身心健康我最行 - 2020 第二期 佳作 草潔國小 李○玫

- 6 年級甲班

什麼是健康？沒有病痛就是健康嗎？健康檢查報告上沒有紅字就是健康嗎？這些其實只是讓我們身體可以正常運轉的基本條件而已，但不代表這就是健康。WHO 聯合國世界衛生組織對健康的定義：「健康不僅僅是沒有疾病，而是身體上、心靈上和社會上的完好狀態。」隨著科技的進步，物質生活與醫療技術提升，大家慢慢體認到，人的健康不僅僅是沒有疾病，更應該是心靈上同樣沒有任何偏差的情形。

因此真正健康的人，除了身體強壯、精神煥發外，在思想、感受、行為上，能和諧調整，能接納自己，擁有穩定情緒、積極生活態度、和平與人相處及適應社會。簡而言之，就是生理與心理兩方面，都須保持健康。生理上的病痛很容易藉由醫療診治而逐漸康復，但心理出現困擾或問題時，並不是每個人都意識到要去正視或是治療。尤其生活愈富裕，心理疾病的風險就越高。最常見就是憂鬱症、焦慮症。這些看似身體沒有病痛，但延緩治療使病情加重，會有自殘傾向。因此心理健康更是首要重視的問題。

每當我心情低落、憤怒或比賽緊張的時候，我會如何調適情緒呢？我會跟家人分享難處，一起討論問題的癥結點與解決方法，也會藉由跑步來發洩情緒，這樣才不會造成別人的困擾。而我的家人總是在一旁鼓勵著我，讓我更有勇氣與能力去面對人生中各種起伏與挫折，並創造有意義的人生。

那麼該如何擁有健康的身體與心靈呢？最簡單的方式就是維持規律運動。泰戈爾曾說：「靜止便是死亡，只有運動才能敲開永生大門。」規律運動能增強心肺與肌肉功能、促進新陳代謝與防止脂肪堆積，增強了抵抗力，讓我們能更有效率去完成工作。而運動時腦內釋放的多巴胺，更能讓我們直接燃燒掉壓力，穩定我們情緒，對年長者更能有效預防失智與改善骨質疏鬆而延長壽命。

我的外公今年九十三歲了，他每天晨走兩個小時，這規律運動讓他面對大腸癌治療時，有足夠體力接受醫院各項治療，且更積極樂觀的態度正視與與面對這人生的一場意外，運動讓他戰勝病魔的折騰。我最愛的羽球運動，除了讓我長高，也讓我面對生活中困難時，釋放壓力，以更輕鬆心態接受挑戰。

我們只有一個身體能幫我們完成夢想，所以要更加珍惜自己擁有的一切。選擇自己喜歡的運動，養成規律運動，讓我們身體健康與發展健全人格，保持旺盛精力與愉快情緒，擁有良好的處事能力與人際關係，就讓我們一起運動吧！