

最新长寿健康的根本感悟 做自己的健康天使读后感(通用5篇)

我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。那么心得感悟怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

长寿健康的根本感悟篇一

我渴望重生，用爱铸造心灵的围墙，只让我独守自己的心灵世界，不容外人涉足，那是我伪装到最后的坚强，也是不容任何人去打破的宁静。

夜阑人静，回头想想，我似乎每天强颜欢笑，笑里透着无限的生与悲哀。我以为我会一直这样生活下去，与空虚做伴，与孤独同眠。

花开了，你的笑容衬着花色，

有几分妩媚，有几分憔悴，

花败了，我用爱埋葬失去色彩的花瓣

是孤独，是寂寥

我用爱去牵住你的手，痛恨你离去的背景，心中只有无限的祝福
“朋友，珍重！”

我又回到了那个无所谓有，无所谓的生活，我仰望天空，对着天空说“宝贝，做自己的天使！我渴望重生，用爱铸造心灵的围墙，只让我独守自己的心灵世界，不容外人涉足，那是我伪装到最后的坚强，也是不容任何人去打破的宁静。夜阑人静，回头想想，

我似乎每天强颜欢笑,笑里透着无限的生与悲哀.我以为我会一直这样生活下去,与空虚做伴,与孤独同眠.花开了,你的笑容衬着花色,有几分妩媚找作文网,有几分憔悴,花败了,我用爱埋葬失去色彩的花瓣是孤独,是寂寥我用爱去牵住你的手,痛恨你离去的背景,心中只有无限的祝福”朋友,珍重!“我又回到了那个无所谓有,无所谓的生活,我仰望天空,对着天空说”宝贝,做自己的天使!

看惯了人们无谓的挣扎,以为在胸前画个十字架,上帝就与你同在了!开惯了人们麻木的眼神,以为烧上两柱香,佛主就能保佑你了!看惯了所谓的天堂,只不过是虚无的一片海!

这世上,究竟有没有上帝?究竟有没有神明?在此,我不敢妄下结论.但是,我认为没有,没有人们认为的那种无所不能的上帝和神明。

选择这条精神之路,我的义无反顾是想对峙各种冷遇和偏见.背着自己的骨头,日夜不停的奔走.一次次寻找,一次次落空.是因为希望还未出现,还是已经消失在眨眼之间.但是,我终于在这里找到了答案。

“wherewasgod”这是德国的一位教皇,在波兰的一个集中营前所说的话.意思是:“上帝,你在哪儿”这句看似很简单的话,细细一想,其实它并没有那么简单.这位上帝在人间的使者——德国教皇.似乎在问自己的上司:“当德国人在屠杀犹太人时,你在哪里?你为什么不来救这些犹太人?为什么没有履行自己救世主的职责?为什么那些人在胸口前不停地画着十字架,你却视而不见?为什么你常说的:“上帝与你们同在。”而在那时,你却迟迟不肯出现?”

这世上,到底有没有上帝?到底有没有神明?在此,我仍不敢妄下结论.但是,我认为有.因为每个人都是自己的神,都有一片自己的天堂!

耶稣说：“一个人赚得了整个世界，却丧失了自我，又有何益？”他在向其它门徒透露自己基督身份后，所说的这句话，可谓是意味深长。真正的救世主就在我们每个人身上，便是那清明宁静的自我！自我既是我们身上的神性。只要我们守住了它，就差不多可以说上帝和我们同在了。守不住它，一味沉沦与世界，我们便会浑浑噩噩，随波飘荡！

其实真正能让你解脱的东西，就是你的神性，你就是你的神！那片灵魂的栖息之地就是你自己的天堂！

我希望，现在的我们对一切关于上帝的事物失去赞美的心情。因为，我们需要看破，所谓的天堂只不过是虚空的一片！我们要相信，离地三尺并无神明，而只是冉冉下降的原子尘！

我们要记住：“能让我们再次展翅翱翔的只是我们自己，只是这个在上帝面前极为渺小的人类而已！”

