

我們究竟可以怎樣正確地培養健康的生活習慣呢？它又有多重要呢？今天我會向大家講解《如何養成健康的生活習慣》這個題目。

首先，我們要有適當的運動量。急步行是中等強度的運動，每天進行三十分鐘便能促進健康。大家可以持續進行三十分鐘後，休息一會再繼續，每次應不少於十分鐘。研究證實，經常急步行，並將之變成終生習慣，對身體健康有長遠的益處。還有兩件事不得不說，雖然做運動的時候能夠提升免疫力，但不能過多，否則身體會負荷不了，還可能會有反效果呢！第二，本港健康生活調查顯示，在過去一個月內，年青人參加體育或運動的比率較高，但參與運動人數隨着年齡增長而下降，由此可見，中年人及老年人應多做運動。

此外，我們亦要注意飲食。蔬果穀物堅果應天天吃，因為它們含有豐富的維生素。魚類海鮮也可多吃，像是鮭魚、鮪魚，有許多不飽和脂肪酸，對人體非常健康，但要避免吃太多蝦蟹等海鮮，因為它們的膽固醇含量較高。如需補充蛋白質，反而可以選擇黃豆製品。而紅肉屬於不容易消化的肉類，為了保護心血管，紅肉偶然吃一點便好了。

還有的是，我們要有充足的睡眠。睡眠時應關掉所有燈，否則會干擾人體機能，有導致肥胖的危機。有學者認為，如果不想加重健康問題，五至十歲的小童應該在晚上十時前睡覺，而我們每個晚上需要七至八小時高品質睡眠，睡眠使我們身體得以放鬆，產生正面的情緒和使人感到精神煥發，精力充沛，減輕身體壓力。但切勿睡太多，如果每晚睡十小時以上，第二晚便會睡不着，最終可能引致健康出現問題。

總括而言，想正確地養成健康的生活習慣並不困難，只要我們時刻提醒自己，健康就在我們身邊。