



## 72 人为什么要运动？

运动是动物的天性，也是动物的基本生存条件。从自然属性来看，人是“动物”一点也不错。所以，运动也是人的天性。笼中的金丝雀不能像笼外的鸟儿那样远走高飞，是因为缺乏运动而丧失了飞翔的能力。现代文明社会给人们带来各种生活便利的同时，也把人们装进一个“舒适的笼子”。在这个笼子里，人们尽情享受被剥夺运动的安逸——汽车、电梯代替了我们的脚，起重机、传送带代替了我们的手，电视节目占用着我们的眼睛，各种美食填充了我们的胃肠。在这个无形的牢笼里，随着人欲的渐渐膨胀，我们的动物本能也渐渐缺失。心血管疾病、癌症、糖尿病、传染性疾病、肥胖症等现代都市文明病也随之凸现。

我们提倡人要多运动，因为运动对于我们的健康大有好处。首先，运动能够锻炼我们的骨骼、关节和肌肉，预防骨质疏松、提高关节柔韧性和加强肌肉力量；其次，运动能够改善神经、内分泌系统的调节功能，提高神经、内分泌系统对人体活动时错综复杂变化的判断能力，并及时作出协调、准确、迅速的反应；最后，运动能使人体适应内外环境的变化、保持肌体生命活动的正常进行。具体来说，在生理上，运动能够增进和维持各种器官系统的功能，促进血液循环，改善呼吸、消化、睡眠、内分泌、性功能；在身体素质方面，运动能够增加肌肉收缩性能，表现出肌肉力量、耐力、速度、爆发力、柔韧性，使人获得自信和潇洒；在心理上，运动能够调节人的情绪，改善心理状态，陶冶性情，保持健康心态，充分发挥人的积极性、创造性和主动性，从而提高自信心和形成良好的价值观，使人们在和谐的氛围中健康地生存与发展。