周二 11-19周 第78节 运动与健康心得

陈政培 17363011

就如同课程中提到的健康是一种生命的舞蹈，它不是静止的，而是充满了运动！运动与健康这门课带领我们找到了打开健康之门的钥匙，在这门课可以领悟到运动对机体的神奇影响，可以寻找到科学健身的方法，可以欣赏到精彩的运动视频，可以学会运动损伤的初步处理，可以在运动误区的解释中豁然开朗。

运动与健康从人文社会科学的角度，将体育人文社会科学、运动人体科《运动与健康》课程以人文社会科学的视野，将体育人文社会科学、运动人体科学和医学等相关学科有机地结合起来，系统、全面地阐述现代生活为什么需要运动、体育运动与健康的关系、如何向体育运动要健康、不同运动项目的健康机制、运动损伤的预防与处理、运动误区分析等基本内容。

在第一章的学习里我们了解了人体健康的特征，以便于我们自己对自己的身体有一个基本的认识。然后老师又从心里健康、道德健康等多角度，给我们提供建议。进而从健康引入了亚健康，让我们意识到亚健康的危害，以及如何避免亚健康、检验亚健康。整体第一章节，让我们对机体有一个认识，对健康科学有一个初步的标准。

当学习了体质健康的曲线，老师从如何延缓衰老，引出了运动的重要性。这也是我第一次清晰的认识到有氧运动和无氧运动的相似和区别，以及我们应该如何合理的选择，而不是无脑地去消耗自己的耐心和精力。当系统的了解了运动强度的计算方法和公式之后，我才意识到平时我的运动量原来根本不达标，运动时间也非常不规律。经过五章的课程我初步形成了概念，只有科学的安排运动，才能让自己的身体更上一层楼。

在各种不同的运动项目上，课程也进行了非常详细的介绍。包括田径项目、球类运动的机制，以及他们究竟是如何作用于我们的机体的，其对身体机能的锻炼和对身体健康的有益程度。也许某一项运动也仅仅是着重使用到了特定的部位，所以不能只是以一个单一的运动项目就认为已经达到了全身的运动目标。

但是运动防护是不能忽略的，我第一次学习到了开放性软组织损伤的伤害 原因和处理方法。而刺伤和撕裂伤对于我们普通运动者来说几乎不会出现，只是一些专业运动员会比较频繁的遇到这样的问题，所以只是做了概括性的了解。在软组织损伤中，还有很多细分领域，挫伤、拉伤、扭伤、脱臼、骨折，课程对这些门类有详细的介绍，这样可以在未来的生活中帮我们解决很多棘手的突发情况，而不是错误的处理导致事态恶化。而还有一个比较重要的板块就是运动与晕厥，其征象比较统一看起来都是相似的症状，但是诱发原因层出不穷，要根据实际情况现场分析，不能够一概而论，对症下药也是快速有效解决问题的要点，而处理方法和正规的抢救有类似之处。但是我们生活中还是要从细节上，尽量避免这样的突发情况。像腹痛这样的小问题，一般还是和自己的准备运动以及运动前的膳食有关，有时也和运动方法有关系，所以更多的还是自身不重视运动健康导致的。

最后课程向我们科普了一些运动中的误区，很多误区都与我最开始健身时遇到的问题类似，突然大重量、一次性用完所有器械，不控制饮食、过分追求出汗、在鞋子上没有注意、忍不住口渴立刻大量饮水、剧烈运动后突然休息、空腹运动等，了解课程之后我一定会在未来的健身中注意这些问题，真正健康科学的去锻炼身体运动，达到自己想要的健康的训练效果。