

## 運動的好處

「多做運動身體好！」這句話相信耳熟能詳吧。可是，我們為什麼要做運動呢？

首先，做運動能增強血液循環系統。我們在運動時，體內的血液循環系統會加速循環，如果經常運動，便可以提升不同身體機能，例如：呼吸系統和心血管系統的機能，這樣不但可以讓人減低患心血管疾病的風險，還能增強心肺功能。

此外，運動還能強化骨骼和肌肉。我們在做運動時，骨骼和肌肉的質量會增加，而肌肉的柔軟性也會隨之增加。這樣不但能增強我們的身體機能，更能預防一些骨骼和肌肉的疾病，例如骨質疏鬆或肌肉痠縮等病例。養成做運動的習慣，對預防年老時容易發生的骨折問題，有顯著成效呢。

其次，運動有助擴大社交圈子和提升自信心。運動有不同的種類，例如有團體運動和個人運動。在參加團體運動時，我們能在當中結識不同的人，更可能和志趣相投的人成為朋友，藉以擴大自己的社交圈子和視野。除此之外，在參與團體活動是我們也能找到歸屬感，從而在當中提升自己的自信心，建立健康的形象。

最後，運動能使人放鬆心情，有助減壓。運動能刺激大腦內多種化學物質的產生，這些化學物質如安多酚會令人感到比較愉快。此外，在運動時人們往往將一切煩惱拋開，全心全力的投入在運動當中，從而釋放了積存已久的壓力，令自己更放鬆，身心更愉快。

做運動的好處真是多不勝數，與其在家裏玩遊戲或看電視，倒不如到戶外多做運動，強身健體吧！