

## 中央公园晨练简介范文 第一篇

中央公园晨练简介范文 第一篇因为中央公园的环境好，所以人们常常去中央公园玩，去中央公园看花，去中央公园跑步。

春风一吹中央公园的风、雨、雾，再也挡不住花草的生长了，樱花，梅子花，小黄花，玫瑰花丛，还有一些说也说不出，见也没有见过的花。小黄花和小野花在草坪上绣成十字，或绣一两团。让人们十分快乐。

草地上，有许多不一样的绿色，绿，鲜绿，浅绿，深绿，黄绿，各种绿色在草地上波动着，交错着，一直绿到中央公园的外边去，一直绿到田野里。

人们似乎都和花草树木复活似的，小孩把衣服脱去，在中央公园跑来跑去十分快活，而大一点的学生在中央公园放风筝，玩捉迷藏，看花。你们看一朵朵黄花在风中摇晃，好像一个个小姑娘在舞台上跳舞，嫩绿的小树好像在向人们微笑。

中央公园的花美，草美，树美，一片生机勃勃的景色，我不禁想起了宋代诗人朱熹的一段古诗：“等闲识得东风面，万紫千红总是春。”和唐代诗人杜甫的诗句：“迟日江山丽，春风花草香。”难道不是在写春天生机勃勃的景色吗？

我爱中央公园的春，爱中央公园的一草一树！

中央公园晨练简介范文 第二篇今天，我和梁倩、梁焯、爸爸、妈妈、外婆、姨、兵兵吃过午饭，乘坐姨父的小货车，花了大约半个小时，很快就来到了赣州美丽的中央公园。

首先映入眼帘的是美丽的蝴蝶花。一朵朵蝴蝶花被一阵阵清风吹的像一只只漂亮的花蝴蝶，有黄的、蓝的、紫的，非常吸引人。还有一只只翩翩起舞的蝴蝶在一朵朵蝴蝶花丛中飞舞着，分不清是花蝴蝶还是蝴蝶花。

我们继续向前走，来到一大片竹林旁。我停下来，对妈妈说：“妈妈，我想到竹林里去走走。”“你和梁倩一起去吧！我在这儿等你。”我对梁倩说：“你和我一起去竹林里走走，好吗？”“不行，我还要和兵兵玩呢！”我失望的告诉妈妈：“梁倩不想去，她要 and 兵兵玩。”“那妈妈和你一起去好了。”竹林里真黑啊！一点阳光都照不到。一进入竹林，我还以为天黑了呢！抬头一望，原来是竹子长的太茂盛了，看也看不到天。

竹林的不远，就是宽阔的草坪。草坪上的景色是多么的美丽！有可爱的小草跟你打招呼、鲜艳的小花与你玩耍、嫩绿的柳枝和你捉迷藏，还有调皮的桂花时不时地在你的后背挠你的痒痒。我们给这块草坪取名：快乐草坪。草坪上有许多鲜嫩的小草，正好可以玩我们最熟悉的游戏——过家家。除了玩过家家，我们还在草坪上打滚、翻跟头。

走了一片片草坪，过了一座座桥，终于来到了“桂花园”。桂花园里香气扑鼻。真是只有丹桂飘香才意味着金秋十月的来临。我们摘了一些桂花带回去准备让自己的房间充满香气，也变成桂花园。玩了一会儿，我们恋恋不舍的离开了。不一会儿，就到了美丽的湖泊边。只见一条条小鱼快活、自由的在清澈见底的湖泊里穿梭着，他们玩得快活极了。看着他们这么快活的样子，我们跟着在湖边的草坪上玩耍起来。

直到傍晚，我们才依依不舍的离开了美丽的中央公园。希望下次再次来到中央公园，将会带给我们更大的惊喜。

中央公园晨练简介范文 第三篇我们的校园有一座美丽的中央公园。

春天，山茶花欣然怒放，五颜六色的花多的数不清。桃花露出红红的脸蛋，就像一位姑娘羞红了脸。小草探出绿色的脑袋，小蝌蚪在水池里欢快地游着。

夏天，柳树在清如碧石的镜子面前梳理着自己秀美的长发。紫藤长得密密层层，挡住了炎热的阳光，同学们可以在下面看书、乘凉、下棋。

秋天，黄黄的桂花，十里之外还飘着它的香味，让闻过的人心旷神怡。落叶像一只只美丽的蝴蝶在花园里欢快的飞舞着。

冬天，树的叶子都飘落了，只有松树、柏树和冬青坚强的屹立在花园里，就像一位位勇士在保卫着我们的校园。

美丽的中央公园可真美啊！

中央公园晨练简介范文 第四篇一年之计在于春，一天之计在于晨，星期六早上，我和爸爸妈妈去附近的小公园晨练。

夏天已经到来，公园里的花百花齐放，姹紫嫣红，花香四溢，特别美丽。

在公园里晨练的人不只有我们三人，还有很多素不相识的人，他们也在锻炼，为了自己的身体健康而锻炼。

绕着小公园跑步，看到路旁的花花团锦簇，路旁的树枝繁叶茂，路旁的人看起来也神清气爽：有的在玩空竹，有的在打羽毛球，有的在踢毽子……他们的技术愈练愈精，身体也越练越好，即使是老年人，也不一定比年轻人差。

