


6E 韓星洋

親親大自然的好處

現今社會，到大自然遊玩已經逐漸受到香港人歡迎了，所以我們也可以像他們一樣，在有空間的時候，親自到大自然走走，那麼親親大自然能讓我們擁有什麼好處呢？

首先，散步在大自然中，可以令我們變得更加健康。大自然可以讓我們身體更健康，在疾病方面，根據史丹福大學的研究指出，在自然環境中散步九十分鐘，與在都市中散步相同時間的人相比，大腦中精神疾病相關的神經活動相對不活躍。而且在大自然中吸一口氣，不但很清新，而且令人感覺心曠神怡。這新鮮空氣更能提升我們的免疫力。由此可見，在大自然中，身體也會感到更加舒暢、健康。

其次，想要舒緩壓力，除了聽音樂、跑步等外，到大自然也是個不錯的方法。有時候，壓力很大或心情鬱悶的話，不妨到大自然清靜一下。大自然就會像風扇一樣，將你的煩惱與壓力慢慢吹走。除此之外，我們也可以向它訴說自己的情緒。大自然會一直陪伴你和我的，有助我們放鬆心情。



另外，在大自然中，看着森林和風景，也能提高專注力。走進大自然，你會發現：有茂盛的森林、有壯麗的風景、有廣闊無邊的草原……望向這些地方，我們的專注力會提升，也能保護眼睛。讓我們專注地探索這片「世外桃源」，發掘它的美吧！

總而言之，親親大自然這個又溫柔，又慈愛的「母親」，既讓我們身心的舒暢，又能提高我們的專注力，更能擴闊我們的眼界。那麼，就讓我們一起去親親大自然吧！