# 中小学冬季长跑国旗下演讲

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-06-20

*老师们，同学们，大家好： 今天我演讲的题目是——论长跑锻炼的好处。 寒冷冬季，北风萧瑟，清冷街头，稀疏人迹，抬头看空荡荡的枝头，一股莫名的伤感由然而生，枯黄的干叶在寒风中打着旋飞舞落下，似翩翩的舞者，只留下孤单的枝头在冷清的季节打颤...*

老师们，同学们，大家好：

今天我演讲的题目是——论长跑锻炼的好处。

寒冷冬季，北风萧瑟，清冷街头，稀疏人迹，抬头看空荡荡的枝头，一股莫名的伤感由然而生，枯黄的干叶在寒风中打着旋飞舞落下，似翩翩的舞者，只留下孤单的枝头在冷清的季节打颤发抖。

清晨，闹钟在狂震，此刻你是否有种把它摔下去的冲动?科天的被窝真诱人，真想温暖还可能继续停留。所以面对一次次的冬季长跑锻炼，你退缩了，你愉懒了，你逃避了。孰不知你逃开的，不仅是跑步训练，还有关于你毅力的磨练，体格的锻炼。

让我们来听听专家怎么向我们阐述健身长跑的好处吧!

有关专家表示，长跑可提高呼吸系统和心血管系统机能，科学实践证实，较长时间有节奏的深长呼吸，能使人体呼吸大量的氧气，吸收氧气超过平时的7—8倍就可以抑制人体癌细胞的生长和繁殖。其次长跑锻炼还改善了民肌供氧状态，加快了心肌代谢，同时还使心肌股纤维变粗，心收缩力加强，从而提高了心脏工作能力。

更重要的是，长跑能陶冶人的性格，锻炼吃苦耐劳，战胜困难的意志。

有关资料还显示，长跑能健脑，冬季气温较低，在冷风晨雾中长跑，会刺激机体保护性反应，血液循环加快，脑部血液流量加速，调节大脑体温中枢功能，从而供给大脑更多养分，提高学习效益，还对大脑记忆功能有增进作用，而且长跑使人情绪乐观饱满，有助于增进食欲，加强消化功能，促进营养吸收。

同学们，听了以上这些，你还是否打算在以后的晨练长跑中偷懒逃跑呢?

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找