跑着跑着从大路旁边的一条小径穿进小树林，这里人烟稀少，有两人坐在同一块石头上，一人引亢高歌，唱的是字正腔圆，气势磅礴，宛如涛涛黄河从青藏高原狂奔到河套平原的声音；一人吹笛，吹的是悠扬婉转、轻松自然，好像悲伤之人所唱的哀伤之歌，摄人灵魂。此二者结合，真如天籁。

跑到北门的一个广场，看到几个小孩在滑轮滑，不禁想起自己小时候在这里滑轮滑的场景，左一脚，右一脚的绕着这个广场滑了下来，穿梭在人群中，却因不熟刹车而时常摔倒，脸上不禁洋溢出了微笑。

路过一个小篮球场，看见几个小孩在和自己的爸爸一起练投篮，脸上笑得很灿烂。

一年之计在于春，一天之计在于晨，晨练有利身体健康。

中央公园晨练简介范文 第五篇初春是是万物苏醒的季节，我和妈妈一起去金牛岭公园晨练，气候不冷不热，晨练的人们脸上神情都很舒展。早晨太阳缓缓的照着，四处烟雾氤氲，十分好看。

晨曦中微热的阳光从树叶间的空隙里透了进来，透过雾气，形成了一道道金色的光柱，洒射在了行人的身上，树上，草上，花上。林中烟气弥漫，走在林间小道上，一会儿遇到一片白雾，一会儿遇到几缕阳光，如同身处仙境。

许多人来到这儿，他们有的穿着运动服正在跑步;有的正在练习吹大号;有的年纪大的老人则迈着闲庭信步漫步在跑道上，阳光从布满露珠的树下洒下来，照到他们在他身上，十分耀眼。

我和妈妈一路小跑向前，不远处大路的两旁便分出了许多小径，小径两边种满了许多树，一阵风吹来，树叶轻轻摇摆，偶尔有几片树叶飘落下来，十分美丽。

经过一段林荫小道，两边的树林长得旺盛，树枝纵错，横斜的树枝在上边遮蔽着，使得这段小路很阴凉，阳光被树叶撕碎散落一地，偶尔洒在跑步的行人身上，明一阵，暗一阵，几片阳光追着行人，仿佛一群调皮的发光精灵在和路人做游戏。

不知不觉，我和妈妈便来了金牛岭公园最著名的景点---金牛下面了，只见一只全身涂金的牛立在一个布满花草的台子上。这头牛四足踏地，头望着前方，角对着前上方，尾巴夹在后腿上，仿佛马上就要迈开蹄子，冲向前方一般。

在蹄子下方，从花丛中缓缓流出四股细流，像泉水一般流到旁边的小河里，不时有几片花瓣飘进河中。在阳光的照耀下，本来金色的金牛变得更加光彩夺目，使人不由自主地抬起头来一睹它的雄风。

空气清新，树木茂盛，烟气媚的金牛岭真是一个晨练的好地方。

中央公园晨练简介范文 第六篇你知道的晨练方式有几种？你也许说不出来，让我带你到公园去逛逛吧！

公园真是人山人海啊，这边一群，那边一堆，咦，那些老爷爷老奶奶在干什么呢？我得问问，摄像师，let'sgo！

镜头 ONE：秧歌军团（秧歌舞）

这些穿着花花绿绿衣服的老人，有的拿着扇子，有的舞着绸带，……他们衣着全然不同，唯一相同每个人脸上都洋溢着笑容，我上前一问，才知道他们在扭秧歌。哈，那边有人在打羽毛球，我得去玩玩。

镜头 two：羽毛部队（羽毛球）

哇，这些人打羽毛球的水平真高！只见羽毛球在空中飞来飞去，人们都努力的左接右挡，上扣下救，我自愧不如！一位大人见我如此着迷，便让我打了一下。我竭尽全力地拼命接着，但还是败下阵来。我一定“卷土重来”！

镜头 THREE：太极溜溜（太极溜溜球）

咦，那些人在干吗？一个个转来转去接球，一问才知道，这是太极溜溜球。我借来拍拍看了看：它有羽毛球拍的架子，上面蒙了块白布，白布上画着一个外围半白半黑，中间是红色的大圆。运动者用它（拍子）击打球，再接住它。听说，这项运动能锻炼颈椎。

