

## 专题 19-7-2：运动是“良药”

大家好！“生命在于运动”“运动使生命更精彩”“良药苦口利于病”，当把运动与“良药”关联起来时，其实，运动就是一副“良药”。  
如何理解和把握呢？

拥有这副“良药”需要具有运动的能力。但具有运动能力不是一件容易的事情，要遵循运动技能形成规律，通过无数次的刻苦训练，不断克服困难，正确面对失败，学、练、赛等形式联合才能真正掌握。

用好这副“良药”需要具有运动的习惯。但运动习惯养成也非轻而易举，要克服自我惰性。长期坚持运动才能见实效，增进健康与健美，增强自信与勇敢，获得成功与喜悦，都需要付出努力和战胜自我。

能力与习惯相伴，运动“良药”价值无限。

好了，就到这里，下周五再见。