

中文科「關注身心健康」徵文比賽

身心健康，你我做到

姓名：何卓恩(3) 班別：5A

「身心健康」不難理解，顧名思義就是身體和心理都要健康，只是要真正做到，確實不容易。

首先，保持均衡飲食是讓身體健康的重要一環。均衡飲食能為身體運轉提供充足能量，助力抵禦疾病侵擾，讓我們時刻維持精力充沛的狀態，還能幫助控制理想體重。倘若飲食的規律徹底被打破，身體的各項機能也會漸漸跟不上節奏。因此，需要將均衡飲食時時刻刻放在心上。

其次，養成運動習慣同樣是呵護身體健康的良方。運動就像給身體「充電」，能有效提升骨質密度，讓骨骼變得更強壯；還能促進心臟血管的活力，讓血液流動更通暢；更會給免疫系統加強防線，把病菌一次次擋在門外。這些都是運動帶來的實實在在的好處。所以，讓運動成為日常習慣，身體這台「小機器」運轉起來才會更順暢。

最後，管理好自己的情緒，是維護心理健康的密碼。我們要時刻懷揣著樂觀、積極的心態，碰到壞情緒要及時排遣，別讓壞情緒在心底亂竄。

身心健康是人生的堅實基石，值得我們用心關注。好好守護身心健康，未來的生活定會綻放更絢麗的光彩。