好了，我就说到这儿了。你要想知道更多，自己去公园看看吧！

中央公园晨练简介范文 第七篇星期六的早上，一轮红日挂在天上，万里无云，人们在公园里锻炼身体。

清晨的公园真美啊！远处连绵的山峰，在朝霞的照耀下隐隐约约的。公园里有一个大大的湖，湖水清澈见底，小鱼在水里开心地游来游去。湖中间有一个美丽的小岛，小岛是由一个拱桥连接的。小岛上有一个红红的小亭子，小亭子周围的树木非常茂盛。湖边的柳树都发芽了，风一吹，嫩嫩的柳枝随风翩翩起舞。公园里到处都是晨练的人们，有的老人在慢慢悠悠地练太极拳，有的老人动作标准地在练剑，有的叔

叔在高声唱歌，还有的小朋友在欢快的跑步。

瞧，近处的丁丁和冬冬正在认真地比赛跑步。他们你追我赶的跑着，但是丁丁比冬冬跑得快，冬冬落后了。只见她紧紧追干着这对方，一刻都不敢停下来，她跑得出了汗。领先的丁丁也一刻不敢停下来，大步地向前跑，生怕冬冬追上他。

公园里晨练的人们，他们在进行各种运动，锻炼身体。我也要加入他们的晨练的行列，成为一名身体健康的小学生

中央公园晨练简介范文 第八篇天刚蒙蒙亮，我就被爸爸叫醒去江畔公园晨练。进入公园，一股清新的空气扑面而来，踩在干净整齐的方砖上，看着晶莹的露珠在色彩缤纷的花丛中滚动，我的困意荡然无存。穿过郁郁葱葱的树林，一排排崭新的健身器材映入我的眼帘。有秋千，有太空漫步，有平衡木.....在中心位置还为小朋友们设置了滑梯。

我挣脱了爸爸的手，跑到我最喜欢的秋千前，尽情地荡了起来。旁边一位白发苍苍的老奶奶也在悠然的荡着秋千，好象在找寻着童年的回忆。那边单杠上几个戴着手环的老爷爷在上下翻舞，不时地赢来阵阵掌声。不远处一群老年人穿着白色衣裤，伴着舒缓的音乐在打太极拳，相隔几米，另一群老年人，穿着黑色衣裤，伴着轻快的节奏在跳拉丁舞。

这一黑一白，一传统一现代，为宁静的早晨增添了无限生机，使得不少人驻足观看。前方两个年轻人和几个老人围成一圈在比试脚力——踢毽子，毽子在他们的脚上翩翩起舞，就连爸爸也忍不住加入到他们队伍里.....

此时，我看见那些精神矍铄的老人脸上露出幸福的笑容，我觉得全身都充满了力量。我想：今天，无论是对我，还是对他们，都将是全新而美好的一天。

中央公园晨练简介范文 第九篇暑假的早晨大家是不是都在家里睡懒觉呢？我可不像那些懒惰的人一样，我每天早上都会早早地起床，去公园上晨练。

第一天早晨，我很早就醒了，我还没洗脸刷牙就兴冲冲的下楼等着伙伴们。过了一会儿，伙伴们都到齐了，我们便兴高采烈的走向公园。到了公园，我们便开始打羽毛球。打羽毛球可是我的强项之一，比赛一开始我就成了“常胜将军”每次我都能把伙伴们打的落花流水，特别是“谢龙”他都不会打羽毛球，每次都打不到球，有时把球拍都扔了出去，球还是落在了地上。笑的我们满地打滚儿。

打完了羽毛球，我们开始玩石头剪子布跑圈的游戏，这个游戏的规则很简单，赢了就可以休息，输了就要跑圈。刚开始我一直赢，但到后来我就一直跑，虽然有点累，但很有趣。

晨练真有趣！

中央公园晨练简介范文 第十篇阳春三月，百花盛开，我和朋友一起去中央公园游玩。

一进公园门，便看见一个巨大的花坛。花坛里有着由迎春花和丁香花编织成的‘欢迎光临’的字样，还有几株蝴蝶兰在风中迎风招展，引来一群蝴蝶在花上翩翩起舞。

沿着石子路，我们来到了人工湖。湖面横跨一座白色的小桥，湖水很

清，可以看见湖底的鱼虾和水草。湖水像一面明镜，倒映出人们喜悦的脸庞。

湖边杨柳依依，几颗粗壮的柳树上小鸟唱得正欢。树下草地碧绿，草地上布满了不知名的小花，在点缀着草地。草地上还有一座假山，假山上怪石嶙峋，突起的怪石上建了一座朴素的凉亭，凉亭上爬满了清翠的爬山虎。

我们还去了游乐园，里面的过山车令我记忆犹新。当过山车从高处直冲而下时，我们心惊肉跳，声嘶力竭地大叫：“快停下来呀！”

