# 保持身心健康的作文高中(实用9篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2023-12-24

*保持身心健康的作文高中1张大夫和王大夫医德高尚，技术超群，他们为探索战胜各种疾病的方法，孜孜以求，一向配合默契。不料在关于人应该活多久的问题上，却发生了分歧：张大夫希望人能长生不死永远活下去；王大夫主张只要无灾无病，精力充沛地活上百十岁就行...*

**保持身心健康的作文高中1**

张大夫和王大夫医德高尚，技术超群，他们为探索战胜各种疾病的方法，孜孜以求，一向配合默契。

不料在关于人应该活多久的问题上，却发生了分歧：张大夫希望人能长生不死永远活下去；王大夫主张只要无灾无病，精力充沛地活上百十岁就行了。他们自坚持自己的意见，互不相让，终于分道扬镳，不再合作了。

几十年后的一天，两位老大夫同时宣布自己的发明，已经研制成了可以使人及其后代百病全无的奇药。张大夫的药名为“长生不老丹”；王大夫的药名为“轻身祛病散”。人们根据两位大夫对寿命的不同主张，绝大多数人服用了“长生不老丹”只有10%的人用了“轻身祛病散”。

服药后，人们果然十分健康，不仅不再发生流感，肝炎的传染病，而且癌症也绝了迹就是三九天把人扔到雪堆里，只要不冻成冰棍，也不会大喷嚏。人们皆大欢喜，为举行了全球性的“人类战胜疾病”庆祝大会。

但是，没过多久，服“长生不老丹”的人们便发现自己的行动渐渐慢的出奇：走一步都要好几分钟；吃顿饭几乎要花一星期时间；想煮点东西，还没准备，锅中的水都干了。过去一天干完的事，现在需要一年。

看到这一切的张大夫无地自容。在没办法的情况下，大家只好硬着头皮找望大夫求治。谁知王大夫已经健康地度完他的一生。服“长生不老丹”的人们这时才明白，原想自己永远占据美好世界，是不可能的！

**保持身心健康的作文高中2**

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！

**保持身心健康的作文高中3**

如果有人问我，给我什么，我会快乐，我会毫不犹豫地答是健康，可是为什么呢?

拥有健康，我们就可以跑步、游泳、跳舞、走路，健康是1，只有拥有健康，人才可以去努力工作，去创造财富，去享受生活，而这些都是1后面的那些0。

也许你觉得这些生活都是很平常、很普通的事情，但如果没有健康，我们就不会有一个好的身体，享受不到生活的乐趣。当你坐在轮椅上的时候;你看到别人如鱼一般灵巧游泳时，才明白健康有多么重要时，做什么都晚了。当你手脚不能动，不能说话时，看到别人跳舞唱歌时，你看到优美的舞姿，听到清脆的歌喉时，你会不会羡慕那个人拥有健康?就是美味佳肴摆在面前却吃不下去，可能别人在奔跑追逐打闹嬉笑，你却只能坐在轮椅上坐着，默默地看着别人的身影，你会高兴吗?假如这就是你的生活，你会快乐吗?假如你马上要死去，那么再多的财富又有什么用，你又怎能享受得了生活?如果你没有健康，纵使有高科技相助，你也不是享受不了你的财富为你带来的美好生活。

健康是买不到的，疾病也不分三六九等，不会因为你是富人而放过你，对每个人一视同仁，它不会接受任何一个人的钱财，对每个人都是公平的。人类所能犯的最大的错误就是拿健康来换取其他身外之物!

健康是单行线，有了健康幷不等于有了一切，没有健康就等于没了一切!世上没有比健康更好的财富，没有比内心快乐更大的快乐!我为我健康而快乐!

