，您吸烟，我们就跟着您吸二手烟，整个屋子里浓烟滚滚的，这样对您和我们的身边都不好。”这时，妈妈、妹妹也你一言我一语地对爸爸说起吸烟的害处。爸爸终于招架不住，像下了大决心地站起来宣布：“好吧，为了我们一家人的健康，我戒烟！”

爸爸真的开始戒烟了，他把所有的烟交给我保管。第一天，爸爸好像欠了些什么一样，坐立不安，嘴里不停吃着口香糖。客人给他烟，他推着说：“吸烟多了不好，我已经戒了。”接下来的一段时间里，爸爸似乎越来越有精神了。家里的空气也清新了许多，再也没有那些烟味了。

现在，我爸爸终于成功戒了烟，想起他戒烟时给我保管的烟，就问他怎么处理。爸爸说：“不要了，扔到垃圾桶吧！”我们全家人都很开心。

我希望全世界的烟民都你我爸爸一样，把烟戒掉。

**我要健康作文450字左右22**

“吸烟有害健康”这是众所周知的，可是十个人中，几乎九个都吸烟！难道吸烟这股“热潮”就是退不掉？

吸烟可导致多种癌症。我的姑爷爷经常吸烟，他老人家口里常叼着一根香烟，耳朵上还夹着一根。他烟瘾一来就开始“施放烟雾”，那烟雾一圈一圈的，一团一团的，还很熏人，我被呛得一边流泪一边大叫；“不要吸烟啊！吸烟有害健康！”可是，姑爷爷还是在一边制造烟雾一边咳嗽，好像很享受似的。最后，他被查出患有肺癌，不久后就去世了。这都是长久的吸烟而引起的疾病。

现在，吸烟的人越来越多了；坐公交车时，叔叔吸一根烟，车上一股烟味；跳舞时，老奶奶竟然也叼着一根烟，在一旁观看；电梯里，老爷爷吐着烟雾，弄得我直咳嗽……每次我看见了，都会告诉他们;“吸烟有害健康！”。

“吸烟有害健康”每当我看到一个吸烟的人就对他说。后来，我们又在常识课上知道了“二手烟”的危害，这就更加坚定了我禁烟的决心。我想；帮助别人禁烟，就是给自己一片蓝天，我要让每个人都不受香烟的诱惑，让我们远离病痛，迎来健康！

**我要健康作文450字左右23**

今天，老师带我们来到工业园区，进行了一次关于水污染的科技实践活动。

一路上，无数的生活垃圾几乎都可以堆成一座小“山”了，沿途好几家工厂的工业废料源源不断地排出，这些垃圾会被送到哪里去呢？

沿着公路往前走，我们来到一条臭水沟边。这条臭水沟的水呈棕黄色，在十几米外都能闻到一股浓烈的恶臭味。

之后我们又近距离观察水面和采集污水。水面上有无数的白色漂浮物和菜叶、塑料袋和矿泉水瓶等生活垃圾，污水仍在从一个洞口不停地冒出。显然，我们一路上看到的生活垃圾和工业废料都被排进了这条臭水沟，又和这条臭水沟一起流入了长江和大海。

回到学校，我们将采集到的污水与天然的矿泉水做了一个对比，发现：矿泉水无色也无味，十分透明，而污水有色且不透明，还有一股很大的异味，放一会儿会有许多沉淀物。我们又分别将两条金鱼放入了污水与矿泉水中。我们发现，放入矿泉水里的那条金鱼依然自由自在地游着，而污水里的那只金鱼则死命挣扎，想往上面游。可见污水对生物是有害的。

试想，我们的生活用水全部来源于长江，长江里的水那么脏，也许净化后也不会完全地净化干净，也会有许多对人体有害的的细菌等等，我们喝了这样的水怎么会不生病呢？

让我们从现在做起，从小事做起，为保护水资源尽一份力！

**我要健康作文450字左右24**

人们总说的习以为常，认知总是不削一顾，但真正遭遇了，并不只是付出代价就可以两清，以前听过不少人说过身体健康最重要，什么有健康的身体才能去追求其他的东西。那时的自己不以为常，依旧我行我素，感觉身体变差再注意就是了，事实是健康的离开不会跟你说任何一句再见。

慢慢的你发现一切事情不但不能做到合格线以上，反而大打折扣，以前总是你想努力就能见成效，慢慢变成你肯努力，却难见成效，最后是你肯努力，却无力达成。

诚如你对健康的离开视若无睹，对恢复健康，你也是得过且过，生命在于运动，运动在于坚持，你能坚持忍受塑造成为一个疾病温床的身体，却坚持不了每天运动锻炼一个健康的身体。

人们总说连一个健康的身体都不能管理，如何管理事业，现实是你没有事业，并不止是你不具备管理的才能，还是身体不健康很多时候是有心无力，他对你的身心精神思考，方方面面的影响超出你的想象。

但愿你的身体能撑到你做出改变的那一天，可能只有自己真实的体验，才更能促使自己达成持续性的目标。

**我要健康作文450字左右25**

“体育节开幕！”随着陆老师大声地宣布，同学们都兴奋地跳起来，我们盼望着参加到素质运动会的每一个项目中，各个摩拳擦掌，跃跃欲试。

我们整好队，由孟老师带队，先参加了运球项目，我们好多同学都顺利过关，得到了三个章。接下来，我们各自走班，我们先到了自己班级，参加了夹弹珠的项目，项目的规则是：在规定的30秒内，用筷子将弹珠从一个碗内夹进另一个碗，夹5个以上可以得3个章。夹弹珠这个项目主要考察我们手眼协调的能力和手指的灵巧度，有的同学夹进二十多个呢，差不多每一秒钟就夹进一个，真厉害！接下来我们又参加了深蹲击掌、羽毛球投远、往返三十米跑、立定跳远和乒乓球向上颠等项目。我平时跑四层楼总感到有些累，今天上上下下不知跑了多少回，却一点也没有感觉到腿酸，倒像脚底抹了油似的，跑起来特别轻松，特别带劲。

