

益處是增加心肺功能，心肺功能暢旺時，人就顯得氣旺神旺，因此，有氧運動是最有效的「養氣」功夫，是道道地地的氣功。

一個人的血肉之軀，都是人體利用身外的天然化學物質合成出來的，簡單的講，人身是成堆的物質，必受物質定律的操控，而每天操控著宇宙的四種力，也控制著人體物質，這四種力是重力、電磁力、強力和弱力；強力和弱力存在於人體物質的原子內，我們感覺不到，電磁力主要存在於人體的神經系，我們偶爾會感覺到；而重力（地心引力）是操控人類生命的最顯著的自然力，人類每天都在過著對抗重力的生活。

運動是超越和對抗重力的活動，重力使地球上的物體靜止不動，當然也使人體靜止不動，人體必須使力後，才能超越重力產生移動，而使力