长寿健康的根本感悟篇二

-----《做自己的健康天使》读后感 人最宝贵的东西是生命，而生命最重要的实质是健康。健康是人发展进步的基础，是事业成功的保障，同时是家庭幸福的前提。

阅读了高莉敏教授与张世琨司长主编的《做自己的健康天使》一书，很有收获，两位专家从合理膳食、适度运动、充足睡眠、健康穿着打扮、科学美容瘦身、心理健康及中医养生保健七方面出发，为我们设计出了一套全面的健康管理方法。其中既有各类饮食及养护知识，又有多种中医养生保健方法，使读者看到既贴近生活，又简便宜行，读完让我受益匪浅，同时让我这个身体不好的人信心倍增。

做一个真正意义上的健康的女性，应该不单单是生理上的健康，而应该是包含着心理上的健康。首先要有一个健康的身体，常言道：“生命是革命的本钱”，没有健康的身体，你

就没有开展其它各项工作与活动的基础，我们应该随时关注自己的健康，有了一个健康的身体，才能最大限度的延缓衰老，才能焕发出活力，才能展现出我们女性的美丽。再就是在心理方面，应该保持一种高效而满意的持续的心理状态：一是对生活充满热爱，充满向往，觉得生活充满乐趣；二是稳定的情绪，不管面对怎样的逆境，遭受怎样的打击都能保持愉快的心境，充沛的精力和奋发向上的朝气；三是有较强的适应能力。注重心理健康，在人生旅途中扮演好每一个角色，懂得生命中的精彩和美好，就能在工作和生活中获得轻松与快乐。

很多外界人士都说做小学教师很轻松，只在讲台上讲40分钟就行了。但只要你当过小学教师，你就能明白这项工作的艰巨：备课、批改作业、家访、关心后进生、了解每个学生的情况,,,如果你是小学教师，你会发现，教师讲课讲着讲着就咳嗽起来，但他们歇了一会后，便继续上课。教师们的皮肤，大多是“亚健康”的，因为长期受到粉笔灰的侵袭；教师们的喉咙大多是“亚健康”的，慢性喉炎几乎是他们共同的疾病,,,然而，他们仍然灿烂地面对学生，仍然热爱这份工作。

如果将人生用数字来表示的话，那么健康就是1，金钱，地位，名利，成就。就是0. 失去了健康就失去了一切，钟南山院士说过，健康的五大基石是：心理平衡、合理膳食、戒烟戒酒、适当运动、早防早治。其中合理营养是保持健康状态的重要物质基础。生命在于运动，生命在于营养。那么是否经济发达了，人们的生活水平提高了，身体就健康了呢?并不一定，只有均衡营养，才可能有健康身体，营养的缺乏和过剩，即会消弱体能，也易患各种疾病。因此，注意均衡营养对健康至关重要。

社会的加速发展和竞争的日趋加剧，女性在发展的机遇面前也同时面临着很严峻挑战。女性是社会和家庭的中坚力量，既是单位的骨干又是家庭的栋梁，她们要参与社会工作，还

要照顾老人抚育子女，无论在社会还是在家庭都处于承上启下的角色，她们每天在为事业、家庭、子女而奔波的同时，还要在上下级、同事、姻亲等等纵横交错的人际关系中角逐，是最繁忙最劳碌的人群。于是心理健康状况不佳日益成为目前困扰女性的社会问题。心理健康是指一种高效而满意的持续的心理状态。心理健康的三个标志：一是对生活充满热爱，充满向往，觉得生活充满乐趣；二是情绪的稳定性，即不管面对怎样的逆境，遭受怎样的打击都能保持愉快的心境，充沛的精力和奋发向上的朝气；三是有较强的适应能力。女性心理健康现状世界卫生组织调查表明，女性异常心理发生率高于男性。根据抽样调查，女性90%以上存在着大大小小的心理问题，女性心理特征最突出的表现是比男性富于感情，以致情绪变化大。越来越多的女性处于亚健康状态，由于女性的生理特征及社会环境因素，使女性成为心理疾病及心理因素相关疾病的易患群体。据统计，慢性疲劳综合症患者女性明显多于男性，近年来发病迅速增多的抑郁症、焦虑症、强迫症、疑病症、躯体形式障碍等等多种神经症的患病率，女性明显高于男性，如焦虑症患病率女性就是男性的2倍以上。

