

6B 黎樂堯 《運動的好處》

運動的好處是甚麼?接下來，我將會告訴你，運動有甚麼好處。你要仔細聆聽啊!其實，運動有很多好處。「生命在於運動」—伏爾泰。

運動當然有很多好處，而且還很有趣呢!在心理上，運動可以加強心肺功能，還可以強健骨骼和加強新陳代謝。運動有那麼多好處，你還不運動?運動的好處還有能增強思維訓練和減輕精神壓力。有些精神科醫生指出，做運動可以令人們甚麼都忘記。俗語都有說道「不靠醫、不靠藥，天天鍛煉最見效。」說明其實做運動可以減少病痛。所以，運動真的有很多好處。

運動還有其他好處呢!在生理上，肥胖的人可以做運動減肥。我們的老師說做運動可以放鬆心情、減肥……如果你不信，還有運動員李麗珊和姚明可作證，他們也說做運動可以鍛煉體能、舒緩壓力和強身健體呢!做運動還可以陶冶性情，強壯肌肉，連自信都回來了。所以，做運動有千萬種好處。「運動是一切生命的源泉」—達·芬奇，說明做運動是生命的一切。

如果你不做運動，將會損失一切。如果你不做運動，就未能舒緩壓力，令情緒大變，你的心理和生理都有所影響。不單止這樣，身體還會發胖，令自己的自信心都沒有了。所以，不做運動的壞處真是數不清。靜止便是死亡，只有運動才能敲開永生的大門—泰戈爾。你不做運動，真可能令你生命終止。

所以，無論在生理和心理上，運動對我們來說真有千千萬萬的好處，生命就是運動，列天·托爾斯泰這句話就是我最喜歡的，生命真的很重要，運動也很重要，沒有運動就沒有生命。所以，一定要運動啊!