

改善抑郁、焦虑情绪，缓解儿童多动症、自闭症症状

运动促进心理健康，动起来更快乐

中国妇女报全媒体记者 杨娜

半年前，33岁的马娟打算要二胎，但她是一位抑郁症患者，经过咨询医生，她没有采取抗抑郁药物的治疗方式，而是选择了运动，坚持每天跑步，循序渐进，目前每天能跑步五公里，几个月后，马娟抑郁情绪明显好转。

“运动不仅可以宣泄负面情绪，还可以提升积极的情绪。”北京回龙观医院精神科副主任医师宋崇升近日在接受中国妇女报全媒体记者采访时表示，运动既能改善心情，也是抑郁症的辅助干预方法，有经验的精神科医生在治疗抑郁患者时，除了开药，往往还要建议患者进行一定的户外运动，以辅助提高患者低落的情绪。

运动可以辅助心理疾病的治疗，改善抑郁、焦虑情绪

自新冠肺炎疫情暴发以来，越来越多的人参与到各类运动之中，这也说明“运动有益身心健康”的观念为大众所认可。宋崇升表示，人在有不良情绪的时候，进行一次运动，可以起到宣泄不良情绪，减轻心理压力的作用，如跑步、打球、搏击等，将情绪能量以另外一种激烈的方式排遣出来，此时，人的注意力也会从关注内心的情绪体验而转变为关注外部世界。

那么，运动是如何改善人焦虑的情绪或抑郁程度的？国家体育总局体育科学研究所副研究员黄俊红日前在由国家心理健康和精神卫生防治中心组织的一场“心理健康促进行动”网络直播中指出，国外有大型的跟踪研究发现，长期运动的人焦虑抑郁很少，同时他们的人际关系很好。也有几千人的研究样本发现，如果在未来的9年内，这样的人不再运动了，那么他发生抑郁症的概率比普通人多了1.5倍。

首都体育学院心理学与教育教研室主任李四化认为，无论是长期的运动还是短期的运动，对情绪的改善都是非常不错的，不管是做有氧运动，还是做无氧运动，都会有效果，运动如果和心理咨询结合，效果会更加良好。

对此，宋崇升解释，运动会使人体产生多巴胺和内啡肽这样的激素，多巴胺有兴奋、开心的作用，还可以提高人体免疫功能，有助于预防和改善躯体疾病。内啡肽有镇痛作用，使人产生轻快感。所以，运动之后会得到一种兴奋、高兴的情绪，对消极的情绪状态产生对抗，让抑郁带来的身体不适、心情低落得到相应的改善。

“此外，运动中经常需要克服困难，超越自我，而一旦突破障碍，又可以增加对自我的肯定，所以，运动可以增加个人的自信心，对情绪有改善作用。”宋崇升说。

“运动确实能改善我们抑郁的情绪，运动是良方，但也不是万能钥匙。”黄俊红说，当我们在心理上、情绪上遇到问题，自己解决不了的时候，还是需要求助专业的心理医生缓解一下。

运动可以“以动治动”，多动症儿童更该“多动”

除了抑郁症，运动还可以改变我们身体上的哪些疾病呢？

“我注意到对多动症的孩子有效。”黄俊红说，多动症的孩子存在注意力缺陷，注意力特别容易分散，他们在椅子上坐不住，扭来扭去，也经常在学校发生一些类似于被老师批评的违纪行为。一些研究发现，如果让多动症的孩子每周去参加两次类似于格斗或者拳击这样的对抗训练后，这类孩子学习成绩提高了，违纪的行为也减少了。

那么，运动是如何影响儿童多动症改善的呢？黄俊红说，其实就是在运动过程中，尤其是在格斗对抗的训练过程中，孩子们的注意力得到了不断的精细化的训练，在精细化的训练过



程中改善了注意力集中程度。

李四化通过一些自闭症儿童的实验研究发现，自闭症儿童通常不太与人交往，而体育锻炼项目又是去展现自己的身体，展示出来给别人看，尤其是参加那种集体性的体育项目，需要人与人之间有一些相应的交流接触，这个时候对自闭的程度或者方向都会有所改善。

长期不运动，对心理上的危害跟身体上的危害同样严重

李四化认为，如果长期不运动，对心理上的危害跟身体上的危害同样严重。第一，运动可以让我们产生快乐的因素，如果长期不运动，这些快乐的因素可能就获得不了，情绪会受到相应的影响。第二，运动可以促进心血管的改善，心血管改善了对大脑的供血就会充足。另外，长期不锻炼的人精神状态是不好的，就是容易出现几个“易”：易累、易疲劳、易怒、易躺平。遇到事情容易放弃，而不是克服困难。

黄俊红说，如果长期缺乏运动，可能体质比较差，当我们遇到压力时，可能出现比如睡眠问题、食欲问题等，进而会影响到工作、学习和生活。作为学龄儿童，他们需要完成学校体育课上规定的项目，如果他的体质较差，缺乏体力，那他在体育课上的这些项目都很难达标，这些都是直观的影响。总体看，如果一个人走路气喘吁吁、气不够用，变得越来越懒、不爱与人交谈、朋友约不动你、对外新鲜事物没了兴趣，还有乏力、睡眠不佳、食欲不振等，说明你该锻炼了。