“活动结束，整队！”陆老师一声令下，“这么快就结束了，真希望体育节的活动能一直继续下去。”我一边想着，一边依依不舍地在心里和体育节说bye—bye。体育节虽然短暂，可我们从中感受到了校园生活的丰富多彩，也知道了提高身体素质是好好学习的基础。我想，我要加强锻炼，成为一个身体好，学习好，各方面都努力争优的好学生。

**我要健康作文450字左右26**

在辽阔的宇宙中，有一颗闪闪发亮的行星－月球。可是，月球的光芒越来越弱了。因此，引起了全宇宙的轰动。

月球爷爷最近不停地“咳嗽”。他一咳嗽，月球的山“轰隆隆”地摇，树“啪”的一声倒下了，大雨“沙沙”不停地直着。一场灾难降临了。这使月球总统焦燥不安。

总统请来了火星的宇宙医生。机器春把月球推进宇宙医疗室。医生看了看散发臭气的月球爷爷，皱皱眉头，无奈地说：“总统，月球得了大病，不好治呀！”“怎么会，月球是宇宙上最亮，最好的星球啊！他的身体一直很健康，只是得了小感冒吧！”总统好奇地说。

月球爷爷累得精疲力竭，倒在了病床上“呼哧呼哧”地喘气，“呜呜”地呻吟起来，痛不欲生。

“主要发病原因是月球人太不爱环境了。机器人把用完的电池随便扔进了月球的血脉，使他得了坏血症；电子工厂日日夜夜地生产电子，不停地释放浓烟，污染了月球的口腔，他的嘴里全是蛀牙；车子在月球上‘轰隆隆’地驶着，日复一日，月球的手就‘咔咔’骨折了；伐木场把大森林的树木砍倒了，小鸟无家可归，在空空的土地上‘叽叽喳喳’哀鸣。月球失去了往日的生机－空气变差了，水变黑了，大森林消失了……总统，你可要好好反思一下！”总统听了这话，恍然大悟，发出了“保护月球”的传单。总统也从各星球进来了各种各样的清洁器。在机器人们在努力；总统在努力；人们在努力。功夫不负有心人，月球爷爷渐渐康复了。水变清了，草变绿了，天变蓝了。月球爷爷终于又恢复了往日的健康。

保护环境，人人有责！让我们一起爱护环境，让地球富强！让地球健康！

**我要健康作文450字左右27**

为了响应“点燃红色激情，共赴晨曦之梦”的主题，践行“美丽中国”的方针，让学生能在干净明亮的环境上课玩耍，早晨，天才刚蒙蒙亮，红土情缘社会实践队队员就拿起扫把、垃圾铲、环保桶等工具组织学生在教室、校园搞清洁。

连续几天的阴雨天气，降水把树叶和一些杂物冲到了下水道口，造成校园积水。队员们不怕脏，不怕臭，纷纷拿起扫把和垃圾铲清理垃圾，由于堆积的树叶和垃圾袋比较多，任务比较重，有的队员直接用手清理，他们不顾被雨淋湿，不顾鞋子进水，旨在教育学生要爱护环境。在教室搞清洁的队员一边扫地，一边教育刚来的学生，希望他们能够懂得环保的重要性，不要随便乱丢垃圾，时刻注意保持干净卫生，学生也似乎懂得老师的用心，也加入了清洁的行列，共同挥洒汗水，有的负责擦黑板，有的负责倒垃圾，也有的负责摆整齐桌子椅子。

很快在学生和老师们的共同努力下，校园教室重新回到干净明亮。通过这次大清洁，队员们用实际行动诠释了环境的重要性，培养了孩子们注重环保、爱护环境的意识，也增进了学生与老师的感情，接下来红土情缘社会实践队还将开展主题活动和利用课堂教育，渗透校园环保意识来启发学生，传播正能量。

**我要健康作文450字左右28**

人生是什么?

得意者说它是美酒，失意者说它是苦水，高贵者说它是彩虹，卑鄙者说它是阴云，火千世界，芸芸众生，最简单的回答是：人生就是一个不停的选择。人人都在为生计而奔波，为命运而抗争，为权势而倾力，为钱财而计算……换言之，为了实现自己的理想，奢望，信念，不停的选择，或拼搏或谋略或放弃，并为此努力着忙碌着。可能是现实远离了太多的梦想，在大喜与大悲，大起与大落，大得与大失交织的时空里，活着的人组成了社会的主体。有心人和无心人都会在最善意的心底里藏悟：占据人生中第一位的是健康。其中不乏名人，明星，资深巨头和亿万富翁。于是，就有了抗拒病魔的凄美故事，有了悲欢离合的真实写照，有太多的拥有和不拥有，所为何不所为。

所以，活着的人要活在健康里，人的`一生不可能什么事都不做，只有活在健康里，才能完成多家园的的义务，才能履行自己多社会的职责，才能去做一切您想做和能做的事。然而，健康又不单指是一副健全的体躯，同时还包含了思想健康和环境健康，这样，才能算是活在健康里了。

青草葱绿，大树苍劲，流水清澈，才会焕发出鲜活的生命力。思想健康透视一个人的人格，环境健康突出一个人的品质，生体健康展示一个人的蓬勃生机。大都市，乡土间，事业有成者，前途悲观者，大都幻想过“桃花源”般的山野田园生活，并拥有一个没有您争我斗和疲于奔命的幽幽峡谷，去静心，去净情，去尽意。是热爱生活，还是放松心境，还是逃避现实，人人之间却不得而知。

现在，我们的确要珍惜眼前的一切，让我们一起向健康出发，向快乐奔去吧，朋友!

