# 以健康为主题的作文600字

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2024-01-02

*现在生活条件好了，很多人却把健康抛到了九霄云外。殊不知，生命是珍宝，健康是本钱。　　就在上一个星期，我的外公突然在回家的路上晕倒了。听到这个令人紧张的消息，妈妈和舅舅心急如焚地来到医院。医生说外公是因为过度急躁，促使脑血管破裂。经过医生...*

　　现在生活条件好了，很多人却把健康抛到了九霄云外。殊不知，生命是珍宝，健康是本钱。

　　就在上一个星期，我的外公突然在回家的路上晕倒了。听到这个令人紧张的消息，妈妈和舅舅心急如焚地来到医院。医生说外公是因为过度急躁，促使脑血管破裂。经过医生的抢救治疗，外公现在已经没有什么大碍，不过还需要静养和照顾，慢慢地才能恢复。

　　放学后，我到医院看望外公，顺便留意观察了一下。得这种病的基本上是白发苍苍的老人，但也有的年龄并不大，却连翻个身都要家人帮忙。我深深地感受到：每个人都要保养好自已的身体，等到了医院再去后悔就来不及了。

　　后来，大家分析了一下外公生病的原因，一是自从外公在家装了一台电脑后，为了解闷，他基本天天在上面下象棋，眼睛总是目不转睛地盯着电脑屏幕，一玩又是好长时间。二是经常抽烟，明明知道自已有糖尿病，还不控制饮食，糖份过高的食物，他也随心所欲地买来吃。三是外婆也常生病，外公有时也要照顾她，挺辛苦的。每次我到他家，经常发现外公的样子总是闷闷不乐，显得很焦虑，长期的心理高压也是他生病的重要原因。通过这次的教训，外公也表示他彻底明白了，并决心以后不抽烟，不喝酒，也不打麻将了，少生气多运动。

　　最后，我也想借此告诫大家，吸烟有害健康，保护生命，人人有责。健康才是硬道理，没有好的身体，你的理想将是空想；没有好的身体，你的未来将会烟消云散；没有好的身体，一切的一切将不复存在！

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！