

## 6D 陳澤琳

健康，可創造美好的未來

人們常常說：「健康比任何金子還昂貴。」可見，健康是多麼重要啊！擁有健康的身體，就可以和家人共享歡樂的事；擁有健康的身體可以長命百歲。相反，沒有健康的身體人就長期臥病在床，看不到美麗的世界。所以，我們要好好愛護自己的身體。現在，許多人都因為工作繁多而缺乏運動，導致抵抗力減弱，容易患上流感。相反，一部分的人堅持每天做運動，他們身體的抵抗力就會增加，不會那麼容易患上流感。

大部分的青少年都認為吸煙是一種成熟的表現而染上吸煙的惡習。其實，吸煙不但對身體造成傷害，還影響到周圍的人呢！更可怕的是，吸煙會導致患肺部疾病、吸煙致癌，心血管疾病等。吸煙有百害無一利，希望大家能為自己著想，為身邊的人著想，盡快戒煙吧！

許多學生在考試前給自己太大壓力，這也是不健康的。其實，只要我們早一點溫習，不要在考試的前一天才來「臨急抱佛腳」，這樣，我們在考試前就不會那麼緊張，還能爭取更佳成績。有些人因為人際關係的問題壓力過大而自殺。其實，只要你向師長或父母傾訴，他們一定能解決。

在日常生活中，我也常常遇不高興時，我都可以大哭一場或做運動來舒緩情緒。

其實，想擁有健康的身體很容易，只要們從小事做起，健康就在你手裏。健康，可創造美的未來。