伴着西沉的太阳，我们恋恋不舍地离开了那令人愉快而美丽的地方——中央公园。

中央公园晨练简介范文 第十一篇为了晨练，我今天起了个大早，穿上运动衣和鞋袜，洗漱完毕，出了家门，下了楼，一路小跑，沿着东风路直奔绿荫公园西门。进了公园，抬眼看，呀！到处都是参加晨练的人们，黑压压一大片，一大片的，熙熙攘攘，人头攒动，我还以为就自己来的早呢！

首先，我跟随跑步的人们来到公园环形步道上，身前身后，闪现着一群群穿着各色运动衣的跑步健将，有男有女，有老有少。他们三五成群，统一着装，步伐整齐，跑速较快，背心上印制有“20xx 郑州国际马拉松比赛”或“20xx 重庆国际马拉松比赛”、或“跑步同乐”等字样。也有单枪匹马、二人成伍、三人一列的随意跑步者，他们或短衣短裤、或长衣长裤、或上短下长，穿戴随便，步速不快，累了就换成走姿，歇歇跑跑，跑跑歇歇，交替进行，一般都是散兵游勇，像我这样的跑者。不管是哪类的跑步者，绝大多数都是血气方刚的青少年和身材强壮的中年人，以男性占大半，他们个个都是红脖子涨脸，争先恐后，你追我赶；人人都是汗流浹背，热血沸腾，精神抖擞。

在这条忙碌的环道上，我通过边跑步边观察，真正的跑步者只占二、三，十之七、八是步行者。在这些人群中，又可见快走、中走、慢走三类人。大凡快走者，都是青壮年人，步履轻快，步速如慢跑，往往可用“疾步如飞”来形容。中速步行者，往往是健康的老人和多数中年妇女男士所首选，因为步速不快不慢，既需用力又不至于没走几步就气喘吁吁，行走时从步态看可用“气定神闲”来形容。第三类慢走的人要么是病态的老人或大病刚癒为了锻炼才步态缓慢，一步一趋，不至于累着；要么是不常锻炼的人为了适应才先慢后快。他们的步态可用“四平八稳”来形容。总之，走就是散步，也是最适宜所有能走路的人最常见的一种锻炼方式，不是有个养生的名人言：“最好的锻炼方式是步行”吗？

不过，在这锻炼繁忙的公园早晨，我也看到有个别特殊的人，他们也

加入了环道的散步，那不是自己在走路锻炼，而是借助别人的力量和交通工具在行走，在锻炼，而他们锻炼的不是腿脚，而是尽量多呼吸公园早晨新鲜的空气，见世面，见太阳，适应室外的生活环境，进而愉悦心情，增强体质。这类个别人，我不说你可能也猜得到，那就是分别坐轮椅的伤者、病人和不会走路或 3 岁以下的婴幼儿。

我环顾四周，只见各个活动区域都在紧张地开展着各种运动锻炼方式。

公园西门内小广场、南门内大广场和东北角大广场上，几百名大叔大妈们分三班正在做健身操，他们踏着欢快的音乐节奏，哼着悠扬的歌曲，人与人前后保持一手臂的间隔距离，或走成环形，或走成方形，抬步伸臂，摇头晃脑，转身撅臀，收股掐腰，步态随领队举手投足而变换，身姿伴音乐节奏起伏顿挫而优雅。

公园中心广场上，西北角戏迷舞池等空场地，有三、四班大叔大妈们，有的成群结队如痴如醉跳起广场舞，有的伴随着快三慢四的音乐节奏不厌其烦跳起交谊舞，还有的无拘无束旁若无人疯狂地跳起了老年迪斯科、踢踏舞。更有夫妻对阵见缝插针左一拍右一拍你来我往练起了羽毛球。

在大树绿荫下，甬道空地间，有三、五成群的毽球男女爱好者在集体踢毽球，看谁踢得高踢的灵活多变不死球。有十个、八个人聚在一起打陈氏、杨氏太极拳，练气功，看谁能拳法娴熟技艺高超压群雄、气沉丹田削铁如泥劈手断砖功高能健身防身。还有空竹爱好者“抖空竹”练习上抛平抖下压叫你看的眼花缭乱。

我跑完 5 圈大约有 2500 米后，来到体育器材锻炼区，选择漫步机再活动一番。只见这里锻炼的人们照样比肩接踵，来来往往：有用按摩器蹭背摩腰的，有用上臂连续拉翻单杠的，有用双腿绷直器材一屈一伸活动膝关节的，有双脚站稳手扶扭腰器反复旋转的，有伸腿下压金鸡独立锻炼腰肌腿肌的，有手扶钢管蹭腿摩腿抻筋交叉活动的，更有老翁老妪全身躺在铁器上绷腿伸腰仰卧起坐的……

