

(第六版)

体育与健康

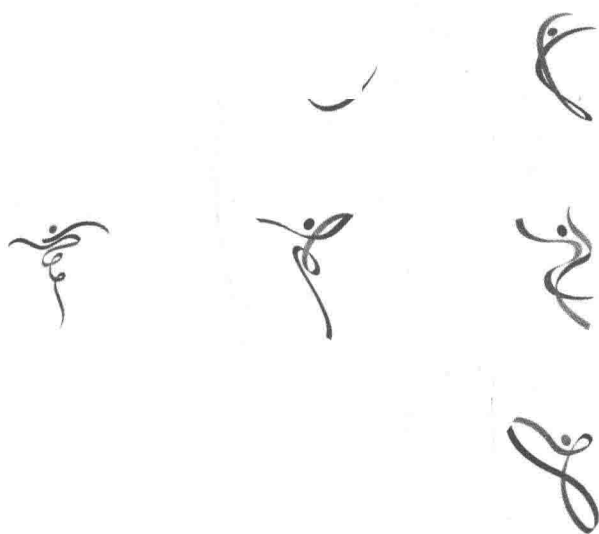
TIYU YU JIANKANG

[主编] 赖敏娟 李向阳 夏明华



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>



(第六版)

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

[主 编] 赖敏娟 李向阳 夏明华

[副主编] 朱 峰 张亚峰 王 欣 黄志勇

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/赖敏娟,李向阳,夏明华主编.—6版.—重庆:重庆大学出版社,2015.7

ISBN 978-7-5624-9304-4

I. ①体… II. ①赖… III. ①体育—教材②健康教育—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第157595号

体育与健康

(第六版)

主 编 赖敏娟 李向阳 夏明华

责任编辑:贾 曼 版式设计:贾 曼

责任校对:任卓惠 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023)88617190 88617185(中小学)

传真:(023)88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

万州日报印刷厂印刷

*

开本:720×960 1/16 印张:15.75 字数:297千

2007年8月第1版 2015年8月第6版 2015年8月第11次印刷

印数:45901—49500

ISBN 978-7-5624-9304-4 定价:29.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

再版前言

本书自面市以来,受到社会各界和各高职高专院校的大力支持,在此表示衷心的感谢。本次再版,在忠实于原版的基础上,依据教育部关于教材编写“一纲多本”的精神,落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划的要求,结合对江西省各高职高专院校的师资、教学方法、教学内容、场地设施和学生需求等方面的调查结果重新编写而成。教材力求贴近高职高专院校学生的特点和需要,并根据此类院校的实际情况,突出高职高专院校特色,在教材内容选择上努力体现科学性、实用性、趣味性,以育人为本,以学生为中心,切实贯彻“健康第一”的指导思想,为学生“终身体育”服务。

本版由赖敏娟、李向阳、夏明华任主编,具体编写分工如下:

第一章,李向阳(江西工业职业技术学院)、王欣(江西工业职业技术学院);

第二章,黄志勇(江西工业职业技术学院);

第三章,夏明华(江西工业职业技术学院)、赖敏娟(江西工业职业技术学院);

第四章,黄志勇;

第五章,夏明华;

第六章,朱峰(江西工业职业技术学院);

第七章,李向阳、赖敏娟;

第八章,王欣、张亚峰(江西工业职业技术学院);

第九章,李向阳、王欣;

第十章,朱峰、夏明华;

第十一章,黄志勇;

第十二章,张亚峰、赖敏娟;

第十三章,李向阳。

由于时间仓促,在修订过程中难免会有疏漏的地方,恳请广大读者批评指正,以便我们再次修订的时候改正。

编者

2015 年 6 月

编写说明

随着社会经济的发展,人们越来越重视体育与健康的关系,参加体育运动已成为一种新的时尚。特别是2008年奥运会将在北京举行,更激起了全民运动的高潮。培养良好的体育素养,对于提高整个民族体育文化水平有很大的帮助。体育素养,主要包含体育意识(了解体育运动的意义和作用,具有参与体育运动的欲望和要求)、身体基本活动能力、基本运动能力、基本体育知识,以及从事身体锻炼、身体娱乐与欣赏体育比赛的能力等。体育素养的提高,最终将有助于人们健康水平、工作能力及生活质量的提高。

