

姓名：徐敬豐(8)

班別：五丁



## 健康的生活

甚麼是健康的生活？良好的生活習慣對我們十分重要。除了放鬆身心、做身體檢查和有充足的睡眠外，還是一些其他的做法可以幫助我們維持健康的生活方式。

第一，我們應該保持身體有充足的水分。我們每天應喝七至八杯一百二十五毫升的水來維持身體的消化系統正常的運作。不過，我們不能在一小時內喝多於一升的水，因為這樣會對身體不好。

第二，除了喝水之外，我們還要注意均衡飲食。我們應該少吃「三高」的食物，例如：巧克力、糖果、雪糕等食物。我們還應該多吃水果，例如：香蕉、橙、葡萄等健康的食物，因為這些水果都有豐富的維生素丙。

第三，我們還可以多做運動來維持健康的生活，例如騎單車、跑步、打籃球和踢足球等。除了以上的運動之外，我們還要多參與羣體運動，因為羣體運動可以與朋友合作。令我們身心健康。

第四，我們要有足夠的休息時間來令身體健康，我們做完運動後要休息十至二十分鐘，才可以再做運動。

總而言之，通過喝適量的水、均衡飲食、適度的運動，我們便可以享受更健康的生活。