**我要健康作文450字左右29**

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？

**我要健康作文450字左右30**

俗话说：“身体是革命的本钱。”要有健康的身体，才能干好每件事，过好每一天。我选择每天坚持锻炼身体一小时，记得以前经常感冒，总要去挂水。有一次生病是因为我认为天气很热，早上少穿一件衣服而感冒了。

那次感冒挺严重的，有点发烧，妈妈带我去医院，医生给我量体温，听心跳，一会儿，开好了药方，挂水。我们来到输液大厅，妈妈将药水交给护士，一会儿功夫，护士将药水配好，对我说：“把手伸出来。”我非常胆怯，不敢伸手，护士似乎看出了我的心思，温柔地对我说：“别怕，一点也不疼，就像蚊子叮了一下。”我像秦王献宝似的，把手伸给护士。护士拍了拍我的手背，又搓又揉，过了好久，才看清我的筋脉。她拿出一根又细又小的针，我看着它，把头深深地埋在妈妈的怀里，不敢用眼睛看。她小心翼翼将针头扎了进去，真的如她所说“蚊子叮了一下”，我并没有嚎啕大哭。我战胜了恐惧，战胜了原来的自己，松了口气。一个小时过去了，水挂完了，护士帮我拔针，拿来一个棉球按上，用胶布粘好。我终于获得了自由，伸伸胳膊踢踢腿，立即像只逃出笼的小鸟，活蹦乱跳起来。

拥有健康的身体，真好！既不用花钱治疗，又不用挨扎针头的罪，还不用因为生病请假而掉课，我一定要保护好自己的身体，做个健康的孩子。

**我要健康作文450字左右31**

我们地球的环境正在恶化，因此绿化环境便成了我们关注的对象。广告的宣传，环境污染的数据，老师的教导……可是这些可以改变我们的地球环境、绿化我们的地球吗？

瞧，那位衣冠楚楚的先生，正接过他女儿手中的塑料袋，但他随手一抛，塑料袋在空中划过一道“优雅”的弧线，飘飘然地落在绿化带上，这位先生头也不回地走了。一位衣着朴素而简洁的老爷爷，佝偻着，颤颤萎萎地朝绿化带走来，用瘦骨嶙峋的手抓住塑料袋，放进旁边的垃圾筒里。老爷爷望着那位先生与女儿远去的背影，深深地叹了口气……有其父必有其女，父亲的言传身教，其女儿以后也会如他父亲一样不知道保护环境，一样被人嘲笑、讽刺。只有养成良好的习惯，才能做到真正地保护环境。

乱扔垃圾是破坏环境的根本行为，这是大家都有责任与义务去禁止的。要是能做到这样，才能懂得保护环境、绿化环境。而保护环境、绿化环境不是单单地靠平常喊空话就能实现的。“保护环境、人人有责”这老掉牙的话，也应该是靠行动来履行的。

绿化环境，不仅是保护地球、生物，更是使我们健康成长的要素。所以，那天，我们为了装扮教室，又为了使教室空气变得清新与愉悦，各自带来了花花草草放在教室里。呵护它们成长是我们的义务，而植物则净化了教室的空气，让我们在清新空气的教室里更健康、快乐地成长。

现在，可以看到绿化环境的好处。这点不仅仅表现于此，像我们的黄浦江，虽然没有污染极为严重，但也不能做到清澈见底、江水潺潺。其实，还有些地区的江河污染比这更为严重，河面倒也反光，可却是油光闪闪的，让人一看到就皱眉头了，而且一靠近就会闻到那种臭烘烘的怪味。这样多不好呀！谁不想见到江南水乡的秀丽江河？若不通过行动来保护环境、绿化环境，那江南水乡的秀丽江河，是不可能凭空变出来的！

因此，绿化环境不仅能带给人们好心情，还能改变一个城市的风貌与素质。但是这只能靠行动来实行。从小小的环节做起，绿化教室环境，再扩大范围，像绿化小区环境、绿化公共场地环境等，还能通过捡垃圾、写告示牌等活动。这样就能保护好环境，并使我们健康成长。江南水乡的秀丽江河、美丽的城市，便可以慢慢从幻想变到现实。

因此，这只有从身边的小事做起，保护环境，绿化环境，这样才能使我们健康成长。我确信，有一天，我们成长的环境会变得更加美好！

**我要健康作文450字左右32**

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。

**我要健康作文450字左右33**

吸烟危害健康，这句话打击都知道，可你们知道吸烟为什么会危害健康吗?那让我来告诉你们吧。

长期吸烟会增加心血管疾病和脑卒中的发病危险。与吸烟有关的疾病还有缺血性心脏病、口腔癌、咽喉癌、食道癌、呼吸道癌症、慢性梗阻性肺病、肺气肿以及慢性支气管炎和糖尿病等。

而且烟能刺激肝脏产生药物代谢酶，加速药物的代谢，降低血液药物浓度，从而降低药物疗效。所以对于正在服药的患者来说，吸烟无异于雪上加霜。

烟草和酒精合在一起对人体产生的危害，比单独饮酒或吸烟更大。酒精本身并无致癌作用，但酒精会导致血管扩张，促使血液循环加快，而烟雾中的有害物质被酒精溶解后，随着扩张的血管将毒物迅速吸收并扩散至全身，从而使机体免疫力下降。其次，酒精损害了肝脏对烟草中尼古丁等有害物质的解毒能力，加重了有害物质对身体的损害。