运动需要循序渐进，从“力所能及”开始

很多人都知道运动的好处，但最终没有动起来。比如，小千从去年冬天就买了两套健身服，准备今年春天天气暖和了通过跑步减肥，可是直到现在，她的那两套健身服一次也没穿过。因为她尝试跑了300多米，感觉实在“跑不动”就放弃了。到底是懒惰的心理因素，还是身体上的原因让“小千们”没有动起来呢？

黄俊红觉得既有懒惰的心理原因，也有身体原因，但很多人是由于没有养成长期运动的习惯，“没有运动习惯的时候，猛地一开始运动，会感受到这个运动带来的肌肉酸痛或疲劳，身体反应就会让他觉得这个运动不好。所以我们要养成运动习惯，需要一个循序渐进的过程，先从力所能及的运动开始。”

李四化认为，能不能“动起来”涉及动机的问题，主要体现的就是太累。“在体育锻炼里面有一些叫积极性的休息，对你的累起到一些缓解作用。”李四化介绍，可以通过一些站立或者简单的伸展活动，达到一种积极的休息，对这种累其实也是一种缓解。

那么感觉自己身体太弱了怎么办呢？李四化说，体育锻炼有很多种，你可以找到自己喜欢的一种体育锻炼方式，比如不喜欢跑步，可以游泳；不喜欢大运动量，可以做小运动量的；不喜欢集体项目，可以做个人项目；不喜欢静力性的，可以做点动力性的运动。总之，找到自己喜欢适合的运动方式，通过体育锻炼改善身体状况，并且坚持下来。

运动要达到“有效”才能获得理想效果

很多人上班途中，下了地铁或出了公交车，

养生关注



从这个位置用20分钟走到单位，他觉得这是体育锻炼了；还有的人平时刷碗扫地做家务活儿了，他也觉得做锻炼了。生活中该如何判断自己的锻炼是否到位？

黄俊红表示，锻炼有一个判断标准，就是我们最大的心率，假设跑到极限时的心跳是180，那我们一般会认为达到最大心率的60%~80%是有效的锻炼。所以，如果有一段步行但走得很慢，心跳没有加快，只能说达到一定的休息效果，但锻炼效果会差一些。所以提倡的是快走，就是用这个时间段可以走得快一点，让你的心跳达到120以上，就有了锻炼的效果了。

李四化表示，锻炼的强度除了可以通过心率的改变去判断，还有一些其他标准做判断，比如在运动过程中，如果说话比较困难了，这其实相当于达到了一种高强度锻炼；说话还能比较自如，就是一种中等强度的锻炼。还有以步数为标准，每分钟走两步，就是每分钟走120步，这个步数就是一种中高强度的锻炼。除此之外，主观感受、心率、步数、出汗情况等都可以作为相应的评估标准，如果达不到这些标准，可以理解为这种运动可能是无效的，毕竟我们运动之后要带来一些情绪上的改善或者心理健康上的促进，需要达到一定的量的要求。

李四化提醒，运动的效果跟我们主观态度有关，比如你喜欢参加体育锻炼，那你的训练效

果会更好一点，如果你不喜欢或者没有参加体育锻炼的冲动，锻炼的效果可能会差一点。另外，运动效果与锻炼的量有关系，只有量达到一定的程度，才会达到理想的效果。

每周达到150~300分钟锻炼的时长，“适可而止”过犹不及

在每天保持一定的运动强度情况下，黄俊红认为每周应该达到150~300分钟锻炼的时长，平均每天大概需要锻炼40多分钟合适。

《柳叶刀》精神病学分刊曾经刊发了一篇涉及120万人的研究，分析不同的运动对精神健康的影响程度。《柳叶刀》研究发现，从时间长度来说，每次锻炼的最佳时长应该在45~60分钟之间，少于45分钟，效果减弱，大于60分钟，没有更高收益，而且会产生负效应。也不用天天练，一周3~5天每天1次收益最高。

李四化也认为，锻炼不是越多越好。过度锻炼首先会带来身心疲劳，比如对一些事物没有那么多爱好了，负面评价增加了，都是一种心理疲劳的表现。还有过度锻炼可能对肌肉、关节、骨骼带来运动损伤，甚至有些青少年儿童，锻炼过量后，对他的骨骼可能有一种抑制作用或者停止生长。因此李四化建议，锻炼一定“适可而止”，过犹不及。

(健康中国)

养生新鲜报

健康生活方式可降低女性患糖尿病风险

发表在最近出版的《英国医学杂志》上的一项新研究发现，孕期有糖尿病史的女性仍然可以通过采取健康的生活方式，如健康饮食、戒烟、定期锻炼、不超重等，来降低患II型糖尿病的概率。

这项研究基于4275名有妊娠糖尿病史的女性的数据，这些数据在28年的随访中反复测量了体重和生活方式因素。这期间有924名女性患上了II型糖尿病。

在考虑了其他主要的糖尿病风险因素后，研究人员发现，坚持五大生活方式——健康的体重、高质量的饮食、有规律的体育锻炼、适度饮酒和不吸烟，将所有五种可改变因素都达到最佳水平的参与者，与没有任何改变因素的参与者相比，患II型糖尿病的风险降低了90%以上。

