

疫情期更显坚持体育锻炼的重要性

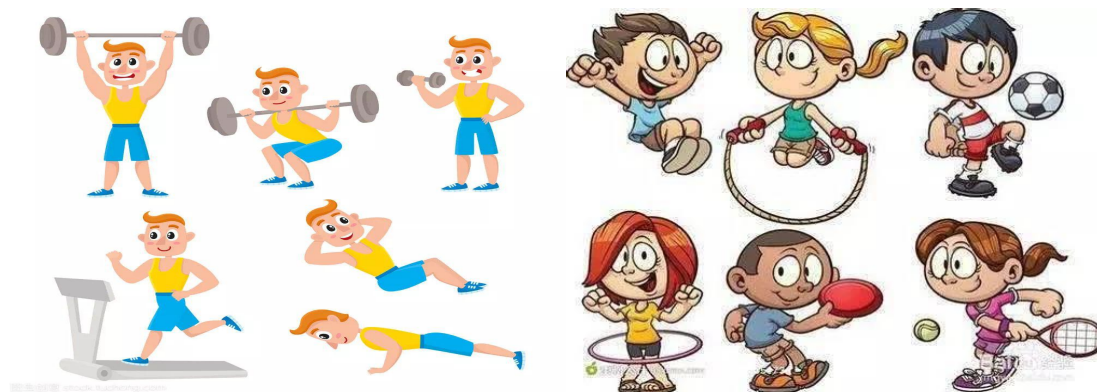
2020年初，这场始料未及的疫情和前所未有的庚子春节，让我们成为“宅男”“宅女”，蔓延的疫情让我们感受到焦躁不安，大家都知道，体育锻炼有利于身体健康、有利于提升精神活力、有利于愉悦身心，从而更好地进行工作学习。钟南山院士和李兰娟院士说到：“在病毒感染的初期，并没有特效药物可以进行针对性治疗，最关键还是看每位患者的身体体质，依赖每个人的免疫能力。”专家提出，系统的体育锻炼可以增强人体体质，提高抵御病毒侵蚀的能力。这都让我们深刻感觉到体育锻炼的重要性，深刻领悟到体育就是一种生命的教育。



体育锻炼可提高人体免疫能力。长期有规律的体育运动，可以改善免疫细胞的再循环功能，特别是非特异性免疫系统的细胞，从而提高人体的免疫能力；运动所需脂类营养可通过改变细胞膜脂成分直接影响免疫细胞的功能。这都需要坚持长时间系统锻炼，养成科学适量运动的健康生活方式，这也是本次疫情给我们每个人敲响的警钟。

经常从事体育锻炼，能够全面促进人体体质健康水平：（一）改善人的身体形态，包括人的身高，体重，身高、体重比等方面；（二）促进人的生理机能，包括运动系统、心血管系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、神经系统等方面；（三）提高人的身体素质和基本运动能力，包括速度、力量、耐力、灵敏、柔韧、协调素质，以及人的走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳等运动能力。只有通过系统的体育锻炼，人们的体质健康水平才会得到提高，才能提高人体对自然的适应能力。

体育锻炼能有效避免病毒的侵蚀。疫情来临后，人们慢慢从慌张中醒悟过来，传播仍旧肆虐，而我们要树立信心战胜它。对于健康人群，中等强度的有氧运动对提高人的免疫功能作用最大，间歇训练法对心肺循环系统有充分的刺激作用，时间要持续 20 分钟以上。对于身体素质比较弱的人群，建议用太极拳、瑜伽等运动负荷相对较小的运动项目锻炼，从而提高自己的体质健康水平。我们要和时间赛跑，要积极行动起来，对抗病毒的侵蚀。



体育教育是对生命的教育，大的灾难一定会唤起大的觉醒；这一次新型冠状病毒的泛滥，让我们对自然充满了敬畏，对人的生命有了深刻反思。如何提高体质健康水平，保持旺盛的生命力，有能力抵御自然灾害和疾病的侵袭，“健康工作、学习五十年”。提升身体素质和心理健康水平，增强社会适应能力，树立正确的价值观。

体育教学部

2020年4月1日