吸烟危害的不仅仅是吸烟者本人的健康，周围的其他人也会因被动吸烟而影响身体健康。吸烟者呼出的烟雾中含有大量能够导致哮喘和支气管炎的内毒素，这种物质会严重影响被动吸烟者的呼吸系统健康。专家指出，孩子患呼吸道疾病的风险与其父母嗜烟程度密切相关。

看了这么多吸烟危害健康的证明，我们每个人是不是该提高警惕呢?让我们劝阻身边吸烟的人戒烟吧，这毕竟是关乎生命的事情。

**我要健康作文450字左右34**

随着社会的发展，科学技术的提高，人们也忽视了环保的问题，经常向河里排放废水，倒入生活垃圾，向天空排放有毒气体，大气层遭到破坏，我们的健康也就没有保证，许多人为此而生病死亡。

我们学校附近的朝阳河，原来是清澈见底，小鱼小虾结队而行，这里的居民用这里的水洗衣，孩子们则在水中游泳、嬉戏，河边还有一些柳树、桃花，可算是县城一道优美的风景线。可现在小河上飘浮着许多垃圾，老远就能闻到一股臭气，令人难以忍受。都是因为一些工厂随意向河里排放工业废水，居民向河里倒入生活垃圾，使干干净净的小河变成了污水、垃圾场。

水资源被污染了，空气资源也好不到哪里去。一座座大型工厂拔地而起，这些工厂不断地排放废气，还有火车、汽车、卡车、飞机、轮船都在不停地排放废气。这些气体有害物质超标，未经过净化处理就混到空气中去，对动植物造成伤害。住在农药、化工厂附近的人就知道，只要工厂生产，就得把门窗关紧，不然那刺鼻的气味，就会呛得你窒息。

我们的健康谁能保证？行动起来吧，居住在地球上的人们，让天空更蔚蓝，让河水更清澈，让人类居住在一个更舒适的环境中吧！

**我要健康作文450字左右35**

现在的都市人都很注重健康，希望自己能一直身体健康。但是他们却又一直忙于工作，根本没有时间去锻炼，这让他们陷入了两难？

正因于此，市面上出现了一种新兴行业，专门搞养生，正好满足这些上班族的“味口”。班还是照样上，只不过在上班过程中，喝喝各种药品，一点儿也不浪费时间。不过这些人就没有想过，光喝什么所谓的养生药，就一定会健康吗？

一个同学的妈妈，就是做这一行的，搞得是什么经络养生，专门帮别人按摩，说是就这么按几下就能变得更加健康，实在是匪夷所思。也许长期按摩真的会有效果，但是这价格可不是一般上班族可以支付地起的。

还有一位亲戚，差不多也是干这行的。先卖完美的，最近推出了一款叫芦苇什么汁的，广告做的响响当当，朋友圈大半被大串大串的广告刷屏。其中有一例就是说：有一位原来成绩不太好的学生，就因为喝了这个东西，变成了年级第一。说实话，这个我是一点都不相信，说是变好了还差不多，变成了年级第一实在浮夸。还有说喝了这个东西，甲状腺就被治好了，那还要医院干嘛？

现在的人，都十分相信喝了这些东西，就一定会变好，从而不再去真正锻炼身体，获得真正的健康。

现在的健康变了，似乎可以用金钱去衡量，健康真是那么容易获取的吗？

**我要健康作文450字左右36**

城市的四季是美丽的，乡村的四季也不甘示弱。

春天到了，春姑娘悄悄地来到了乡村。几场春雨后，油菜花开了，到处黄亮亮的一片，就像黄色的海洋。连片的油菜举着一簇簇金黄的花朵，仿佛在欢迎春姑娘和春天里勤劳的人们。一望无际的油菜花，挨挨挤挤，此刻有的已经完全绽放，绽开的花瓣就像闪亮的小金片，簇拥着金黄色的花蕊有的还是花骨朵，含苞未放，看上去恰似一颗小珍珠，不仅让我想起了油菜花开满地金，鹁鸪声里又春深。

夏天到了，池塘的荷花，不禁让我想起了杨万里的接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。粉、白两种颜色的荷花互相较硬，多像亭亭玉立的少女呀。

秋天到了，到处是一片丰收的景象，柿子树上挂满了小红灯笼。麦子成熟了，田野里金灿灿的，农民伯伯正在忙碌着，脸上露出了丰收的喜悦。

冬天到了，乡村下了几场鹅毛大雪，顿时大地盖上了一层厚厚的棉被，走在雪地上，咯吱咯吱留下一串串脚印，小孩子在冰天雪地里堆雪人，打雪仗，快乐极了。

乡村的四季真是一幅美丽的田园画卷啊。

**我要健康作文450字左右37**

最近流感病毒盛行，从新闻报导中看到许多严重的病例，我也感觉到，大家对健康的重视，但健康到底是什么呢？老师说：“健康应该是指身体、心理、生活三方面都健康。”

听完之后，我觉得我的身体并不健康，因为我常常感冒，医生也说我属于较寒的体质；不过我觉得我的心理方面却很健康，因为我每天都保持愉快的心情；另外，我的生活很正常，睡眠充足，三餐营养也很均衡，所以大致上来说，我应该是个健康的孩子！

