

# 运动益处良多 哪种运动“性价比”最高

世界卫生组织建议，成人最好每周至少进行150分钟的中等强度身体活动，或75分钟的高强度身体活动，低于这个标准的人即被认为是身体活动不足。中等强度运动更适合一般锻炼人群，即运动时“感觉吃力但又不十分劳累”，具体表现为运动中呼吸频率加快、心跳加快，微微出汗，微喘但可以与人简单交流，以心率不超过“170-年龄”为宜，同时，第二天感到不劳累为好。

大家都知道运动能够促进身心健康，但是运动对我们的身心具体有哪些益处？哪些运动的“性价比”更高？让我们一起来看在科学研究中所揭示的运动科学奥秘。

## 运动对不同人群的益处

《美国运动指南》推荐从3岁开始到老年都应该参与运动，可以说运动是我们一生的“良

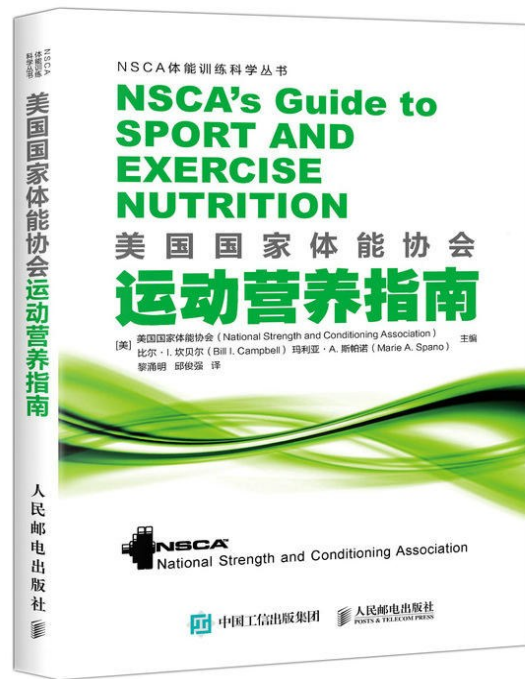
医”，下表中具体列出了运动对不同年龄人群以及不同患者的健康益处。

## 聪明人爱运动 爱运动的人更聪明

其实，许多知名科学家及脑力劳动者都热爱运动，他们将从事体育锻炼当作缓解科研压力及工作疲劳的理想方法。如阿尔伯特·爱因斯坦，他最喜欢的锻炼方式是健步走，他每天要走上5公里，往返于住所和普林斯顿大学之间；欧内斯特·卢瑟福，这位诺贝尔化学奖得主、近代原子核物理学之父是一名英式橄榄球高手，卢瑟福在新西兰纳尔逊读中学时曾是英式橄榄球校队成员，这项运动还使他成为校园名人，并最终获得坎特伯雷大学的奖学金，后来他又迷上了高尔夫；居里夫人，这位第一个获得诺贝尔奖的女性也是运动好手，她最喜欢的运动是自行车，她和丈夫在蜜月期间就曾骑自行车游遍法国北部，居里夫人在巴黎时每周要骑行大约12公里；斯蒂芬·霍金，在患上肌萎缩侧索硬化症之前，这位天体物理学家曾是牛津大学赛艇队的一员，他加入赛艇队主要是为了寻找乐趣和交朋友。身材瘦削的霍金是舵手的理想人选，在那段时期，他每周要训练6天；本杰明·富兰克林，很多人不知道，这位美国开国元勋除了是物理学家之外，还是一名体育多面手，富兰克林身体健壮，肌肉发达，喜爱举重、慢跑、游泳等多种运动，他是出名的游泳健将，有一次曾在河中一口气游了6公里。

当然，运动能让人更聪明也有非常多的研究证据所证明。研究发现，运动可以改变运动皮层，增强神经活动，改善学习记忆能力，持续锻炼可以取得更好的效果。暨南大学张力副教授、苏国辉院士课题组联手在《科学进展》上发文指出，运动会改善学习记忆能力。换句话说，也就是运动可能让你更聪明，记忆力更好。英国青少年体