**保持身心健康的作文高中4**

如果有人问我喜欢喝牛奶吗，我的回答是不存在喜欢不喜欢，只是我的爸爸妈妈天天要我喝。暑假，我翻阅了大量有关牛奶的知识介绍，才知道原来牛奶的营养这么丰富，食用价值这么高！牛奶既是营养饮料，还是液体面包，喝牛奶等于要健康！

牛奶有多种形式供我们享用。鲜牛奶白白的、甜甜的，酸牛奶淡淡的、酸酸的，还有脱脂的、脱糖的，增钙的、加药的，与花生、核桃等融合在一起的，兼有补虚损，益肺胃，生津润燥、止渴等功效。

但是牛奶虽然营养丰富，却不能空腹喝，因为空着肚子喝下以后，牛奶在胃内停留的时间很短，不能充分酶解就很快进入肠道，影响牛奶的消化吸收。记得有一次我在学校练完田径又饿又渴，跑回家从冰箱里拿出牛奶就是一阵猛喝，一个小时不到我就饱尝了空腹喝牛奶的苦楚，小肚肚中像有一个调皮的坏小子在里面练功，他左蹬右踢，上蹿下跳，疼得我在床上翻来滚去，直叫“哎哟”。最气人的是在社区医院里的阿姨还不给我药吃，一个劲地让我上厕所，说拉了就好了。不过也怪，真的是通则不痛了。从此我再也不空腹喝牛奶了。

牛奶不可长时间的煮沸，因为很有可能破坏蛋白质使牛奶的营养成份大大破坏，但也不可生喝牛奶，因为牛奶中有大量的细菌，平均每20分钟细菌就能繁殖下一代。而且牛奶每次的饮用量以不超过100克为宜，要做到少量多次饮。

牛奶虽然有那么多的坏处，但牛奶的好处也不少。牛奶里面含有脂肪，蛋白质，碳水化合物等对身体有益的元素。牛奶是牛的乳汁，营养丰富，食用价值很高。牛奶蛋白质中赖氨酸含量仅次于蛋类，胆固醇含量每100克中仅含16毫克。

牛奶上面的奶皮有明目的作用，我们大家都喜欢扔掉它，其实它的营养成份也很棒，具有丰富的维生素A。牛奶还有催眠的作用，睡觉前1小时左右，把一杯牛奶喝下去就会睡上一个好觉。据说，牛奶可以阻止人体吸收食物中有毒的金属铅和镉，具有轻度的解毒功能。

牛奶的功能还有很多，我就不一一介绍，不过，正确掌握牛奶的饮用方法，才能有助于我们的健康。牛奶堪称世界公认的最佳营养品，多饮一杯牛奶，将使我们的生活质量、生命和健康水平大为提高。

同学们，为了我们的身体健康，干一杯牛奶！

**保持身心健康的作文高中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!

**保持身心健康的作文高中6**

“民以食为天，食以安为先”，食品安全大于天，它直接影响到我们每个人的生命健康，我们不容忽视它。

然而，现实生活中，食品安全事故时有发生。只要大家留心，我们就不难从报纸、电视中看到有关食品安全的报道。日前，台湾一12岁女童被发现肾脏萎缩，经调查了解后发现，女童在过去三年里几乎每天放学都到小吃店里买炸鸡、盐酥鸡等油炸食物吃，再喝一杯汽水或含糖饮料。长期高糖、高油，使肾脏不堪重负，结果因感冒引发尿毒症。医生称，该女童肾脏已坏死，需终生洗肾。朋友，看了这则案例，你有什么感想呢？

在这物质生活极其丰富的时代，我们可吃的食品应有尽有。超市里琳琅满目的小吃，供我们任意挑选，餐桌上丰盛的佳肴，任我们尽情享用。我们能吃的东西实在是太多了！面对五花八门的食品，我们一定要管好自己的嘴，注意饮食卫生，可不要因为贪吃而伤害身体的健康！

现今社会，一些黑心厂家为了赚钱，昧着良心胡作非为，在生产过程中添加各种有害身体健康的物质。例如：在酿酒中添加工业酒精，使用地沟油制作食品，烧鸡、烤鹅中添加苏丹红，给猪肉里面注水……这一切给我们敲了一个警钟：在购买食品的时候，不要去那些没有营业执照、没有许可证的小店和小摊儿，不要去买那些三无食品。

