

Anson Feng

Topic: 該怎麼樣安排作息？

親愛的劉希：

劉希你好！我也認為青少年都應該要有正常的作息，這樣學習的效率才會保持良好。我的作息方式平常都是早睡早起，但有時如果課業比較重或者功課比較多時，就有可能影響到我的睡眠並且導致我的學習效率降低。而我的飲食幾乎都是由我媽媽安排的，他也總是希望我吃得健康，所以餐桌上蛋，豆，魚，肉，菜絕對都少不了。但有時，當我媽媽不在時，我還是只能到外面去吃，但由於現在食安問題非常嚴重，所以我也不能保證我吃的都是健康的食物。但當然，我也還是會試著攝取均衡的營養。但我認為除了充足的睡眠以及均衡的營養還是不夠的，適當的運動也是正常作息中的一部份，若是沒有適當的運動，你就無法完全的將你體內的毒素排放出來。雖然對許多人來說這點可能很難做到，但即使是半小時也好，只要花一點的時間，就能達到該有的運動量。希望這些建議能夠幫助你安排正常的作息！

友 馮威豪 筆

二零一六年十一月十七號

Anson Feng

有一天早上，小肥突然一時興起，站上了體重機，當他眼睛向下一看，看到了體重機上的數字顯示著145磅，讓他感到驚訝不已。之後他又看了看自己豐腴的身材，最後決定要開始實施減肥計劃。

每一天，當太陽一升起，小肥就開始晨跑，他每天都跑10公里的長度，而且從來沒有間斷過，這意味著小肥想要瘦身成功的信念。過了一段時間，小肥發現自己有開始慢慢變的消瘦，但不知為什麼沒辦法瘦的在快速一點？就在這時，小肥看到電視上的營養師說：“適當的運動當然是瘦身的重要步驟，但飲食的調整更為重要”聽完了營養師說的一番話後，小肥開始調整他的飲食習慣，將油膩的食物改成清淡的生菜沙拉。

又過了一陣子，小肥鼓起用氣再次站上了體重機，在那一剎那，小肥非常的興奮也非常的緊張，有一種想知道結果但又不敢面對現實的感覺。當她站在上面時，他慢慢地向下看，看到體重機上顯示著120磅。那時，小肥看到這個數字感到欣喜若狂，非常的感動，心想著她成功了。