

《怎樣才算活得健康？》

人們常說健康是生命中最寶貴的財產，可是，何謂健康？健康是指生理、心理和社交都處於一種完全康寧的狀態，而不僅是沒有疾病或身體虛弱的表現。我認為只要從生理健康、心理健康和社交健康出發，就有助你活得更健康。

首先，在生理方面，生理健康是健康的首要。生理健康是指注意飲食均衡、適量運動、睡眠充足等，能使身體機能維持最佳的狀態。生理健康能是一個人正常工作及生活，因此十分重要。要達致生理健康，我們可以從運動、睡眠和飲食三方面做起，比如：均衡飲食、作息定時和恆常運動。只要做到以上三點，就能輕鬆地達致生理健康。

其次，心理健康亦不容忽視。心理健康是指有能力分辨、表達及管理情緒，能應付日常生活的壓力。心理健康是整體健康不可缺少的一部分，健康的心靈能幫助我們面對挑戰、解決難題、達成目標和更享受生活。研究指出，心理健康的人患病風險亦較低，壽命更長。要達致心理健康，我們可以多與親友聯繫、設定目標等。心理健康十分重要，因此我們必須重視，不能掉以輕心。

最後，社交健康亦甚為重要。社交健康是指擁有健康的人際網絡，能夠和身邊人維持良好的關係，亦會主動認識新朋友，互相學習。社交健康可以為你抵禦孤獨、提高你對社會的歸屬感，甚至有助保護你的身體健康。要達致社交健康，我們可以積極參與群體活動、多對社會作出奉獻，例如：做義工、參與義賣等，以達致社交健康。社交健康對我們的成長猶為重要，所以我們必須重視健康的人際網絡。

正所謂：「生命有限，健康無價」。健康是生命之基，是人生幸福的泉源。健康比一切都重要，所以我們要好好守護健康，做個「健康小達人」。