

人們說：「不靠醫，不靠藥，天天鍛煉最見效。」為甚麼會這樣說呢？其實是因為藥物治療只能治病，運動卻能增強你的抵抗力，可見運動是日常生活的「必需品」啊！

首先，運動能使身體釋放人類與生俱來的快樂荷爾蒙——「安多芬」，這些物質是你「快樂的良伴」，它們會刺激你的大腦，令你瞬間倍感快樂，所以運動既能增強體魄，又能消磨閒暇時間，是一個娛樂的妙法子。

其次，運動能擴闊自己的社交圈子，有很多運動都是團體的，就像我也有和朋友一起打籃球，起初只有三個朋友和我一起打籃球，後來越來越多人約在一起打籃球，互相切磋，球技亦變得越來越好。由此可見，運動真的能擴闊社交圈子，使你不再孤單，而是有更多朋友與你同路，做運動變得更加有趣，與朋友亦多了一個溝通的話題。

其實，衛生署也指出做運動能燃燒身體多餘脂肪，甚至能促進新陳代謝，使身體更健康，所以運動是通往健康的重要橋樑。

既然做運動這麼多好處的話，如果每日都用大部份時間去做運動，身體不就越來越強壯了嗎？不是的，日以繼夜地做太多運動會使身體勞損，嚴重疲累，所以運動是需循序漸進，要讓身體慢慢來適應，衛生署也建議市民每日應做做半個小時中等程度的運動。

總括而言，運動真是有很多好處，既能使身體釋放「安多芬」，又能擴闊自己的社交圈子，還能讓身體更健康。那麼，不妨讓我們踏出第一步，讓身體動起來吧！