全书在体系上较其他系列书有较大的变动,改变了过去以运动技术为主线的编写方式,贯彻了健康第一的指导思想,以培养学生学习体育与保持健康的能力为重点。新的学科体系不仅能使学生学习必要的体育与健康基础知识、基本技术,更能使学生学会促进自身体育锻炼与增进健康的方法,养成积极的参与意识和良好的锻炼习惯,培养终身体育的意识和能力。教材重点介绍了体育与健康的基本常识、卫生保健知识和体育锻炼的知识等。在体育锻炼的实践部分,重点介绍体育锻炼的基本技术与方法和评价体育锻炼效果的方法。简化了对具体动作技术的过细介绍,着重使学生明确体育与健康的基本道理,加强了教材内容的知识性和文化性。

本书由李向阳、李达滨、窦榕滨主编,具体编写分工如下:第一章,李向阳(江西工业职业技术学院)、林昱(江西制造职业技术学院);第二章,林昱、张亚峰(江西工业职业技术学院);第三章,王欣(江西工业职业技术学院)、李向阳;第四章,张亚峰、王欣;第五章,刘晓春(江西电力职业技术学院)、李达滨(江西电力职业技术学院);第六章,李达滨、顾振华(江西信息应用职业技术学院);第七章,李达滨、刘晓春;第八章,李达滨、戚宁(江西电力职业技术学院);第九章,戚宁、李达滨;第十章,李向阳、王欣;第十一章,窦榕滨(江西信息应用职业技术学院)、肖健(江西信息应用职业技术学院);第十二章,窦榕滨、颜光辉(江西信息应用职业技术学院);第十三章,窦榕滨、颜光辉;第十四章,李向阳、窦榕滨。

由于时间仓促和学识能力有限,在编写过程中难免会有疏漏的地方,恳请广大读者批评指正,对此表示衷心的感谢。

编者

2007年5月

目 录

第一部分 理论部分

第一章 健康,人生永恒的主题	2
第一节 健康新概念	2
第二节 健康人应具备的标准和条件	3
第三节 亚健康	10
第四节 人类健康面临的威胁	17
第五节 体育运动与身体健康	23
第二章 学生体育锻炼的原则和方法	29
第一节 体育锻炼的原则	29
第二节 体育锻炼的基本方法	33
第三节 运动处方与运动性疲劳	35
第三章 体育锻炼与保健	39
第一节 运动损伤与防治	39
第二节 运动与营养	45
第三节 女子体育卫生	47

第二部分 实践部分

第四章 田径	51
第一节 跑	51

第二节 跳	56
第三节 铅球	59
第五章 篮球运动	62
第一节 篮球运动的起源	62
第二节 篮球的技术	63
第三节 战术基础配合	70
第四节 基本规则	73
第六章 排球	76
第一节 排球运动简介	76
第二节 排球基本技术	77
第三节 排球的基本战术	81
第四节 排球主要规则	87
第七章 足球	89
第一节 足球起源	89
第二节 足球技术	89
第三节 足球战术	96
第四节 规则	99
第八章 乒乓球与羽毛球	102
第一节 乒乓球	102
第二节 羽毛球	111
第九章 网球	119
第一节 网球运动概述	119
第二节 网球基本技术与核心战术	120
第三节 网球比赛规则简介	128
第十章 体育游戏	132
第一节 体育游戏的意义	132
第二节 体育游戏	134

第十一章 健美与健美操	147
第一节 健美运动概述	147
第二节 健美锻炼的手段与方法	148
第三节 健美操	158
第十二章 体育舞蹈	169
第一节 体育舞蹈的分类和特点	169
第二节 学跳体育舞蹈的方法	170
第三节 舞种介绍	171
第十三章 休闲体育与轻松体育	181
第一节 休闲体育	181
第二节 轻松体育	185
第三节 休闲体育健身的内容和方法	187
第四节 休闲与生存项目介绍	191

第三部分 大学生体质健康测试

第十四章 大学生体质健康评价	210
第一节 进行《国家学生体质健康标准》测试的意义	210
第二节 国家学生体质健康标准的测试内容及方法	211
第三节 大学各项测试项目评分表	226
附 录	230
附录一 中共中央、国务院关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见	230
附录二 教育部、国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知	235
附录三 全国亿万学生阳光体育运动的决定	239
参考文献	241

第一部分 理论部分

第一章 健康,人生永恒的主题

知识、友谊、健康是人生的三大财富,健康则是知识、友谊的载体。同时,健康也是资本。纵观历史,许多英雄豪杰不是被对手打败,而是因丧失健康而自灭。乐坛巨子贝多芬饱尝病魔缠身之苦,大声疾呼:人啊,拯救你自己吧!历史上许多伟人对健康都作过精辟的论述。美国哲学家爱默生认为,健康是人生的第一财富;居里夫人指出,科学的基础是健康的身体;教育家陶行知认为,忽略健康的人,就等于在与自己的生命开玩笑。

