

健康的生活習慣是指有益於身心的事，並會每天持之以恆地進行的事情。要養成健康的生活習慣主要有以下健康四要素，分別是學習與娛樂、飲食、睡眠和運動。只要每個部分都注意，經常調整，自己就能得到好處。

首先是學習與娛樂，它們倆各有強處，只要不過量，對我們身心都有好處。學習對我們而言，有時候是一種壓力，但長遠計算，多讀點書，將來倒可以找一份理想工作，讓自己未來的生活好過一點。我建議大家多看書，有時候看書也會令人愉悅，還可以增加知識；娛樂其實也可以令人放鬆，例如和親友下棋，玩玩益智遊戲等。有時候也可以玩一會兒電子產品，減壓一下。但是我們不能因為玩樂而荒廢學業，甚至把學習時間給了遊戲。總的而言，該學習時學習，該玩耍時玩耍，這樣就能到真正的放鬆。

其次，均衡飲食也很重要。我們可以參考「食物金字塔」的建議來調配飲食的份量和種類，一日三餐都應該以五穀為主，其次是蔬菜、水菓。水果一天最少要吃兩份；蔬菜也要多吃。外出吃飯時，盡量吃清淡些，例如沙律。我們也應該避免吃高油、高鹽、高糖和油炸的食物。很多都市人為了「減肥」而不吃肉，可你知否肉類主要的營養價值是提供蛋白質，同時還提供脂肪及一些礦物質和維生素。這些都不容忽視。

想要健康的生活習慣當然少不了「睡眠」。睡眠充足，做起事來會更專心，更得心應手。相反，睡眠不足會令到人做事欠動力，容易出錯。你認為自己最近情緒很煩躁嗎？那應該是的睡眠時間不足。我會建議你早睡早起，免得影響學業，導致成績一落千丈就出大事了。

除了以上三點，還會全力配合運動。運動能夠增強心肺功能和

血液循環，還能增強抵抗力，亦可以紓緩壓力。據衛生署統計，在2007年中，約有六千四百人死於心臟病；約一千七百人死於結腸癌。而他們患上這種病的原因大多數是因為運動量過少。其實不只這兩種疾病，還有高血壓、腦血管病等，所以大家也要多做運動，多伸展一下筋骨。

總括而言，養成健康的生活習慣並不是一件難事，只要努力改善，縱使不能全控制到健康的好與壞，但至少是一步步地改善自己常犯的小毛病。那麼我相信，你的身體，你的健康一定會變得更好。