

健康生活心得体会作文 12 篇

健康生活心得体会作文 1

学习很重要，但健康才能使学习效率提高。没有病魔和疼痛的干扰，才能更专心的学习，比起学习，健康更重要。而生活习惯不好，很容易生病，要有一个健康的生活方式。

首先，一日三餐是必备的，早饭是一定要吃的，不能只吃零食或者为了减肥而不吃东西，这样对胃不好，是很不健康的。也不要暴饮暴食，胃消化不了，容易积食，特别是晚餐，人要休息，胃也要休息啊！

第二，吃什么东西也要注意，只吃肉没营养，但也不代表不要吃肉，肉嘛，还是少吃为好，多吃些蔬菜，水果，而且水果最好在上午吃。还要注意吃的食物的多样性，不能只吃一种菜，就算难吃也要吃一点，补充营养，每种食物的营养是不同的。每天至少喝 8 杯水，不能用饮料代替，更不能一点都不喝，也不要等到渴了再喝，或者猛喝水，都是不健康的。

其次呢，晚上尽量不要熬夜，对眼睛不好，也影响自己和他人的休息，还会降低抵抗力，等到早上就会没精神，导致起床晚，然后早餐、中餐并一餐，这是最不健康的生活方式了，要知道，早睡早起身体好。

最后，每天都要坚持锻炼，增强体质，放松心情，培养我们

积极向上的态度，使我们反应更敏捷。如果不锻炼，会导致我们越来越懒，体质越来越差，一个小感冒可能就导致发高烧，这也是非常不健康的行为。

做到以上 4 点，健康就离我们不远了，保持积极向上的心态，乐观的对待一切消极，生活才会健康、美好。这些好的习惯没有养成，容易长胖，太胖了容易得糖尿病，选择节食减肥倒不如选择运动减肥，既能加强体质，又能瘦身，两全其美，还能锻炼意志力，使我们更加坚强。而太瘦了也不好，体质差，容易生病，还有可能得厌食症，保持中等的身材最好。

有了健康的生活方式，还要坚持去做才行哦！有了健康的身体，才有力量去拼搏；有了健康的身体，才能创造美好未来！

健康生活心得体会作文 2

只有失去的才知道要珍惜，当你失去健康的时候，才知道它的重要，生命对于人只有一次，当你失去了生命，再多的财富对你也是无用之物。

想要拥有健康，最主要便是拥有健康的生活方式，而健康的生活方式也有几个方面是最主要的。

第一. 科学饮食习惯。

1. 早餐宜早，人体经一夜睡眠肠胃空虚、，清晨进些饮食，精神才能振奋。

2. 吃饭细嚼慢咽有利于消化，狼吞虎咽，会增加胃的负担。

3. 人体需要的营养虽然来自饮食，但饮食过量也会损伤胃肠等消化器官，所以吃饭一少。

4. 饮食五味不下偏亢，多吃淡味，于健康大有好处，所以饮食偏淡。

5. 胃喜暖而恶寒，饮食宜温，生冷一少，这有利于胃对食物的消化和吸收。

6. 坚硬之物，最难消化，而半熟之肉，更是伤胃，尤其是胃弱年高之人，所以煮饮烹食须煮烂方食。因为妈妈的影响我每天只吃一点肉，注意粗粮搭配，不吃咸菜，吃饭只吃八分饱，坚持每天喝牛奶。并根据我的身体状况在我的饮食里加入了一些补血补气的食物。

第二. 适度运动和良好的睡眠习惯。

我们都知道生命在于运动。运动不仅能加速血液循环，大量运动时，人体产生并排出大量汗水，能有效促进人体毒素的排出正常成人每周最少出大汗两次才能有效地防止毒素在体内沉淀。可是现代人却沉迷于舒适的生活，可以通宵达旦打麻将，上网，玩游戏，却不愿意抽出一点时间锻炼身体。于是各种疾病发病率居高不下。

早起的鸟儿有虫吃。现在的人们都喜欢晚上玩游戏到很晚才

睡觉，早上起来有喜欢来传来到十二点。如果经常处于这种状况，哪就得小心了，这样人体的免疫力会随之下降，而且这还算是轻的，长期以此的话，可能会引起肠胃危机和心脏病！送大家一句话：一年之计在于春，一日之计在于晨。

