

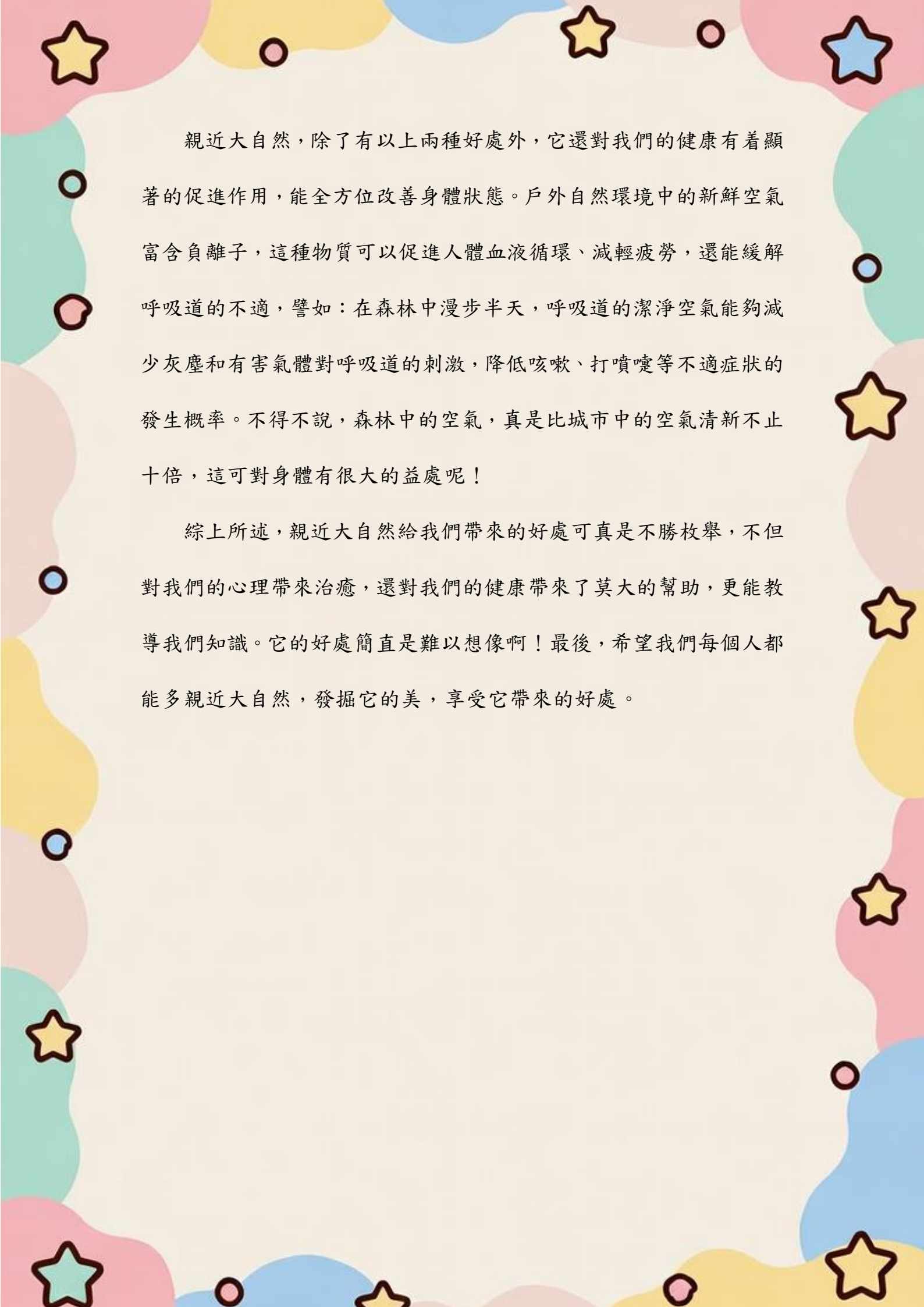
6E 黃曉桐

親親大自然的好處

現時的人們生活繁忙，即使是休息日，多數人也只會選擇在家中對着電子熒幕消遣，可是大家有沒有想過親近大自然，難道不是更好嗎？至於為甚麼，就讓我來為你解釋吧！

首先，親近大自然能夠滋養我們的身心，帶來多種益處。當你走進森林，吸入的空氣就像加了蜜一樣甘甜，令你忍不住在深深地再吸一口；當你在花海中漫步，那繽紛的色彩能讓你把所有的煩惱都拋諸腦後，就被如置身在牡丹花海，五顏六色的花朵爭奇奪豔，而你只會沉醉在這份絢爛裏，生活中的壓力都煙消雲散。由此可見，森林與花海這大自然的美景給我們帶來的好處可謂是多不勝數。

其次，親近大自然還能讓我們獲取豐富的知識，了解許多新奇的自然現象。在田間，你會看到螞蟻群搬運比自身大數倍的食物。牠們通過觸覺傳遞資訊，分工明確——有的負責牽引，有的負責推動，有的負責探路。牠們憑藉集體力量完成了單獨個體無法實現的事情，這一點十分值得我們學習。大自然就像我們的老師，教會我們許多課本以外的知識。



親近大自然，除了有以上兩種好處外，它還對我們的健康有着顯著的促進作用，能全方位改善身體狀態。戶外自然環境中的新鮮空氣富含負離子，這種物質可以促進人體血液循環、減輕疲勞，還能緩解呼吸道的不適，譬如：在森林中漫步半天，呼吸道的潔淨空氣能夠減少灰塵和有害氣體對呼吸道的刺激，降低咳嗽、打噴嚏等不適症狀的發生概率。不得不說，森林中的空氣，真是比城市中的空氣清新不止十倍，這可對身體有很大的益處呢！

綜上所述，親近大自然給我們帶來的好處可真是不勝枚舉，不但對我們的心理帶來治癒，還對我們的健康帶來了莫大的幫助，更能教導我們知識。它的好處簡直是難以想像啊！最後，希望我們每個人都能多親近大自然，發掘它的美，享受它帶來的好處。