

读《健康中国》有感

孔星月

鄂中街道办事处皇庄小学, 中国·湖北 荆门 431900

【摘要】随着疫情的蔓延,人们越发明白健康的重要性,通过读书的感悟:无论是身体还是心理都要经过锻炼提升。

【关键词】健康中国;疫情

今年二月,随着疫情不断蔓延,窗外的缤纷繁华渐渐退却。路,在墨黑的夜晚里不见方向,幻化成一条没有端点的直线。我,在柔和的灯光下静静品书,这本书就是《健康中国》。

2020年春节,一场突如其来的新冠疫情使得人们猝不及防,甚至连是什么病毒都还没有搞清楚,它就像龙卷风一样,飞快地席卷祖国各地,而且一天比一天严重,尤其是疫情的重灾区——湖北武汉。只见一批一批的医护人员将患者送进医院,又把一批又一批的痊愈患者送出来。他们不分昼夜,就像上了发条的机器,一刻也不停歇地工作。这次的疫情,也让人们意识到了免疫力的重要性,如果有强大的免疫力,也许这次疫情就不会造成这么大的影响了。我们知道,提高免疫力,实际上就是提高自己身体的健康水平,拥有一个健康的身体。

那要怎样才能提高自己的身体健康水平呢?毛泽东主席说过“体育之效,在于强筋骨,增知识,调感情,强意志”。拥有健康的体魄,是一切美好的基础,而体育锻炼就是让自己变得健康的好方法之一。

那又如何锻炼呢?首先,体育锻炼的目的是为了健身而不是比赛,所以不能做过多的危险动作。现在的运动项目五花八门,我们可以找到适合自己的运动项目,在假期和课余时间适当锻炼。其次,一定要根据自己的身体状况掌握运动量,不可运动过猛,以免对自己的生命构成威胁。最后,体育锻炼要持之以恒,练练停停,等于不练,仅凭一次锻炼不可能获得健康的身体。除此之外,健康的饮食习惯,充足的睡眠,都可以让我们拥有一个强壮的体魄。

可是,健康不仅仅意味着拥有强壮的身体,还必须有健康的心理。随着社会发展,人们的生活压力越来越大,各种各样的困难也是在所难免的,这种情况下,拥有一个健康的心理尤其重要。俗话说“金无足赤,人无完人。”我们要懂的接纳自己的不完美,培养自信心,扬长避短,抱着乐观、积极向

上、永不放弃的精神才能克服生活和学习中的种种困难。知名主持人何炅说:“其实有时候压倒我们的不是困难本身,而是自己的心态”。可见,拥有一个健康的心理比什么都重要。

作为即将升入初中的我们,还要注重健康的文化。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。当然,阅读时也需要我们去其糟粕、取其精华,合理的吸收,让这些好的名著、经典启迪我们的智慧,提升我们的文化素养。

《健康中国》这本书,让我对健康的重要性、健康的相关知识、中华人民共和国成立70周年人们在健康领域取得的伟大成就和我国青少年的健康状况都有了一定的了解。毛主席说:“身体是革命的本钱”。我们青少年是祖国的未来,只有我们同时拥有健康的体魄、健康的心理和将康的文化,才能撑起祖国健康的明天!让我们每个人都自发行动起来,为我们的健康中国贡献自己的一份力量!



参考文献:

- [1] 李岩. 浅谈中小学生学习健康教育. [J] 中学教学参考, 2015. 12.
- [2] 陈达. 全国疫情下, 健康传播为何如此重要? [J] 教育探索, 2020. 02.

指导老师: 周莹