健康生活心得体会作文 3

这是一个普通的星期六。早晨六点四十，我一个鲤鱼打挺起了床。我的健康的一天也就同时开始了。

七点二十，我洗漱、吃早饭完毕，就关闭吃早饭时听的收音机，打开复读机，开始跟着磁带和书本在英语的海洋里遨游。

经过了书本里的知识的洗礼，我骑自行车，向体育场骑去。

八点，同学们已在篮球场上展示自己的风采了。我赶紧加入了战斗。虽然我的球技并不出色，但我认为我那拼搏的精神也是难得可贵的。一个同学拍着球在我面前晃来晃去，我抓住时机突然冲上去，把球抢到手，出三分线，三步上篮……好球，进了！

十点钟时，我回到家，短暂休息后我又开始在书桌这个“战场”上与笔、尺等“战友”一起拼搏。

十二点钟。我又坐在了餐厅里。虽然只是三菜一汤，可我却吃得津津有味。

下午三点一刻，我上完新概念课回到家。我通常与爸爸下盘

象棋，这次我却约好同学，再次骑上车去锻炼身体。我们一起骑车到秦淮河边的观光小道上，去接受大自然对我们的熏陶。我们聊着天，欢笑着，心中一切烦恼全都被抛开。

晚上七点，吃过晚饭后，我便拿出魔方，沉浸在复原它的乐趣中。直到八点，我才依依不舍地放下它，打开电视，了解今天的新闻。我也会看中央 7，10，149 套节目，了解其他知识。

九点. 我关上电视，洗漱后进入被窝的怀抱，香甜地睡去了。

健康的生活离不开计划和实践。我希望我的健康的生活能使我茁壮成长。

健康生活心得体会作文 4

“我想去桂林呀，我想去桂林，可是有时间的时候我却没有钱；我想去桂林呀，我想去桂林，等我有了钱的时候我却没时间”很老的一首歌，但它的歌词内容仍然适合于现在。如今的人们过于追求他们认为好的生活质量，把所有的时间都花在努力工作上，忽略了健康，忽略了亲人，忽略了所有的休息时间，到头来终于得到了自己的想要的一切，金钱或是地位，却发现自己已经失去了太多无法用金钱买来的东西，比如健康，比如时间。到这个时候才醒悟已经太晚了。

那么到底怎样的生活质量才是最好的呢？有财？有权？都不是。我认为，适合自己的才是最好的。那也许有的人要说，富人

们可以有时间去度假，去打高尔夫，那是他们有钱，而我们不一样，我们要工作了才有钱，才能享受和他们一样的生活。其实不然。生活质量跟金钱是不能划等号的。每个人都有属于自己的生活，只要自认为自己生活的好就行了，何必总是和他人比较？世上总是需要清洁工，保安，保姆等职业的，不能因为他们的低收入就认为他们的生活质量不高，看不起他们。我们的生活不能没有他们，如果没有他们，我们很多人的生活都会和现在大不一样。

健康对于我们每个人来说都是最重要的。有了健康，我们才能更好的学习、工作，更好地去创造财富，改善生活。它决定了我们的生活质量。我认为，一个好的生活质量应该是和身体健康直接相关的，也许这就是为什么人们都很喜欢“身体健康”这类祝酒词的原因。人的身体就好象一部机器，总有出现问题的时候，需要时常检修，有的时候，人就是有点懒惰，如果是一点点的小毛病，没有阻碍到机器的运转，就当做看不到。只是当这些小毛病累积起来，终于让这部机器停下来的时候，运气好，还能大修，运气不好，就报废了。有多少成功人士，年轻的时候为了事业，从来不考虑自己的健康问题，只知道没日没夜地工作，也没有想过每天抽出一些时间来运动，到了老年，不工作了，才发现自己的身体已

经无可救药，这真是一种悲哀，他用了一辈子为家人创造好的生活质量，到头来自己却要在病痛中享受。

富裕的生活总是能够得到的，只要我们肯吃苦；身体的健康也是可以得到的，就看我们是否重视。好的生活质量固然重要，但一个好的身体也不可缺少。在我们的人生旅途中，我们应该设法为他们找一个双赢的策略而不是在它们中进行取舍。为了我们都可以拥有满意的生活质量，我们应该时刻注意自己的健康。

健康生活心得体会作文 5

身体健康，这歌有国语、粤语两个版本。听这两首歌如同品尝两种不同风格的菜系，让人回味悠长，浸润其中。初听，被朴实的歌词所吸引；再听，被歌折射出的内涵所感动；现在听，又别有一番滋味在心头。听一首歌会因环境、年龄、气氛、心情的不同而产生不同的感受。

以前，向亲朋好友送上祝福，是很极少会用上这个词语：身体健康。不是嫌弃它，而是觉得有点俗不可耐，没有发出去的必要。随着年轮在一圈圈地增加，才慢慢认识到自己身体在不经意的变化着。对镜发现脸上的皱纹之外，身体的变化也让自己感到什么叫每况愈下。

