# 围绕健康的作文高中(必备11篇)

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2023-12-26

*围绕健康的作文高中1健康是生命的调味料，让生活有滋有味;健康是生命的润滑剂，让生活无比流畅。同学们，你们是否注意过健康，关心过健康呢?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...*

**围绕健康的作文高中1**

健康是生命的调味料，让生活有滋有味;健康是生命的润滑剂，让生活无比流畅。同学们，你们是否注意过健康，关心过健康呢?

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，还严重影响了身体健康。通过一些调查后，我发现，这些同学吃了零食就不愿意吃主食，总是口袋一有钱就去买零食。可实际上吃零食是有百害而无一利的事情，比如说，零食里含有食品添加剂，长时间食用会影响人的消化吸收功能。这样一来，其实这零食也就是同学们生病的“罪魁祸首”。

有的人说：“饭后运动很好啊，可以促进消化。”其实不是的，饭后“百步走”，不仅不能让你活“九十九”，还会因为运动量的增加而引起人心脏功能减退，血管硬化，血压下降等现象。

健康生活不仅需要合理的饮食安排，更重要的还是体育锻炼。

每天早晨是我最快乐的时候。一大早起来，我和家人一起去莲湖公园晨练，呼吸新鲜空气，最幸福不过了。因为我知道，“生命在于运动”。晨练让我头脑清醒，有益于大脑神经，每次老师上课提问，我都会以很标准的答案回馈老师。不单如此，晨练让我拥有了一副好身体，为我减病消灾，为好好学习立下了不可磨灭的功勋。这种一举多得的好事，怎能不值得大家来学习呢?

“不要在犹豫和恐惧中浪费生命。”这是爱默生的一句名言。同学们，行动起来吧，关注健康，重视健康，为美好生活奠定一个良好的基础，让自己活得更加充实，更加有色彩!

**围绕健康的作文高中2**

科学在飞速前进着，但对食品健康来说，并没有到日新月异的程度。

现在又有小食品在生产，然后卖到商店，之后商店再卖给我们这些小孩子，因为小孩子爱吃小食品，但人们并没有注意到那些小食品是一些好吃的“毒药”更可比喻成“毒蘑菇”让人们吃了后总生病。甚至危害到人们的生命。不是我把小食品比喻得那么可怕，是因为事实就是这样的

尤其是那种辣条，那是由豆干和一些香精等化学品做成的。如果一个人在一间屋子里吃了一袋辣条，当你进屋里时就会闻到一股有点发臭甚至让人感到恶心的味道。如果小孩子经常食用这种东西的话，就会总生病，而且导致不爱吃饭，体质下降等一些症状。不光是辣条，每一种小食品都会对人们的身体健康带来严重威胁。

现在大街上还有卖炸串的，烧烤等食品，这些东西都是用油炸或者是烟熏制成的，对人体的危害特别大。

如果长期食用这种东西的话，就会让人发胖，生病。因为第一，油炸食品中一定会有油的，正因为有大量的油，那些常吃炸串的人就会发胖，因为油多了的话，就不会转变成营养，而是脂肪，脂肪一旦多了的话就会发胖。所以尽量少吃这种油炸食品，最好是不吃。

第二就是烧烤，有的人说，炸串有油，那烧烤也没那么多油，吃了也没多大的事，这种说法是错误的。烧烤虽然没那么多油，但烧烤是烤出来的，烤时又有致癌物质，吃多了会得癌症的。所以这种东西最好也不要吃

说了这么多，我希望人们不要多吃那种被称为“垃圾食品”的东西了，那些东西会危害到我们的健康的。

记住“少吃一口垃圾食品，多过一天幸福生活!”那就让我们一起行动起来吧!

**围绕健康的作文高中3**

埃默森先生说：“健康是人生的第一财富。“我们如果拥有一个健康的身体，对于人生的理想，就有发挥的可能!埃默森先生之所以这么说，原因是因为：自己的身体如果不健康，想成就任何事功也难。健康之所以可贵，在于用再多的财富也不能换到一个健康的身体。因此，我们要懂得如何养身，才能让自己拥有健康的身体。

”健康“的方法很简单，我们只要每天早睡早起;饮食正常，不吃油炸的食物，做适当规律性的运动……等，就能使我们拥有健康的身体。而且早睡早起，也能使自己的身体机能正常的运作，还可以呼吸到清晨新鲜的空气。只要我们每天三餐定时定量，并控制食欲，不吃垃圾食物，再加上持之以恒的运动，那么，想要到百岁时，依然能健步如飞、老当益壮，也绝不是”空想“，是可以实现的梦想。正如胡适先生所说的：”要怎么收获，先那么栽。“

