# 关于身体重要性的作文(必备10篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2025-06-03

*关于身体重要性的作文1有这样一个故事：以前有个洋人在\*做西服，\*裁缝按照西服样子在几天后便把新西服做好了。西洋人一看，\*裁缝仿照得惟妙惟肖。但翻到后面一看，西洋人看到了一个补丁，他奇怪地人：“为什么要这样做？”裁缝说：“这完全是按照你的样式...*

**关于身体重要性的作文1**

有这样一个故事：以前有个洋人在\*做西服，\*裁缝按照西服样子在几天后便把新西服做好了。西洋人一看，\*裁缝仿照得惟妙惟肖。但翻到后面一看，西洋人看到了一个补丁，他奇怪地人：“为什么要这样做？”裁缝说：“这完全是按照你的样式去做的呀！”西洋人顿时傻了。

这是个发人省思的故事：一个有着高超技艺的裁缝，因不懂得变通，而破坏了一件完美的作品。这是件多么可惜的事啊！然而，他现在的循规蹈矩，可能只是破，可能只是破坏意见完美的作品，但从长远的角度来看，一位技艺高超的裁缝就这样被埋没了。而这一切的一切都只是因为他缺乏创新精神。

说过这样一句话：“创新是一个民族进步的灵魂。”这可以说是\*近代发展的写照。

想想，原本位居世界强国之列的清\*在实行了“闭关锁国”的政策之后，\*就与世隔绝，过着自给自足的生活，导致最后跟不上世界工业革命的发展脚步，遭到世界列强的侵略，瓜分\*。然而，新\*成立后，在\*同志提出“改革开放”的新政策后，\*的经济发展是蒸蒸日上。经济特区的建成，港澳收复所实施的“^v^”还有北京申奥成功等各项傲人的成绩，无一不在向世人展示着\*特色社会主义现代化国家，而这一切都得归功于\*改革走了“创新”这条道路。

其实，在学习上也是需要创新精神的，人们常在思考问题时，因受到某些思维定势的影响，导致自己的思维被束缚住了。这都得归罪于他们不懂得创新。他们用固定的思维模式去思考问题，而不独辟蹊径，从而限制了思想的创新。事实证明，人们的思想都被束缚在已知的事物上，只有懂得用不同的方式去做事，才能得到意想不到的结果。这就是创新。

其实，不管是治国，学习，做每一件事都是要有创新意识的。在现今科技，经济同样发达的世界竞争潮流中，那种不求创新的产业，是势必被挤出这个竞争潮流的。

所以说，不管在哪一方面，只有懂得创新的人才会获得成功！

**关于身体重要性的作文2**

我本来是一个常常生病的人，但是自从遇见三、四年级的老师后，我就很少生病了，因为他常带全班去运动，所以病痛都被赶走了。

生病会让人不舒服，还会上吐下泻、头昏脑胀、呼吸不顺等，虽然不用去上学，但是有时候生病会比写功课还要更痛苦，睡觉的时候一直咳嗽，要和病魔对抗完才能睡觉，生病时我就像快死掉的虫虫，只能躺在床上真可怜。

生病时会喷嚏连连、心跳加快、头晕目眩，还会感到有气无力呢！我觉得我的眼皮在打架、浑身无力，但是我不喜欢吃药，所以只好多运动，让身心健康。

在生病的时候，会想做一些\*常不想做的事，像是跑步、吃冰淇淋、玩电脑或看电脑，自己无所事事地躺在床上发呆，想和朋友一起跑步、聊天、玩游戏，想吃冰，却会让感冒更严重，而且家人都会各做各的事，没人理你。

病魔是人类最害怕的东西，可能会造成死亡，奶奶都跟我说：“不感冒、不生病，就是天底下最幸福的事”，我也同意，如果有人觉得不去学校很开心，那他们就错了，因为一到学校就要把堆积如山的作业全都补完，所以\*时就要把身体照顾好，才不会生病。

**关于身体重要性的作文3**

“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”此为人生第三境界也。回首见得心中人，快乐永存。

可是不然，几年前，因为父母离异，小小的你带着一个妹妹和爸爸住在一起。老一辈人的思想与教育没有了母亲的缓解实在是倍感压力，加上父亲并不时常在身边，对母亲的思念定然是如洪水般已发不可收拾，这也导致了你比常人更为得叛逆，不能控制自己的情绪。

