

锻炼太多也是病？ 你瘫着不动时，有人却“运动成瘾” 专家提醒：切勿将运动的初衷本末倒置

本报记者 马超

你身边是否会有这样的人，他们仿佛一天不健身就难受，在微信朋友圈里晒的照片不是在去健身房的路上就是已经在健身房了，作为运动狂人，他们每天泡在健身锻炼的时间少则几小时，多则半天。很多人会问，这样的“运动成瘾”该如何是好？杭州师范大学医学院运动健康专家周金成表示：运动健身要适量，过度健身只会适得其反。

怎样界定运动成瘾

“现在社会大部分现代人都缺乏运动，好像并没有必要去强调需要小心运动成瘾，但正因如此，当运动成瘾发生的时候，也就更得不到人们的关注与重视。”

周金成介绍，医学中把成瘾行为定义为是“一种额外的超乎寻常的嗜好和习惯性，这种嗜好和习惯性是通过刺激中枢神经而造成兴奋或愉快而形成的。”周金成认为，当人在不顾后果和身体情况下仍坚持进行不符合身体承受范围的运动量并停止可能带来身体与精神的不适时，这就是运动成瘾了，

该怎么改善运动成瘾

首先，最重要的是意识到科学健身的目的——为了提高身体素质和养成良好的生活习惯，简言之就是为了活得更好。

然而运动成瘾带来的运动过量不仅对身体造成极大负荷，对人精神上的影响也十分严重，“强迫症实则是一种精神疾病，放任自流危害极大。”周金成建议，要改善运动成瘾症首先得更系统地学习健身锻炼

医学上称为运动成瘾症也被叫作运动强迫症。

运动成瘾有几种表现：运动形式单一，导致每天身体活动有了固定的时间表；保证运动，渐渐把锻炼放在了优先于其他事务的突出地位；有规律的运动一旦停止，则出现心境状态紊乱的信号，一旦恢复运动，紊乱现象就会减轻或消失；进入“恶性循环”，在思想上觉得自己非运动不可。

较为严重者在停止锻炼后还可能出现如沮丧、消沉、焦虑、紧张不安的情况，有可能导致睡眠质量下降以



及身体不适，更严重的人往往在感受到疼痛以及受伤的状况下依旧坚持运动，而且运动成瘾者往往还会伴随着一定程度的饮食失调。



健康百科

运动成瘾。

此外，还可以通过培养其他兴趣爱好，转移注意力的形式去解瘾，“多和朋友接触，或者去结识新朋友新圈子都是有益处的。”周金成建议，经常从事单一运动项目的人也可以多尝试几种运动，“跑马拉松的可以打打羽毛球，练器械的可以试着慢跑，不要一味地钻进一个项目。”

冬天运动 比躲被窝更幸福？

本报综合报道

看到这个标题，你肯定会觉得这还用问吗？大冬天躲在家里，玩着手机、吃着火锅，简直就是神仙般的生活吧。何况这几天都在降温，本周气温快要跌破0℃了。家里蹲和室外运动，这么显而易见的答案竟然要选择后者？

其实，这是有一定的缘由的，冬天要运动，越冷越要健身，而且此时健身效果更好。

当气候变冷的时候，身体必须燃烧更多的卡路里来保持自身的温度，所以在同等环境下，冬天运动所消耗的热量比夏天会更多。另外，当冷空气接触到身体时，运动所燃烧的卡路里也会增加，此时身体所消耗的热量大概会提高3%~7%。

在冬天，运动前的热身就显得更为重要，低温环境下身体常常比较不灵活，更容易造成身体的扭伤和拉伤。寒冷有助于我们更认真地热身，热身时间会更长，相较夏季的热身会更仔细、讲究，这对于身体也是有益的。

并且身体受到寒冷刺激，液中的抗体会增多，身体的抵抗力随之增强，身体的新陈代谢也会增强。同时让自己的身体细胞更加活跃，血液更加流通，所以身体的御寒能力也会相应提升。此外天冷时，潮湿与燥热感也会减轻，身体会产生更多热能对应，并提升内啡肽的产生量。这会使身体产生更多的快乐和幸福感，所以冬季运动会让人更加开心。

想要甩掉“肥肉”？先减掉内脏脂肪

本报综合报道

即使你外表看起来比较瘦小，但并不代表你的脂肪含量就少，特别是内脏脂肪。它与身体上可以摸到的脂肪不同，它深藏在人的身体内部，特别是腹部，因为腹部聚集了我们身体大部分的脏器。

什么是内脏脂肪

内脏脂肪是人体脂肪中的一种，与皮下脂肪（也就是我们平时所了解的身体上可以摸得到的“肥肉”）不同，它围绕着人的脏器，主要存在于

腹腔内。一定量的内脏脂肪其实是人体必需的，因为内脏脂肪围绕着的脏器，对人的内脏起着支撑、稳定和保护的作用。一般来说男性腰围大于90厘米，女性腰围大于80厘米就要小心内脏脂肪过多的问题。

内脏脂肪的危害

内脏脂肪过多是身体代谢紊乱的表现，长期内脏脂肪过多会导致高血脂、心脑血管疾病、身体器官机能下降等并发症。现代社会很多内脏脂肪多的人表面看起来可能是体型肥胖，但也很有可能是体型偏瘦，特别是上班族和中老年，很多都需要给自己的内脏脂肪“减减肥”。

研究表明，内脏脂肪和皮下脂肪存在并发的关系，内脏脂肪很容易引发皮下脂肪增多，这就是为什么很多肥胖人群想通过减肥药剂等多种形式进行减肥，最后却很容易反弹的根本原因。内脏脂肪不减，只减皮下脂肪相当于治标不治本，也是不

健康的减肥方式。

怎样减内脏脂肪？

内脏脂肪很容易引发皮下脂肪增多。因此要减掉内脏脂肪，首先要将皮下脂肪减掉。可以说，运动是先减内脏脂肪，再减皮下脂肪。内脏脂肪一般容易堆积，我们每天吃的油脂、糖等都会转化成脂肪。这其中有一部分是身体自身需要的，附着在内脏的表面，在人体饿了或是运动时给各个组织器官提供能量。

我们可以把内脏脂肪比喻成银行的活期存款，可以随用随取。当身体需要脂肪来供能时，最先调动的就是内脏脂肪，然后是皮下脂肪。皮下脂肪就相当于银行的定期存款，是依靠我们每日的饮食一点一点储存起来的。它的主要功能是保护内脏和抵御寒冷，相当于一个保护层。所以，它是不会轻易被消耗掉。当我们进行长时间的运动，只靠“活期存款”是很难完成下去的。这时，就会刺激皮下脂肪分解给身体供能。