现代的人都以为瘦就是美、就是健康。其实并不尽然，像名模姬赛儿，就曾瘦得百病丛生。因此，我们千万不要因为爱美，而伤害了自己的身体，否则，后悔就来不及了。因为营养不良，免疫力降低，就会造成病原体的滋生，疾病就会跟着来。有些人是属于易胖体质，所以吸吸空气、喝喝水也会胖，就容易成为被人取笑的对象而拚命减肥，戕害健康，最后连宝贵的生命也赔上了。因此，我们也要有口德，千万别随便嘲笑别人，免得使别人想快速的减肥，却失去了健康。

如果一个人保览群书，知识也很丰富，但是身体却很不健康，需要常常请假去看病或者住院治疗，那么有再多、再丰富的知识也是没有用的。而残障并不等于不健康，像没有双手和双脚的乙武洋匡，他只要坐上轮椅，就可以去电视台上班甚至出国旅行，他是一个有朝气、有活力的”健康人“;至谢坤山先生因为发生意外，所以受了很大的伤害，但是他勇敢的接受自己身体的残缺，让自己走过横逆，成为一个身、心、灵都十分健康的人，借着”嘴“画出自己的世界，也借着演讲的机会鼓励别人，他也算是一个”健康人“。我认为健康并不是只有身体的健康而已，还需要加上心理的健康，才能算是真正的”健康人“。

”地球生病了!“这是现在全世界各个国家担心忧虑的问题。地球已经不健康了，所以北极和南极的冰层才会逐渐融化。而这都是人类造成的，因为我们吹太多的冷气，用太多的石化原料……，所以地球才会慢慢的”发烧“，因此，如何让地球变得更健康，就是每一个人的责任了。而如何让我们的身体、心理健康，就要仰赖个人平时的生活作息和保健措施了。健康是我们一切的根本，失去了健康，人生就是晦暗的。因此，人人要爱护自己的身体，也要保持乐观的心态，这样我们才能尽情追逐自己的梦想，达成自己的愿望。有了健康，人生才会多彩多姿，千万不要等到失去了健康，才悔恨不已。唯有健康，才是我们最大的财富，也唯有健康，才能使我们自由自在的读书、工作……等，并且完成自己人生的这一趟丰富之旅。

**围绕健康的作文高中4**

提到健康二字，大家一定不陌生。健康，是我好伙伴。她和我，可以说是形影不离。她陪着我已经度过了十二个春秋。

健康，是人们一直追求的目标。一个人如果拥有了健康的体魄、健康的心理和健康的文化，是值得多么自豪的事情啊!身体的健康、思想的健康和文化的健康，为我的成长道路铺就了一条阳光灿烂的大道，为我今后幸福的人生打下了良好的基础。

在日常生活中，我们只有保证良好的饮食搭配和合理的饮食习惯，才是保证身体健康的基础。因此，平常我做到了不贪食、不偏食，少吃零食，此外，我注重多吃水果多喝水等，使得我不胖不瘦、精力充沛、活力四射，极少生病。“生命在于运动。”多运动是身体健康的保证。我非常喜爱爬山、打羽毛球、骑自行车等健康运动。多种体育活动使我体魄健壮。

妈妈经常教导我说：“心理健康和身体健康同样的重要。”只有拥有健康向上的心理才能克服各种困难，遇到困难不屈服。我天天同父母交流学习、生活等各方面的问题，让他们给我解惑答难。良好的学习和生活习惯，使我养成了天真活泼、求知欲望极强的性格，保持了良好的心理状态。健康的心理使我领会了很多生活的真谛，让我在成长的道路上取得了一个又一个的好成绩。

生活中不仅要做到身体健康和身心健康，还要注意文化的健康。在学习文化知识时，不但要认真学习教科书的内容，还要注意大量阅读课外读物。我读唐诗宋词、四大名著、节假日也应该到图书馆去借阅书籍，在阅读的时候，难免会有许多少年不宜读、不宜看、不健康的东西，这就需要我们自我约束!吮吸精华，合理地去吸收!这样，就会使我们不仅保持文化健康而且拥有健康的心理，

