

专题 18-4-2：健康掌握自己手中

大家好！健康人人需要，有了健康，才有充沛的精力工作，愉快的心情学习，幸福的体验生活。很多人把健康交给医生，而医生是治病不治命的，能医治的可治好，难以医治的再高明的医术也无法挽救生命。拥有一套保健方法，把健康掌握在自己手中。

运动是获得健康的有效手段，但运动一定要科学，不能违背规律，要循序渐进，一次运动的时间不能过长，强度不要过大，每次半小时到一小时的有氧运动最有利健康。每次运动要有从准备到适宜运动再到放松的完整过程，很多人平日运动，既不做准备活动，也不放松，长此以往不利健康。因此，要选择最适合自己的运动项目，要采用科学的运动方式，要了解自我的运动状态，要养成良好的运动习惯。体育与健康教育，这些内容也少不得。

好了，就到这里，下周五再见。