

yùn dòng de hǎo chù 运动的好处

yùn dòng shì wǒ dì shí hòu néng gòu zuò de shì yě shì wǒ shàng shí néng gòu zuò de shì yě shì wǒ shèng yú dì shí kè néng gòu zuò de shì suǒ yǐ wǒ shí fēn dì jiàn kāng yě hěn gāo xìng
运动是我 的时后能够做的事，也是我上 时能够做的事，也是我剩余的時刻能够做的事，所以我十分的健康也很高兴。

wǒ shí fēn yùn dòng yóu yú néng gòu shòu shēn hé jiā qiáng shēn tǐ de dài xiè děng
我十分 运动，由于 能够瘦身和加强身体的代谢等
děng suǒ yǐ wǒ shí fēn xǐ ài yùn dòng jiù suàn liú le hún shēn dà hàn yě huì jué dé hěn bìng qié bù
等，所以我十分喜爱运动，就算流了浑身大汗也会觉得很 ，并且不
yùn dòng de huà hěn róng yì huàn bìng yòu yào yī tuō shí fēn duō de yào bù nù duō duō yùn dòng cái bù huì shēng yī dà duī de
运动的话很容易患病又要依托十分多的药，不如多多运动才不会生一大堆的
bìng suǒ yǐ nǐ huàn bìng shí cái huì shuō nǐ yào duō yùn dòng cái néng gòu bǎ shēn tǐ lǐ de
病，所以你患病时 才会说你要多运动才能够把身体里的
pái chū lái zhè yàng jiù yǒu yī gè de shēn tǐ
排出来，这样就有一个 的身体。

méi yǒu yùn dòng ér huàn bìng shí zán men néng gòu chī yī xiē shū guǒ yīn wèi shū guǒ lǐ yǒu wéi shēng sù hái yǒu
没有运动而患病时，咱们能够吃一些蔬果，因位蔬果里有维生素C，还有
xǔ duō shí fēn de dōng xī kě shì yě bù néng chè dǐ chī lái kàn bìng suǒ yǐ réng shì
许多十分 的东西，可是也不能彻底吃 来看病，所以仍是
dòng yī dòng bǐ jiào hǎo hái yǒu jiù shì yǒu xīn zàng bìng de rén dōu bù shì hé zuò tài jù liè de yùn dòng fǒu zé huì dài gěi
动一动比较好，还有就是有心脏病的人都不适合做太剧烈的运动，否则会带给
jiā rén hé bù ān ér qiě běn lái yùn dòng shì duì shēn tǐ yǒu yì de biàn chéng zì jǐ de fù dān yě yīn
家人 和不安，而且本来运动是对身体有益的，变成自己的负担也因
wéi zhè yàng hěn duō rén shī qù le bǎo guì de yī tiáo shēng mìng suǒ yǐ bù yào yīn wèi guò dù yùn dòng dǎo zhī shī qù le zì jǐ
为这样很多人失去了宝贵的一条生命，所以不要因为过度运动导致失去了自己
 de shēng mìng
 的生命。

wǒ xiě wán zhè yī piān zuò wén hòu wǒ cái fā xiàn jiǎn dān zuò yī xiē yùn dòng què néng gòu bù dàn
我写完这一篇作文后，我才发现简单做一些运动却能够 ，不但
néng bāng zhù dào zì jǐ de shēn tǐ hái kě yǐ suǒ yǐ wǒ men yào duō duō yùn dòng shēng
能帮助到自己的身体，还可以 ，所以我们要多多运动 生
mìng yě zhù nǐ men dōu néng gòu hǎo hǎo zhào gù zì jǐ de shēn tǐ bìng duō duō zuò yùn dòng
命，也祝你们都能够好好照顾自己的身体并多多做运动。

shēn tǐ jiàn kāng 身体健康	bìng jūn 病菌	tǐ yù kè 体育课	dān xīn 担心	jiàn kāng 健康
xǐ ài 喜爱	bǎo guì 宝贵	yī jiàn shuāng diào 一箭双雕	yùn dòng 运动	wú liáo 无聊
shū guǒ 蔬果	yī shī 医师	shū chàng 舒畅	yíng yǎng 营养	zhēn xī 珍惜