平时工作生活中，小学教师应如何做好自己的健康养生呢？我认为可以从以下方面加强健康养生：

注意保护嗓子。讲话时间不宜过长，声音不宜过高；尽量少吃辛辣刺激食物，不吸烟，不喝酒；常饮茶，最好用中药胖大海泡水喝。

注意下肢保护。减少站立时间，讲课时可慢步走动；加强肢体锻炼，可以打太极拳、做体操、散步等；睡前用热水泡脚，可疏通下肢血管，解除疲劳，安然入睡。

注意颈椎、腰椎保护。伏案久坐易患颈腰椎疾病和痔疮，使体质变弱，所以，伏案时间不宜过长，中间可做些简单的运动；眼睛疲劳时可站在窗口或阳台极目远眺，缓解疲劳。注意营养调节。教师的脑细胞活动很大，多供给细胞所需的蛋

白质、维生素和微量元素等营养物质，如芝麻、花生、核桃、杏仁、鱼虾、豆类、南瓜和新鲜蔬菜等。

小学教师这门职业压力大，责任重，很多教师尤其是女教师多是亚健康状态，我们一定要善待自己的身体，多多呵护自己的健康，注意饮食，调整好自己的心态，平时多进行锻炼，增强体质，做到劳逸结合。那么我想小学教师的健康与养生就协调得很好，那我们的生活一定很阳光，事业一定有成！

长寿健康的根本感悟篇三

年少时的梦像永远不凋谢的花绽放在我们的心间，当这朵花的季节停留在我们初三，十四岁的青春时，我听到了花开的声音。

初三前的夏天，每一个人都在全力以赴，为父母的期望，为老师的期许，为了能够考上自己满意的高中，更重要的是不负自己三年来的努力，让这些汗水付之东流。

所以，我们要做自己的天使，让当青春路过十四岁的时候，我们要把握住这来之不易的机会，给这饱含着泪水与汗水交织掺杂的三年一个满意的`交待。

年少时分的我们都有着孩子的天真烂漫，无忧单纯。而到这初三的最后，我们俨然变成了为初三战斗的天使。无惧困难，无畏挫折，为了自己的梦想，为了幼时最纯真的愿望，我们都在全力以赴的前进着，冲刺着。

初三这个我们曾经以为离我们遥不可及的年级，现在我们已经跨入了这个充满着挑战性的时代。我绝不能做像初一时的无知，初二时的叛逆，我们要炒新的方向，新的目标前进。自己做自己的天使，让心中的梦想之花灿烂地绽放在明日的曙光里。

初三，花开的季节，我相信我们每个人都会蜕变成最美丽的天使！

长寿健康的根本感悟篇四

健康对于我们而言到底有多重要？相信每个人都晓得，都清楚，都明白。但真正的珍视自己的健康，未雨绸缪的保护它们的却寥寥无几。所谓健康也罢，疾病也罢，有时并不全是由医生主宰着的，更多时候，自己承担着更大的作用。我们的身体是一个完整的系统，只要一处遭到损坏，就可能影响到整体生命机能的运作。既然如此，我们是不是应该把身体和健康的管理权从医生的手中要回来？高莉敏和张世琨所著的这本书就给了我们一个肯定的答案：做自己的健康天使。

那么如何做自己的健康天使，过好自己的生活呢？通读《做自己的健康天使》这本书，两位专家从合理膳食、适度运动、充足睡眠、健康穿着打扮、科学美容瘦身、心理健康及中医养生保健七方面出发，为读者设计出了一套全面的健康管理方法。其中既有各类饮食及养护知识，又有多种中医养生保健方法，使读者看到既贴近生活，又简便宜行，具有很好的指导价值。

从基本层面来讲，合理膳食、适度运动和充足睡眠便是健康生活的三个鼎足。饮食习惯上，做到均衡营养，合理分配三餐，科学饮水，摄取健康、高质量的食物；运动方式上，做到循序渐进，持之以恒，同时注重劳逸适度，协调统一；睡眠管理上，保持充足睡眠，作息规律，提高睡眠质量。而从更深层面上来讲，则是从自我自觉的积极行动中享受到健康生活的快乐，从点滴中改变不良生活方式。只有做到用心，细心，养成良好的习惯，健康知识才能转化成一种内在的生命力量。而所有这些，只能依靠自己长期的自觉坚持，旁人是无法代劳的。当这种坚持转变为自然而然的行动时，我们便会感受到从中的乐趣，享受到健康生活习惯的好处。

