

《怎樣保持身體健康》

六甲班 伍靖彤

健康是所有人生命中最重要，正如愛默生說：「健康是人類最大的財富。」因此，人們失去了健康，人生就沒有了一切。

首先，從飲食方面，我們要吃蔬菜、水果及含有蛋白質的食物，它們能為身體提供多元抗氧化和抗炎能力，強化免疫系統。另外，我們要少吃高油、高鹽和高糖的食物，避免進食這三種食物，便能提升整體的健康，有效預防「三高」。

其次，在運動方面，我們每天最少要做一小時帶氧運動，做運動可提升身心健康，增強身體抵抗力，減少生病的機率，甚至預防肥胖。另外，我們可以和家人一起遠足，因為遠足時可以吸收新鮮的空氣和足夠的陽光，也可以和不同的人士交流，令心靈更健康。

此外，在個人心態方面，無論你在甚麼環境，總要面對不同的挑戰，面對挑戰時，我們要以積極的態度來面對，正所謂「世上無難事，只怕有心人」，只要有積極的態度，我們能找到適合自己的方法去面對。除此之外，壓力過大時，我們可以尋找你相信的人來傾訴，既能打破孤立感，減輕心理負擔，又能調節情緒，保持身心健康。

總括而言，流感高峯期最近結束了，但不代表人們不用保重身體，讓我們做一位健康的衛士吧！因此，我們可以從飲食、運動及個人心態三方面變得更加健康。

