



六丙班 鍾馨平

## 《保持身體健康的方法》

健康的生活對青少年的成長十分重要，那麼我們應該怎樣保持身體健康呢？

從飲食方面，我們每天至少要喝六至八杯水。多喝水可以幫助降低血液的黏稠度，令心血管更健康，而每天喝水五杯以上的人，比每天學喝少於兩杯水的人死於心臟病機率低百分之四十一，可見多喝水對健康非常重要。此外，我們也應該多吃蔬果，多吃蔬果除了可以提升保護性的營養素，也有助於消化道健康。

從運動方面，我們每天需要做六十分鐘以上的帶氧運動，例如：跑步、籃球、羽毛球等。多做帶氧運動，有助提升睡眠質素和增進心血管健康，但有人認為：「青少年每天要上學，回家後又要做功課和溫習，根本沒有時間做運動。」其實我們可以善用日常機會多做運動，例如：多步行、做家務等，這樣既可以舒緩壓力，又可以提升提高工作效率。

從個人心態方面，我們應該保持樂觀和積極的態度，令身體和心靈的健康受益。可是青少年在學習時，難免因遇到困難而感到有壓力，這樣我們可以找他人傾訴，因為得到他人的理解、支持和幫助，有助調節情緒，緊張的心情也可以得以舒緩。

保持身體健康，需要有均衡的飲食、適量的運動和積極的人生態度。讓我們一起努力，令我們擁有更健康的生活吧！