

## 中文科「關注身心健康」徵文比賽

### 關心健康與生活

姓名：呂卓然      班別：6C

在現今社會，科技發展一日千里。然而在這樣的環境中，人們的生活習慣漸漸改變，常常捧著手機看短視頻，或是抱著平板電腦玩遊戲來消磨時間，卻忘了關心自己的身心健康。其實，健康是人生最寶貴的財富，需要我們用心呵護。

要關心身心健康，我們可以從以下兩方面做起：一是均衡飲食。很多人忽視了均衡飲食的重要性，有人暴飲暴食，有人吃得太少，這些都是不健康的習慣。就像我的同桌曉明，他總愛吃漢堡薯條，很少吃蔬菜，結果體檢時發現營養不良。如果飲食不均衡，身體就會缺乏必要的營養，可能引發低血糖等疾病。所以我們要合理搭配食物，讓身體獲得足夠的營養，這樣才能擁有健康的體魄。

二是面對壓力。生活中，每個人都會遇到困難和挫折，從而感到壓力。上學期期末溫習時，我因為擔心考試而焦慮不安，連睡覺都不踏實。後來媽媽告訴我，要先找到壓力的來源，再尋找適合自己的減壓方法。我試著每天放學後和同學打一會兒羽毛球，還會把煩惱寫在日記本上，心情慢慢就放鬆了。其實，我們可以通過多做運動、和家人朋友分享，或者調整自己的期望來緩解壓力，用積極樂觀的態度面對生活，就會發現辦法總比困難多。

希望每位同學都能關注自己的身心健康，讓身體充滿活力，讓心靈陽光燦爛。祝願各位都市人都能擁有健康心身靈！共勉！