

## 《怎樣才算活得健康》

正所謂「健康是第一財富」，健康不僅是身體上沒有任何疾病，而是生理、心理和社交三方面的平衡。要做到身心和諧，並與人融洽共處，才算活得健康。

首先，生理健康是活得健康的首要。生理健康是指身體機能維持最佳狀態，能使一個人正常工作和生活。要達致生理健康，我們可以從飲食、睡眠和運動三方面做起，譬如不煙不酒、睡眠充足……只要做到以上三點，達致生理健康一點也不難。

其次，心理健康亦不容然視。心理健康是指能夠覺察和理解自己的情緒，並有能力應付日常生活的壓力。世界衛生組織曾經說過：「沒有心理健康，就是沒有真正的健康。」心理健康如同生理健康一樣重要，會影響我們的情緒和思維。想達致心理健康，我們可以嘗試用以下幾種方法，例如：旅遊，可以欣賞大自然，令人感到心曠神怡；找家人傾訴，可以表達自己內心的想法；聽一些柔和的音樂，可以調節心靈。總括而言，只要努力實踐以上方法，便能達致心理健康。

最後，社交健康亦是維持健康的基石。社交健康是只擁有健康的人際網絡。美國心理學家研究指出「社交孤獨」會導致認知和情感上的不安，影響健康。至於如何維持社交健康？俗語說：「在家靠父母，出門靠朋友」，我們可以保持家庭和諧、廣交朋友，並互相尊重、關懷。只要踐行以上的方法，自然就不愁寂寞，有愉快的生活。

總括來說，只要我們養成良好的生活習慣、保持積極樂觀的心態和建立良好的人際關係，便能夠健康快樂地生活。