

1. [英]洛克. 教育漫话[M]. 杨汉麟, 译. 北京: 人民教育出版社, 2005. 重点阅读第一章有关身体教育的讨论。
2. [英]斯宾塞. 教育论[M]. 王占魁, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2016. 重点阅读最后一章有关体育的讨论。
3. [日]藤田纮一郎. 原始人健康法[M]. 马英萍, 译. 北京: 东方出版社, 2008. 重点阅读有关“承受自然淘汰, 具有免疫力的人”的讨论。
4. [英]沃克. 为什么要睡觉[M]. 姚若洁, 译. 台北: 远见天下文化出版股份有限公司, 2019. 重点阅读第二部分有关“你为什么需要睡眠”的讨论。
5. 在网上搜索并观看徐文兵大夫所做的视频讲座《〈黄帝内经〉的智慧》(1-6集)。每集 45 分钟。