

## 運動的好處

晨光第一線投向大地時，便有人開始晨跑了。一日之計在於晨，運動到底可以帶來什麼好處呢？運動有調節人體緊張情緒的作用，能讓你以最好的狀態迎接新的一天。不僅如此，運動還可以增進身體健康，洗掉一切的懶散，使你積極地投入整天的學習和工作去。

當夜幕降臨時，河畔不時看見人們在跑步，人數更甚於早上呢！運動不但可以強身健體，還有助舒緩讀書或工作帶來的壓力。人們辛苦了一整天，終於有個機會得以放鬆身心，把一切的煩惱在運動過程中得以放下，另外，做完劇烈的運動後，雖然會感到身心疲倦，但同時有出安眠，更容易入睡。這正是治療壓力的良方呢！

運動可以強身健體。運動有助促進人體骨骼發展，強化肌肉生長；有效增強心肺功能，提高人體的免疫力，減低了患上心臟病、高血壓的機率。人體就像一部機器，由不同的零件組成，運動能促進血液循環，推動機器有效運轉，有效減低器官退化呢？

運動還可以瘦身塑型。就以跑步和游泳來說，這兩項都是帶氧運動，它所消耗的卡路里遠比其他運動消耗的卡路里還多。它們的瘦身效果是有目共睹的，讓人們的身材變得完美；比起節食瘦身，做運動的塑身效果更佳。

運動對心理帶來好處。運動能增強自信心，運動的過程都是辛苦的，在挫敗後達到了自己的目標，獲得的是滿滿的成就感。當你感受到自己的身體變得強壯時，之前對身材的不自信都會通通消失，建立健康的自我形象。

運動可以陶冶性情，保持健康的心態。隨著現代科技的發展，不少人都開始變得懶惰，養成了許多不良的習慣，甚至足不出戶。這種生活方式是不健康的。但只要接觸運動，享受運動，我相信你的人生會變得積極向上，培養一個好的習慣。

其實我們在運動中也能結交到許多志同道合的朋友。此外，運動也提供了一個和家人相處的機會，一家人平時的為生活奔波，因此大多都會忽略家人，運動將一家人聚在一起，放鬆和享受運動的時光。

運動對人體是百利而無一害的，所以請放下手機，一起齊來做運動吧！