

《如何養成健康的生活習慣》 5D 何卓衡

要養成健康的生活習慣，就要從以下四個範疇開始，但應該怎樣才能調節或改進得更好呢？現在就讓我來帶領大家探討一下吧！

首先，我們需要在學習和娛樂方面入手。正所謂「知識就是力量」，我們在學習上能夠長知識，而知識就是力量。這些力量能在你成長時幫助你克服和解決生活上的困難。例如你要到別的國家旅行，可能需要入鄉隨俗，你便能根據以往學到的知識來應付各種困難和挑戰。當然，我們也要有娛樂。適量的娛樂能讓我們身心放鬆，還能使我們提升專注力。再者，遊戲也可以長知識，所以如果我們可以懂得分配時間，先學習、後遊戲，便能在兩方面取得平衡，做到最好了！

接着，來到飲食方面，我們需要均衡飲食，不可偏食。我們可以從購買和烹調食物方面入手，購買一些生菜、豆腐等的食品，選擇蒸、煮、灼的食物，例如蒸魚、白灼菜心、燕麥飯等，都是一些容易烹調又美味可口的飯菜；避免進食醃製或油炸的食物，例如鹹魚、臘腸、煙肉等的醃製食品。我們也可以根據「健康飲食金字塔」的建議來分配早、午、晚三餐，例如早餐吃奶類食品；午餐吃少量小吃；而晚餐則吃穀物類等。只要我們根據「健康飲食金字塔」的建議來分配食物，便能建立健康的飲食習慣了。

然後，充足的睡眠對身體健康也有很大的益處，例如抑制腫瘤、分解毒素等。在午夜才分泌的褪黑色素更能消除大多數病因。像白內障、心臟病等；相反，如果睡眠不足的話，就有可能損害身體健康，導致更多的負面情緒，例如焦慮、抑鬱等。也有可能導致產生幻覺和引起其他的疾病：例如捱夜的人因經常捱夜而剩下很少的睡眠時間，因而會引致其他疾病，如癌症等。由此可見，充足的

睡眠對我們真的很有用處啊！

最後，除了充足的睡眠外，適當的運動也是很重要的，因為適量的運動有助我們紓緩壓力、減少疾病，還能提升工作效率。日本最新研究顯示，如果手部握力每提升百分之十，免疫力就能提升百分之三十；而台灣的研究報告更指出，如果長期持之以恆地做運動，大腦的供血量和供養量能提高百分之二十至百分之三十！所以我們平日也要多做運動，令身體變得更強壯啊！

總括而言，要養成健康的生活習慣並不是一件難事。只要我們能做到以上四點，就能活出健康的人生，抗疫就自然更有效果啦！