

親親大自然的好處

現今的都市人十分繁忙，也減少了人們到郊外的機會。到底親親大自然有甚麼好處呢？現在，就讓我們從心理身體和人際關係來說明 親親大自然的好處吧！

首先，親親大自然可以改善心理質素。學生常常因學業及朋友之間相處的問題而感到壓力，但當我們來到清幽的大自然，看見花草樹木時，可以把壓力拋諸腦後，瞬間覺得精神抖擻，享受大自然。另外，我們離開嘈吵的都市，來到色彩繽紛的大自然，會令人心曠神怡，有輕鬆活力的感覺，由此可見，親親大自然可以改善心理質素。

其次，在身體方面，親親大自然能給我們帶來好處。有研究發現，在大自然中滿目皆是綠色的植物，可以令眼睛的肌肉得到放鬆，從而保持良好的視力。在大自然中活動，例如：行山，它既可以鍛鍊我們的意志力，更可以強身健體，為何我們不走進大自然呢？大家緊記着，親親大自然能在身體健康方面給我們帶來好處。

其次，親親大自然可以令身體健康。城市空氣污染的情況十分嚴重，令我們的肺、氣管和其他呼吸系統受到污染。相反，當我們到大自然呼吸新鮮的空氣時，體內的廢氣便會排出，有益身心。不但如此，我們平時經常看着電腦和手機的屏幕令眼睛容易疲勞，我們可以到森林多看一些綠色植物，令眼睛可以休息。有專家指出，使用電子產品三十至四十分鐘，應看着綠色植物十分鐘。也有研究發現，經常到大自然的人，比經常看電子產品的人患近視的機會較低，由此可見，

親親大自然令身體健康。

此外，親親大自然也可以令人際關係變得更好。郊遊時，我們可以與家人進行親子活動。例如：羽毛球、野餐或踏單車等，增進彼此的感情，度過快樂的時光。除此之外，我們可以在郊外結識志同道合的朋友，互相交流及分享郊遊心得，擴闊社交圈子。由此可見，親親大自然，可以令人際關係變得更好。

總而言之，親親大自然的好處多得不勝枚舉，既可以改善心理質素，又能令身體健康，更能令人際關係變得更好，就讓我們多點親親大自然吧！