除了人们主动锻炼增长体质外。我还看到，在公园长条座椅上、在进出口处、在锻炼器材旁，有三位按摩医师各自设摊给病人治病。他们身穿白大褂，服务道具很简单，一条长凳坐病号，一块医用白方布围着脖子垫上肩，然后是医师站立，或用手指捏拿，或用手肘按压按摩穴位，或用手臂推筋骨，或用手掌鱼际搓揉头部肩周颈椎和腰椎，这就是中医常见的按摩推拿术。医师一边和患者交流，一边工作，一般为 10 分钟至 30 分钟，收费 10 元至 50 元不等。很显然，这些按摩师是在利用早晨公园锻炼的人多的机会挣钱，也减缓一些患肩周、颈椎、腰椎等炎症的人的暂时痛苦，在老家我只相信过一次，当时见效，过后恢复原样，从此我再不相信这些“野医”。

正当人们在公园锻炼忙得不亦乐乎时，我还看到，园丁们有几位男士手推电动铲草机，在郁郁葱葱的草坪上，轰隆隆地你追我赶忙碌着，就像给人理发的推子，电机过后，青草平平的，像一块巨大的绿毯子摊在公园里的角角落落，平平坦坦，假如这时人们在上面坐着玩耍，会感觉无比的舒坦惬意。而跟随前行的女士，在电机工作一片草坪后，就会手推三轮车，配合电机手把铲掉的碎碎的青草从铲草机囊里倒出来，全公园 6 台铲草机工作，一个早晨的时间，居然能把 6 辆三轮车装得满满的，园丁们也大汗淋漓，和成千上百的晨练者相比，他们的汗水是为市民们创造更美好的公园环境而抛洒，不是更有意义吗？正像一首诗赞美的那样：“园丁啊园丁，晴天一身汗、雨天一身泥，幸福千万家，脏累您一人！”

当时针指向早 7 点，我意识到该回家吃早饭了，因为还要 8 点半上班。我拖着略显疲惫的身体往回转，只见初夏的朝阳已从东方地平线跃起有一杆高，头顶一轮红日，身披万道霞光，呼吸清新空气，顿觉心旷神怡！仰望天空，湛蓝湛蓝，晴空万里；远视街道，车水马龙，宽阔的道路两旁法桐树枝叶繁茂。再看身边进出公园锻炼的人们穿流不息，人声鼎沸的早市也正热热闹闹，购销两旺。只听过路的公交车马达隆隆，轿车喇叭声声，连同树上的布谷啾啾鸟鸣声声，和着小商贩的叫卖声，谁家的小孩子迷路的哭闹声，以及由远及近西侧火车的汽笛声、无处可循的喧嚣声等等，汇合成省会大都市动听悦耳的早晨合奏曲，这些都清醒地告诉我，新的一天生活又开始啦，于是，我加快了回家的步伐，以美好的心情，健康的体魄去迎接新的一天的到来！

中央公园晨练简介范文 第十二篇今天我和妈妈起了个大早去东山公园。四，五点钟的天空是灰蒙蒙的。月亮姐姐正走在回家的路上，依稀能看到她的背影，太阳公公还在睡懒觉。路上的行人也很少，卖早点的店铺早就开门了，环卫工人也开始了一天的辛勤劳动。还有去晨练的人们不断从我们身边经过。

我们刚走到公园门口，太阳公公就出来了，躲在云的后面，好像还没睡醒。“太阳公公你快去洗个脸吧！”我默默地说着，好像太阳公公真听到了我的话，一下子窜到了前面，神采奕奕的，把天边染成了红色。公园的小道上，大树旁，平地上到处都是晨练的人们，有的在散步，有的在打羽毛球，有的打太极拳，还有的随着欢快的音乐跳起了优美的舞蹈。我和妈妈来到公园的最高处，站在顶上北面能眺望海，只见

海面上不停的有船只来往，还能看到海的对岸——前所。西面城区的高楼大厦尽收眼底。

我很奇怪为什么会有那么多的人起来晨练，难道他们不喜欢睡个懒觉吗？妈妈告诉我说：“一年之计在于春，一天之计在于晨，生命在于运动。”虽然我还是不太明白，但我知道早上的时光是很重要的，要珍惜，还要经常锻炼身体，有好的身体才能去学习，工作和生活。

中央公园晨练简介范文 第十三篇每天早上，我就会和妈妈一起去公园晨练。每天我也会会有新发现。

几个月下来，我每次都会看到一位打羽毛球的叔叔，热火朝天地锻炼着，他的样子很特别，不管刮风下雨他都光着脊梁，听说冬天下大雪也一样。我学过打羽毛球，但是不到一个星期就不想打了，所以到现在还是刚入门的水平。从这位叔叔身上我知道：想学习什么就要认真学习，更重要的是要坚持。

公园晨练的人也是各有各的地儿，各有各的群。每天早上都会不约而同地聚到一起，很认真地操练起来。我特别注意有一大群人，是练杨氏太极拳的人，那队伍是越来越壮大了，有青年人、有中年人、有老年人。他们看起来很健康。