时至信息时代的今天,人们更加清楚地意识到“健康第一”的重要性。

第一节 健康新概念

健康是人类生存发展的基本要素,没有健康就一事无成,健康既属于个人,也属于社会。世界卫生组织总干事马勒博士一针见血地指出:“必须让人们认识到,健康并不代表一切,但失去了健康,便失去了一切。”

人们对健康的认识,是随着科学的发展和时代的不同而变化的。以往人们普遍认为“健康就是没有病,有病就不是健康”;也有人认为“能吃能睡就是健康”;还有的理解为“不生病”或“不虚弱”即是健康。而现代健康观则告诉人们:健康已不再仅仅是指四肢健全,无病痛或不虚弱,除身体本身健康外,还要求有一个完好的心理状态。由于人的精神状态、心理状态和行为对自己对他人甚至对社会都有影响,因此,现代的健康观还应包括人的心理、行为的正常和社会道德规范,以及与环境的协调完美等。可见,健康的含义是相当广泛的。

世界卫生组织(简称WHO)关于健康的概念为:“健康是一种身体上、心理上和社会上的完美状态,而不只是没有躯体疾病和虚弱状态。”也就是说,健康包括三个含义:一是躯体健康;二是心理健康;三是良好的社会适应能力。如果一个人躯体健康,而没有一个健康的心理,社会适应能力不强,那么这个人也不是一个健康的人。因此,健康不仅表现

为躯体形态的健壮和没有疾患,也表现为良好的精神状态与内心世界,以及对社会的良好适应能力、与他人和睦相处、具有正常的社会活动能力和利用社会环境因素为自身健康服务。

1989年,世界卫生组织又将健康重新定义为:“心理健康,身体健康,道德健康和社会适应良好。”甚至还将生殖健康也列入其中。最近,该组织又指出“道德健康”也应该包括在健康的含义之中。一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全时,才能算是完全健康的人。

我国学者提出的健康概念是:“在时间、空间、身体、精神、行为方面都尽可能达到良好的状态。”

1. 时间概念

时间概念指个人或社会发展的不同时期对健康不能用同一标准来衡量,不能把健康看做是静止不变的东西,应理解为不断变化着的概念。

2. 空间概念

不同地区、不同国家的人,有着各自不相同的健康概念和健康标准。这并不意味着没有一个可供人们遵循的健康概念,应区分国家、地区的不同,尽可能达到各自的良好状态。

3. 行为

行为是一个人在社会生活中对赋予的责任和义务所采取的动态和动机。行为表现为社会性,每个人的行为必然受到他人的影响。

健康是个体概念。在考虑健康时必须区分是群体的健康还是个人的健康。群体的健康是采用统计学上的平均值,即在一定范围内某一个时期的健康应为正常值,偏离了就不健康。但是,偏离了正常值对个人来说不一定就不健康,因为个人健康标准是每个人特有的,不同的人存在不同的差异。所以,个体健康是现实的,群体健康是理想的。

根据世界卫生组织宪章,2000年人人享有卫生保健的要求,从国际社会高度来看,享受最高标准的健康,被认为是一种基本人权;健康是社会发展的组成部分。因此,对人类来说,既享有平等健康的权利,也有保持自己健康的义务。

第二节 健康人应具备的标准和条件

一、健康人应具备的标准

世界卫生组织提出了健康的10条标准:

(1)精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张;

(2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔;

(3)善于休息,睡眠良好;

(4)应变能力强,能适应环境的各种变化;

(5)能够抵抗一般性感冒和传染病;

(6)体重得当,身材匀称,站立时头、肩、臂位置协调;

(7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;

(8)牙齿清洁,无空洞,无痛感;齿龈颜色正常,不出血;

(9)头发有光泽,无头屑;

(10)肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力。

以上10条标准是针对一般情况和普遍性而言,但对不同年龄的人,应有不同的要求。因此,世界卫生组织又把年龄作出如下分类:

44岁以前的人为青年;45~59岁的人为中年;60~74岁的人为较老年(渐近老年);75~89岁的人为老年;90岁以上为长寿者。

最近,世界卫生组织就人体健康问题提出几项新标准,这几项标准包含了人体生理健康标志和心理精神健康标志,简称“五快三良好”。

“五快”是针对人的生理健康而言,即:

