

我存在，我運動：將體育融入生活

a 生命在於運動

生命在於運動。這一命題不論是2300年前古希臘哲學家亞里士多德所原創，還是300多年前法國作家伏爾泰所倡導，它確實揭示了生命的奧秘所在。

世界衛生組織（WHO）認為，“健康乃是一種身體上、精神上的完滿狀態，以及良好的適應能力，而不僅僅是沒有病或非衰弱狀態。”健康分為身體、心理和社會3個維度。你可以對照世界衛生組織提出的健康10條標準，看看自己是否健康。

世界衛生組織健康標準

1. 精力充沛，能從容不迫地應付日常生活和工作壓力而不感到過分緊張。
2. 處事樂觀，態度積極，樂於承擔責任，不挑剔。
3. 善於休息，睡眠好。
4. 應變能力強。
5. 能夠抵抗一般性感冒和傳染病。
6. 體重適當，身體勻稱，站立時頭、肩、臂位置協調。
7. 眼睛明亮，反應敏銳，眼瞼不發炎。
8. 牙齒清潔，無空洞，無痛感；牙齦顏色正常，不出血。
9. 頭髮有光澤，無頭屑。
10. 肌肉、皮膚富有彈性，走路輕鬆有力。

“陽光、空氣、水和運動是生命和健康的源泉。”古希臘名醫希波克拉底的這句名言流傳了2500年之久。確實，運動是人類生命的基礎，體育鍛煉是通向健康的重要手段。運動可以促進心血管功能的改善；運動可

增強骨骼肌的功能，促進身體生長發育，塑造健美體形；運動是控制體重的重要方法，也是減少、避免疾病的有效手段；運動使神經系統反應靈敏，動作協調；運動使體內各種功能得到充分發揮。

青少年參與體育活動不僅能夠鍛煉肌肉、強身健體，而且有利於良好個性的形成、意志品質的培養，對促進青少年的心理健康有積極的作用。

1. 參與體育運動有助於非智力因素的發展，能夠增強人的自信心、責任感、榮譽感和集體主義精神，培養持久性、果敢性、自制力、獨立性等個性品質，使人性格開朗、樂觀、精神振奮、充滿生氣。

2. 人們通過體育鍛煉，特別是參加那些自己喜愛和擅長的運動項目，會得到美妙的快感和心理上的滿足感，還可以融洽與伙伴的關係，形成一種與他人親和、合作的習慣。

3. 體育活動有益於改善大腦功能，提高大腦的工作效率。

4. 體育活動可以消除心理疲勞和心理障礙。

5. 觀賞體育競賽，可以使人得到美的陶冶和震撼。

現代科技的發展為我們提供了許多可以偷懶的機會：發達的交通和通訊網絡大大縮短了時空距離，人們徒步越來越少；家用電器的產生使人們從繁重的家務勞動中解放出來，體力勞動的機會大幅度減少。據統計，19世紀20年代，在生產和生活中使用的動力，有4%來自機械能，其餘96%源於人和家畜的肌肉力量；可到了20世紀70年代，各種機械能占全部動力的99%，祇有1%的動力來自人和家畜的肌肉力量。可見，隨着科學技術的發展，人類運動呈不斷相對下降狀態，人類缺乏運動的狀況已十分嚴重。長期不活動，各組織器官將發生退化和機能衰退，以至於危及生命。19世紀初，德國著名醫生戈菲朗特曾經指出：“世界上沒有一個懶人可以長壽；凡長壽的人，其一生總是積極活動的。”

我們應該牢記，一個健康的民族，必然是熱愛運動的民族。

如果你想知道自己是否運動不足，對照下面的“活動指數表”可以計算出來。



加油

活動指數表

	分 數	每日活動
强度	5	持續沉重呼吸和排汗
	4	間歇性持續沉重呼吸和排汗，如打網球
	3	中等沉重呼吸和排汗，如休閒運動和自行車運動
	2	中度，如排球、壘球
	1	輕度，如釣魚、散步
持續時間	4	30分鐘以上
	3	20~30分鐘
	2	10~20分鐘
	1	10分鐘以下
頻率	5	每天或幾乎每天
	4	每周3~5次
	3	每周1~2次
	2	每月幾次
	1	每月至少1次