如果你想有一个好身体，不妨做好以下几点：一、购买有绿色环保标志的食品，拒绝三无食品、“五毛”零食。二、不吃变质、腐烂食品。三、不食用发芽的土豆、未经处理的黄花菜、未煮熟的四季豆等。四、生吃蔬菜和水果时要洗净干净，避免农药中毒和食物中毒。五、多吃含纤维素较多的食物，如蔬菜、水果、海带、香菇、芋类以及粗加工的米面等食物。六、要做到荤素搭配，粗细粮互补，不要偏食。七、不要暴饮暴食，特别是在过节的时候，要控制自己的食欲，保护好我们的肠胃。

朋友们，只要我们提高食品安全意识，掌握食品安全知识，我们就会有健康的身体，就会有幸福的生活，就会有完美的人生。

快快携起手来，让食品安全伴随我们健康成长！

**保持身心健康的作文高中7**

>一、了解自己

有一个人永远跟我们生活在一起，这个人就是我们自己。我们只有了解自己，接受自己，才有可能是幸福的，是健康的。了解自己的长处，我们会清楚自己的发展方向；了解自己的缺陷，我们才会少犯错误，避免去做一些自己力所不能及的事情。

>二、承担责任

除了襁褓中的婴儿之外，每个人都有自己的责任和工作。能够勇敢地承担责任、从工作中得到乐趣的人，才是真正成熟、健康的人。而逃避责任、逃避工作只能使人感到烦躁和悔恨。

>三、控制情绪

心理健康者经常能保持愉快、开朗、自信和满意的心情，善于从生活中寻求乐趣，对生活充满希望。反之，经常性的抑郁、愤怒、焦躁、嫉妒等则是心理不健康的标志。当一个人心理十分健康时，他的情绪表达恰如其份，仪态大方，既不拘谨也不放肆。

>四、塑造人格

人格是人所有稳定的心理特征的总和。心理健康的最终目标就是保持人格的完整性，培养出健全的人格。我们的性格和命运正是由我们自己每时每刻的行动雕塑而成。

>五、面对现实

我们可能没有出生在一个富贵的家庭；我们的工作可能也不尽如人意；我们的爱人可能也不精明能干、体贴入微；我们的孩子可能也不都聪明伶俐、顺从听话；我们也可能正在遭遇着挫折和磨难……但是，我们只有先正视这一切，接受这一切，在此基础上，才有改变的可能性。只有认清现实，接受现实，脚踏实地，我们才能有更大的收获。

>六、善与人处

人生活在由他人构成的社会中，就像鱼生活在水中一样，离开了他人，离开他人的帮助，人将无法生存。有心理学家统计，人生80%左右的烦恼都与自己的人际环境有关。对别人吹毛求疵，动辄向他人发火，侵犯他人的利益，不注意人际交往的分寸，都将给自己带来无尽的烦恼。

>七、有家有业

家和事业是成年男性责任与压力的源头。它们的关系是相互促进的，在处理好二者之间的关系时，更应具备一个健康的心态。

>八、取之有道

“君子好财，取之有道。”一方面是说要光明正大地增加收入，另一方面也是说要以健康的心态对待自己的私欲。

**保持身心健康的作文高中8**

儿子3岁时，我们一家三口还挤在20多平方米的集体宿舍里。他生性胆小，在我们专为他做的小床上睡不到半个晚上，就哭闹着又钻进了我们的被窝里，不管我们怎么哄，他就是死活不愿睡他的新床。

结婚第二年，妻就生下了儿子，取乳名“康康”，意思是希望儿子健健康康成长。那时，因经济拮据，我们没有给儿子请保姆，由我和妻子轮流看护。一边上班，一边看孩子，各种艰辛就不用多说了。但我们的辛苦很值，因为儿子的到来，给我们夫妻的生活增添了欢乐。随着孩子的成长，我们也享受到儿子康康带来的“烦恼”。