吃得快:胃口良好,不挑食,能快速吃完一顿饭。

便得快:有便欲就能很快排完大小便,而且感觉良好。

睡得快:上床后能很快入睡,睡眠质量高,醒后精神饱满,头脑清醒。

说得快:思维敏捷,语言运用准确,表达流畅。

走得快:走路时脚步自如,活动灵敏。

“三良好”是针对人的心理健康而言,即:

良好的个人性格:包括性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观。

良好的处事能力:包括观察问题客观实在,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。

良好的人际关系:包括在人际交往和待人接物时,能助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情。

二、健康人应具备的条件

(一)生长发育良好

健康的人,身体发育比较好,主要表现为身高和体重正常,身材匀称,肌肉丰满,四肢有力。胸围呼吸、肺活量、握力、弹跳力、反应速度等监测指标达到国家规定的良好标准。

(二) 身体素质好

健康的人,肌肉运动所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等素质,监测指标达到国家规定的良好标准。身体素质既能反映了人的神经系统和内脏功能,同时也是健康的重要指标。

(三) 心肺功能好

健康的心脏,心肌发达,心容量大,每跳动一次能排出血液 80 ~ 110 mL,比一般人多 20 ~ 30 mL。健康的肺脏其肺活量比一般人大,胸廓发达,呼吸肌强壮,呼吸缓慢而深沉,每分钟呼吸 10 次左右就能满足身体对氧气的需要(一般人为 13 ~ 18 次)。由于心脏功能增强,其肝脏、胃肠等内脏器官的血液循环旺盛,营养供应充足,也处于健康状态。

(四) 神经系统功能好

无论是学习、工作还是在日常生活中各个方面的活动,以及进行体育运动都受大脑的支配,因此,神经系统兴奋抑制过程平衡,无疑是一种健康的表现。

(五) 对外界环境的适应和抗病能力强

人体必须适应外界环境的各种变化。当外界气温升高时,身体通过皮肤毛细血管的扩张向外散热;当外界气温降低时,身体又通过肌肉产热,皮肤血管收缩,减少向外散热,以保持体温平衡。健康的人,天热了不易中暑,天冷了不易感冒就是这个道理。人体对传染病的抵抗力也是一样,身体健康的人,血液中的抗体多,在同样的情况和环境中,不容易得传染病。

三、体质、健康、体力

(一) 体质

体质是人的质量。它是在遗传性和获得性基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素综合的、相对稳定的特征。

体质是人的生命活动和劳动工作能力、运动能力的物质基础。它在形成和发展过程中,具有明显的差异性和阶段性,不同人的体质差异,表现在形态发育、生理机能、心理状态、身体素质和运动能力、对环境的适应以及对疾病的抵抗力等方面,包括从最佳功能状态到严重疾病和功能障碍等各种不同的体质水平。同时,在人的生命活动的各个阶段,从儿童、青少年到中老年,体质也是在不断变化的。

遗传是人的体质形成的重要因素,对体质强弱与发展有重大影响。但是,遗传对体质的影响只提供了可能性,而体质强弱的现实性,则有赖于后天的环境条件。

在后天的环境中,影响体质的因素很多,诸如生活条件、劳动条件、社会因素、气候、生态平衡、风俗习惯、卫生环境、教育状况、体育锻炼

等。体质的强弱和发展在很大程度上取决于后天环境和能动的塑造。

我国划定的体质范畴,主要包括以下几个方面:

(1)身体形态和结构的发育发达水平,即体格、体型、身体姿势、营养状况及身体组成成分等方面。

(2)生理生化功能水平,即机体的新陈代谢功能及各器官、系统的工作效能等。

(3)身体素质和运动能力水平,即速度、力量、耐力、灵敏性、柔韧性、协调性等身体素质和走、跑、跳、投、攀登、爬越等身体基本活动能力。

(4)心理发育发展水平,即人体的感知能力、判断力、意志力、智力、情感、行为、个性、性格等方面。

(5)适应能力,即对自然环境、社会环境、各种生活紧张事件的适应能力,对疾病和其他有碍健康的不良应激源的抵抗能力等。

一个人的身体总是处于不断变化发展的过程中。每个人身体的强弱与遗传、环境、营养、体育锻炼等有密切的关系。有计划、有目的、科学地进行体育锻炼,是增强体质最积极有效的途径。

人体形态的发育,机能和运动能力的提高,适应环境和抵抗疾病能力的增强等,有很大的潜力。通过体育锻炼,这种潜力可以得到更充分的发展和有效的利用,中外大量研究的成果表明,体育锻炼对增强体质有显著的效果。

