

《怎樣才算活得健康》

在你心目中，怎樣才算是活得健康？愛默生曾經說過：「健康是人生第一財富」。健康在人生中是最重要的，但怎樣做才能有健康人生呢？

健康可以分為三方面。首先，生理健康不容忽視。生理健康所指的是飲食、運動和睡眠方面的健康。生理健康是維持生命的基本需要，所以才這麼重要。在運動方面，我們可以每天做六十分鐘運動，例如：游水、跑步……做運動能使我們強身健體；在飲食方面，我們可以根據「食物金字塔」的指引來進食，多吃蔬菜類和水果類去達到營養均衡；在睡眠方面，我們每天要睡約八小時，確保有充足的睡眠，那麼才有精神迎接新的一天。所以，要達致生理健康一點也不難。

其次，是心理健康。心理健康也是不可或缺的。心理健康是指懂得分辨、表達和理解情緒。為甚麼心理健康這麼重要？因為心理健康可以影響一個人的生活質量、思考、情緒和社交能力，而且心理健康是整體健康不容忽視的一部分。我們可以在閒餘時做靜觀、做運動和去冥想，放空大腦，放鬆身心。其實，要達致心理健康也不是太難而已。

最後，就是社交健康了。社交健康也是整體健康必不可少的一部分。社交健康是指一個人擁有健康的人際網絡，而且能夠和身邊人維持良好關係。結交新朋友可以讓我們互相學習和成長，彼此建立良好的關係。積極參與羣體和社交活動，例如：社區舉辦的探訪長者活動、青年協會舉辦的宿營活動等等。主動關心、尊重他人及結識新朋友都能讓我們擁有良好的人際網絡。由此可見，社交健康也不是太難達到。

總括來說，生理健康、心理健康和社交健康都是整體健康必不可少的一部分。只有擁有良好的生活習慣和保持正面樂觀的態度，才能說得上擁有真正的「健康」！