《运动与健康》慕课观后有感

在刚刚看到《运动与健康》这个慕课标题的时候，我是觉得有些许无趣的。因为其他这类课程无非就是讲一些妇孺皆知的大道理，况且我也没有生病，难道我还是不健康的吗？

但是当观看到《你离亚健康有多远？》这一节课程的时候，主讲人提到了亚健康的概念：“亚健康多指无临床症状和体征，或者有病症感觉而无临床检查证据，但已有潜在病发倾向的信息，处于一种机器结构退化和生理功能减退的低质与心理失衡状态。”

其实“亚健康”这个词汇我是早有耳闻，但是我一直以为这是一个非常模糊甚至说玄学的词汇。就比如有人说一天不喝八杯水，身体就是处于亚健康，杯子的大小没有规定，如果杯子大一点或者小一点仍然是喝八杯水吗？所以我一直对亚健康的说法是非常不信服的，也没有去深入的了解。直到慕课中这节课给我讲这个概念，我才理解了原来“亚健康“是有相对明确的概念的，我便对这个课产生了兴趣。

然后主讲人对“亚健康“状态的四大要素进行了深入的讨论：”排除疾病原因的疲劳和虚弱状态；介于健康与疾病之间的中间状态或疾病状态；在生理、心理、社会适应能力和道德上的欠完美状态以及与年龄不相称的组织结构和生理功能的衰退状态。“这四大要素咋一看似乎没啥，仔细一想却令我怔住了。这四个要素不管是哪个，都包含了这个信息：“不生病也可能是不健康的。”而我活了二十年才意识到这一点，也就是说不健康的要素可能在长期影响影响着我的身体，而我却不知道。

还好，在后面讲到的亚健康20个信号，我都没有中枪。但是她讲到的亚健康对人体的危害却让我警觉，一方面亚健康会影响我的工作、生活及学习效率，这便是事倍功半是非常不利于发展的；另一方面亚健康会影响我的睡眠质量，而我每天又有早八课不得不早起，降低睡眠质量是会令我非常疲惫的；再者亚健康是很多疾病的病前状态，这就说明了就算不生病，处于亚健康状态也是有潜在生病的可能性的；最后便是亚健康会影响寿命，活着是做一切事情的基础，这不必过多考虑肯定是说亚健康是极不好的。

回想我疫情期间的状态，几天不出一次门，每天3点多才睡觉，早饭也不吃，这些都是亚健康的潜在成因。自从体育课开课，老师对我们有了要求，再加上最近疫情有所缓和，我就加入到了锻炼当中。最开始不太适应，毕竟有一段时间没有运动，但是经过了几次锻炼，体力好了许多。虽然由于一些器材的限制而且疫情也没有完全平息，我只能做简单的运动如俯卧撑跑步，但是这些锻炼也确实让我有活力了，心情也舒畅了许多。等到天气热一些，我将去附近的游泳馆参加游泳锻炼，从而保持一个更加健康的生活状态。