但，我懂你。我虽然不同于你的父母离异，但我的妈妈也有离开的时候。当时她要去学习一年，从未离开过妈妈的我是多么的不可以接受现实，更何况当年的你承受了多少压力和痛苦。你掉了多少眼泪，心里多少痛苦和委屈，我知道。“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”

面对隔代教育，我可以说你这是青春期遇到更年期也让我哭笑不得。没办法让情绪收放自如的你来得也快，去得也快。前一秒大吵大骂，后一秒说说笑笑。你在那前一秒之后会不会感到心痛?与老年人斗嘴之后的愧疚?思想是不会轻易改变的，如若不能控制情绪，那么内心愧疚将会成为以后永恒的悔恨。你心里感到不能表达出来的委屈，我能懂!

我见证过你的成长，经历过你的痛苦，感受过你的委屈，也许是这些相通的感受，让我们变得心有灵犀，这种缘分也让我们成为了无话不说的朋友。我因为你不能收敛你的脾气而和你闹过矛盾，也因为你有时不能顾及我和别的同学打得火热而生气，可是你知道吗?因为咱们的缘分和我对你的懂，让你始终占据着我心里的大部分。我的深交和你的广交让我们互相猜疑过彼此是不是真心?是的比真金还真!

也许当你蓦然回首，看到的不是自己思念的人，而是我时，不要失望。我会一直陪在你的身边，做最懂你的那个人，帮你驱走内心的黑暗。我最重要的朋友啊，其实我是真的懂你!

健康的重要性作文10篇（扩展6）

——吃苦的重要性作文3篇

**关于身体重要性的作文4**

失去了才知道珍贵世上所有的东西有了不知道珍惜，一旦失去了才知道他的重要性。

昨天我正仰着脸走着，突然“咔擦”一声，脚崴着了。原来是一个坑害得我摔倒了，当时疼得我好久没起来，手上也是伤。等疼痛稍微减轻些我试着慢慢站起来，还好能走。然后我一瘸一拐地往家走。

刚回到家，我的脚又红又肿，红的像发酵的馒头。我准备起身去做饭，谁知脚疼得掂不起来了。于是，我用一个板凳当拐杖，艰难地往前移动，整个重身子都落在另一条腿上，另一只脚也不堪重负，累得直打颤，一会儿不得一会儿，然后只好坐下。

从客厅到厨房本来就不远，我却用了好长时间。我深深体会到脚的作用。\*时没感觉到它的重要性。

由此，我想到那些没脚没手的人生活是多么艰难。之前我在抖音上看到一个男的，由于双腿失去了，整天坐在轮椅上生活。而那些没手的就更困难了，穿衣吃饭以及日常生活中都很困难。但他们都用坚强的毅力生活得很好，我真的很佩服他们。

经过这一件事我深深体会到健康的意义，没有了健康，其他的都是浮云。

**关于身体重要性的作文5**

又是一个骄阳似火的日子，在一片喧闹声中，我将自己包裹在寂静里。向着光的方向，我张开了双手，让阳光透过指尖，再融化在我的掌心。双手紧握，我知道我拥有了吹不散的温暖与勇气。

我想，我应该庆幸。庆幸你张开的双手，让我看见光的温度。我想，我应该感恩。感恩你紧握的双手，带我寻找自己的力量。

温暖的手掌，是你留给我第一个印象。

见你的第一面，你一下握住了我的手：“我们是朋友了。”你说。我一下愣在那里，不知说什么好。阳光很刺眼，空气很安静，我只剩下模糊的知觉。你温暖的手掌握住我冰冷的指尖，是那样有力、棱角分明。

后来我才明白，我感受到的不只是你掌心的温度，还有一个干净、温暖、坚守的灵魂。

一个阴郁的下午，暗沉天际下有几朵浓云，那是连柔美的天光亦化不开的深重。一声嘶吼惊飞了树枝间倦怠的鸟儿——那是你的声音。

我站在你身后，余晖把你的影子拉得很长，没过了我整个人。你伸开两臂，完完全全护住了我。面无惧色地朝比你高半个头的对方嘶吼：“别以为她好欺负，只要我在你就永远别想。”你充满杀气的样子，让所有人却步。