(二)体质指标体系

体质测定一般包括:

1. 形态指标

身高、体重、胸围、上臂围、坐高和身体组成(皮脂厚度、体脂比重、去脂体重等)。

2. 功能指标

安静心率、血压、肺功能及心血管运动试验等。

3. 身体素质指标

(1)力量:握力、背肌力、腹肌力、腿肌力。可以通过仰卧起坐、单杠引体向上(男)、单杠屈臂悬垂(女)、双杠双臂屈伸、俯卧撑等测量。

(2)爆发力:通过纵跳(垂直跳)、立定跳远测量。

(3)悬垂力:通过单杠屈臂悬垂、单杠斜身屈臂悬垂(女)测量。

(4)柔韧性:通过站立体前屈、俯卧仰体测量。

(5)灵敏和协调性:通过反复横跨、10 m×4 往返快跑测量。

(6)平衡性:通过闭眼单足站立测量。

(7)耐力项目:通过耐力跑或快走 1 500 m(男)、1 000 m(女),蛙泳或自由泳 200 m,滑冰 1 500 m(男)、1 000 m(女),速度滑雪 1 000 m 测量。

4. 运动能力指标

(1) 跑:快速跑(50 m、100 m)。

(2) 跳:急行跳远、跳高、摸高(弹跳力)。

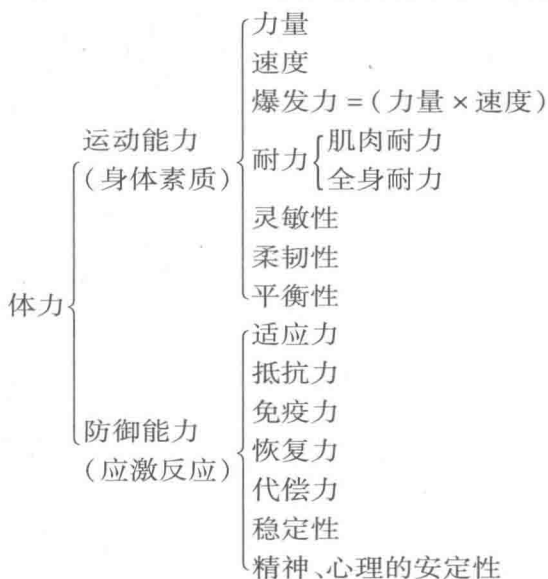
(3) 投:投实心球、投手球、掷垒球、推铅球、投掷手榴弹。

需要加以说明的是,心理因素与适应能力的指标测定是全面评价体质的重要方面,但目前这个环节在我国还非常薄弱,能为广大测定和被测定人员所普遍接受的、可用于计量的指标和方法,还有待于进一步研究和探索。

(三) 体力

体力指的是身体运动功能,或者说为进行运动或劳动所需要的身体能力。它既包含运动能力,也包含劳动能力和其他形式的身体运动能力。它同体能基本上是同义语,但习惯上体能只被用来表达运动能力,很少用以表达劳动能力。因此,“体力”这个词常泛指身体运动的功能水平。

由于体力所包含的内容与体质相近或相同,所以容易将体质和体力混为一谈。我国按运动医学的观点将体力作了以下分类:



体力的测试指标,通常选择以下几种:

(1) 握力(反映肌力);

(2) 背拉力(反映肌力);

(3) 垂直跳(反映爆发力);

(4) 上下台阶运动(反映耐力);

(5) 俯卧后仰(反映柔韧性);

(6) 立体体前屈(反映柔韧性);

(7)闭眼单足站立(反映平衡性);

(8)反复横跨(反映灵敏性);

(9)俯卧撑(反映耐力)。

(四)体质、健康、体力的关系

从体质、健康的概念和内容,我们可以看出,体质与健康两者之间的联系非常密切,但又有所不同,多数学者认为两者既有联系又有区别。体质的强弱和健康状况的好坏都涉及人体的形态发育、生理机能、运动能力和心理状况等方面。但是,体质是人体的质量,是生命活动的物质基础,也可以看做是健康的物质基础;而健康则是体质的外部反映和表现,是评价人的体质状况的基本条件。体质比起健康来,无论从内容和意义上都更为广泛和复杂,同是健康的人,其体质会有千差万别。所以,人体不应满足于“健康”这种基本标准,而应在健康的基础上,采用各种有效的科学手段,不断增强体质。

