

# “坚持锻炼相当于1年多赚17万”上热搜 坚持运动和从不运动的人 差别究竟有多大



俗话说，“生命在于运动，锻炼创造幸福”。经常有人问，每天都会坚持运动，和那些从来不动的人，差别有多大？近日，“坚持锻炼相当于一年多赚17万”的微博话题引发热议，这项来自权威医学期刊《柳叶刀·精神病学》上的研究，也揭开了坚持运动的人和从不运动的人之间的巨大差距。

## 坚持锻炼 相当于一年多赚17万元

近日，耶鲁大学团队在《柳叶刀·精神病学》刊发了一项超过120万成年人的研究，通过比较坚持运动的人和不运动的人之间自我报告心理健康状况得出，即使每周仅运动1小时，其缓解抑郁的效果也堪称显著。更令人惊讶的是，坚持运动带给人积极健康的情绪价值，换算成经济收益，竟相当于一年多赚了17万元人民币，或是高中后多读一个大学学位。

此项研究纳入了75种运动，分为团队运动、骑单车、有氧或者体操运动、跑步或慢跑、娱乐运动、冬季项目、泳池类、散步及其他等八大类。研究结果显示，运动对心理健康的积

极影响，比年龄，收入，教育水平等因素都要大。

研究还显示，运动有助于释放健康的荷尔蒙，例如内啡肽、催产素、血清素、多巴胺，即所谓的“幸福荷尔蒙”。很多人认为锻炼得越久越好，运动多多益善。研究发现，这个想法是错的。运动持续的时间在30~60分钟之间与心理健康益处高度相关，其中在45分钟左右达到峰值；如果运动时间超过90分钟，则带来的心理健康益处变小；如果运动时间超过3小时，其带来的心理健康负面影响比运动45分钟或完全不运动的人群更为严重。所以说，运动时间并非越长越好，45分钟则是获得好心情性价比最高运动时间。

## 坚持运动有8大益处

坚持运动和从不运动的人，可能一两天没差别，但时间一长差别却很明显！坚持运动的人在下面8个方面比从不运动的人更好：

### 1.肌肉质量更好

人到了一定年龄肌肉开始流失，到了老年明显运动能力下降，腿脚不利索，而坚持运动的人则肌肉状态更好。研究证明，

坚持运动的人大腿肌肉含量明显更多，皮下脂肪更少；久坐的人与之相比，大腿肌肉含量明显流失很多，皮下脂肪更多。

### 2.心肺功能更好

湖南省长沙市第三医院骨科主治医师邓婷介绍，经常运动可以增强呼吸肌的肌肉强度和力度，改善肺的顺应性，增强肺功能及肺局部的抵抗力等，还可以使心脏搏动更加有力和规律，保证心脏泵血的节律和效率，减少心血管疾病的发作。心肺功能好的人，患慢性疾病如冠心病、慢阻肺的概率也会比较低。

### 3.大脑认知更好

很多人锻炼后都会觉得呼吸更轻松，身体更轻盈，心情也有所改善。邓婷医生介绍，这是因为运动后，脑细胞分泌的“内啡肽”会在短期内让人产生快感。而且长期运动也会对大脑产生积极正面的影响。英国一项长达10年，针对8958名50岁及以上人群的认知功能研究发现：随着年龄的增长，有规律地运动锻炼可以防止认知能力下降。

### 4.睡眠质量更好

适当的运动，有助改善睡眠。中国医药科技出版社出版

的《失眠》一书中指出，对于常常失眠的人来说，运动是调理睡眠有效的方式之一。失眠患者若能坚持跑跑步、做做操、练练太极拳等，经过一段时间的体育运动，会对神经系统的兴奋和抑制过程起到良好的调节作用，为恢复正常的睡眠建立良好循环，从而可以从根本上消除失眠，提高睡眠质量。

### 5.骨骼关节更好

坚持运动的人骨骼、关节都会比从不运动的人更好。邓婷医生表示，经常运动可以改善骨的血液循环，加强骨的新陈代谢，使骨径增粗、肌质增厚、骨质的排列规则、整齐。随着骨形态结构的良好变化，骨的抗折、抗弯、抗压等骨骼强度方面的能力大幅提高。经常运动的人关节面软骨和骨密度的厚度更高，关节周围的肌肉更发达、力量更强、关节囊和韧带更厚。从而减轻关节负荷，

增加关节的稳固性和灵活性。

### 6.代谢功能更好

坚持运动的人，患糖尿病及代谢综合征的风险更小。经常运动会使胰岛素分泌下降的同时，胰岛血糖素分泌增加，可以降低糖水平。换句话说，经常运动的人患糖尿病及代谢综合征的风险也会较小。

### 7.身体免疫力更好

“运动是良药”的说法由来已久，坚持运动有助于激发和改善免疫力。人群统计研究显示，经常锻炼的人，细胞免疫功能明显优于那些不运动的人。因此，坚持运动的人，身体免疫力更好，也更不容易生病。

### 8.更瘦更有气质

坚持运动的人不仅有利于减肥，还有利于全身骨骼肌系统的强健。而功能强大的肌肉更能伸展体态、挺拔身姿，让人看起来更有气质、更好看。

据《重庆晨报》

## 春季锻炼正当时 科学运动有讲究

春天是万物生长的季节，温暖的气息为我们提供了户外运动的好时光。淄博市中心医院关节与运动医学科医护团队提供了健康运动指南，帮助广大市民更好享受运动的快乐。

运动前先自查，规避风险。脉搏和心率，正常脉搏与心率一致，一般每分钟60—100次，运动员稍慢，若安静状态下心动过速（每分钟心率大于100次）或脉率不规则，建议终止运动计