在这里还真的有很多真功夫呢！一位老奶奶在压腿，可以把腿放在树干上，整个身体和腿靠成一条线。我的妈呀，我还不能够做到呢，这大概是她锻炼多年的结果吧！因为水到渠成。

我在公园里还结交了一位老朋友呢，她大概有七十多岁了，但看起来才将近五十多岁。每当我坐在石椅上读书读的有点累的时候，她就让我跟她一起锻炼，或者会给我出题目，让我来画图，我还是第一次写生呢。我特别喜欢这位奶奶，准确的说：我们已经成为朋友了。

我相信我会在这个“健康乐园”里学到更多做人做事的道理。

中央公园晨练简介范文

第十四篇“叮铃铃！叮铃铃！”随着一阵清脆的闹钟铃声，我和爸爸妈妈快速地穿好衣服，全副武装，背上羽毛球拍，去牡丹公园晨练。虽然到了秋天，公园里还到处是绿色的树木和小草，空气格外的新鲜，使人神清气爽。

公园里到处都是人们晨练的身影，进入公园不远处，我们就看到了一群跳舞的爷爷奶奶，他们面带微笑，随着音乐的节拍，一会儿扭胯、一会儿踢腿、一会儿摆手……虽然他们的年龄老了，但是他们的动作还是非常的灵活，我想：这就是他们经常锻炼的原因吧。

不远处，我还看见了舞太极剑的老奶奶们，她们个个精神饱满。看着太极剑在他们手中轻柔地挥来舞去，虽然动作很缓慢，却是柔中带刚，他们的一招一式是那么的有力。

最吸引我的是一位“双截棍爷爷”，一根双截棍在他的手中被训练得服服帖帖，双截棍在他的胸前、背后、肩上迅速地被甩来甩去，怎么也甩不到自己，偶尔还能玩出小花样。老爷爷的神情是那么的悠闲自在，动作时那么的娴熟，看得我都入迷了，真佩服这位爷爷耍双截棍的水平。

最热闹的要数打羽毛球的地方，这里有女子单打，男子单打，男女混合双打。尤其是男女混合双打的这组球技最高，只见羽毛球在他们的球拍上快速地飞来飞去，打得很高，白色的球在空中形成了一道美丽的弧线。我觉得他们的球拍有一种奇怪的吸引力，不管对方打来的球是高是低，是快是慢，他们的球拍总能准确地接住，一个球他们能打几十个来回，很难分胜负。看着他们的球打得如此激烈，我和爸爸妈

妈也打起了羽毛球，加入了晨练的队伍。

通过今天的晨练，我认识到：生命在于运动，多一份运动，就多一份健康！

中央公园晨练简介范文 第十五篇夏天，早已迈着轻快的步子来到了我们这里，但我却在最近几天才发现他的到来。因为这几天开始，我便在早晨 5 点起床去水上公园锻炼并复习了。

早晨，水上公园的阳光经过树木的遮掩，显得柔和极了，阳光从树缝里钻出来洒在身上暖洋洋的，非常舒服，不像正午的骄阳，照的使人睁不开眼，可能这就是夏天的早晨所独有的特点之一吧！树木花草散发着湿润的清香，是那种让人永远闻不够的味道.....早晨水上公园的人非常多，你看：

公园广场里穿着白色衣服，手拿鲜艳红扇子的老奶奶们排着整齐的队形在练“太极扇”。

这边一大群叔叔阿姨在跳“拉丁”，他们的舞姿虽然不是那么整齐，但他们每个人却都在认认真真的跳，因为他们的目的不是为了表演，而是为了锻炼身体。

小广场上是一大群学龄前儿童在学“滑旱冰”，他们带着护帽、护膝、护腕，在教练的带领下，姿势优美的滑着旱冰，不时有小孩摔倒的，但他们不哭不叫，认真的滑着。

这边是一群老爷爷，穿着宽松的白色服装，排着整齐的队形在练“太极拳”，我虽然看不懂他们的一招一式，但他们的动作真的是柔韧有余，很有力量。

那边，跳绳的、踢毽子的、打羽毛球的、还有唱京剧的真的是应有尽有。

而我和妈妈拿着需要背诵的资料去了大坝，由于大坝上散步的人太多了，妈妈怕我分心，就让我去人比较少的坝下去背。我呼吸着新鲜的空气，记忆力好得出奇！才一会儿功夫，那些需要背诵的就被我一一解决了。妈妈检查完毕，我们又去健身器材上玩了个痛快！

哈哈，晨练的感觉真好！晨练的收获也是多多呢！我既背会了复习题，又锻炼了身体，还使我的大脑更清醒了！真乃一举多得呀！

晨练的好处我是举不胜举！同学们，一起加油吧！一起加入到晨练的队伍里来吧！

中央公园晨练简介范文 第十六篇今天，秋雨像针一样落下来，我和李明远去了中央公园游玩。

天像白纸沾上墨水一样，一阵水的气味扑鼻而来。大门边儿，有一颗高大的树，树干有一米多粗，高 18 米左右，像一个巨人，这难道是盘古的哪一根汗毛变的？路边上，是一棵棵银杏树，树上有一对情鸟，喳喳地叫着，带着银杏的气味儿飞走了。银杏儿的果子又叫白果，能吃，我一边拾掇，一边感叹果子真多呀！给我们带来了丰收的喜悦。