有的学者认为,体质是生命运动和身体运动的对立统一,是健康和体力的矛盾统一。体质“一分为二”,就是健康和体力。体力和健康不能互相替代,各有独立的含义,也不能分别单独代表体质。只有把体力和健康结合起来观察,才能完整地反映体质水平。身体健康者必有一定的体力水平,而体力良好者必定以一定的健康水平作为基础和保证。体力和健康,是统一体内矛盾运动互为表里的两个方面。我们只有科学地把握和处理好生命运动和身体运动的对立统一,才能达到增强体质、保持健康的目的。

四、没病≠健康

人类为了健康地生存并维持生命,必须满足三个重要的条件:营养、休息和运动。对于一个人来说,这三个方面都必须获得最基本的需要量。健康,可以说是这三方面处于平衡状态的外在表现,任何一方面的不平衡,都不能认为是健康。从这个观念上来看,“无病就是健康”的旧观念就有失偏颇了。

人类就是在不断地调整营养、休息、运动这三者的平衡而保持健康并得以生存。人们为了正常生活所进行的各种活动,诸如走路、处理家务、驱动身体等,使自己具有最低限度的量和质的运动。

随着现代科学技术的发展和人民生活水平的提高,“机械化”和“省力化”极大地简便了人们的工作、家务和各种活动,重体力劳动变成了轻体力劳动,复杂劳动变成了单一的操作,不少从事体力劳动的工种实现了自动化或半自动化。家务劳动、一般的日常活动也由于各种现代化设施的问世和普及而使普通公民的劳动量大大减少。“慢性运动不足症”已不知不觉地威胁着人们。

改革开放以来,我国国民经济的发展给全国人民带来了实惠,人均

收入也普遍增加。生活条件的改善,给每个公民带来极大的便利:人们逛大商店、高层住宅居民,都有自动电梯代步;市内交通有地铁、高架公路,除公交车外,招手即可乘坐出租车;家中装有电话,许多工作联系、亲友探访都可借助于电话、手机;各种电气化、煤气化的新式炊具极为普及,加上超市应有尽有的冷冻食品或半成品副食品等。不少人观看电视都用遥控器选调频道,连起立按键的“举手之劳”也“节省”了。在衣食住行各个方面,人们的劳动强度比之以往已大幅度地减少、减轻,诸多工业发达国家曾经历过的“省力化”“机械化”“自动化”带来的人民体质下降,“文明病”发病率增加等现象,在我国也开始出现了。

人类的健康与运动是紧密相连的。营养获取过多,就会破坏营养与运动的平衡。为了有效地调节体内的这种平衡状态,提高人们的健康水平,国际上许多专家多年来通过多种形式鼓励和组织人们开展健身活动,并把这种活动称之为“身体平衡运动”。

五、盘点健康

生活有规律的人,大都有不错的生活习惯,每到岁末年初的时候,总要盘点一下自己做过的,事,以便从中总结成败得失,这样无疑会使自己的日子过得更踏实。

然而,究竟盘点什么却往往被人们忽略了。事实上,盘点健康有时比盘点地位、金钱更重要。

有两则真实的人生感悟告诉了我们健康的意义。一个原来经济拮据的中年人,偶然的机会发了一笔大财,从此过起了山珍海味的日子。终于有一天饮酒过量造成胃穿孔,最后他不得不住进医院开刀做手术。他这时才开始意识到,健康的身体和正常的生活,对于每个渴望幸福的人来说,远比金钱重要得多。类似这样的人生体会,一个受过磨难的明星也有过,她说:真正属于自己的东西,唯有亲情、健康和知识。按照一般世俗的眼光看,这两个人一个是款儿,一个是腕儿,都应该属于有钱的人了吧,死去活来折腾了好一阵儿,结果怎么样呢?最后悟出的道理,是对于健康的珍重。

没有健康的身体,何谈事业发展,何谈生活快乐,何谈美好未来,何谈壮丽人生。可以毫不夸张地说,拥有美好事物的基础,绝不是金钱,而是健康的身体——第一是健康,第二是健康,第三还是健康。当然,这里说的健康的身体,却又并非单指躯体,还有心理状况。不妨设想,一个四肢发达的人,心理阴暗,精神萎靡,会做成什么大事情。所以,健康必须是“身心双健”。

既然健康对于我们如此重要,无论如何我们也不应该忽视健康。人生在世几十年,金钱、事业、知识、爱情,都是必不可少的,应该去获得,这是毫无疑问的。但是更应该知道,健康是人生的基础,只有夯实