中医师说我体质偏寒，只要一吃冰的食物就会咳嗽，经常得药，我很喜欢运动，希望借着运动，让我的身体越来越强壮。

我和同学相处也很愉快，不会因为小事情生气，而且我经常利用下课后的时间出去玩，放松心情，这样才可以保持开心的心情，上课学习，这也是让我拥有健康心理的最重要因素！

最后，我还想说，因为我有个疼爱又关心我的妈妈，会为我准备营养丰盛的三餐，所以我的营养很均衡，偶尔爸爸龙心大悦，还会带我们去吃麦当劳，而妈妈也严格要求我们星期一到星期五晚上九点钟就得睡觉，隔天才能精神饱满，有了爱我的家人，我才能够成为头好壮壮的健康小子！

**我要健康作文450字左右38**

每一家的健康与食品息息相关，随着经济社会不断进步，人们饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为备受关注的话题。

最近，我注意到一个情况，就是每天都能看到我们学校旁的小商店和地摊小贩在卖一些三无食品和垃圾食品，而我们的一些同学却买得乐此不彼，吃得津津有味。可又有多少人知道，吃了它们不仅会导致肥胖，更严重的会使大量细菌侵入人体，造成胃肠炎症。所以，请警告广大朋友为了自己的健康而少吃这类食品。

要健康饮食，就要做到以下几点：

1.不购买街边小吃或街边小店的垃圾食品，去一些正规超市购买食物。

2.买所需食品时，要注意生产日期、保质期、QS生产许可标志等等。

3.认准品牌购买，尽量买一些有品牌的食品。

4.少吃油炸食品及零食，多吃蔬菜水果等有营养的食品。

5.不买价格明显过低的食品，不要贪小失大。

注意以上几点，就大致能做到安全饮食了。俗话说：“民以食为天”。说得通俗一点就是人们每天要吃和喝，食物是人类赖以生存的物质。食品的质量决定了人类生命的质量。因此，食品必须是安全的并且有益健康的。

食品安全，关系你我他，但愿生产者不再为食品安全脸红，国人不再为食品安全担心，国家不再为食品安全丢脸。现在，让我们一起行动起来，杜绝有害食品，倡导绿色食品!

**我要健康作文450字左右39**

妈妈常说：运动是生命中最重要的一部分，只有保持运动，身体才能和谐健康。把运动看的这么重要，谁让她是瑜伽老师呢？

这个暑假，我和妈妈制定了一份日常生活表，我每天都需要按这上面的执行，其中第11项是每天运动一小时。暑假开始接触的第一次运动课是小球瘦身，妈妈老师带我们从热身动作开始，一开始我就大汗淋漓了。正在心理犹豫要不要放弃的时候，看到身边的阿姨都在坚持并做的很好的时候，我就在心里默念，我一定要坚持下去，竭尽全力做到像她们那样，不能自己认输。在锻炼的过程中，浑身上下非常的酸痛疲累，我对自己说：“没关系，咬咬牙就过去了，一个小时很快的”。尤其是在临下课前5分钟做的仰卧抬腿30度的体式时，越来越累，做了几十个的时候就腹部肌肉酸痛，想要偷懒的时候，又坚决的对自己摇了摇头，自己心里默念：“一定要加油哇，坚持到底就是胜利”。时间一分一秒的难挨，我用尽全身力气在做，98，99，100，我终于做到了100个。等到这节课结束的时候，发现只有我和其中一个阿姨坚持到了最后，做到了100个，打成了平手。因此得到妈妈表扬的时候，我心里也是美滋滋的。看来只要我相信自己并坚持到底，很多事情我也是可以做到并能出色的完成。

时间飞逝，转眼暑假已过了大半，因为坚持运动我也瘦了一些，身体更加的灵活有能量。常听人说，身体和灵魂总有一个要在路上。为了不做懒散的小胖子，保持更好的精神状态，我推荐同学们要经常运动，让身体可以支撑灵魂到更高的位置！

**我要健康作文450字左右40**

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！

**我要健康作文450字左右41**

在我家，爷爷爸爸都抽烟，他们也许知道吸烟对人体有害，但还是会抽。不知道他们有没有注意到烟盒上这六个字：吸烟有害健康。关于这六个字，还有一段故事。

一位老奶奶，她的老伴因长期吸烟，得肺癌去世了。老奶奶为以此警醒世人不要吸烟，于是将烟草公司告上法庭。她跑遍全国，官司打了七年，才得到了烟盒上的六个字——吸烟有害健康。但如今，那六个字常被人忽视，却未能使老人如愿。

我国于20\_年8月28日正式规定，在烟草制品包装上必须标注“吸烟有害健康”的警示，其面积不能小于烟盒面积的三分之一，这条公约已列入《烟草控制框架公约》。

烟里含有3500多种化学物质,其中至少有43种是致癌物。长期吸烟，不仅会让肺变黑，还可能得肺癌。都说一支烟里的尼古丁可以毒死一只老鼠，可见吸烟危害之大。

抽烟多了会让人寿命缩短，放下手中的一盒烟，多陪陪家人吧。不抽烟不仅是为自己的身体着想，还是为身边的人着想。如果你在家里抽烟，不仅自己受到伤害，旁边的人也会因你散出来的烟味受到伤害。公共场所一般都会贴有“请勿吸烟”的标识。比如：飞机场会有吸烟室，意思是你不顾自己的身体，但不要伤害到别人。