我们来到草坪，草地上挂着一串串水晶似的露珠，这是大自然的礼物。一眼望去，草地上的露珠给草坪蒙上了一层白纱。草坪的另一边，冒出了几朵灰色的蘑菇，像在给大地万物打伞一样。蘑菇边，有一大丛盛开的花，花是红色的，散发着一丝丝清香，像一个个纤腰楚楚的小姐。

最后我来到了池塘边上，水清清的，像一面镜子。水中，有两条可爱又活泼的小鱼，它们的身子十分的灵活。不一会儿就不见了，再一看，却从石头的缝里钻出来了，像在跟我躲猫猫似的，还吐出一串串泡泡，像在对我说：“我来找你了，你躲好了吗？”

这中央公园，真令人流连忘返呀！

中央公园晨练简介范文 第十七篇秋风就像一位神奇的魔法师，把原本绿绿葱葱的中央公园变了个样……

草地变了。她们脱下来夏日的绿装，披上了秋日的衣裳，一眼望去，有深绿的、淡黄的，还有金黄的，虽然少一点夏日的生机，但增添了秋的色彩，别有一番韵味。

树木变了。柳树的叶子变得金黄金黄的，细细的柳枝被秋风一吹，就像随风飘舞的丝带，真是柔美极了。宽大的梧桐树的叶子变成了橙黄色，秋风一吹，她们都纷纷的落到了地上，铺在地上就像橙色的毯子，脚踩上去沙沙作响，舒服极了。顽强的松树样子变化不大，从嫩绿变成了深绿，就像一排排身穿迷彩服的战士，时刻守护着中央公园。

花儿也变了，变得比夏天少了。路边的小野花没了，池塘了的荷花也没了，但是，秋天有秋天的花，你闻，一阵阵桂花的清香扑面而来。你看，五颜六色的菊花抬起了她们那灿烂的笑脸，白的、黄的、紫的……一朵朵、一束束，争奇斗艳。

秋天的中央公园依然很美，秋风把她变得更加成熟，更加多姿多彩。我喜欢这里，因为这里有秋天的足迹，秋天的美！

中央公园晨练简介范文 第十八篇中央公园是一个有花、有草、有树、

有水，多姿多彩的地方，那里景色令人陶醉，让人流连忘返。

来到中央公园前，拾级而上，首先映入眼帘的是一个大大的广场，广场上有音乐喷泉。当音乐响起，喷泉起来了，一起一伏，好像大海里的浪涛一高一低、一上一下，随着音乐的名快节奏，喷泉犹如那雄雄燃烧的火焰，犹如那奔腾的巨龙……那波纹似的喷泉让人眼花缭乱，人们纷纷举起相机，把眼前雄壮的喷泉定格。

广场的左边是银杏大道，因为大道两旁各有两排高大的银杏树而得名。远望，那一排排整齐而又挺拔的银杏树像一个个威武的将士，雄赳赳，气昂昂的，让人精神振奋。嫩绿的叶子随风摇摆，好像跳着欢快的舞姿迎接着人们的到来。风一吹，叶子发出“沙沙沙、沙沙沙”的响声，像仙女在弹琴，像乐队在奏乐。走在大道上，你会感觉这里的空气是多么的清新，深吸一口气，是多么凉爽。

公园里各种花争奇斗艳，知名的和不知名的鲜花竞相开放。鸟儿在树枝上欢快地唱着歌……公园里有三三两两的人走在公园的步道上观赏花草，有的骑着车在林间小道上，有的人三五成群聚在草坪上铺着垫子野餐。

最引人注目的是那阳光大草坪了。那绿油油的大草坪像一张绿色的大地毯，小草在春风中舒展着自己苗条的身材。不禁跳起舞来。几只蝴蝶扑闪着闪闪发光的翅膀，停停落落，像几只可爱的小精灵。禁不住发笑，又好似在对你说这悄悄话。如果你脱了鞋，光着脚丫，你会感觉小草是多么柔软，多么舒服，让人心情变得畅快。草坪上有的坐着聊天，有的人做游戏，有的人情不自禁地放风筝……和大自然零距离的亲密接触，享受着那温暖的阳光。

阳光草坪右下方，有一个美丽的湖，湖畔垂柳奇石，倒映入湖，别有一番风景。澄清的湖水，泛起鱼鳞般的微波，在阳光的照射下，跳跃起无数耀眼的光斑，这里的花芬芳扑鼻，妩媚动人。你迎着这扑鼻的清香，会心潮舒畅，仿佛漫游在仙境之中。

