



中文科「關注身心健康」徵文比賽

藏在生活中的健康

姓名：崔君亦 班別：5B

「你可以聘請一個人給你做飯，給你開車，幫你賺錢，但是你無法聘請一個人幫你承受疾病。」喬布斯說的這句話讓我感同身受。

去年運動會前夕，我突然高燒到三十九度。清晨，我躺在床上透過窗戶看着學校裏運動會開幕式，心中不禁湧起一陣痛感。但更讓我心痛的是，我和同學們為了這次籃球賽準備了好幾個月，卻因為我上週淋雨打球後連喝三杯冰奶茶而枉費心機。時間從我身邊飛逝，轉眼間，比賽結束了。在看到因為我的缺席而導致我的隊友們輸掉了比賽，我追悔莫及。沒辦法，這世上沒有後悔藥，但我下定決心來尋找在生活中的健康。

健康的生活要從飲食開始，每天食用足夠的碳水化合物來為你提供能量，優質蛋白質幫助肌肉生長。每日飲用乳製品可以強化骨骼。多樣化蔬果中含有豐富維生素，也有助身體健康。

健康還在生活的細節中，現在我的書包裏永遠備摺疊傘，也學會了在劇烈運動後喝溫水，也知道了路邊攤的食物不能吃。那些看似麻煩的習慣，其實是寫給身體的保證書。

「預防勝於治療。」狄更斯說的這句話言簡意賅，值得我們深思。