

运动过度不如不运动 你运动过量了吗?



运动形式单一，每天身体活动有固定时间表；把锻炼放在优先于其他事务的突出地位……原来这些是病态运动方式——运动成瘾

运动也是双刃剑

水能载舟，亦能覆舟。如果把健康体魄比喻成舟，那么运动锻炼就是能让这舟平稳行驶也能让其瞬间倾覆的水了。定期进行体育锻炼已公认为是增强体质、延年益寿的有效手段，运动的好处也不胜枚举，规律运动能增加心肺耐力，减少罹患心血管疾病的危险性；能有助改善体形、控制体重；延缓衰老，紧致肌肤，增强骨密度；消除紧张情绪，缓解压力

等等。但是，再好的事物也应把握限度，遵循其规律，盲目大量地进行体育锻炼，超出了身体所能承受的负荷，必然会对身体健康产生副作用，甚至造成不可逆转的伤害。

小跑怡情，过量伤身。美国心脏病学会科学会议上有一项调查表明，平均一周跑步里程大于20英里(约32公里)的人，没有那些每周跑步量小于20英里的人长寿。近年来不少研究都显示，跑步可以降低患心血管疾病的风险，然而有新的研究却表明长时间进行耐力运动存在健康风险。研究表明，过多的锻炼可能会损害心血管，特别在大强度运动时，冠状动脉的供血不能满足心脏做功的需要，就会引起心肌缺血，从而诱发心功能不全，甚至引起猝死。另外，过量运动还可引起植物神经功能紊乱，交感神经兴奋性增高，出现运动性高血压。因此，对于日常一些没有运动习惯的人群来说应该增加一定的运动量，而对于另外一些运动发烧友甚至运动成瘾患者来说，则需要节制自己的运动量。

如何判断运动是否过量

既然明确过量运动弊大于利，那么在运动锻炼过程中及时掌握自己运动量是否超标尤为重要。判断运动是否过量没有固定的标准，应当因人而异，如果出现以下的反应则要及时引起注意：

- 1.在运动量较少的情况下，感到疲劳；
- 2.对运动缺乏热情，食欲下降甚至运动时感觉恶心；
- 3.同样的运动量后，身体感觉很虚，恢复的时间更多，效果也不理想；
- 4.运动后睡眠质量反而变差，易醒甚至失眠；

- 5.整天精神萎靡，工作和运动效率低下；
- 6.身体平衡感下降，伴随肌肉弹性减小；
- 7.性欲明显下降；
- 8.静息心率和运动心率都有明显升高；
- 9.近一段时间关节等身体部位出现疼痛或突然受伤。

如果运动一段时间后，出现以上其中一项症状，就要引起警惕；出现两项及以上，可能就是运动过量了，应及时减少运动量，重新制定运动计划。

适量运动，延年益寿

在运动锻炼中安排科学的运动量，能有效防止运动过量。对不同性别、年龄阶段以及身体状况的人而言，“适量”的定义也有所不同，因此，科学家们的研究数据可以作为参考但并不代表适合所有人，最科学的运动量最好是根据自己的实际情况，如健康状况、体质情况及心肺耐力等状态找到适合自己的“度”。而要找到合适自己的运动量，就要做好对运动形式、时间、频率及强度的控制。下面我们仍以跑步为例，为大家合理安排运动量做参照：

运动频率：对于没有运动习惯的人群，刚开始可以跑一天休息两天，或跑一天休息三天，一周不超过3次。待身体渐渐适应之后可将频率慢慢提高，逐渐可提高至每周5次。

切忌运动成瘾

案例：李先生是名跑步迷，从两年前开始进行跑步锻炼以后，便一发不可收拾，每天下班回家第一件事儿就是换好运动服下楼跑步，风雨无阻，跑步时间也从刚开始的二三十分钟增加到现在至少一个小时。即使感冒发烧，也不听家人劝阻，继续坚持跑步，导致病情拖延很久难以痊愈。可用他的话说，跑步让他体会到一种无法替代的快乐，哪怕一天不跑步，整个人都会感觉消沉沮丧甚至焦虑不安。根据李先生的情况，专家怀疑他可能患上了运动成瘾症。

运动时间：新手可以从每次20分钟开始，随锻炼次数增加时间可逐渐增加到30-40分钟。若以减肥为目的的慢跑可适当延长到1小时，但不建议运动时间超过1小时。

运动强度：可以根据运动中的心率来判断运动强度，运动过程中心率一般可保持在最大心率的60%-90%，(成年人最大心率=220-年龄，中老年人可减至180-年龄)，一般在运动后6-10分钟内心率可恢复至接近安静心率，若运动停止10分钟后心率依然没有恢复，说明运动量偏大了；跑步时也可根据自己呼吸节奏判断强度是否合适，如在跑步中明显感觉呼吸急促，上气不接下气，那就是强度过大了，最好的节奏是在跑步过程中还有余力与经过的熟人微笑打招呼。

运动成瘾症往往是人对某些有规律的运动产生了生理及心理上的依赖。其主要表现有：运动形式单一，每天身体活动有固定时间表；把锻炼放在优先于其他事务的突出地位；随着身体承受能力的增强，锻炼者会不断增大运动量；一旦有规律的运动停止，就会出现身心状态的紊乱现象，恢复运动则紊乱现象减轻或停止。