总之，身体的健康、心理的健康和文化的健康，始终陪伴着着我，让我在成长的道路上勇往直前。

**围绕健康的作文高中5**

凡事都怀着一颗感激的心，乐观的心。那么在这个世界上，你将无所畏惧。

我闪应该感激大自然所给予我们的一切。就像鸟儿应该感激天空给它以广阔的天空翱翔，鱼儿应该感激大海给它以舒适的环境生存，花儿应该感激阳光给它以温暖使它绽放，草儿应该感激雨露让它茁壮成长。当然，我们也应当感激父母的亲情，朋友给我们的友情。

当然我们坐在舒适明亮的教室时，我们应当感激父母的辛勤劳动，当我们快乐、沮丧时，我们应该感激朋友分享我们的情感，以致于让自己了解自己不是孤单的一个人。

当我们呱呱落地时，我们就拥有了许多的爱，有亲人的爱，也有陌生人的爱，因为爱我们，上帝给予了我们新鲜的空气，优美的环境。所以我们不应该埋怨，而应该感激。感激绊倒你的人，因为他强化了你的双腿，感激欺骗你的人，因为他增强了你的抵抗力。作文

有这样两个人，他们同时都拥有半杯水，悲欢者看到这半杯水会说：”可惜只有半杯水”。而乐观者却说：”只有半杯水”同样一杯水，可以引出不一样的感叹，这是为什么呢?这就是良好的心理素质与差劣的心理素质的人的对比。现代人，承受了太多的压力，稍微重一点，就可能导致他粉身碎骨。这就要靠心理素质来调控了。近年来，心理医生这个职业越来吃香，原因就是有大多数人承受不了现代社会快节奏高压力的步调，出现一系列的心理疾病，可是如果我们怀有一颗快乐的心态的话。那么快节奏的步调只会被我们当成一曲交响乐，我们会把承受当作享受。

总之，我们应面对任何事都用一颗感恩的心来面对，有这样的心态，人生在世又有何惧呢?让我们以健康的心态去迎接未来，挑战明天!

**围绕健康的作文高中6**

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。

**围绕健康的作文高中7**

每个人一生下来就生活在一个健康的世界里，没有了健康，没有了良好的身体，就算你钱财再多，地位在高，又有什么用呢?许多人都是在大病之后才恍然大悟，后悔莫及，可那已经太晚了。

以前，我也不好好保护自己的身体，吃饭时泡水，运动后喝冰冻饮料……这些坏习惯让我老是生病。记得那一天中午，午饭前我因吃了太多糕点，以至于吃饭时吃不下，我又像以前一样泡水吃，丝毫不在意妈妈告诫我的话“少泡点水，慢慢吃别伤身体。”很快地吃完了一碗饭，当时也没有不适，我便对妈妈的话产生怀疑。晚上情况就不一样了，我的肚子疼了起来，疼得我捂着肚子在床上滚来滚去也无济于事，爸爸妈妈连忙带我去医院，在医院里，又是打针又是吃药，在那儿足足躺了二三天才好呢!

还有一次，我和小伙伴们一起去踢足球，回家后大汗淋漓，我渴得要命，喉咙像冒火似的。我从冰箱里拿出一支饮料，正想喝。这时妈妈走过来对我说“远帆，你刚做完剧烈运动，不适合喝冰水。”我不屑一顾地说：“我身体好，不会有事的。”说着就“咕咚咕咚”地喝起来。妈妈见我不听，只好叹着气，摇着头走开了。第二天，我真的发烧了，妈妈狠狠地批评了我一顿。我惭愧地低下头。

现在我认识了错误，改掉了坏习惯，保持健康的身体。

每个人都拥有一个健康的身体!它就犹如那沙漠中的一壶水!你若珍惜它，它便拥有无限的价值，你若不珍惜它，它便一无是处!同学们，请你们要珍惜现在拥有的健康，保护好身体，努力学习，将来以健康的体魄报效祖国!