然后你转身，依旧护住我。你刚刚因愤怒而血红的眼睛，在暖阳下一点一点柔化，在温柔中泛着烁烁金光。

你紧握我的双手，用尽全力握得我生疼。“我们走。”依旧是低沉中不乏温柔的声音，我依稀能听到你努力掩盖下的沙哑与战栗。你说，你不会感到恐惧。可你向我伸来的手，分明抖得可怕。我知道你不比我更无畏，我能感受到你隐忍着的无助。可你依旧笑着，笑着握紧我冰冷的手。用尽你的全力，将你所剩不多的光芒，一点一点，染上我无助的指尖。

后来，你紧握着的手，是我心中永不忘却的光芒。永不消逝，永远闪耀。“我不可能护你一生的。”你说，“我相信你的双手也一样拥有力量。”在我遇到困境时，你有些恶狠狠地说。于是你背过身去，双手僵着，很不自然的垂下。我望着你，心里酸得泛苦。我想那一刻，你一定比我更难受。

我望向我的双手，它们是那样的苍白纤弱，却也在阳光下，镀上了一层暖意。我知道，那是你拼尽全力，用双手为我护住的明媚。

望着阳光，我握紧了我依旧冰冷的双手。纵然软弱无力，纵然不堪一击。在接下来的时光里，我也会永远追逐那绚烂的光芒，永远守护那微弱的暖光。只为有一日，我能温暖那带给我不灭光明的指尖。将世上所有闪烁着光芒的温柔与明媚，染遍你布满伤痕的双手。

**关于身体重要性的作文6**

生病是每个人生命必经的历程，无情的病毒像个大坏蛋，可怕的病毒大军正无声无息地着你而来，你要怎么应付呢？而你的生活步调要怎么保持呢？

不眠不休的病魔对你伸出魔爪，它把你的健康一点一点地偷走，咳嗽、发烧、恶心，每生一场病，似乎就是一个警告，告诉你：用运动、好心情和意志力，去换取并得到你的健康，并且你要小心保管它，不要让它再次消失。

生病时，最痛苦的并不只是你一个，你的爸爸、妈妈、兄弟姊妹也都很痛苦，他们担心你恢复的速度，也担心死神会悄悄地带走你，这是因为：他们希望一同与你共度一生，漫长的百年时光，而且他们爱你。

生病令自己有气无力，也令最爱的家人一颗心七上八下，担心得不得了，如果生病了，多休息，并按时吃药，不要怕打针、看医生，这样生病才会快快好，不用因为它而蹉跎快乐时光！我现在虽然已经生病了，但是我做到了，我的病也好多了。

生病不好受，会让自己和家人难过。多做运动、少吃垃圾食物，健康能更好，生命变美好。

**关于身体重要性的作文7**

^v^踩着前人的脚印，最佳结果也只能是亚军。——李可染^v^这句话是我最喜欢的一句话，也是让我明白许多道理的一句话。

有一次，上美术课的时候，老师给了我们了几幅例画，让我们参考。我和同桌画的一样，都是一幅四格漫画。她加了一些自己自己的小创意进去，并对我说：^v^你也加一些自己的创意吧，不然都画一样的，多没意思啊。^v^我说：^v^一样就一样，你等着吧，这次美术评比，我肯定是优。^v^过了几天，美术评比结果出来了，我画的那么好，竟只得了良好，老师在下面评到：美术，最重要的是创新，如果你和许多人画的\'一样，老师会给你良好，但如果你有自己的创意，老师就会给你优，这就是创新的重要。^v^

过了几天，我把这件事告诉妈妈，妈妈笑着给我讲了一个故事：^v^从前有一个小女孩，她想变的像大师那么聪明，就对大师说：^v^大师，把你所有的知识教给我吧。^v^大师吃了一口苹果，咀嚼过后，又吐了出来，说：^v^你把这口苹果吃下去，我就教你。^v^女孩把苹果吃了下去，大师问：^v^好吃吗？^v^女孩回答不好吃。大师说：^v^学知识也是如此，为什么你非要学我学过的知识呢。^v^这个故事告诉我们创新的重要。^v^

妈妈的话和亲身经历的事情让我明白了：无论做什么事，都要有自己的创新，这样长大了才能走上社会。

**关于身体重要性的作文8**

It\'s very important to keep healthy. He has a healthy lifestyle. He never goes to bed late.

He always gets up early and exercises every day. His hobbies are sports. He likes playing baseball, swimming and running.

These are good for my health. His eating habits are very good. He tries to eat a lot of fruits and vegetables.

