

专题 18-4-1：健康究竟是什么

大家好！健康是全世界人民永恒追求的主题，要想真正获得健康需要树立大健康观。世界卫生组织的健康观包括身体、心理、社会适应三个维度，它告诉我们健康不是单一的身体方面完好，不能忽略心理，也不能缺乏人对社会的适应能力。这就要求我们不能片面谈健康，更不能将某方面健康就称其为健康的拥有者。为什么有的人天天锻炼还会身患重病？心胸狭窄，性格暴躁等心理问题不容忽视。心理不健康，体育锻炼很难发挥健身功效。

将体育单纯理解为身体的教育是不全面的，体育不仅指向身体，还肩负着心理健全和社会适应能力培养的重任。片面强调课课练，单纯追求体能改善就称为健康体育不可取。

好了，就到这里，下周五再见。