



## 《健康的生活》六丙 馮進鏗

健康的生活對青少年的成長十分重要，我們應該怎樣做才能擁有健康的生活呢？

首先，在飲食方面，我們應每天均衡飲食，多吃蔬菜和含豐富膳食纖維的食物，少吃零食和快餐。這樣可以減少患長期疾病的風險，有助維持身體機能正常運作。此外，我們還可以嘗試多吃「超級食物」，例如紅菜頭及牛油果等。這類食物含有豐富的營養素，在不知不覺間就為我們帶來各種的營養，令身體全面吸收食物中的養分，有助發育成長。

其次，在運動方面，我們應每天做適量的運動。根據學者研究，每天做三十分鐘帶氧運動能改善心肺功能。運動時自然排出的汗液亦能有助身體排毒。另外，假期時，我們可以和家人、朋友一起進行戶外活動，如遠足、放風箏、騎單車等。戶外活動能令人心情開朗，既能促進與家人、朋友的關係，又能增強免疫力，令身體更強壯，可謂一舉兩得。

此外，在個人心態方面，我們應保持樂觀、積極的心態，面對困境也不輕易言敗。青少年懂得排解負面情緒，才能保持心靈健康，從而使身體也保持健康。還有，不過度沉迷於一種事物，凡事要適可而止。正所謂「過猶不及」，如果沉迷於一種事物，反而帶來反效果，損害身體。我們要避免上癮，懂得克制自己的慾望。

總括而言，保持身體健康不能半途而廢，我們要懂得持之以恆。正如「鐵杵磨針」的故事，只要我們懂得堅持，並付諸行動，就能令身體健康。