

6C 杜嘉儀

健康生活

健康的生活對我們的身心有莫大的益處，但如何能做到健康生活呢？

首先，飲食要均衡。當身體缺少某一種營素時，就會引發不同的疾病，所以我們不畏偏食，也要多吃蔬果，符合健康飲食金字塔的原則。

運動，不但能加強我們的心肺功能，令我們的手腳變得更敏捷，還有很多選擇。另一方面，如果我們不做運動，除了反應變得遲鈍外，也會引致肥胖。如果仔不佑如何選擇，不妨試試玩羽毛球，這種運動不但健康，還能和朋友一起玩。

日常生活中，我常會受到不同類型的引誘，如吸食毒品、賭博……如果我們不能抵抗，就會誤入歧途，最後還會留有案底。受到引誘，應立即離開。

生活一定會遇到挫折，困難，還有壓力。當我們遇到壓力時，可以向家人或朋友傾訴，也可以嘗試找出壓力的來源，並盡快解決。

做到以上幾點，我們就會有一個健康生活。