

《怎樣才算活得健康》

對於健康你又知多少呢？讓我們一起踏上健康的旅程，從生理、心理、社交健康出發，遊覽一轉健康「小宇宙」吧！

首先，生理健康是必不可少的一部分。生理健康是指一個人能夠正常工作，身體機能亦運作正常，過着無病無患的生活。蔡元培曾說過：「人的健全，不但靠飲食，尤其靠運動。」除了飲食，運動對健康也有很大幫助。我們每天最少做六十分鐘的帶氧運動，例如：打籃球、足球、排球、跳繩等，這樣不但能加強心肺功能，還可以減低患上疾病的風險。健康就如一座建築物，生理健康是建築物的支架，一但沒有了生理健康，建築物就隨時會倒塌。所以，我們必需重視生理健康。

其次，心理健康亦是不容忽視的一個重點。心理健康是指有能力分辨喜、怒、哀、愁，以及應付日常生活的壓力。健康的心靈能幫助我們面對挑戰、解決難題和達成目標。此外，據研究指出，活得快樂的人比常常失落的人的生命長差不多一倍以上。所以，我們千萬不要對心理健康掉以輕心。我們可以在感到緊張時，做靜觀；在假日時，到郊外行山，接觸大自然，以平伏心情。

最後，社交健康更是舉足輕重。社交健康是指個體在社會環境中所感受到的支持、連結與互動。這種健康狀態不僅影響個人的心理與情緒，還直接關係到其整體福祉。社交健康就像普照大地的陽光，照耀心靈的每一個角落；朋友間的鼓勵與陪伴，能為彼此的心靈帶來溫暖與光明。然而，想擁有良好的社交，只要積極參與羣體活動和慈善活動，例如：賣旗、義賣活動等，就能向成功邁出第一步。

總括來說，以上三個範疇的健康同樣重要。正所謂：「生命有限，健康無價。」健康是生命之基，是人生幸福的泉源。我們要好好保護這份珍貴的禮物，一起做個健康的「小達人」吧！