

姓名：何貝琦

(7)

班別：5E

《健康的生活習慣》

		為	甚	麼	我	們	要	保	持
健	康	的	生	活	習	慣	呢	？	因
為	健	康	的	生	活	習	慣	能	使
我	們	身	體	健	康	，	減	少	疾
病	，	紓	緩	情	緒	和	壓	力	，
有	助	身	心	發	展	。			
		什	麼	是	健	康	的	生	活
呢	？	我	們	可	以	從	以	下	三
方	面	去	分	析	。				
		首	先	，	我	們	要	養	成
均	衡	的	飲	食	習	慣	。	我	們
要	多	吃	穀	物	類	、	蔬	菜	類
、	水	果	類	、	肉	、	魚	、	蛋
及	豆	類	，	減	少	油	、	鹽	、
糖	的	攝	取	。	均	衡	飲	食	有
助	我	們	身	體	健	康	，	減	低

患	上	高	血	壓	、	心	臟	病	、
糖	尿	病	等	疾	病	。			
		其	次	，	我	們	每	天	都
要	做	適	量	的	運	動	。	我	們
每	天	可	以	抽	三	十	分	鐘	做
運	動	，	增	強	心	肺	功	能	。
做	運	動	前	，	我	們	必	須	先
做	熱	身	運	動	，	還	要	因	應
自	己	的	身	體	狀	況	去	做	。
每	天	持	之	以	恆	，	既	能	強
化	肌	肉	，	又	能	增	強	抵	抗
力	，	還	能	紓	緩	情	緒	和	壓
力	，	對	身	體	有	莫	大	的	益
處	。								
		最	後	，	我	們	要	有	充
足	的	睡	眠	。	我	們	要	養	成

