
科学与卫生

15分钟讲演资料

經常参加体育鍛鍊对身体有什么好处

凌

大家都知道：开展体育运动的目的，是为了增进身体健康、能够更好地为建设祖国，保卫祖国而服务。但是，体育鍛鍊对人体究竟有些什么好处呢？关于这个问题，我們准备从体育鍛鍊对人体几个主要部分的功能所起的作用来講：

第一，經常参加体育鍛鍊，可以使身体各部分机能加强，經常运动的人，由于身体各部分机能加强，心臟活动也加强，每分鐘脉搏跳动的次数会比一般人少，而每次心跳从心臟輸送到全身的血液量反而大。这样就能运输比較多的营养和氧气到身体各部分，加强身体各部分的活动。因此經常鍛鍊的人，不但身体其他各部分的机能加强，心臟机能也加强起来。

第二，經常参加体育鍛鍊可以提高肺的呼吸机能。在开始鍛鍊的时候，呼吸漸漸变快，心跳也加快了。但是在經常鍛鍊以后，再做同样的体育活动，心跳和呼吸就不象开始鍛鍊时那样急速。这时候除了呼吸加深和心跳加强外，次数增加就比較少了，这表示呼吸和心臟的功能，由于鍛鍊的影响而加强了。也就是說虽然每分鐘的呼吸次数少，但是吸入氧气的总量比一

般人多，因此可以長時間的勞動而不容易感到疲勞。

第三，經常參加體育鍛鍊還可以增強消化器官的功能。經常鍛鍊的人，肌肉需要不斷地補充營養，這就需要大量的食物，因而消化器官的消化和吸收能力也加強了。所以經常運動的人，胃口总比少運動的人好。

第四，經常參加體育鍛鍊可以促進神經系統的健康。我們人的身體雖然是由各個器官各種系統組成的，但是任何一個器官、任何一種系統的活動，都離不開中樞神經系統的支配。中樞神經系統中最主要的是大腦皮質。象上面講的幾方面的活動，都是受神經系統指揮的。譬如說肌肉活動的時候，神經系統的感覺神經就把從肌肉方面來的刺激傳達給大腦，然後大腦的神經就進行分析和綜合來指揮心臟積極工作，替肌肉活動創造良好的條件。因此在體育鍛鍊過程中，神經系統因為接受了更多從各方面（主要是肌肉）傳來的刺激，使它更精細、更靈敏，使它對身體各部分的領導愈來愈正確。譬如打籃球，就要求每一個隊員能在千變萬化的進攻或防守中隨機應變。有人以為運動的好處只是限於肌肉，和腦力活動不相干，那就完全錯了。

從上面講的幾點來看，我們可以知道，體育鍛鍊能加強身體各部分器官的功能，增進身體的健康。

正因為經常參加體育鍛鍊，能夠增進身體健康，當然就可以加強身體對疾病的抵抗能力，和提高工作效率、學習效率。經常鍛鍊的人，往往能產生一種特殊抵抗疾病的能力，就是說在各種不同的環境下，他能有高度的適應能力，不致於影響身體的健康。這是因為身體內部的器官，肌肉和神經系統經過鍛鍊以後，使身體對周圍環境反應的靈活性提高了。所以在各種

不同环境条件影响下，身体内部各器官的机能都能及时地作一切必要的调整，来适应环境的变化，而不至于扰乱身体正常的生理机能，同时也能抵抗和消灭外面侵入身体内部的病菌。譬如象气候忽冷忽热的季节，不大进行体育锻炼的人，由于身体对疾病的抵抗力弱，常常容易引起伤风感冒，而经常参加体育锻炼的人就不大容易伤风感冒了。

再从提高工作或学习效率方面来谈，一个身体衰弱的人，往往不能担负繁重的工作任务，甚至连最基本的出勤率有时也不能保证。这样当然就谈不上按计划和超额完成生产任务。所以只有把身体锻炼得强健了，工作起来才有劲，才能担负繁重的工作。象全国劳动模范王崇伦，他每天紧张工作八小时，不但不感到疲劳，而且感到精神愉快。王崇伦曾经说过，他就是经过了几年来的体育锻炼，才大大增强了体质，因而使他在生产上作出更大的贡献。体育锻炼对提高学习效率也是这样。一个身体衰弱的人，思想就不容易集中，记忆力也差，要提高学习效率，也必须经常锻炼身体。

正是因为体育锻炼可以增进身体健康，因此还可以防止未老先衰和延长寿命，为建设社会主义做更多的工作。象苏联科学院院士——生物学家勒柏辛斯卡娅教授，当她在六十四岁的时候，还参加劳卫制锻炼，并且能够达到标准。她自己说她一生都参加体育锻炼，这对她的工作起了重要的作用。现在她虽然已经八十多岁了，但是她仍旧在领导和从事巨大的科学研究工作，并且感到很愉快。她每天早上要作一套根据自己情况编制的早操。当然，要延长寿命除了体育锻炼外，注意营养和保持情绪愉快也是要紧的。

总之，体育锻炼对身体有很大好处，它是增强身体健康，

提高工作和学习效率的一种有效办法，因此我們大家都應該積極參加體育鍛鍊。