划。血压作为身体状况重要指标，一般静息状态下90—139/60—89mmHg。长期运动者血压在正常压值之间，如运动前出现血压偏高，建议暂停运动。

进行体育锻炼一般选择业余时间进行，运动过少会导致锻炼效果不佳，而运动过多可能引起疲劳、困倦影响工作。多大运动量合适呢？临床上“超量恢复原理”是根据人体运动能力积累和疲劳消除原理，一般2到3天进行适中的有效运

动是合适的。通常会用运动后心率等指标来测量运动强度。正常人运动后心率不应超过最大心率（最大心率=220-患者年龄），如果不方便测量心率及其他指标，可以把疲劳感作为一个指标。

在享受运动时，难免会遇到小麻烦，如崴脚、肌肉拉伤等，因此掌握运动后急性损伤的处理方法非常重要。伤害一旦发生，应该立刻停止活动，保护受伤部位，避免二次伤害，同

时向周围人员求助，尽快到安全区域。

应注意休息，休息不仅是受伤后停止运动，还包括恢复期不能进行激烈活动。只有充分休息，才能保护肌肉、关节、跟腱等组织，防止范围扩大。此外，冰敷可以起到止血、止痛、缓解肌肉痉挛等作用。具体方法为用冰棒或冰袋、冷水等，冰敷疼痛或肿胀部位，每次20—30分钟，每3—4小时一次，一般受伤后的48—72小时

使用。减轻肿胀，减少内出血，减少组织液渗出等。一般压迫24—48小时，在缠绕绷带时，不能缠绕过紧，以免影响血液循环。建议受伤后48小时将受伤部位抬高，尽量高于心脏借助于重力作用，帮助聚集在受伤部位的组织液回流，从而减轻肿胀，若仍不能好转甚至加重，建议立即去医院就诊。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪 通讯员 范晓婷

## 甲状腺疾病患者享用这些食物要适量

甲状腺疾病成因复杂，既涉及年龄、性别、免疫、遗传、环境等因素，也与日常饮食关系密切。健康的饮食习惯不仅可以帮助甲状腺疾病患者进行自我管理，还能提高患者的生活质量。

### 小器官释放大能量

甲状腺平均重量为20—30克，相当于3枚鹌鹑蛋的分量。与心、肝、肾等器官相比，甲状腺是个“小伙计”，但是其能量巨大，和下丘脑、垂体共同构筑了一套内分泌调控系统，控制人的生长发育和各种能量代谢。一旦出现故障，就会造成

甲亢或甲减等甲状腺疾病。前者表现为体重下降、眼球突出、脖子粗、肌肉无力，以及容易紧张焦虑等；后者则会导致患者疲乏倦怠、虚弱怕冷等。这些甲状腺功能异常情况如果不能及时改善，会给患者带来严重危害。

### 避免陷入认识误区

甲状腺疾病患者在饮食上要注意以下几点。饮食规划要讲究个性化，注重营养均衡。同时，要控制碘的摄入量。碘对于甲状腺疾病患者是一把“双刃剑”，甲亢患者不能摄入过多，而甲减患者则需要摄入

足量的碘。海鲜大致包括藻类、虾贝类、鱼类三个类别，不同的海鲜含碘量有天壤之别。其中，海带、海苔、紫菜属藻类，是高碘含量食物；虾和扇贝为中碘含量食物；鱼类如带鱼、三文鱼、小黄鱼为低碘含量食物。患者应掌握食物中的碘含量，并根据自身情况做好“加减法”。

有些食物会干扰甲状腺功能。如大豆和大豆制品中含有植物性雌激素，容易减少甲状腺激素的产生。人们常吃的花椰菜、卷心菜、萝卜、西兰花、芥蓝等都属于十字花科蔬菜。这些蔬菜中含有一种抗氧化物质——硫苷。在某些条件下，

硫苷会抑制甲状腺对碘的吸收，对甲状腺激素的生成产生障碍。另外，某些食物和药物同食，不利干药效的发挥。研究显示，糙米、玉米、大豆、燕麦、荞麦、小麦麸皮、芹菜、苦瓜等食物富含蛋白质、纤维素、钙、镁、铁等成分，均不利于甲状腺素片的吸收。还有西柚汁、浓茶、咖啡等饮品，也可降低甲状腺素片的药效。

### 合理膳食六项注意

合理膳食要注意摄入优质蛋白质，如瘦肉、鱼、豆制品和蛋类等，蛋白质对于维持肌肉量和促进身体恢复益处多多；

摄入适量的健康脂肪，如橄榄油、鱼油和坚果，这些脂肪有助于抗炎，并且是维生素吸收的重要媒介；补充复合碳水化合物，可选择全谷物、蔬菜和水果，这些粮食和果蔬中富含纤维素，能够帮助控制血糖水平；减少食物中的刺激性成分，不宜过多食用有刺激成分的食物，如浓咖啡、浓茶和辣椒，这些食物可能会加重病情；摄入充足的水分，由于新陈代谢加快，甲亢患者适量增加饮水量非常重要；少食多餐可以帮助患者调节血糖水平，避免饥饿感。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