虽然这里没有九寨沟的美丽迷人，故宫雄伟的气魄，大观园的豪华，但是这里却有着独特的美，令人流连忘返。

中央公园晨练简介范文 第十九篇有一句古诗说得好：“一年之计在于春，一日之计在于晨”。在全民健身的浪潮中，晨练以其独特的魅力吸引着成千上万的群众，特别是我们这一群顽皮的孩子是晨练的主力军，我们完全沉浸在早晨给我们带来的快乐中了，让我们充满活力，增进了健康，更享受到了生活的乐趣。我们参加晨练活动，还具有“一人晨练，带动全家，影响一片”的意义。因此，晨练对我们十分的重要。我们也天天进行晨练。

在学校你能看到各种各样的活动。同学们有的在滚铁环，有的在打篮球，还有的在跳皮筋.....《我要飞得更高》的音乐响起的时候，整个五环广场都沸腾了，大家都开心地在一起跳啊！跑啊.....如果你看到这一番情景的话，一定也会加入到其中的。那一种轻松感是用语言表达不出来的。到我们班去看一看吧！

我班有的打羽毛球，有的打乒乓，有的跳皮筋。你知道我们班的特色是什么吗？那就是跳皮筋了，我们不仅男女都跳，而且我们还有自己的规则，如果有机会您也可以去体验一下这种乐趣。打乒乓，更是我们男生的最爱，在我们班，最厉害的是藏焯了，他是我们班的乒兵王。当你把球发了过去，还没有反应过来的时候，他已将球发了过来。还有打羽毛球，虽然早晨有一点风，但是吹不走同学们运动的热情。锻炼有很大的作用，以前暑假在家，我一直睡觉，一直不太晨练，结果一下子就长到了 128 斤，是不是很惊人啊？可我到了学校以后，睡觉得到了控制，还天天晨练，两个星期过后，我的体形恢复了！

中央公园晨练简介范文 第二十篇今天，好心的妈妈终于带我们出去玩儿了，我可真开心呀。李伊童和蚊子们也迫不及待地跑去中央公园。咦？中央公园的人去哪儿了，怎么没发现几个人影呢？于是我们边放歌边去找人，好不容易“搜”到了一群人。正想走近看看，妈妈又把我们叫过来吃水果。

不过，水果还挺好吃。你想想，在炎热的夏天，吃香香甜甜的哈密瓜，而且还是冰过的，怎能不叫人爽呢？

吃完哈密瓜，我们的手都很粘。于是我们准备去玩水。那里有一根水管，有破洞，还在洒水。我们走到水管前，洗了洗臭脚丫，还放着摇滚音乐。哎，蚊子又哼起了那些跑调歌。

现在水管的水冲得很高。我们准备来玩个游戏，就是水管短跑，要从水管洒水处跑过去，尽量不打湿衣服。啊，又好玩又凉快，可胆小的蚊子可能已经逃到千里之外了。

我们又去商店买了吃的，吃了凉凉的冰糕，还吃了烙饼，想想都美味！

中央公园可真好玩。

中央公园晨练简介范文 第二十一篇今天我六点半就起床了，生命在于运动，所以我打算跑步。

来到中学操场，抬头看了看，天还没有亮，月亮悬挂在西边的天穹上，太阳公公还没有来上班。云彩纵横交叉，仿佛蓝天之上有一片云海组成的田地，种植着倾洒下的皎洁月光。

我坚持每天跑八百米，所以现在跑步对我来说小菜一碟。刚开始慢慢跑，爸爸说：“凡事都得有个过程，适应了就能快跑。”我跑了一会，眼睛目视着东方，看见一个闪亮夺目的星星，我想那就是启明星吧。不知不觉地，已经有些喘粗气，心脏砰砰地跳，跑完了一圈，由于跑热了，我把帽子摘了，脸也通红，不知是热的还是累的。

第二圈，我已经失去先前的兴奋，便少了一份动力，但我心头又浮现出一句让我坚持下来的名言：坚持就是胜利。有了这句话，一下子增加了我的士气，开始跑第二圈。

我突然觉得腿怎么那么重，迈一步都需要许多力气。速度比第一圈慢了不少，天渐渐亮了，跑到可以目视东方的时候，阳光有些刺眼，把眼睛闭成一条缝，每一百米都有一条白线，当我看到最后一条白线时，为此时积蓄了很长时间的一股力量爆发出来，身形和脚步顿时回到了赛跑起始时的状态，开始冲刺！终于，冲过了起跑时的白线，跑完了八百米。

一滴汗水顺着脸庞悄然滑落，心脏跳得很快，我用双手撑着膝盖，露出了一丝满意的微笑。

中央公园晨练简介范文 第二十二篇清明节假日的早上，我和爸爸第一次去浔峰山生态公园晨练。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/368106006034006055>