**我最喜歡的運動　　小六 邱穎宜**

　　城巿人的生活繁忙，成年人忙於工作，學生們忙於做功課和溫習，往往沒有時間做運動。運動的好處有很多，而我最喜歡的運動是游泳。

　　游泳有三大好處，首先，游泳能增強心肺功能。當我們游泳時，我們呼吸次數會比在陸上正常的呼吸次數多兩倍，因此可以增加肺容量。根據衞生署調查顯示，有七成人因游泳而改善了呼吸系統的毛病。

　　其次，游泳可以增強抵抗力，改善鼻敏感的症狀。游泳是一種帶氧運動，多做運動可以增強抵抗能力，減少患病的機會。此外，國際衞生組織的報告指出，十個有鼻敏感的人之中，有六個人因游泳而改善了鼻敏感的症狀，由此可見，游泳對身體健康有莫大的幫助。

　　游泳是一種老少咸宜的運動，無論你是老年人、無論你是成年人、無論你是小孩，甚至是孕婦都適合游泳。而且我們藉着游泳可以放鬆自己。根據一項調查顯示，有近八成人會以運動來放鬆己，由此可見，運動的確有助我們舒緩身心。

　　就算你的工作有多忙碌，也要多做運動使身心健康，而游泳是一個很好的選擇。