

中文科「關注身心健康」徵文比賽

給公公的信—健康生活益處多

姓名：何佳諭 班別：4C

親愛的公公：

您好嗎？您的腰背痛有好轉嗎？

我最近注意到您和婆婆常常為了吃零食和做運動這些小事而爭執，我感到有些難過呢！

婆婆是因為關心您的健康才會提醒您少吃零食。說實話，我也很愛吃零食呢！但老師曾告訴我們：「零食雖然美味可口，卻對身體不好。」有些零食含有很多鈉，例如香脆的薯片；有些則含有大量糖分，例如色彩繽紛的糖果；還有一些含有很多脂肪，例如幼滑香濃的巧克力。這些成分都可能影響您的高血壓。另外，有些零食含有對健康無益的添加劑，如食用色素或調味劑，長期吃對健康無益。不過別擔心！我們可以一起準備更健康的小吃來替代零食，比如堅果、乾果，或是動手做水果拼盤等健康小吃，既有趣又營養！

除了「祖孫廚房」外，我還想邀請您一起到公園做運動。記得小時候，您常常帶我去公園玩耍，可是現在您卻因為腰背痛很少外出了。不如我們約定每天一起到公園做三十分鐘的伸展運動，好嗎？這樣既能活動筋骨、舒展身心，您也可以放鬆心情，還能讓我們減少使用電子產品的時間，更重要的是——讓我們重溫以前童年快樂的時光。其實大家都是為了您的健康着想。請您記得按時服用血壓藥，並保持輕鬆的心情。我希望您能回復過往精力充沛的樣子！

祝

長命百歲！身體健康！

孫女

佳瑜敬上

四月十日