儿子3岁时，我们一家三口还挤在20多平方米的集体宿舍里。他生性胆小，在我们专为他做的小床上睡不到半个晚上，就哭闹着又钻进了我们的被窝里，不管我们怎么哄，他就是死活不愿睡他的新床。当我们把他的小床安放在我们的床边时，他也不屑一顾。没办法，看在他哭得可怜的份上，只好姑息迁就，让他恋着我们的被窝。每天晚上，儿子在妻重复多次的故事里，让妻抚摩着他的小脚丫静听入睡。这是儿子每天必修的功课。此时我也像听了催眠曲一样，早已哈欠连天，没有了激情。

没料想到，一天晚上，儿子白天玩困了早早就睡了。那天，恰好我出差半月刚回来，我和妻按捺不住相思之苦，在昏暗的床头灯下“翻云覆雨”。岂料刚及高潮，突然听见儿子的哭声，“不好，儿子醒了”，妻低声道。我心里说：儿子你醒得不是时候。再侧头一望，儿子不知什么时候已坐了起来，睁着一双大眼睛，在我们旁边边看边哭着。我急忙尴尬地草草收兵，心想这回“真是丢人丢到家了!”平常我们夫妻俩的性生活都很检点，没想到这回却让儿子撞上了，够糟糕的。不过我们很快镇静下来，开始想方设法“哄”儿子。

儿子终于停止哭闹了，他对我说：“爸爸，你坏，你打妈妈!”见儿子如此说，我总算松了一口气，轻轻地说：“康康乖，爸爸没有打妈妈。”儿子抹抹眼角的泪水说：“打啦，我看见的!你为什么要打妈妈?”看见儿子的倔劲，好像今天晚上不老实交代，怕是难以过关了。但我们又怎么向儿子解释呢?胡编乱造蒙混过关，岂不又是一个“狼来了”吗?在谎言影响下，儿子的健康心理会造成畸形的扭曲;如果来个实话实说，如实向儿子讲述“夫妻生活”，可儿子太小又难以理解，准以明白，搞不好反而弄巧成拙，加深儿子的好奇心理。

我和妻子你看看我，我看看你，为一下子未能找到妥善处理的办法而发愁。突然间，我想起曾给儿子讲述过的那个“将魔鬼打入地狱”的童话故事，刚起个头就被妻制止：“莫吓唬康康。”她把儿子抱到自己身边，问道：“康康乖，你听不听妈妈的话?”儿子点点头：“我听妈妈的话。”妻格外平静地说：“刚才爸爸不是打妈妈，是妈妈的身体不舒服，需要让爸爸给按摩一下才会好。这就像你平时睡觉，要妈妈给你按摩小脚丫一样。”妻这番话一下提醒了儿子，他立刻吵着：“妈妈，快点按摩脚丫丫，我想睡觉。”在妻的轻轻按摩下，儿子不一会儿就睡着了。

事后，我们意识到，儿子在一天天长大，我们要做好充分的物质和精神上的准备，以备日后儿子成长的拷问。

儿子7岁时，有一天，他突然对妻的纹胸感兴趣，趁没人注意时，他将妻放在床上的纹胸小心翼翼地拿起来，左瞧右瞧，放下去又拿起米，反反复复，就像小花猫在做玩弄老鼠的游戏。当妻回过头时，儿子像是被电击了似的将手赶紧缩回来，那张小脸憋得通红，惊慌得手足失措。其实，儿子的一举一动早已被在梳妆台前梳头的妻通过镜子看得一清二楚。对此妻没有大惊小怪，而是耐心地和儿子进行交流。