现在的问题是，在现代生活和工作的双重压力下，许多人被各种责任压得喘不过气来，却无暇顾及自己的身体。如果把我们的身体当做一台机器的话，不加以精心养护，这种日积月累的磨损必将产生难以想象的伤害。所以，在压力和劳累缠身之时，也要学会管理自己的健康。比如调整自己的饮食，做一些有氧运动，类似跑步、跳绳、游泳等，不仅锻炼身心，而且协调全身肌肉，保持体形。最重要的一点是要保持乐观的心态。我们应当以积极的态度来对待工作，不心存抱怨，不消极悲观，用积极的情绪支配生活，就会发现自己在享受生活。

鲁迅先生曾经说过“时间就像海绵里的水，只要愿意挤，总还是有的。”那么就从现在开始，挤出点时间为自己的健康做一名守护者吧。

幸福的首要条件在于健康

忽略健康的人，就等于与自己生命开玩笑

关注健康、关注女性健康在我国至全世界都引起高度重视。在我国，女人占人口的几乎一半，是女人孕育了后代，是女人把我们带到这个世界，是女人养育了所有人。她们的健康关乎着子孙后代的健康，关乎着家庭的健康水平，可以说一个健康的女人就是一个健康的家庭。

当今社会节奏这么快，竞争这么激烈，工作压力又是这么大，女人在生活中、工作中扮演着不同的角色。小痛、小伤甚至生理期的不舒服都自己扛过去，把一个个软女人逼成一个个“女强人”，“女汉子”，小病拖成大病，甚至发展成这种癌，那种癌，躺在病床上才领悟到女人要珍惜的‘身体，珍惜的健康，但为时已晚。

我们所看到所听到的这种事少吗？邻家女人35岁发现患乳腺癌，切掉左侧，5年后右侧被感染的不得又切掉，造成心里压力、

抑郁。女同事38岁患子宫癌去世，留下没成家的孩子和老人。如果在平时多留意，早发现，早治疗，也许就少了一份痛心，歌星梅艳芳、姚贝娜，影星陈晓旭、李媛媛……太多太多的女性饱受病魔侵袭失去生命，让人触目惊心。

要想健康，就得靠自己，任谁都靠不住。而健康包括心里健康和身体健康。二者缺一不可。一个人只有心理和身体都健康了才能称为真正的健康。

女性朋友要时常为自己的心理健康增加“营养”，要以快乐为“土壤”，以宽容为“种子”，以善良为“阳光”，以淡泊为“雨露”，在自己宽广的心灵土地上种下快乐之树，让它生出悟的根须，长出真的翠叶，开出美的香花，结出善的硕果，从而保持心理健康，让快乐相伴，幸福相随。

女人，要懂得爱自己。

多微笑，做一个热忱开朗的女人。

多打扮，做一个优雅美丽的女人。

多看书，做一个淡定内涵的女人。

多倾听，做一个温柔善良的女人。

多思考，做一个聪慧冷静的女人。

做一个懂营养，有修养，会保养，自尊、自爱、自立能跟上时代的健康女性。

这一生一定要花一笔钱在保养上，否则只能花在后期的治疗上。有钱没钱都要保养好自己。一件衣服值1000元，小票可以证明；一辆小车30万，发票能证明；一栋房子值500万，房产证能证明。一个人值多少钱呢，只有健康能证明。有了健康

那叫资本，没了健康那叫遗产。

鲁迅先生曾说：“时间就象海绵里的水，只要愿意挤，总还是有的。”所以，为了自己的健康，那么就从现在开始挤出点时间，为自己的健康做一名守护者吧。

女人，善待自己，定期体检，享受生命

女人，均衡营养，不挑食、不偏食，养成良好饮食习惯，吃出好身体。

多听音乐，做健身操、爬山、慢跑、跳绳、跳舞等，做到我运动，我健康。

我相信，合理的营养，足够的休息，适度的运动，足可使我们的身体机能运转正常，努力改掉不良习惯，淡定淡然为自己和身边的人健康生活充满自信，做最好的自己。

女性需要更多的呵护和宠爱，她们没有太多奢求，只要在她们脆弱是给以足够的理解和鼓励，她们便浑身充满力量，利于身心健康，爱你、更爱家人。

希望女性朋友能够认识自身，随着年龄的增长，身体若出现种种不适，千万不可忽视，一定要细心观察，提前预防，避免发生不必要的状况，呵护好自己的身体。遇到事情要多往好处想，保持心情愉快，对于健康是至关重要的！女人一定要记住自己是母亲、妻子、女儿，是家庭的核心，没有女人就没家；没有女人，就谈不上家庭幸福；没有女人，这个世界最终将走向灭亡。所以，女人们，你们很重要！好好爱自己，只有健康才是最重要的。

