

普通话说话稿---我存在，我运动：将体育融入生活 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/56/2021\\_2022\\_\\_E6\\_99\\_AE\\_E9\\_80\\_9A\\_E8\\_AF\\_9D\\_E8\\_c38\\_56414.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/56/2021_2022__E6_99_AE_E9_80_9A_E8_AF_9D_E8_c38_56414.htm)

我们每个人的面前都有两条路：一条路省力，可以偷懒，但却会使我们变得大腹便便，为慢性疲劳、灰色健康、抑郁、心肺疾病、糖尿病及癌症所困扰；另一条则是艰难却充满希望的健康之路，会使我们身心健康，朝气蓬勃。那么，如何走上这条健康之路呢？简单地说，就是采取积极的生活方式。这包括：定期进行体育活动、吃早餐、吃健康食品、按时用餐、控制体重、充足睡眠、缓解压力、预防疾病、戒烟禁毒、适度饮酒、注意安全等等。这条路不止通向健康、朝气蓬勃、充满活力，而且通向自尊。人们研究发现，只要做到上述各项，人的寿命就可以延长许多年。

a 生命在于运动 生命在于运动。这一命题不论是2300年前古希腊哲学家亚里士多德所原创，还是300多年前法国作家伏尔泰所倡导，它确实揭示了生命的奥秘所在。“阳光、空气、水和运动是生命和健康的源泉。”古希腊名医希波克拉底的这句名言流传了2500年之久。确实，运动是人类生命的基础，体育锻炼是通向健康的重要手段。运动可以促进心血管功能的改善；运动可增强骨骼肌的功能，促进身体生长发育，塑造健美体形；运动是控制体重的重要方法，也是减少、避免疾病的有效手段；运动使神经系统反应灵敏，动作协调；运动使体内各种功能得到充分发挥。现代科技的发展为我们提供了许多可以偷懒的机会：发达的交通和通讯网络大大缩短了时空距离，人们徒步越来越少；家用电器的产生使人们从繁重的家务劳动中解放出来，体力劳

动的机会大幅度减少。据统计，19世纪20年代，在生产 and 生活中使用的动力，有4%来自机械能，其余96%源于人和家畜的肌肉力量；可到了20世纪70年代，各种机械能占全部动力99%，只有1%的动力来自人和家畜的肌肉力量。可见，随着科学技术的发展，人类运动呈不断相对下降状态，人类缺乏运动的状况已十分严重。长期不活动，各组织器官将发生退化和机能衰退，以至于危及生命。19世纪初，德国著名医生戈菲朗特曾经指出：“世界上没有一个懒人可以长寿；凡长寿的人，其一生总是积极活动的。”我们应该牢记，一个健康的民族，必然是热爱运动的民族。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)