

题目：越来越多的年轻人不喜欢参加户外活动呢，他们喜欢宅在家里通宵看韩剧，明星演唱会或玩电脑游戏等等。现在你来对这种现象做一个分析，谈谈你的看法，同时也向学生说说什么才是健康的休闲生活，并呼吁大家多参加户外活动。

白雪的博客

二零一九年十一月二日

下午一点三刻

健康的休闲生活

随着科技的飞速发展和网络的日益普及，现在越来越多的年轻人不喜欢参加户外活动，而宅在家里看剧，玩电脑游戏等。这使学生养成了许多不良的习惯。有句话说的好：“休息是为了走更远的路”。人生少不了休闲，不过拥有一个健康的休闲习惯是至关重要的。健康的休闲习惯有很多，可以是健身，做义工，旅行等。我写这个博客的目的就是想呼吁大家多参加户外活动，培养一个健康的休闲生活。

首先，健身是年轻人不错的选择。长期坚持健身可以使学生强身健体，增长学生的耐力。肌肉和耐力都跟年轻人的健康有着因果关系。肌肉有助于增强胸部，背部，肩部重要部分的力量。这不仅提高了身体的柔韧性，也预防了骨质疏松，给学生带来了意想不到的好处。而锻炼耐力能燃烧脂肪，增强免疫力。这些都可以让学生在年迈时避免疾病，长寿。我们再来谈一下宅在家里看电脑的现象。年轻人宅在家里长时间注视电脑会对眼睛带来挥之不去的负面影响。电脑的屏闪会将年轻人的透视度下降百分之二十，久而久之戴眼镜就避免不了了。可见宅在家里看电脑是如何得不偿失。

其次，我也提倡年轻人多做义工。做义工是一个带有许多好处的休闲活动，如它可以使我们交到志同道合的朋友。像做志愿者去养老院照顾老人，志愿者们会遇见自己一样有爱心，志趣相投的朋友。而当年轻人在人生路途上遇见困难时，能有一个知心朋友雪中送炭是何等有意义。在家里做宅男宅女缺乏人与人之间相遇的亲情。长久下来会使年轻人产生社交障碍。

最后，我认为旅游是最佳选择。旅游能增广见闻，增长文化知识。俗话说“读万卷书不如行万里路”，学生去旅行可以学到不同国家的风俗文化。比如在春节去中国游玩可与欣赏当地中国人庆祝新年仪式。像看到家家户户门前倒贴“福”字符，吃热热闹闹的年夜饭，在夜晚看见绽放在夜空中，千姿百态的烟花。可以说旅游不仅让学生学到了一个国家的风俗文化，而且也增加了年轻人的经历，使年轻人人生一笔生辉。

总而言之，做户外活动的好处数不胜数。我极力提倡学生们多参加户外活动！