

## 親親大自然的好處

現今科技日新月異，大部分市民都早已沉浸在網絡世界中，而不願意在空閒時親近大自然。其實親近大自然的好處數不勝數，接下來就讓我來說一說吧。

首先，親近大自然可以舒緩我們的壓力。當你遠離了市中心嘈雜的環境，來到一個環境清幽，種滿了花草樹木的大自然後，你就會發現這些婀娜多姿的植物能讓你從壓力中釋放。而綠色的植物還能令我們的眼部肌肉得到放鬆。可見，親近大自然確實令人感到心曠神怡。

其次，多接觸大自然能讓我們的身體健康。大多數市民應該都知道城市中的空氣幾乎都有被污染過，這些污染嚴重影響著我們的身體健康。正因如此，我們不妨多出去走走，多做些運動，例如和家人朋友一起去登高騎單車。因此，親近大自然有益身心。

最後，親親大自然可以擴寬眼界。在大自然中，大家會見到各種各樣的植物，還有一些比較新奇有趣的植物。例如含羞草，喇叭花等。由此可見，多多親近大自然能讓我們增廣見聞，何樂而不為呢？

總括而言，親親大自然既可以讓我們釋放壓力，舒展筋骨，又可以有益身心，促進血液循環，更加讓我們增廣見聞，認識住在大自然中的「居民」。既然大自然的好處不勝枚舉，我們何不現在就開始多多親近它們呢？