



才能不断体验自己的能力和成功，主动性得到充分的发挥，自信心、挑战困难的欲望必然得到增强。

#### 相关链接

我运动，我快乐，我享受，我健康，抓住生命中的美好，在运动中回归一份宁静、简单而又充实的生活，让自己拥有健康的体魄、宁静的心灵、充实的生活，快乐每一天，让更多人在运动感到快乐，让更多人在运动中有成就感。

## 76

### 什么是终身体育？

大家都知道运动要持之以恒，不能“三天打鱼，两天晒网”。否则，既不能达到强身健体的目的，也不能实现系统锻炼的计划。我们最常听到的不运动理由是“没时间”，但它和其他理由一样站不住脚。

运动习惯不仅要从小培养，还要在中年人群中发展，更要在老年人群中延续。人们应该快乐地参与到体育活动中去，积极寻找自己喜爱的运动项目。此外，还可改变运动项目，交替进行游泳、单车、有氧操、网球等不同运动，营造趣味盎然的气氛。在运动中调整心态，使身心节奏合一，让所有的乐趣发自内心深处，达到情感与运动的交融，让人们在不知不觉中接受体育。在运动过程中全面提高人们的认识能力，使人们懂得体育锻炼的意义、作用，健康的基本知识以及运动技能，能以自己的喜好和个人情况选择适合自己的运动项目，还能熟悉基本的运动疗法，对于简单的运动损伤能及时处理。