**围绕健康的作文高中8**

前天，我外婆在没有任何预兆的情况下突发心肌梗塞。省中医院的医生们经过全力抢救，外婆九死一生，挣脱了死神的拥抱。今天下午，我去病房探望外婆，我一走进病房，只见躺在病床上的外婆脸色蜡黄，骨瘦如柴，身上到处粘着监控线，鼻中还插着氧气管。顿时，一股刺骨的寒意冷彻心扉。一时之间，我竟忘了喊一声：“外婆。”

我顿时眼泪就像断了线的珍珠，扑簌簌地落了下来，我一头扎进外婆的怀抱，摇着外婆说：“外婆，外婆，您快点好起来，我要跟您学弹琵琶、拉二胡，再也不调皮，不惹您生气了”。外婆有气无力地抚摸着我的脑袋对我说：“你一定要培养健康的生活方式，珍惜健康啊!”我呜咽着对外婆说：“现在的医学这么发达，您一定会好起来的。”外婆轻声对我说道：“俗话说‘病来如山倒，病去如抽丝’我体验到这种感觉了。过去我整天以咖啡、可乐等饮料代替茶水，荤菜和油炸食品吃得比较多，这些垃圾食品几乎夺走我的生命，你一定要以我的教训为戒啊!”外婆的一席话犹如醍醐灌顶，使我茅塞顿开。我在生活当中常常忽略健康，狂吃垃圾食品，喝饮料，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，不让外婆的悲剧在我们这代人身上重演!

临走时，外婆羡慕地看着我说：“健康真好啊!”望着外婆苍老的面容，我的眼眶不禁又湿润了。我的眼前浮现的是外婆当年健步如飞的健康身姿，我仿佛昨天还与她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婆前往公园去品味秋季里的金桂飘香，待到漫天雪花飞舞时，外婆我一定来陪您一起去踏雪赏梅。

走在回家的路上，望着几根脚下的枯枝不禁触景生情，感叹当生命邂逅疾病，顿感生命的脆弱。“良好的健康状况和由之而来的愉快的情绪是幸福的保障。”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!

**围绕健康的作文高中9**

我们一行人，来到了聋童康复中心。首先映入眼帘的就是照片墙，这里的孩子大多都是聋童，也有少数自闭症的孩子。从照片上就不难看出，他们不太健康。

在活动室里坐下，静等几分钟，门被推开了，露出了一张红苹果似的小脸蛋。“哇，好可爱!”随着我们的小声议论，孩子们蹦蹦跳跳着进来了：两个男孩正在激烈地谈话，时不时搭着对方的肩，脸上露出得意之情，仿佛赢得了这场辩论的胜利。一个女孩跑向老师，嚷嚷着趣事……原来，他们都能通过人工耳蜗或助听器顺利地感知声音，愉快地表达。看着他们天真的笑脸，我忽然觉得他们要比整天愁眉苦脸的我，健康百倍。

他们为我们表演了武术操，有力精彩，倒比我们无力的早操强百倍。

下面，轮到我们给他们表演节目了，班上两位舞蹈达人，一齐完成了一支舞。舞罢，掌声四起。忽然，面前坐在第二排的小男生站了起来，灵活地跨过第一排板凳，站到了小台上：“我也要学!”我们都笑了，他们的武术操，用了2个月才学好，这么复杂的舞蹈，竟一时兴起要来学，不就是小孩子一时的好奇?笑声中，另一个男孩也跳了起来：“我也来!”2位同学哭笑不得地答应了他们的请求。“那我们也选2个大孩子来一起学!”老师煽风点火，在我们的撺掇下，两个大个子同学也上了台。

小珂先将动作演示了一遍，然后喊起了节奏，让身后千人一起模仿她，“一、二、三、四……”小珂把动作放慢下来，小同学也认真地跟着做动作。“左，右，左，右”他自己也喊着节奏。虽然初练，动作尚不协调，但每一个动作的认真，有力，是远超过大个同学的，每一个动作末了，他都会仔细比对自己和小珂的动作差别，并立即纠正，力求完美。他认真地抬头，又低下，纠正错误，又抬头……认真的眼神里，透着坚持，学好的欲望，给人一种健康的力量——没错，健康，健康，就是不放弃，有希望。

大个同学扭扭捏捏，也许怕当众出丑，也许是不感兴趣，相互说说笑笑，眼中是纠结，是不耐烦。索性他们就如两根大柱站在那里，看着小孩子不协调的动作，傻傻地笑。看着这一幕，我心中忽然生出一份悲凉，继而又转为不满和愤恨。四班人的血性方刚去哪了?难道我们就这样颓废地、无奈地、被迫地接受初三吗?我们不健康!

