

生命在于运动（生命在于运动唯美句子）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/4dc54cfd495b8b65459092a0665ba355.html>

范文网，为你加油喝彩！

生命在于运动

生命是宝贵的。人生犹如百代过客，电光火石，来去匆匆。珍惜生命。保持健康的身体，离不开运动。生命在于运动，运动在于锻炼，锻炼贵在坚持，坚持就是胜利。

是的，身体是学习的本钱。小学生朋友们，面对繁重的学习任务，没有强壮的体魄不行。有的家长溺爱子女，常买一些营养丰富的保健品给孩子吃。结果，身体非但不健康，而且吃出来肥胖症。医生会建议他们减肥，早知今日，何必当初。有家长宠子心切，常买些鸡、鸭、鱼、肉等高蛋白、高脂肪食物给孩子吃，有时候还开小灶加餐，认为充足的营养可以吃出一个健康的身体，还是事与愿违。小胖墩体型伴随着孩子而来。胖子对身体的负面影响很大。如好吃懒动，无心学习，长大以后，易得心血管毛病，到时候后悔就来不及了。

因此，家长给孩子合理的吃重要，锻炼身体更重要。一日三餐，合理营养，荤素搭配。少吃零食，不吃油条，多喝牛奶、豆奶，最好把牛奶、豆奶当饮料喝。每天吃一只鸡蛋。因为奶类、鸡蛋营养十分丰富，是滋补身体的高级食品。

最佳的锻炼方式是天天运动，时间至少为一个小时。老师和家长把孩子培养成喜爱运动的良好习惯。运动方式不拘。跑步、散步、游泳、爬山、骑车、跳绳、跳皮筋等等均可。集体运动（体育课）要参加，单独运动要自觉去练。晨练使你一天精神焕发。运动可以消耗人体多余的能量。（人生感悟）有选择的运动方式可预防和改变“豆芽菜”体型。如俯卧撑、仰卧起坐、单杠运动、双杠运动。持之以恒的运动，可以预防身体的“外强中干”。运动使身体全面接受良性刺激，人体机能常运不衰，免疫功能得到提高，使体质增强，同时可以预防疾病。据悉，学校因病缺课的学生不在少数，可见他们中参加运动的时间太少了，亡羊补牢，犹为晚矣。从现在开始，每天坚持锻炼，体质就会从弱到强。有的家长来门诊部咨询：“医生，我的孩子体质虚弱，给他打一针人血丙种球蛋白，以增强体质，预防感冒。”我语重心长地对他说：“人血丙球不能预防感冒。我告诉你一个运动处方，日久见效。科学锻炼才是防治感冒的良方。”孩子的身体练强壮了，精力充沛地投入到学习中去，学习成绩也就上去了，家长也放心了。运动的好处无穷。

如果你想身体强壮，运动吧！如果你想学习成绩好，运动吧！小学生朋友们，你看运动有这么多的好处，你还不快去锻炼行吗？

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发