注：根據你每天的定期活動，將你的3項分數相乘，可計算出你的活動指數（活動指數 = 强度分數 × 持續時間分數 × 頻率分數）。

評價和健身分類

活動指數	評 價	健身分類
81~100	非常積極的生活方式	很好
61~80	積極和健康	好
41~60	可接受(可以更好)	一般
21~40	不够好	差
20以下	久坐不動	很差

b 科學的運動方式

運動能够强身健體，但是，不適當的運動却會傷害身體。在開始運動之前，必須對自己的身體狀況和自己所從事的運動有所了解，掌握科學的健身方法，才能達到健身的目的。

——了解身體狀況。身體一向不佳的人在開始鍛煉前應該進行體檢，聽取醫生的意見；能够通過簡單的測試了解自己的心肺耐力、身體的柔韌性、體脂百分比等狀況的人，不需要進行體檢便可進行鍛煉。

——循序漸進，防止受傷。循序漸進的目的是讓身體適應新動作和壓力，適應期需要2~3周。在此期間，運動量不宜過大，動作難度也不宜過大。

——傾聽身體訊息。當食欲不振、失眠、做事效率低、經常感到疲憊時，就要修正運動計劃，預防運動傷害，切忌運動過量。

——熱身及放鬆運動。運動前進行5~10分鐘的熱身活動，運動后進行5~10分鐘的放鬆活動，可減少受傷的機會。

做到以上幾點，就可以實現安全健身了。健身的目的不同，項目的選擇也不同。我們根據不同的健身目的將運動分為以下5大類，以供大家根據自己的需要做出選擇。

1. 健身類運動，指以強健身體為目的進行的身體鍛煉。目前有氧鍛煉法風行國內外，其特點是動作輕緩，強度在中等以下，運動時間較長（30分鐘左右），如健身走、健身跑、打太極拳、騎自行車、爬樓、登山等。

2. 健美類運動，指用於健美體形、端正姿態而進行的身體鍛煉內容，常常採取舉重、體操、舞蹈、健身操等練習手段。健美訓練主要採用對抗阻力負荷來進行，其直接效應反映在肌肉和骨骼的發展上，如肌纖維變粗、肌肉體積增大、骨骼更加結實等。

3. 休閒類運動，指為了豐富生活、調節身心而進行的娛樂消遣活動，如踏青、釣魚、打高爾夫球等。

4. 康復類運動，指疾病患者為了治愈疾病或恢復身體機能而進行的鍛煉，如做按摩、練氣功、做保健體操等。



朝氣蓬勃



校園綠茵場上的“铿锵玫瑰”

呢？以下的辦法可能會有幫助。

——尋找運動伙伴。與朋友一起運動，結伴同行，既能增加樂趣，又可互相鼓勵和照顧，這樣不但可減少運動本身的單調枯燥，而且可以提高運動情趣，消除羞怯、畏難、自卑等心理障礙，激勵自己堅持運動。

——給運動添些色彩。運動時可利用各種外部條件，給單調的運動增加一些趣味，弱化乏味感和疲勞感。可改變運動項目，交替進行游泳、騎單車、做有氧操、打網球等不同運動，營造趣味盎然的氛圍，享受美好生活。

5. 冒險類運動，指用於鍛煉膽量、培養創新精神的活動。此類運動有一定的冒險性和探險性，如攀岩、漂流、蹦極、探險等。

選擇了合適的項目，就可以進行運動了。但是，在健身中，沒有健身習慣的人，很可能祇保持3分鐘熱情，然后就厭惡運動，停止運動，恢復原先的生活方式。那麼，怎樣能夠做到持之以恆