“康康，你刚才干什么?”“没有干什么?”“妈妈平时是怎么教你的，你有什么疑惑的问题不跟爸爸妈妈说跟谁说呢?没关系的，你刚才是在看妈妈的纹胸吧?”“是的，我只是不知道这是干什么用的。”“这是妇女的日常用品，你小时候吃过妈妈的奶，对不对?这个纹胸就是用来托住乳房的。这样走路轻便，也可以健美，女孩子长大都要用。当然，男孩子是用不上的。”“妈妈，你这么一说我就懂了。”“以后你有什么弄不清楚的问题可以向我们提，没有必要感到神秘，难为情的。”妻微笑地对儿子说道。和妻的这一番交流，儿子不仅没有感到难堪，还使他的好奇心得到了满足。

儿子快满10岁时，我们去他小姨家吃宝宝的满月酒。在归来的路上，儿子就迫不及待地向我们提出了一个所有的孩子都会提出的同样问题：“爸爸，我是从哪里来的?”我敏锐地感到，在这个问题上再对10岁的孩子遮遮掩掩，恐怕是有些不合适的。于是，我决定对儿子“实话实说”：“康康，你是我和你妈共同培育出来的。”“用什么来培育?”儿子睁大眼睛。“用胚胎，也就是生命的细胞。”我一本正经地说道。“我原来是个胚胎?”儿子感到很意外。“是的，你是由两个细胞组成的。就像植物一样，只有雄花的花粉经过飞虫传送到雌花后，才能结出果实。爸爸这朵花的细胞送给了妈妈那朵花的细胞，彼此结合，就开始在妈妈的子宫里经过10个月左右的时间，长大了，装不下了，果实就落下来了，这就是你。”

儿子满意地点点头。儿子10岁生日时，我们送了一套大型科学漫画丛书《漫游科学世界》给儿子，其中就有他特感兴趣的人体奥秘。当时，儿子接过书高兴得不得了。

当然，我们对儿子提出的问题也并不总是“无话不说”。有一天，我正准备去换煤气，儿子跑过来指着手里的报纸“爸爸，这是什么意思?”当时，我不想回答这个问题。因为我觉得，解释这个问题对只有10岁的孩了来说，似乎有些为时过早。我答非所问地对儿子说：“康康，你把这个煤气罐提下楼好吗?”儿子像是不认识我似的，两眼盯着我看：“爸爸，你今天是怎么啦，我年纪这么小，怎么能提得动这么重的煤气罐?你又不是不知道。”

我笑了，对儿子说：“这就对了。你还小，当然提不动这个煤气罐。同样如此，有些问题，对你这个年龄段的孩子来说，肯定是理解不了，消化不起，也无法一下子弄明白的。所以，对什么是这个问题，你现在只要懂得这是一种可耻的犯罪行为就行了。其余的暂时让爸爸替你收藏，等到你长到能够理解这个问题的时候，爸爸再来告诉你，你说可以吗?”儿子对我的请求表示理解。若干年后，当我重提这个问题时，儿了说他早已从有关书籍中得到了正确答案。

总之，为了孩子身心更加健康的成长，父母对待孩子的提问就是要用孩子能理解的方式去讲解，既不能让孩子失去探索的精神，又不能随便糊弄孩子的问题。

**保持身心健康的作文高中9**

>清火解毒喝绿茶

喝绿茶能起到清火解毒的作用。绿茶保留了鲜叶内的天然物质，是所有茶叶中去火解毒最好的。要解毒，绿茶最好空腹喝。早上起床、午睡后、晚饭前，是绿茶发挥去火解毒功效的三个黄金时段。如果脸上长出痘痘，可以在绿茶中加一些竹叶;如果嗓子疼，可以在3克绿茶里再加上3克菊花冲饮。

>消食养胃喝红茶

喝点红茶能帮助消食化积，调理胃肠。红茶经过发酵烘制而成，茶多酚在氧化酶的作用下发生酶促氧化反应，生成的氧化产物能够促进人体消化。与绿茶相比，红茶更能调理肠胃。红茶最好在饭后喝。在红茶中加10克山楂，消食的作用会更好。

>醒脑提神喝茉莉花茶

当觉得头昏脑涨提不起精神时，冲一杯茉莉花茶喝，对提神醒脑很有帮助。

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！