

## 運動的好處

做運動的好處多不勝數。它無論在生理到心理健康都有正面的影響。

首先，對於不同年齡層的人來說，做運動都會為他們帶不同的好處。對於小孩子來說，做運動可以增強他們抵抗力，減少患病的機會。我們從小養成做運動的好習慣，免疫系統功能更強，身體便更強壯了。而對於正在發育的青少年來說，做運動可以強壯骨骼，促進肌腱健康，令體魄強健。另外，做運動也可以避免脂肪積聚，形成癡肥等症狀。它也能在發育的過程中有更均衡的發展，減少日後患上高危疾病，如：糖尿病、心臟病等。在長者的角度，每天適量的運動能令他們強身健體，增強心肺功能，令他們避免身體機能提早退化的問題。

其次，做運動能協助我們紓緩壓力。在現今生活節奏急促而繁忙的社會，不少人會感到活在壓力團下，尤以學生與「打工一族」為甚。然而，我們在做運動的過程中，體內會釋出安多酚，這也就是做運動能讓你快樂的原因。另外，在做運動的過程中能排出汗水，排出汗水後，亦能讓整個人變得舒服，一身輕的感覺。做運動過後都會變得更有活力、精神、壓力亦隨之而去了。

最後，在個人成長方面，做運動教會我們很多東西。做運動常被人當作一種磨練，不管是身體的鍛鍊，還是我們性格的培養，都是一種挑戰。做運動中最重要的是毅力的展現，發揮永不放棄的精神。做運動就如人生，過程中會遇到很多難關，而撐著是你的意志，訓練的是耐力，完結後便會有關關難過關關過的滿足感和成功感。做運動如此，生活亦不例外。除毅力之外，團隊合作、隊員之間互相信任等這都是在社會生存的重要技能。在運動之外很難學會的，在運動當中卻能領略到。由此可見，做運動不單是身體的益處，更是對成長方面有更大的好處！