研究还发现，这些有益的联系一直存在，甚至存在于超重或肥胖，或在遗传上对II型糖尿病有较高易感性的女性中。(曹淑芬)

每天少坐1小时改善血管代谢

近期，芬兰图尔库大学研究小组公开发表的一项研究显示，患有代谢综合征的中年人，每天减少约1小时的久坐行为，可改善几项心血管代谢生物标志物。

研究小组以64名平均年龄58岁的成人(女性占58%)为对象，随机分为干预组(33人)和对照组(31人)两组，干预组每天减少1小时久坐行为，并增加站立和低强度活动，对照组继续以日常的习惯生活，进行平行组间随机对照试验。结果表明，3个月后，与对照组相比，干预组的空腹胰岛素、胰岛素抵抗指数、糖化血红蛋白、谷丙转氨酶等心血管代谢标志物均得到显著改善，二者之间有明显差异。

研究人员认为，患有代谢综合征的中年人，通过减少久坐时间和增加低强度活动量即可产生增强健康的效果，比增加体育等运动或许更为容易。(宁蔚夏)

体重处正常高值老人死亡风险最低

近期，日本女子大学和神奈川县立保健福祉大学的研究小组在《老年医学》杂志发表的一项研究显示，老人体重指数保持在标准体重范围内略高(即标准体重的上限)，其死亡风险最低。

研究小组以5699名平均年龄79岁的老年居民(女性占57.0%)为对象，进行7.22年的追踪，分析和研究体重指数与死亡风险的关系。结果表明，全因死亡(所有原因导致的死亡)风险最低的体重指数为25.9~28.4(超重范围)，全因死亡风险最高的体重指数为12.8~18.7(低体重范围)。调整年龄、性别、生活方式、疾病和药物史等诸多因素，全因死亡风险最低的体重指数为22.7~23.6。研究还发现，80岁时体重指数越低，死亡风险越高。(宁蔚夏)

吃石榴更年期少忧愁

在传统波斯医学中，石榴常用来缓解更年期症状。对此，伊朗伊斯法罕医科大学医学院伊朗传统医学系和加拿大自然疗法医学院等研究小组进行了验证，证明了其效果。

研究小组以78名健康成年女性为对象，进行三次访谈，随机分为石榴补充剂和安慰剂两组，进行随机双盲对照试验。结果表明，进行4周治疗，与安慰剂组相比，石榴补充剂组明显改善更年期刺激性症状和更年期妇女的生活质量，二者的评分均存在显著差异，并且即使在停用4周后也是如此。(夏晋)

相关链接

运动常见六大误区，不要再犯错了

运动时口渴，猛喝水或忍着不喝。当你感觉特别口渴时，说明身体已经处于缺水状态了。即使在运动过程中，也可以适当补水，以防体力不支。喝水应小口缓咽，每次不宜喝太多，而且水不要太凉。

剧烈运动后，马上洗个澡。剧烈运动后，人体为保持体温恒定，皮肤表面血管扩张，汗孔张大，排汗增多，以方便散热。此时如果洗冷水浴，会刺激血管立即收缩，导致血液循环阻力加大，同时让机体抵抗力降低，人就容易生病。如果洗热水澡，则会导致血液过多地流进肌肉和皮肤中，心脏和大脑供血不足，轻则让人头昏眼花，重则虚脱休克，还容易诱发其他慢性疾病。

长时间不锻炼，有时间就猛锻炼。突然大

量、高强度运动，会让机体难以适应，出现严重的疲劳感、浑身酸痛，还可引起肌腱、肌肉拉伤，甚至发生运动猝死事件。正确的锻炼方法，是从小运动量、小幅度、简单的动作开始，大约半个月后，逐渐增加运动量、增强运动强度，动作也要由易到难，循序渐进。

一双鞋应付所有运动项目。进行不同项目的运动，要穿不同的鞋。运动鞋应该合脚、舒适，防震气垫能减轻关节压力。

运动会加速膝关节退化。随着年龄的增长，膝关节会产生进行性变化，这是自然现象，因此就完全停止运动是错误的。人不运动，容易骨质疏松症，肌肉萎缩，身体也会缺乏敏捷性和协调性，让体能下降。建议膝关节有病变的人应

尽量减少负重、长距离行走和长时间站立，不要练习跑跳、深蹲等。最好选择对膝关节没有损伤的运动，如游泳、骑车、散步等。

运动时出汗越多，减肥效果越好。减肥是指减去多余的脂肪，体重不一定下降。减体重可能是脂肪的减少，也可能是瘦体重(除脂肪外身体其他成分的重量，主要是肌肉)的减少，后者不是科学的减肥方法。女性的体脂率控制在25%以下为宜，如果低于10%，就可能出现月经紊乱，引发缺铁性贫血和免疫力降低。运动大量出汗导致的体重下降，主要是体液丢失，减掉的是水，不是脂肪。一般经过补水后，体重又会恢复。