



温馨提示

“锻炼是最好的药方。”因为锻炼,使人养成了良好的生活习惯;因为锻炼,使人身体强壮,增强了体魄;因为锻炼,使人心情舒畅,笑口常开,喜悦无比。快让我们来参加体育锻炼吧。

73 运动能给我们带来快乐吗?

我们每天都希望快乐,我们在渴望快乐、在追求快乐,可是,快乐到底是什么呢?

在吃得饱、穿得暖、丰衣足食的年代,运动的快乐多半出在衣食无忧的人身上。那些必须从事体力劳动的人,似乎跟运动快乐没什么缘分。理由很简单,人非机器,一天到晚不停地加班加点者,他们的身体疲劳、心力憔悴程度,已经超过人体所能承受的运动量。职业运动员的训练,以竞技和夺标为目的,过度运动已导致体力透支,也与快乐无关。我国汉代的名医华佗曾以一句话概括之——“人体欲得劳动,但不当使极耳,动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生”。意思是说,人体运动必须适量,不适量或过量,比不运动的情况更糟。

萨马兰奇说过一句名言:“快乐地运动,快乐地生活。”可以这样理解,他一是批评为金钱或为奖牌而运动的倾向;二是把快乐放在运动之前,也有其特殊含义。比如必须选择适合自己的运动项目,才能实现快乐地运动。你让一个身材瘦小的人去打篮球,让一个肥胖之人去练马拉松,不但不适合他们的身体条件,而且会在心理上对他们产生不良影响。