当作业把我们的颈椎渐渐压垮，当我们终于盖上了笔盖，眼见已到了11点，日复一日，每一天都是如此，只有刷题，没有反思，没有兴趣，没有情感。我们就像行尸走肉一般，终日碌碌无为，无所思想，我们不健康!我们可曾有过永不放弃的信念?可曾有过对学习的兴趣，对成功的希望?我们是否和学科之间，产生过一点点爱与依恋?这一点，我们倒不如康复中心里的孩子们健康，我们心中没有对生活的热爱，没有希望。

那一刻，我懂得了，何为健康，健康，就是肖申克中爱迪的那一把小锤，就是蔡国强心中奶奶的天梯，就是我们永不消停前行的力量!我们要让自己的希望飞翔，因为我们需要健康!

**围绕健康的作文高中10**

生活就像天上多姿多彩的云朵，令我们回味无穷。

记得有一次，我的脚受伤了，妈妈带我去儿童医院检查，顺便去看看我在医院里的一个朋友。上我和妈妈大约做了一个小时的车，就到了儿童医院的门口，一下车，我就直奔住院部，恨不得跑一下就到了住院的朋友面前。也许是信念给了我力量，于是我像身上长了翅膀一样，眨眼间就“飞”到了朋友的病床前，我赶紧爬上病床，一边爬，一边看，忽然我目不转睛地看着朋友的手，一根长长的导管插在朋友的手腕这里……正想着，一位护士走到了朋友面前，三个长长的针头安安静静地躺在护士手中端着盘子里，那闪着寒光的针头差点刺瞎了我的眼睛，护士开始有顺序的打针，有的病人哇哇大哭，有的则咬紧牙关，还有的额头上冒出了黄豆大的汗珠……轮到朋友了，她朝我吐吐舌头，调皮地做了一个鬼脸，可当护士给朋友打针的时候，一声震耳欲聋的声音从朋友中传出。虽然朋友的妈妈知道朋友很疼，但也只能心疼又无可奈何地看着。光看着，我就怕得连连后退，不敢靠近。我问她：“很疼吗?”“很疼，我不敢动。”“那你怎么写作业?”“照样写呗。”“哦。”……后面我去看看脚怎么样时，我只好恋恋不舍地告别朋友。当我们来到骨科医生面前时，他摸了摸，笑着说：“没多大事。”我们见没多大事，正准备回去的时候，我就央求妈妈说：“妈妈天色还早，我还想和朋友玩一下。”一开始妈妈不答应，但后来禁不住我的软磨硬泡，只好答应了。我我急急忙忙的跑回住院部的朋友开心的事情集团做习题玩得不亦乐乎。

快乐的时间总是过得很快，在不知不觉中我和朋友又要搞了，真希望他能快点好起来，和我一起快乐的学习玩耍了。

**围绕健康的作文高中11**

吸烟有害健康这句话虽然人人都知道，但吸烟仍然成为当今一个极为普遍的现象。从年迈的爷爷、奶奶到几岁的小孩都有这种不良嗜好。

记得我很小的时候就看见过爷爷吸烟的模样，他老人家口里叼着一根香烟，用火柴点着以后用力地、大口大口地吸了起来，一边吸一边还咳嗽着，刚吸完一根又接着又点燃另外一根，害得站在旁边的我被烟雾熏得不停咳嗽着，那时我大叫着爷爷别吸了、爷爷别吸了。……后来，在我上一年级的时候，爷爷终于患肺癌去世了，家里的亲人一个个都十分悲痛，他们都知道是香烟害了爷爷的，如果爷爷早点把吸烟的陋习戒掉，说不定爷爷至今还健健康康地活着呢。也许是香烟害人不浅的原因吧，爸爸从此永不抽烟，难怪爷爷留下的烟灰盅也不知什么时候消失得无影无踪了。

据有关权威报告说，如果一个人每天吸10至20根香烟，其患肺癌、喉癌、口腔癌、鼻咽癌至死的机率比不吸烟者高14倍之多。吸烟不仅对自己有害，而且对身边的人同样有害，因为烟雾里含有大量的尼古丁等有害物质，一旦吸入肺里其危害不亚于吸烟的人。为了使人们意识到吸烟所带来的各种各样的危害，联合国特别制定了每年的5月31日为世界无烟日。目的是创造一个清新、环保、绿色的地球村，让全人类的生活环境变得更健康、更美好。

我想：我是一位少先队员，我有义务、有责任向人们宣传戒烟的重要性，让身边的每一位亲人、朋友、同学都远离香烟和拒绝吸烟，让我们的广州也成为一个无烟城。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！