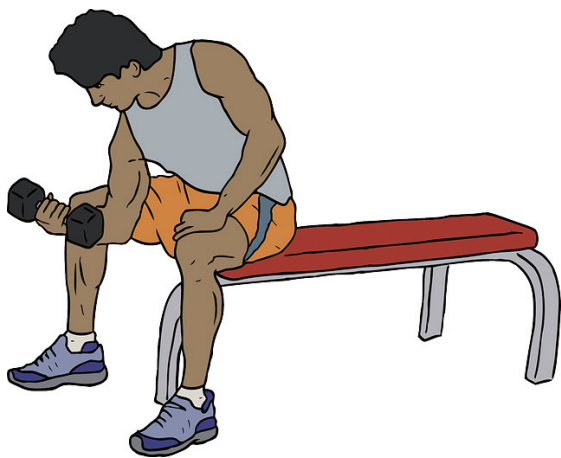


运动为什么会 会上瘾？

撰文 冯钰 史仍飞

积极运动理念不断被普及的今天，人们越来越注重运动健身。毫无疑问，规律、适量的运动能够改善心血管功能和免疫力，增强肌肉质量和力量，维持健康的生理状态。但是，对于一部分人来说，运动已经不再是帮助他们获得健康的重要方式，反而成为危害身体健康的重要因素。因为，过度的运动锻炼会导致“运动成瘾”，甚至对人体的生理、心理造成负面影响。



何谓运动成瘾？

如果你认为运动锻炼的重要性凌驾于家庭、工作和人际关系之上，甚至在不能运动时出现沮丧消沉、睡眠质量下降和焦虑不安的症状，那么你可能就“运动成瘾”。早在1987年英国学者罗札德克佛利就首次提出了“运动依赖”的概念，即运动上瘾，随后国外学者对运动依赖的概念界定、类型、症状表现和形成机制等进行了一系列的研究。总的来说，国内对这方面的研究相对较少。

如何界定运动依赖呢？

美国科学家希瑟答和西蒙斯对运动依赖的概念进行了如下界定：运动依赖是一种参与业余体育活动的渴望，并导致无法控制过度的锻炼行为，并伴随出现一定的生理或心理症状。由于运动依赖的症状更利于区分运动成瘾患者与正常运动人群，所以，有的学者甚至把运动依赖的表现特征上升为判别标准。例如美国学者萨克斯认为运动依赖者的特征主要有三点：一是为了内在的满足感运动，二是把运动视为生活中最主要的一部分，三是当不能运动

就会有强烈的剥夺感。正如有关学者曾写过的运动依赖是一种行为上瘾，会重复地做一件事情而无法克制。

为什么会运动上瘾呢？

这就要谈到运动依赖的生物学机制了，其中有几个具有代表性的理论分别是：美国学者汤普森和布兰顿的交感神经唤醒假说；澳大利亚学者克里斯蒂和切舍的内啡肽假说；荷兰学者哈默等人借美国心理学家汤姆金斯1968年提出的用于探讨抽烟行为的情绪调节模式；英

国学者马克等人提出的细胞因子假设。

交感神经唤醒假说

规律运动导致休息时的交感神经唤醒水平下降,使个体产生睡意,为了保持最佳的觉醒程度,个体需要以运动来提高唤醒水平,从产生运动依赖。

内啡肽假说

运动刺激脑下垂体分泌更多的 β -内啡肽(一种由脑下垂体分泌的类吗啡激素,它能与吗啡受体结合,产生跟吗啡、鸦片剂一样的效应,可以减少身心疼痛,促进心情愉快),产生兴奋或对痛觉有更高的忍耐力。

情绪调节模式

运动依赖者把运动作为避免或减少负性情绪的方法,因此以运动来宣泄负性情绪。但时间久了以后,原先要借运动宣泄的负性情绪,反而变成了害怕不运动将产生的负性后果,因此对运动的强烈需求有可能会转变为运动依赖。

细胞因子假设

急性或长期运动可以使生理物质(儿茶酚胺、内啡肽等)或心理状态(自信心、自尊心、社会支持等)、运动环境等发生改变,这些改变使身体的一些负面不适感减少,但会引起白介

素-6的过多表达及引起细胞因子介导的不适感增加。

除此之外还有一种骨骼肌适应机制,骨骼肌具有机械负荷或运动依赖性质,当试图改变已经产生适应的运动负荷时,个体将会体验到身体心理不适的感觉。当个体对自己独特的生活方式形成了相应的运动依赖以后,就会产生差异较大的运动依赖症状的外在表现。

如同药物成瘾一样,一部分狂热的运动者已不由自主地成为运动成瘾的患者,苛求高频率的运动,认为运动量越大越好,从而导致机体出现免疫抑制,身体过度疲劳,易感染各种疾病。

运动成瘾相对非常少见,但可能呈上升趋势。在当前无法确定其形成因素时,我们给出的治疗建议如下:一是选择多种形式

的运动,不要过分依赖一种形式;二是选择的运动项目最好带有一些技术和难度,需要一定努力才能完成;三是选择的项目最好具有竞争性,并且需要与别人合作才能完成;四是努力培养对其他活动的兴趣,使自己感觉除了运动之外,还有其他更重要、更有意义的事情可做。

当然,我们不能因为运动成瘾而否定运动,毕竟,大多数人都不会运动成瘾。我们要学会合理运动,把握好运动的度,让运动真正起到它应有的作用。■

作者简介

史仍飞,上海体育学院副教授,运动生化与营养教研室主任,营养学博士,主要从事运动营养的教学和科研工作,现为中国体育科学学会和中国营养学会会员。

(责编 桑新华)