从此刻起，戒掉你手中的烟吧！吸烟有害健康！

**我要健康作文450字左右42**

最近，我看了许多的书，有歌颂母爱的，有歌颂友情的，还有歌颂亲情的……但是，在这些故事中，最令我感动的，还是《爱的教育》中的《感谢健康》这个小故事。

这个故事讲述的是有一天，一位母亲带着自己的儿子安利柯一同到畸形儿学校办事，但是，到了那里，母亲却不让他进去。安利柯问母亲这是为什么，母亲对他说：“因为把你这样健康的`小孩子带到那些畸形儿的面前，是一件很残忍的事情。你的健康会越发使他们感到自己的不幸。”接着，母亲又向他描述了他们的情形：“那个学校约有六十个小孩子，男孩女孩都有，有的骨骼不正，有的手脚歪斜，有的身体扭曲成一团……”听了母亲的话，安利柯恍然大牾。

读到这里，我也感慨万分，像我们这些健康的孩子，是很少知道感谢自己有一个健康的身体的。相反，我们总是抱怨我们的父母不让我们看太多的电视，而不知道有的孩子因双目失明，连蓝天白云都从未见过；我们总是抱怨大人们老是唠叨，而不知道有的孩子因耳聋，连小鸟的叫声都听不到；我们还常常抱怨家长不让我们经常到外面玩，而不知道有的孩子因身体的残疾，从未迈出过一步……

其实，拥有健康才是最幸福的，我们不应该有太多的抱怨，乐观地面对生活，努力学习，拥有健康的身体，每天都坐在宽敞明亮的教室里学习，我们就应该珍惜这份健康。感谢健康，感恩父母，快乐生活，长大成人！

**我要健康作文450字左右43**

我的健康，你的健康，他（她）的健康，大家的健康。这是一个与人们生命息息相关的话题。何为“健康”？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。健康就如同生命的火种，没有健康，一切都等于空谈。

传统的健康，即“无病则健康。”一个人无论你多么的优秀，多么的有才华，但是没有一个健康的身体，所有的一切都会因此而毁灭。健康是所有生命的基础，为了健康，我们要坚持运动、健康饮食、作息规律。俗话说：“健康是革命的本钱。”只有身体健康了，我们才能更好地学习、生活。现在很多人都喜欢暴饮暴食、熬更受夜，把规律的生活都打乱，导致健康的身体被疾病侵入，原本健康的身体也不再健康了。

我要健康的生活，不仅仅是身体上的健康，还要有心灵上的健康。我们是祖国的花朵，我们要食品安全，我们要空气没有污染，我们要良好的社会治安 ……只有这样，我们的生活才会更加和谐，更加美好。

**我要健康作文450字左右44**

这几年，央视美食节目《舌尖上的中国》在国内大热。里面各个地区的各种美食，看得人真是口水直流，号称是吃货的觅食指南。由此可以看出，在中国，几千年来，民以食为天的思想是多么的深入人心。

吃，是每个人每天必须做的一件事。人们不是常说，不吃饱，哪有力气干活呀。这是真理！就拿一日三餐来说吧。一日之计在于晨。早餐是重点，是一定要吃好吃饱。经过了一个晚上的睡眠消耗，早上起来一定要补充能量才行，为接下来的漫长的一天做好基础。以我来说，早餐，一杯牛奶，一个面包或饺子，一碗粥也是可以的了。如果条件允许，最好就是能在早上吃个苹果。牛奶，有助于补充钙。电视都经常有说，每天一杯奶，强壮中国人。由此可见牛奶是多么的重要。面包或饺子补充能量，而一碗热腾腾的粥则可以清清肠胃。一份水果，就可以补充维生素。一日一苹果，医生远离我，也不是没有道理的！美好的一天，就从丰富营养的早餐开始吧。

午饭，是要吃得饱，但也不能随便了事！吃饭必须的青菜，肉也是要常备的。这个时候，能配上一碗老火靓汤是最好不过的了。这餐，是为下午的工作做好能力补充的。所有，也是要吃得饱甚至吃得好才行。

晚饭，我觉得随便吃点填饱肚子就行。最好吃够七八分饱就可以了。晚上吃饭晚，睡觉之后，就无需太多能量了。所有，能有东西填肚子就行。请注意，不是不吃，是少吃。

现在，我们都提倡健康生活。那就从一日三餐开始吧！但愿大家都有健康美好的生活。

**我要健康作文450字左右45**

我吃早餐总是吃个没完没了，一下子就能吃一碗多，所以我是个胖子，在班上可以排在前五名之内了。我们班第一胖是吴宸宇，成绩总是名列前茅，成绩与体重可以成正比，而我往往要倒数。我一心想减肥，没想到总是越减越肥。

其实要想身体好，吃好早餐很重要!如果不吃早餐，整个上午都会感到能量不足，学习效率难以提高，你也许也有过这样的感受。其实，健康早餐并不复杂，只要在头一天准备好一大杯牛奶、一把香蕉片、一片全麦面包和一根火腿就可以了。这些早餐很快可以解决了，却会使人一个上午感觉精神抖擞，学习的效率提高，也不会让我们太胖。

水也是人体中不可缺少的东西之一，到口渴时那就说明体内处于缺水状态了。人不渴时也要补水，水中有钙、镁、钾，可以让人睡得香、排毒……正常情况下，人早饭前喝五百毫升水，午饭前喝两百五十毫升水，晚饭前也要喝两百五十毫升水，这样才可以保持不缺水，也就是每天最最少也要喝八到十杯水才行。所以水被称作为生命之源，什么东西都不可以离开水，没有水的地方也就没有生命存活下来。仙人掌在沙漠也会需要少量的水，没水也不会活下来。

**我要健康作文450字左右46**

“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。

**我要健康作文450字左右47**

在我们“E”家园中，健康胜于富贵。

首先来说身体健康。我在学校里面，我有适量的锻炼。每天下午我都坚持训练武术。不但可以强身健体，保住了健康，还学会了一门本领呢！我坚信只叫我努力的练习，练好了，健康就有了。健康是不能用金钱买来的。那一句话说得好：“健康胜于富贵吗”难道不是吗？