She never drinks coffee. So you see, he pays attention to his health, healthy lifestyle and help He got good grades. Good food and exercise help him to study better.

中文翻译：

保持健康是很重要的他有一个健康的生活方式他从不晚睡，他总是早起每天锻炼他的爱好是做运动他喜欢打棒球，游泳，跑步，这些对我的身体有好处他的饮食习惯很好，他试着吃很多水果和蔬菜她从不喝咖啡所以你看，他很注意自己的健康，健康的生活方式帮助他获得好成绩。好的食物和锻炼有助于他更好地学习。

**关于身体重要性的作文9**

昨天大概是因为天气太热，有人呆在家里什么都不做，导致中暑。然后，整整一天，我没有在床上睡觉，而是醒来大喊恶心呕吐，一天吐好几次！就算买了吃了药也没用。

看着他一个大老爷们这么难受，我心里真的不好受！

这么多年来，好像很少有人生病，偶尔感冒也就两三天，也不是特别严重，所以\*日也没什么感觉。他们饿了就吃，不饿就不吃。吃饭也不是什么特殊规律，\*日里他们总是忙着赚钱什么的。我真的不觉得身边有什么可怕的，或者说健康是很重要的！

但是，当一个人生病了，在床上什么也做不了的时候，才发现，挣钱不算什么。真正重要的是拥有一个健康的身体。这个时候，无论是花钱还是在家安安静静的躺着，健康真的都是资本！

想着曾经的自己，就这么任性的消耗自己的健康。心情不好的时候也想过不去吃饭什么的。有时候我活着。无聊的时候我就想，要是能生病，就躺两天吧！

但是当你真的生病躺在床上的时候，你会发现这个世界上没有什么比健康更重要的了！

因为当你生病不舒服的时候，身边的人只适合伺候你，没有人能代替你，包括你自己和对方在一起不舒服。不管谁再爱你，他心里就开始难受。没有人感受到别人的感受。

有时候想想，世界上有老人，也有小人物，我们真的连生病的资格都没有，只能在\*日里不断告诉自己，无论做什么都要好好照顾自己的身体。

身体是革命的本钱。只有拥有健康的身体，我们才能拥有所有的可能性！

**关于身体重要性的作文10**

健康真的很重要。就当失去的时候，才会珍惜原来的身体。\*常的生活里并不会有那么多的感慨，因为一切都是好的。就当痛苦袭来的时候，才能清清楚楚的感受到幸福是多么的重要。以前仗着年纪小，可以肆无忌惮的放纵。不注重自己的身体健康。可是随着年龄的慢慢增长。健康问题已经严重到不容忽视了。变化是多么的快啊！只想感叹一句年轻的自己，是真的愚钝。

为什么今日会有这么多的感慨呢？原因还是我昨天突然发现。从早上醒来的时候，脚就开始很疼。不走路还好。每走一步都是特别的痛。虽然可以忍受吧，但还是特别的难受。总没有健康的时候那么舒服。这种疼痛都让我想起来一个小时候的童话。海的女儿。虽然没有描写的那么的痛，像刀扎的一样。但也是扭伤的那种疼痛。主要是每天都避不了要走路。所以疼痛时不时的会伴随着我。前几天的时候还说要好好的锻炼身体。可是没想到还没锻炼身体，已经遭受到了健康问题。脚疼成这个样子样只能先休养几天了。修养好了再说，以后的事情吧！

这时疼痛来的真的是特别的突然。前一天还走了一两万步，没有任何感觉的时候。还感叹自己的身体是多么的健康。没想到才过了一两天报应就来了。其实本来我还是特别喜欢走路的。因为商品跑步来说，没有那么的累。会让我的头脑十分的轻松，去想一些事情。顺便还能欣赏沿途的风景。岂不美哉？跑步也挺舒服的，可以大汗淋漓的出一场汗。放松身心。但是实在是太累了。夏天的还好。穿的衣服少，可以很快的洗一个澡。冬天就比较难受了，穿的衣服也多，洗澡也不是那么的方便。

最终还是明白了一个道理，人要珍惜自己的身体，注重健康。拥有一个好的身体，才能享受美好的生活。不要像我一样，等到失去了才知道珍惜，后悔莫及。悔不当初。希望可以赶快的恢复吧。

健康的重要性作文10篇（扩展3）

——健康饮食的重要性3篇

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