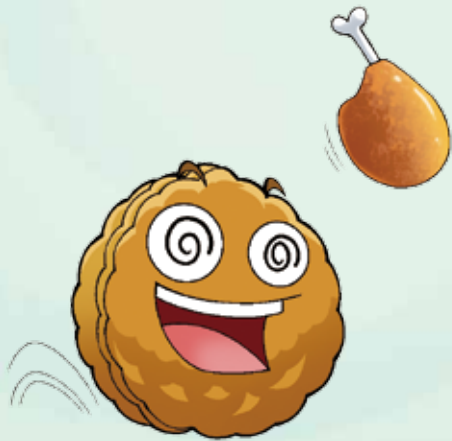




- ★ 甚麼叫「健康」？ 2
- ★ 甚麼叫「春捂秋凍」？ 6
- ★ 夏天吹冷氣時為甚麼不能穿得太暴露？ 10
- ★ 怎樣預防冷氣病？ 14
- ★ 冬天保暖有甚麼講究？ 18



- ★ 新買的衣服為甚麼不能馬上穿？ 22
- ★ 哪些食物被稱為「垃圾食品」？ 26
- ★ 為甚麼要多吃蔬菜？ 30
- ★ 一日三餐怎樣吃才合理？ 34
- ★ 吃東西狼吞虎嚥會造成甚麼惡果？ 38
- ★ 室內空氣也會被污染？ 42

- ★ 哪些生活中的「小訣竅」對健康有害？ 46
- ★ 飯前為甚麼要洗手？ 50
- ★ 你真的會洗手嗎？ 56
- ★ 早睡早起有甚麼好處？ 60
- ★ 你知道正確的起牀方式嗎？ 64



- ★ 熬夜有甚麼危害？ 68
- ★ 為甚麼不要蒙着被子睡覺？ 72
- ★ 為甚麼不要躺在牀上看書？ 76
- ★ 你知道如何正確地呼吸嗎？ 80
- ★ 為甚麼不要總是戴着耳機聽音樂？ 84



- ★ 為甚麼不要頻繁地掏耳朵？ 88
- ★ 刷牙應該刷多久？ 92
- ★ 久坐有甚麼危害？ 96
- ★ 為甚麼不要蹺二郎腿？ 100
- ★ 為甚麼劇烈運動後不能馬上停下來休息？ 104

- ★ 為甚麼會產生厭學情緒？ 108
- ★ 考試前過於緊張怎麼辦？ 112
- ★ 人們為甚麼會在意別人說的話？ 116
- ★ 健康生活知識一覽 120





# 甚麼叫「健康」？





我心理承受能力很強的。

真的嗎？



昨天火炬樹樁在一天之內告訴我三個噩耗，我都沒有被打垮！



他告訴你甚麼噩耗了？

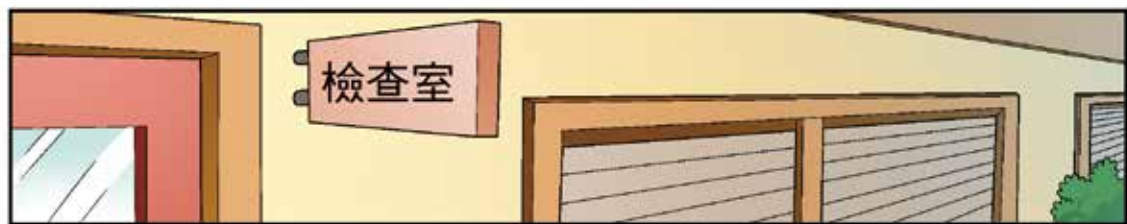


他告訴我，我中文、數學和外語考試都沒有及格。我照樣樂呵呵的。

.....



這個世界上沒有甚麼東西能打垮我強悍的內心！



恭喜你，體重比去年重了10斤。

看來，成績不好對他的打擊遠沒有體重增加對他的打擊大呀！



我討厭體檢。

**知識卡片**

世界衛生組織在關於健康的定義中指出：健康不僅是指沒有疾病，而是指生理、心理以及社會適應能力的全面完好狀態。健康的人要有強壯的體魄和樂觀向上的精神狀態，並與其所處的社會及自然環境保持協調的關係，擁有良好的心理素質。