

## 《運動的好處》 6A 王頌喜

你喜歡打乒乓球嗎？你知道打乒乓球的好處是甚麼嗎？

首先，正所謂「日日運動身體好，男女老幼做得到。」打乒乓球這項運動確實是老少咸宜，而且這項運動有益身心，因此打乒乓球對小朋友來說是個很好的運動。例如我們通過打乒乓球，可以增強我們的臂力，讓我們打乒乓球時更起勁。除此之外，偶爾打一下乒乓球還可以舒緩壓力，給人一種舒服的感覺。

其次，打乒乓球能增強腦部功能。打乒乓球可以鍛練自己的反應力，使自己可以快速地知道球的落點在哪裏，能迅速應付可能發生的情況。

然而，打乒乓球可能會導致腳部拉傷，這唯一的預防方法就是多做熱身運動。做熱身運動可以盡量避免做運動時受傷。另外，蔡元培也有說過，「人的健存，不但靠飲食，尤靠運動。」如果人不做運動，短期來說可能會令人更容易生病；長遠來說，這樣可能增加患上心臟病、糖尿病等疾病的機會。由此可見，運動對人來說是非常重要的。

既然你知道了打乒乓球和做運動的益處，那麼你願意做更多的運動嗎？