

運動是指強身健體和減低精神壓力的活動。廣告也曾說：「日日運動半個鐘，健康生活好輕鬆。」那麼究竟運動有什麼好處呢？

第一，運動可以令身體保持好身形，也能強身健體。馬約翰曾說：「運動是健康的泉源，也是長壽的秘訣。」我有一個身體虛弱的朋友，他做運動後，便百毒不侵，身體立刻強壯起來。由此可見，運動對促進身體健康有很大的幫助。

第二，運動可以減少患上心血管疾病的機會。法國醫學家蒂素有一句名言「運動的作用可以代替藥物，但所有藥物都不能替代運動」。由此可見，運動可以促進新陳代謝，減少疾病，真是百利而無一害的活動。

第三，和朋友一起做運動更可以增進友誼，可能會認識更多新朋友。跟朋友做運動亦有發揮和培養團隊精神的功效，所以有空時不妨跟朋友做做運動吧！

最後，做運動可以保持好身形，從而令一個沒有自信心的人重拾信心，自信心提升了。就像我的表弟對自己沒有信心，認為自己什麼都幹不好，但他做運動後就像施了魔法一樣，自信心也提升了，參加任何活動都不害怕了。

我真的十分認同泰戈爾的一句話「靜止便是死亡，只有運動才能拋開永生的大門」。所以從今天起，大家也邀請家人和朋友一起出一身汗，做做運動吧！