还是身体健康，我在家里面，我可不会当富贵的小公主小王子。还是那句话“健康胜于富贵”。我不会闲着，我会找事做。比如帮助妈妈做家务活。有一次，我要洗碗，妈妈却说：“轩言，你的作业多，快去写作业吧！”我的嘴巴歪到了一边，不开心的说：“妈妈你这就不对了，在我们“E”家园中最重要的就是健康，我帮你洗了碗，活动了一下，健康了，就让我洗吧！”我说完，便开始洗碗了。

在“E”家园中，还有心理健康。平时我只要做错了事，就会去改正，态度会比较好。又一次我和小组组员有点闹不和。莫老师指出了我的错误。我没有埋怨老师，而是马上给那个组员道歉，和好如初。这就说明了我做错了事，态度较好，心理没有埋怨老师，心理健康做到了。因为，我想到了一句话“健康胜于富贵”再怎么样，也还是要健康的吗！

在我们“E”家园中的健康，还包括有良好的习惯，习惯这也是“E”家园中的健康非常重要的一部分。平时我会把好习惯尽量做到最好，发现自己有不好的习惯，就会马上改正，变成我的好习惯。别人有什么好的习惯，我更会去学习别人，因为我始终记得“健康胜于富贵”

在我们“E”家园中的健康，也还包括有均衡的营养。中午吃饭，我们能吃完的尽量吃完，不浪费农民伯伯辛辛苦苦种的粮食。吃饭好也是健康的重要成分，有了均衡的营养才能有健康的身体。健康胜于富贵，健康是非常重要的。

嗯，当然还包括有乐观的心态。遇到困难和挫折的时候，乐观的去面对，克服困难，也是我们“E”家园中的健康的一部分。还记得我有一次遇到难题，我一个人琢磨来琢磨去还是没搞懂。我做题越来越没耐心，有点沮丧。但我又想到了健康胜于富贵，我们“E”家园中的健康，有乐观的心态。于是我去请教别人，别人帮助了我，我会做了。

健康胜于富贵。健康其实是人最宝贵的财富，就算你用再多钱也买不到健康。有健康才能去做你自己想做的事情。如果你从小就很懒，落下了病根，你看你将来怎么办，为你的将来考虑考虑吧。我们现在还不晚，只要做到身体健康、心理健康、良好的习惯、均衡的营养、有乐观的心态。我可要为我的将来做好健康，还有健康胜于富贵。

**我要健康作文450字左右48**

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！

**我要健康作文450字左右49**

生命在于运动，生命无止境，运动不止，因为运动让我们拥有健康的身体；因为运动，我们健康快乐地成长；因为运动，我们丰富多彩。正因为如此，我热爱运动。

晴天是运动的好时机。可以释放我们对运动的热情。我们可以在篮球场上自由奔跑。运球，传球，射门。享受篮球的乐趣；还可以在草地上玩耍，传人，射门。领略足球的魅力；你也可以在操场的跑道上奔跑。体育使人快乐和情绪化。

“砰！砰！砰……”这有力的巴掌从健身房传来。一场激烈的羽毛球比赛正在这里进行。

一名身穿蓝色制服的球员正在与一名身穿红色制服的球员竞争。

一开始，他们不让其他人。中场，比分逐渐拉开，蓝衣球员落后红衣球员6分。这时候，蓝衣玩家不禁有些不耐烦了。看起来非常着急。他不时将球击出界线。眼看比分差距越来越大。红衣男子拍了拍他的肩膀，道：“来吧，你会成功的，我相信你。”我佩服那个穿红制服的人。在一场比赛面前，他坚信“友谊第一”。除了我？在我看来，游戏只能赢或输。

双方球员都调整了心态。在对手的话的鼓励下，蓝衣球员一次又一次地将比分追了回来。可惜上课铃响了，我没有看完整的比赛。但是，我认为：在他们看来，输赢不重要，重要的是运动和比赛的乐趣，更重要的是兄弟情谊。

因为运动，我收获了很多感动和真情；因为运动，我有一个健康的身体；因为运动。我会很开心的！我运动！我很开心！

**我要健康作文450字左右50**

如果你想健美跑步吧!

如果你想强壮跑步吧!

如果你想聪明跑步吧!

这是2500多年前，在古希腊埃斯山岩上，刻着的山三句名言。

小时候我的身体挺脆弱的，经常生病，可是自从上了初中后，我渐渐也习惯了跑步，因为我觉得跑步不仅能愉悦身心，还可以用心去体会到大汗淋漓的舒服，虽然跑步过程中会感到疲惫，但只要坚持下来，对身体健康有帮助，而且还培养了自己吃苦的能力，可以算是一举多得跑步时间长了以后，我见倩倩不那么体弱多病了，免疫力也提高了许多，尝到了体育运动的甜头。

也许很多人会认为运动需要道具，需要场地，可是跑步或一些其他的体育运动是不需要特殊的场地，沉重的器械设备。只要你愿意，就可以随时随地的跑，可以在操场公园等。

坚持每天跑步，这也是一个可以锻炼自己耐心的机会，所谓一天之计在于晨，一年之计在于春，我们可以借这个机会去体验自己的耐心，这样一可以让你有一个早睡早起的习惯，养成一种良好的生活秩序。

体育，现在可以说与我们的生活息息相关，这款项目中也出现了他的身影，河北省的体育分数也有50分提高到了70分，可见国家是越来越重视体育运动了。

说起体育与健康的联系，那可是很紧密了，从中学的体育课本就可以看出来。它的名字叫做体育与健康，可见他俩真是密不可分呀，体育运动可以维护自身的健康，身体健康要靠体育运动来实现。

