

# 怎樣養成健康的生活習慣

6D 梁睿喆

香港人生活忙碌，作息不定，對身心有莫大的損害。然而，怎樣養成健康的生活習慣成為了一個重大的問題。其實，養成健康的生活習慣並不是一件困難的事。

首先，在飲食方面，我們應該按照「食物金字塔」去訂立一個均衡的飲食習慣。我們應該多吃蔬菜和水果類的食物，並減少吃油、鹽、糖類等食物，降低患上慢性疾病的風險。此外，我們亦可以多喝水，每天大約喝六至八杯水，以保持身體的水分平衡。俗語說：「病從口入」，就像飲食一樣，如果暴飲暴食，自然就會損害身體。

其次，在運動方面，我們應該多做帶氧運動。每天至少做三十分鐘帶氧運動對身體有利，並且可以令身體更強壯。這是因為帶氧運動可以增強心肺功能和促進新陳代謝。

此外，在作息方面，我們應該早睡早起，過有規律的生活。在睡覺前一小時停止使用手機和電腦，因為電子屏幕會影響睡眠。我們有足夠的睡眠，就能減少疲勞，精神煥發。

總括而言，如果想養成健康的生活習慣，就要使用以上舉出的方法。俗語說：「只要有恆心，鐵柱磨成針。」如果花點功夫，持之以恆，養成健康的生活習慣並不是一件困難的事。