育基金会首席执行官约翰·斯蒂尔说：“如果我们不开发身体机能，智力容易产生‘天花板效应’。体育不应该被看作是学习的附属物，它是学生教育的一部分。如果我们不能给学生提供好的体育锻炼机会，将来会产生很大的问题。”也就是说，那些不重视体育运动和体育教学的学校，学生都不能很好地发挥自己的潜能，把学习成绩提到最好。学者鲍尔顿进行了一项有趣的调查，他首先对330个14~15岁的男孩进行了智力水平的测试，并根据所有孩子智力测验的得分，将他们分成了5个小组（优秀、中上、正常、中下、迟缓）。其次，通过问卷量表对所有孩子进行参加体育活动情况的调查（这330人中既有体育活动参与者也有不参与者），包括参加的体育项目、持续时间和次数等。最后，对调查结果进行统计分析，发现智力水平最低的那个小组中75%的孩子从不参加体育活动，只有4%的人数参加2项以上的运动；相反，在智力水平最高的小组中，有34%的人数不参加体育运动，有41%的孩子参加2项以上的运动。由此可见，动得越多的孩子智商越高。一个人智力发展最迅速的时期是在6-16岁这个阶段。在这个时期经常运动，对于智力发展有着不可替代的作用。因为人在运动的时候会产生一种叫做脑源性神经营养因子的微量蛋白，这些微量蛋白可以奇迹般地促进大脑的发育，所以说运动促进大脑的发展。体育教育家伊斯梅尔和格鲁伯的长期跟踪调查发现，有几种特定的体育和运动素质与儿童智力相关，如：速度、力量素质和准确性与学习成绩呈正相关关系。智力和学习成绩与协调、平衡和动觉感的运动能力之间也存在着相互促进的关系。这种关系在女孩身上比男孩更明显。最后，他们得出的结论是：掌握较多的运动类型、较好的协调和平衡能力最能促进儿童智力的发展。



## 哪种运动“性价比”最高



《柳叶刀》精神病学分刊发表了一篇涉及120万人的研究，研究一共纳入了75种运动，为了方便统计，研究团队将这些运动分为团队运动、骑单车、有氧或者体操运动、跑步或慢跑、娱乐运动或其他、冬季项目或泳池类、散步及其他8大类。首先研究结果中有一点非常明确的是，对抑郁、压力等精神问题来说，无论选择什么运动类型，锻炼永远比不锻炼好。

研究结果显示，对普通人心理健康最有利的运动是团队锻炼、骑单车和有氧体操这三项。除了精神收益外，对身体来说，健康收益最高的是挥拍运动（包含网球、羽毛球），它能降低47%的全因死亡率（指所有死因的死亡率），排名第二的游泳能降低28%的全因死亡率，第三名有氧运动能降低27%的全因死亡率。另外，针对降低心血管疾病死亡风险的前三名依然是以上三种运动，第一名挥拍运动可降低56%的心血管疾病死亡风险，第二名游泳可降低41%，有氧运动可降低36%。综上所述我们可以看出，羽毛球、网球等挥拍类的球类运动和

有氧体操在精神和身体健康方面均获益最高。

那么问题来了，是不是每天只要按时锻炼都能达到最佳的健康获益呢？结果是不一定。运动持续时间在30分钟到60分钟之间（峰值在45分钟左右）对精神健康最有益，多种运动都适用。但运动持续时间超过3小时的人比锻炼45分钟或不锻炼的人的精神压力会更大。此外运动频率也与身心健康有关，进一步分析数据还观察到锻炼频率和精神健康负担之间呈“U”形关系，即每周锻炼3-5次的人比锻炼少于3次或超过5次的人的精神压力更小。

世界卫生组织建议，成人最好每周至少进行150分钟的中等强度身体活动，或75分钟的高强度身体活动，低于这个标准的人即被认为是身体活动不足。中等强度运动更适合一般锻炼人群，即运动时“感觉吃力但又不十分劳累”，具体表现为运动中呼吸频率加快、心跳加快，微微出汗，微喘但可以与人简单交流，以心率不超过“170-年龄”为宜，同时，第二天感到不劳累为好。

据扬子晚报