也许跑步是世界上最简单的运动了，我们就从跑步开始吧，我们也要走向户外，进行体育活动，锻炼我们的身体，讨厌我们的情操不可以让疾病继续侵蚀着我们的身体。

**我要健康作文450字左右51**

人，从出生开始，就懂得了饿，就要吃东西。吃，是大自然中所有生物都会做的一件事。我们吃的是食品，就是靠吃东西才能活着。

如果，把人比作河流，那么食品就是河流的源泉，要是源泉受到了污染，整条河流也同样受到污染。而近这几年，我们的“源头”越来越不干净，陆续检测出许多的状况，使我们的身体受到了严重威胁。在猪肉里加入瘦肉精，在水果上加色素，还在饮料里加激素等等。短短几年内，就查出了许多不合格的食品！短短几年内就加了这么多不安全的食品！这说明人对食品的安全意识在下降，人的素质在下降！

现在，安全的食品又有多少？酸奶不能喝，猪肉吃不得，可乐不能喝，就连矿泉水也不让人放心大胆地喝……总之，吃荤怕激素，吃素的怕毒素，吃什么心理都没数！

人类在进步，社会在进步 ，科技在进步，为什么食品在退步呢？这些生产人合格食品的人之所以这样做，就是为了自己的利益，为了钱。他们认为只有钱才能幸福。但是，人不是只有依靠钱才能幸福的！ 靠的是自己的本事，凭真本事挣来的钱，才用得放心，这样不更加幸福吗？

“民以食为天，食以安为先！” 为了大家的幸福，我们期盼没有不安全食品的那一天！

**我要健康作文450字左右52**

今天我们去学校多功能厅听张老师讲关于营养均衡、健康饮食的讲座，受益非浅。我想，以后我会更加注意饮食健康，更加注意吃饭这个问题，因为只有这样我才能长好身体，才能让我的智力发育得更好。

首先，我会更加注意吃好早餐。以前，我的早餐比较随便，为了赶时间，基本上用牛奶和包子垫个囫囵饱。专家说早餐很重要，对一个人来说，吃的好不好，关系到一天的身体状态。为了吃好早餐，我会比以前提前半个小时起床，我会在前一天晚上让我的爸爸妈妈准备好更加丰富的食材，保证各种营养的吸收。

其次，按照张老师讲的，我中午会敞开肚子吃个饱饭，除了多吃一些谷类主食外，还要多吃一些肉类，保证蛋白质的摄入。我喜欢吃鱼啦，鱼肉是优质蛋白质。此外，我还要多吃一些蔬菜水果，这样才能更加保证健康。

再次，到了晚上，我会吃得相对简单点，而且不能吃得太饱。有句话说得好，早餐要吃得像皇帝，晚餐要吃得像乞丐，因为到了晚上，我们的胃也是要休息的。

最后，我会尽可能少吃零食，因为很多零食都是高热量食品，吃了容易发胖，还会影响三餐食欲。如果有吃的话，也会控制量，并且不要买三无产品。

**我要健康作文450字左右53**

每个人都想健康，因为只有健康才能长命百岁。

生命源于运动。最简单的就是跑步，骑自行车。无论是富人还是穷人，都可以做到这两种运动，都可以毫不费力地做到这两个运动，但不能过度运动，这样会损伤身体。时刻保持良好心态，快乐就会时刻相伴。

为了保持健康，体育锻炼是最好的方法。爬山，可以磨练毅力；跳绳，可以是我们长高~~~积极参加体育锻炼，可以少生病，不必支出许多医药费。

在体育课上，我们可以在操场上跑步、打篮球、跳绳~~~~都可以强身健体。在冬天，同学们依然不畏严寒，在操场上坚持跑步，甚至都出了汗。

想要健康，饮食也很重要。食物金字塔上写着：吃一点点盐、油、糖，一些牛奶，酸奶，鸡蛋和肉类；许多蔬菜、水果，大量的五谷杂粮。这样营养均衡，才能保持好身体。

每天中午，学校都有好吃的饭菜。老师命令我们必须全部吃掉。虽然我们有点抱怨，但我们都知道：老师是为我们好。我们就一个个“狼吞虎咽”享受掉“营养午餐”。

生命是宝贵的，健康就是保持生命的“防御”设备。要想健康，就从饮食和运动做起！

**我要健康作文450字左右54**

自打小，不知为何，我的抵抗力就比他人要差许多，极易生病，而且时间还长，不容易好起来，反反复复。母亲说是因为小时候来到广州水土不服的原因。

即使我体育不算差，早上也会去跑步，但到了病毒易滋生的时期，尤其是天气变化多端时，也始终逃不了。

我从去年11月中旬开始，便有些感冒。但那时我并不在意，毕竟只是有些鼻塞，就任它去了。过了一个多月，快要到期末考试了，我是更加不愿意将心思花费在治感冒上了。可似乎它并不允许我这样做，愈发严重起来，每写几道题就要时不时擤鼻涕或咳几声。周末回到家，母亲更是替我着急，想抽些时间带我看看病，也不成，只得等到寒假。

寒假时，连续一星期跑到离家有一大段距离的医院，就这么来回奔波，累，可又必须这样。那个时候，我自己都快厌烦了，想着干脆就这么不管了，说不定迟早都会好的。可母亲每天陪着我这么折腾，都没几句话是抱怨的。而我，望着那动不动就开销几百块的医院费用，想想自己，也真是够败家的。

直到现在，我的感冒非但没有好转，反而

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