

身心健康我最行 - 2020 第二期 優選 石門國小 傅○恩

- 5 年級 2 班

身體，賦予我們感受與行動自如的能力；心靈，賦予我們表達情感的能力。人跟身體、心靈的關係，好比駕駛與汽車、汽油之間，汽油輔助汽車發動，而汽車載著汽油，駕駛便能與它們一起上山下海、遊山玩水。人需要身體與心靈共同相輔相成，才能真正的生活著，能想像、體驗、創造、實踐，好好享受生命的美好。

我喜歡我的身體，維持在平衡的狀態下，因此既要運動，也要吃營養的東西，才能「神清氣爽」。不但如此，運動就是為了使免疫力增強、適應各式各樣的環境，能在各種事情上都有著極大的收穫。但如果只吃加工食品和不健康的食物呢？保證後果不堪設想！所

以改善方法為：多吃蔬菜，少吃加工食品；多吃蔬果，少吃加工糖。健康與否取決於我們所做的一切，然而我們的大腦有時卻不使喚，受慾望的心影響，逼著我們去吃那些對我們身體不適宜的東西。當心靈的慾望和保衛身體的戰爭開始時，可要多想想怎麼做最健康，才不會讓身體活受罪呢！

現今，寒冷的冬天到了，我的棉被已塞滿取暖物，準備迎接冷颼颼的溫度。但夏天的時候，我就穿件短袖，披著外套就出門了。若是天氣忽冷忽熱，而雨要下不下的，使我覺得老天爺像是患心病似的，氣候變化隨著老天爺心之所欲，一下子下雨，一下子放晴，那正是最容易感冒的時刻，所以我們在這時候應該要穿得更適合，最好是採取洋蔥式穿法，可不要勉強自己，不然也是會生病的。倘若感冒了，要多穿幾件衣服，適當的排汗降溫，可不要貪涼而使感冒加重，因此，適當穿著亦是身心保健之道。

每當我心情不好時，總是放聲大哭，折樹枝、摔水泥塊，弟弟則是躲進棉被或是啃玉米。我們都會有激動的時候，必須把情緒適時釋放出來，壞情緒就像鍋子裡的水，如果水持續沸騰不止，鍋蓋卻緊閉著，如此豈不是會爆炸？所以釋放壓力是非常重要的事，如果長期心情受到波折而不宣洩出來，可能會導致「憂鬱症」，所以釋放心理壓力是非常重要的事，也是維持心理平衡的方法，如果累積太多壓力，衍生疾病，那就糟了呀！

在我一年級的時候，有一位同學講的笑話總使大家一笑再笑，百聽不厭，而現在的我也學會各種笑話，有聽同學講的，也有自創的。每次大家一起分享笑話，全身的細胞好似都打開來呼吸了，什麼悶氣都隨著笑聲撲哧而出，感覺真好。所以，幽默不也是維持身心健康的一種方式嗎？大笑有益健康，懂得運用幽默，還能使他人少憂慮、減煩惱呢！

如果人擁有健康的身體，卻沒有健全的心靈，生活就無法多采多姿了。眾所周知的海倫·凱勒，她以演講或著作鼓勵了不少人，其中也有不少人與她同樣是肢體殘缺者，她卻不被有形的肢體殘障所困住，反而幫助他們重新振作。正如海倫凱勒所說：「面對陽光，陰影就會在你後面。」不管身體有多痛苦，只要心靈健全並享受人生，就是最幸福的事。

相較之下，我們很幸運，沒有肢體殘障阻礙我們的健康，所以我們更可以為那些生活失去光采的人做些事，也讓他們得到幸福。我們一起努力吧！好好照顧自己的身心，運用健康的身心去做更多有益他人的事。我們一起努力吧！帶著大家一起邁向光明與幸福的未來。