主要克服方法包括：增加运动形式及运动项目的技术和难度；选择有竞争性的运动项目，最好是与别人合作才能完成的；多培养其他兴趣爱好，转移注意力。

前段时间有个话题一度在网络和媒体间产生了热议，国内多家媒体都发表了相关文章，标题也非常吸引眼球，如跑步伤身、跑步比久坐死亡率还高等等。文章一出，便在各论坛及朋友圈中大量转发，这也让许多运动爱好者不寒而栗。还有网友表示：看完报道后彻底错乱了，看来是要收起时尚的运动鞋去蹲墙角了。那事实真的是这样吗？

追本溯源，这个话题起源于丹麦哥本哈根心血管疾病研究中心科学家2014年11月发表在《美国心血管杂志》上的一篇文章：研究历时12年，追踪了1098例经常跑步的人和413个习惯于久坐不跑步的人，前者死亡28例，后者死亡128例，总体讲跑步比不跑步的死亡率低，但是研究中还发现，过高运动量的死亡率比中低强度跑步者要高，与不跑步的人相当。原文结论是：长期进行中低强度的慢跑者死亡率最低，而长期进行剧烈的大强度跑者死亡率与没有跑步习惯的久坐者死亡率相比没有显著差异。也就是说，适当的体育运动依然有利于身体健康，但盲目大量的运动显然是对健康不利的。后来英国《每日邮报》根据这个研究建议人们不要从事高强度的超负荷运动，提醒人们运动过量反而对健康不利。而国内个别媒体为了吸引眼球，断章取义甚至颠倒原文数据，提出骇人听闻的结论，引发了这次体育界的争论。然而，这次的争议也让我们把目光投向了之前鲜有关注的一个问题，那就是运动过量。



进步影城

- 《功夫熊猫3》3D 95分钟 票价70元 10:40 19:10
 - 《美人鱼》3D 93分钟 票价80元 10:40 12:40 13:00 13:20 14:00 14:50 15:40 16:15 17:20 19:00 19:50 20:40 21:05 21:50 22:45
 - 《西游记：三打白骨精》3D 120分钟 票价80元 10:30 13:00 15:00 16:30 19:40 20:20 21:30 22:30
 - 《高跟鞋先生》94分钟 票价60元 17:10 21:00
 - 《澳门风云3》3D 112分钟 票价80元 10:30 13:50 15:10 15:50 17:10 19:00 20:55 22:45
 - 《奔爱》137分钟 票价90元 13:00
 - 《火影忍者剧场版》96分钟 票价60元 10:35 14:30 15:30 17:10 19:20
- 监督电话：13907346570
网址：www.hyjbyc.com
地址：衡阳市中山北路26-28号

红色电影院

- 《鼠来宝4》100分钟 票价50元 14:00(1斤)
 - 《过年好》105分钟 票价50元 16:00(1斤)
 - 《蒸发太平洋》3D 90分钟 票价70元 19:00(1斤)
 - 《过年好》105分钟 票价50元 20:40(1斤)
 - 《功夫熊猫3》3D 100分钟 票价70元 14:10(2斤)
 - 《功夫熊猫3》3D 100分钟 票价70元 15:50(2斤)
 - 《我的狐朋狗友》100分钟 票价50元 18:50(2斤)
 - 《云中行走》3D 125分钟 票价70元 20:30(2斤)
- 地址：衡阳市珠晖区临江路1号红色电影院
电话：8331157

美达国际影城

- 《唐人街探案》135分钟 票价70元 12:40 13:50 15:10 16:20 17:40 19:00 20:10 21:30
 - 《恶棍天使》124分钟 票价70元 12:15 21:45
 - 《老炮儿》137分钟 票价70元 13:05 15:40 16:55 19:15 20:40
 - 《寻龙诀》125分钟 3D 票价80元 13:30 14:35 15:50 18:20 19:30 21:50
 - 《神探夏洛克》115分钟 票价70元 12:30 14:40 16:50 19:10 21:20
- 影城网址：www.m0734.com
电话：0734-8180858
地址：衡阳市解放路48号美达新天地四楼

崇尚国际影城

- 《唐人街探案》135分钟 票价70元 11:00(5斤) 14:00(5斤) 15:20(2斤) 20:00(2斤)
 - 《老炮儿》135分钟 票价70元 12:40(2斤) 21:00(5斤)
 - 《熊出没》100分钟 票价80元 10:20(4斤) 11:20(2斤) 13:20(2斤) 14:30(4斤) 15:10(3斤) 16:30(4斤) 17:20(3斤) 18:20(1斤) 19:20(4斤)
 - 《消失的爱人》110分钟 票价70元 10:40(3斤) 16:40(5斤) 21:35(3斤)
 - 《星球大战》135分钟 票价80元 10:30(1斤) 13:00(1斤) 15:40(1斤) 20:20(1斤) 21:20(4斤)
 - 《极限挑战》100分钟 票价70元 18:00(2斤) 19:40(3斤)
 - 《最后的巫师猎人》100分钟 票价70元 12:20(4斤) 19:00(5斤)
- 电话：0734-8256688
地址：衡阳市蒸阳南路2号崇尚百货5楼

