

姓名：江紀良 (9)

班別：5D

以「運動好處多」為題，進行創作。字數不限，最佳作品有獎！

		經	常	有	家	長	說	運	動	有	很	多	好	處
		，	那	竟	運	動	有	甚	麼	好	處	呢	？	接
		來	，	就	從	身	、	心	和	生	理	三	方	面
		紹	吧	！										
		首	先	介	紹	身	體	方	面	，	運	動	可	以
		讓	我	們	增	進	心	肺	功	能	、	強	壯	肌
		強	壯	骨	骼	、	促	進	血	液	循	環	、	減
		上	心	臟	病	、	高	血	壓	及	糖	尿	病	等
		疾	病	的	機	會	。增	強	身	體	抵	抗	力	，
		低	患	病	的	機	會	，	預	防	骨	質	疏	鬆
		幫	助	改	善	身	型	、	幫	助	舒	展	筋	骨
		少	腰	酸	背	痛	，	增	加	身	體	及	關	節
		軟	性	，	使	人	更	靈	活	，	減	少	受	傷
		會	。											
		然	後	就	介	紹	心	理	方	面	，	運	動	能
		轉	移	人	的	注	意	力	，	從	而	忘	卻	生
		各	種	壓	力	，	專	心	享	受	運	動	所	帶
		滿	足	感	和	樂	趣	。						
		運	動	時	人	們	能	夠	完	全	控	制	自	己

的身體，減低在緊張時的失控感，而且，運動可直接或間接發洩生活，上無法向其他人表達的各種負面情緒，如憤怒、沮喪、煩燥不安等，使心情能夠在抒發後獲得平靜。

參與群體運動如羽毛球、足球等使我們與朋友保持接觸聯繫，與朋友同享運動樂趣之餘，也同時增強我們的社交支持網絡，對應付生活上的困難和壓力很有幫助。

最後就介紹生理方面，運動時體內某些化學物質的濃度會提高，其中一種是內啡，其成分與嗎啡相似，可以減輕痛苦和令人產生一種舒暢的感覺。

運動的好處雖然很多，但這些良好效果既不是一朝一夕可以達到，也非可以長久儲存的。我們要以恆，強健體魄之餘，更能有效地鬆弛緊張的身體和情緒，保持心理健康啊！