时常听到身边比自己年长的亲人、同事、朋友说一句“身体一年不如一年”，很多时候一笑置之。因为没有深刻的体会是不能很好地理解这句话的真正含义。

细细的回顾这几年，身边的人或多或少有过病痛。哥哥得了

脑病，去了市级医院检查，却查不出病因，全家茶饭不思，寝不得安眠，最后到了省城的脑科医院才有了结果。前后奔波月余，所幸找到病原，且能吃药克制。可是这病没有特效药，要长期服用，但这吃药却不知要到何时才是尽头。过些时日，母亲对我说头晕，打、吊、吃效果都不好，听着心里揪着紧。找个认为好的医生看，有了点效果，紧张的心里才稍微放下来。医生说，人上了年纪，抵抗力下降，总是会有这样或那样的毛病，平时多多关心老人家，陪她聊聊天，注意饮食上的均衡，适当增加营养，还要注意劳逸结合。妈妈的身体就这样在医院来回折腾些时日，才慢慢恢复过来。办公室的邱老为革命工作干了几十年，因肾结石动了刀，术后身体虚弱，元气大损，工作不了，请了病假在家休养。想起这些事，不免感慨，平安是福，身体健康更是幸福的源泉。

时下许多人创业之时，用健康换金钱。他们全然不顾惜身体，常常通宵工作，酒席间、聚会时觥筹交错，烟雾缭绕。健康就在这不知不觉间一点一点消耗，等到身体出现问题却用金钱换健康。小病去医院去一趟也难受，要是有个什么大病，发现得早破点财能活下来乃是万幸，发现得迟，人财两空，还要给留在世上的亲人莫大的伤悲。想想身边的人，想想自己肩上的重任，你就不难理解“身体健康”不是一句话，而是要用我们实际行动去捍卫。

身体健康，简单的一句话，凝聚多少人心中的祈盼。古往今

来多少人为了健康而寻方，上至皇帝，下至庶民。早几年香港艺人“肥肥”沈殿霞，为求续命不惜一掷千万，到最后还是香消玉殒。健康是福，拥有健康才是享受人生的保证，当你拥有家财万贯的时候，我期盼你是身体健康的。忽然想起幽默大师说的一句话：人生最痛苦的事——人没了，钱没花完！但愿这句话给人不止是一句笑话。

工作多年，自己也明显感到过度的工作给身体带来的不适。耳鸣，颈椎欠灵活，工作上有点力不从心。这难道是身体周期的轮回？我思考着，也担心着。

歌还在唱，“我不要让弱质病人，变一个负累你不幸，谁想有病，厌恶呻吟，我不要千金白银也祈求这小小福萌，我只想身体健康”。

愿我们都身体健康，朋友们！

健康生活心得体会作文 6

我们的生命只有一次，我们要珍惜我们的'生命。珍惜我们的生命只有一种方法，那就是注意身体。早晨不要只穿一点点衣服，要不然我们就会生病，身体自然就不会健康。我们应该天气下降的时候应该穿多一点衣服，不要着凉，中午温度上升的时候，热的时候就把衣服脱掉，冷的时候赶快把衣服穿好，这样身体才会健康，生命也就会延长。

疾病是一种很厉害的病，所以我们要预防疾病。预防疾病首先不能在水里游泳，不能吃垃圾食品，不能要别人给你夹菜，这样容易得疾病，我们应该自己夹菜，这样才不会得疾病。

我们应该有很好的心理，身体就不会很健康。所以我们要有一个很好的心理。

我们生长发育一定要多吃蔬菜和鱼肉，这样才会有健康的身体。青春期保健一定要早晨洗了脸，要抹香和晚上，才会保健青春。

遇到危险的时候，一定要避风险，就会不安全，所以，遇到危险的时候，千万记住，一定要避风险。

健康生活心得体会作文 7

俗话说得好：“民以食为天”。不瞒大家说，每当我走过快餐店时，看着门口海报印着的鸡腿、汉堡我也会心动，往往情不自禁的就走了进去。可是，据有关数据显示，这种“洋快餐”平均14天才换一次油，麦当劳炸油中含有重金属“砷”超出规定标准竟高达11倍多，因为油的严重不达标，所加工出来的食物绝大多数都含有致癌物质。吃这种食物，不就等于自己花钱买罪受吗？

还有许多同学早上起来空着肚子，去街上买零食吃。就因为这，我们班时常有人生病拉肚子，不仅影响了学习，还严重影响

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/666002234154010224>