

我看運動

1C 朱栢霖

運動有很多種，籃球、跑步、游泳等，都是運動。假如要數它的種類，應該也能數上半天。既然運動種類繁多，那麼，應該很容易就做得到「每天做三十分鐘帶氧運動」的要求吧？可是大多數香港人卻不能做到。你可能會說：「香港人，不是上班就是上學，哪裏還有時間呢？何況運動相對於工作和學業，也不是那麼重要吧？」如果你真的這麼想，那就大錯特錯了。就讓我為你說明一下運動的好處及不做運動的後果吧！

首先，運動能令你身心健康。在「身」方面，做運動能令你身體強壯一些，這是眾所周知的。有些人因為想減肥而絕食或節食，那些人真是十分傻，因為節食或絕食只會令身體變得虛弱。不過如果你每天持續做運動和有均衡的飲食，一定能帶給你健康和標準的身型。至於在「心」方面，根據心理學家指出，如果你壓力大，最佳的方法就是做運動。這可不是騙人的！做運動能鬆弛神經，令你的心情變得輕鬆一點。

其次，運動能令你結交多一些朋友。大多數的運動都是群體活動，尤其是籃球、足球、排球等球類活動，都是以隊際形式進行的。你們能在比賽當中，促進與隊友的溝通，打破人與人之間的隔膜。你也能藉着與不同的人切磋球技，認識對方。

做運動有數不盡的好處，不做運動呢？當然要付出代價！你有聽過「癡肥」嗎？「癡肥」即過度肥胖，會帶來各種疾病。你以為「癡肥」只因飲食不均衡？錯！引致「癡肥」的最大原因是欠缺運動！另外，有些人只顧玩遊戲機而忽略運動，簡直是不智。從那些遊戲中能得到所謂的「快樂」，其實只不過是短暫的刺激。長期沉迷電子遊戲，不但不能得到真正的快樂，還會產生精神緊張的問題，對身體有不良的影響。反之，持續地每天進行

半小時以上的中度運動，身體會釋出一種叫「安多芬」的快樂賀爾蒙，令人有愉快的感覺。

總括來說，運動是十分重要的。其實我們只要好好分配時間，下定決心實行運動大計，就能擁有健康的生活。古語有云：「一分耕耘，一分收穫。」只要你付出努力，你一定會有收穫的！