

【一般の部】

《我的健康我做主》

很多人会给自己定个学习计划、工作计划什么的，还有一些人会把挣钱、旅游、结婚、生儿育女列入自己的计划。而我去年生了一场病，那时候才真正体会到健康的重要。大夫告诉我，坚持体育活动，可以预防疾病、增进健康。对于整天坐办公室、工作压力又很大的人来说，适当地进行身体锻炼是很有好处的。于是我给自己制定了一个运动计划。

许多女士运动是为了减肥，很多孩子运动是为了快乐，而我运动的目的是为了强身健体。由于平时工作实在太忙，我只能给自己定一个比较容易实现的目标：每天早起早睡，按时吃饭，晚上出去快走半个小时或跑走交替半个小时。为了能坚持下去，我养了一只小狗，这样我就必须按时带它出去散步，顺便也可以锻炼身体。此外，我还报名参加了一个登山俱乐部，周末休息的时候去爬爬山，呼吸一下儿郊外的新鲜空气。

这个计划我已经坚持半年了，现在不但身体感觉很舒服，而且精力充沛，比起年年为自己买健康保险的同事小刘来，这才是“我的健康我做主”。