

## 6C (14) 吳雨嫣

### 題目：養成健康生活的方法

養成健康生活習慣是我們每個人都要追求的目標，特別是對青少年非常重要。以下有一些不同的方法可以幫助我們養成健康生活不妨來看看？

如果要養成健康的生活，那我們就必須要擁有充足的睡眠。「充足的睡眠」這幾隻字看上去非常普通，但其實它對我們的健康有很大的幫助。當你在睡覺的時候，你身體內的器官也會跟隨着你一同休息。但若果你長期缺乏睡眠，那你的身體便感到疲勞，從而變得虛弱。更嚴重的話，也可能會猝死。因此，睡眠必定是擁有健康生活的起點。

其次那就是飲食方面了。我們不能吃太多「垃圾食品」。所謂「垃圾食品」指的是高脂肪、高糖份、高鹽份的食品……因為長期吃它們，會容易肥，便容易患上不同的疾病，例如：糖尿病、心臟病、腎病、癌病等。取而代之，我們更應該多吃蔬果、肉類等。我們更可以參考一下「食物金字塔」的建議。

另外，我們除了要有充足的睡眠和健康的飲食習慣，也要經常運動。做運動可以幫我們減少卡路里和脂肪等的攝入，也可以幫我們增加肌肉量。因此，做運動也是我們養成健康生活的習慣必不可少的一步。

最後，我們應該定期到醫院去檢查身體，萬一身體有甚麼疾病，便能第一時間去及時就診，我們切勿諱疾忌醫。

由此可見，我們只要跟隨着以上的方法，便能擁有健康的習慣。不過我們一定不能半途而廢，應該持之以恆呢！