愿女性朋友健康一生，快乐一生！

愿天下人都健康，家庭幸福！

长寿健康的根本感悟篇五

——张榆

通过阅读《做自己的健康天使》一书，我有了很大的收获。健康是人一生中最宝贵的财富，是美丽的前提，是工作的保障，是幸福的基石，广大同胞尤其是女性同胞们应树立科学健康观，养成健康行为，提升健康水平，做自己和家人的健康天使。

常言道“身体是革命的本钱”，拥有一个健康的体魄是非常有必要的，没有健康的身体是万万不行的。健康是我们每个人的无形财富和追求梦想，走向成功的坚实基础。尤其是，在经历了前段时间的手术和一个多月的病休之后，更体会到健康的重要性，以及合理的生活习惯和生活规律的重要性。

《做自己的健康天使》一书从合理膳食、适度运动、充足睡眠、健康穿着打扮、科学美容瘦身、心理健康及中医养生保健七方面出发，为读者设计出了一套全面的健康管理方法。其中既有各类饮食及养护知识，又有多种中医养生保健方法，使读者看到既贴近生活，又简便宜行，具有很好的指导价值。

首先，树立科学的健康观，是提升生命质量的重要前提。拥有健康，才能充满活力、精神抖擞、端庄稳重、处事乐观，才能充分参与丰富的劳动生活和社会生活；拥有健康才能有能力去实现美好的梦想，才能尽情享受梦想实现的幸福。

其次，养成良好的健康习惯是基础。回首过去，有多少次因为难以抵挡美食的诱惑而暴食暴饮？有多少次为了应付紧张的工作，而埋头苦干、废寝忘食，忽略了体育锻炼？又有多少次因贪恋冗长乏味的电视剧，常常一边吃饭一边看电视剧，天长日久造成身体发胖？我们应让健康从习惯做起，从身边的点滴做起。合理膳食、适度运动和充足睡眠便是健康生活的三个重要方面。饮食习惯上，做到均衡营养，合理分配三

餐，科学饮水，摄取健康、高质量的食物；运动方式上，做到循序渐进，持之以恒，同时注重劳逸适度，协调统一；睡眠管理上，保持充足睡眠，作息规律，提高睡眠质量。养成良好的生活习惯，让自己活得更健康、活得更美好。

最后，保持心理健康是关键。身体健康的同时还要保持心理健康，一个人只有身体和心理都健康，才能称为真正的健康。人生在世，不如意之事常有八九。我们在生活中有时会被误会，有时会被利用，各种虚荣、妒忌、浮躁、焦虑等不良心理也会如影随行，阻碍事业成功。当我们遇到各种诱惑、挫折和困难时，我们要以积极乐观的态度面对生活，摆脱一切不良心理的奴役，用一种宽容的心态去对待周围的人和事。一位哲人说过：“学会宽容，世界会变得更加广阔；忘却计较，人生才能永远快乐。”要微笑着面对生活，微笑是击败悲观失望的最有力武器，用开朗积极的情绪支配自己的生命，就会发现生活美好得多。正如书中所说：“我们以乐观为土壤，以宽容为种子，以善良为阳光，以淡泊为雨露，在自己宽广的心灵土地上，种下一棵快乐之树，让它生出悟的根须，长出真的翠叶，开出美的香花，结出善的硕果，从而让快乐相伴，让幸福相随。”

作为21世纪的新女性，我们是幸运和幸福的。在这个开放、自由、和谐的时代，我们可以通过各种美好的生活方式来放松自己，时刻保持一种乐观的心态，注重自身健康，在人生旅途中扮演好自己的角色，争做自己的健康天使！