

參考答案：

(a)

1. 飲食習慣不健康，如每天飲水少於四杯、多吃高脂肪及高熱量食物等。

對身體健康的風險：

高脂肪及高熱量的食物容易致肥，長遠而言更會增加患上高血壓、心臟病、糖尿病等心血管疾病的風險。此外，飲水不足，長期會導致認知能力下降，增加導致尿路結石、腎功能衰竭等疾病的風險。

2. 長期站立或坐着，但姿勢不正確，如經常蹺腳、低頭或躺在床上使用手機等。

對身體健康的風險：

站姿或坐姿不正確，長遠而言會影響骨骼健康，引起嚴重的腰痠背痛問題。而久坐則會影響肌肉耐力、心肺功能，長遠而言會增加患上頸椎關節退化、糖尿病，甚至前列腺問題和直腸癌等嚴重疾病的風險。

3. 不良的作息習慣，如每天睡眠不足六小時等。

對身體健康的風險：

長期睡眠不足，會擾亂肝臟調節身體的功能，令身體容易疲倦，嚴重者更會損害肝功能。此外，睡眠不足又會增加患上糖尿病、高血壓等心血管疾病的風險。

(b)

原因一：都市人生活繁忙，節奏急速，容易養成不良的飲食及作息習慣。

都市人生活繁忙，節奏急速；工作量多且工時長，下班後又有很多消遣娛樂，沒有足夠時間解決三餐需要或食無定時。因此，他們往往光顧快餐店，以節省時間。而快餐店提供的食物往往是高脂高糖，長期進食恐影響健康。另外，每日繁忙的行程亦使他們缺乏足夠時間睡眠及做運動，久而久之，容易養成不良的作息習慣。

原因二：科技產品佔據都市生活，易令人沉迷其中。

由於資訊流通，都市人容易接觸手機、平板電腦等科技產品，加上各式各樣的產品日新月異，且在工作或消閒上都十分有用，令它們成為現今都市人的必備用品，因此，不少都市人隨時隨地使用這些產品，甚至廢寢忘餐，卻忽視了長時間或以不正確姿勢使用它們，會對身體健康構成嚴重影響。