

运动有利于健康，是真的吗？

编者按：在 21 世纪的今天，人们对“运动有利于健康”这一理念似乎并没有很推崇，周围能长期保持锻炼的人并不多，而更多的人则是因为繁忙的工作和学习放弃了锻炼。从科学的角度来讲，运动对健康是否有利？



答案自然是有利的。

公元前 5 世纪，医学之父希波克拉底就说，当身体适应并保持一定强度的锻炼后，就能保持健康、延缓衰老；如果一直不运动，就容易生病，还老得快。在 1953 年，《柳叶刀》的一项开创性流行病学研究也表明，经常运动的公交车售票员冠心病的发病率低于“喜静”的公交司机。现如今，缺乏锻炼已成为重大公共健康问题。全美抗衰老协会说，研究表明，“身体一直处于放松状态”是有风险的。同样，美国疾控中心也表示，运动是能为自己健康所做的最重要的事情之一，每个人都可以受益，无论运动量的多少。

最近有一篇文章^[1]总结了近 15 年来所研究的通过锻炼可以明显改善或预防的 40 多种慢性疾病，从中我们可以总结出，运动对身心健康有许多好处，包括治疗和预防两方面。运动量无论多少，即使低于每周建议量，也能给健康带来或多或少的好处。



1.改善心血管健康

改善胆固醇水平

降低血压

降低心脏病发作和罹患心脏病的风险

降低卒中风险

尽管美国疾控中心（CDC）给出的建议是成年人每周至少进行 150 分钟的中等强度活动，但不妨碍任何人即刻开始锻炼并很快获益。随着运动量和运动强度的增加，运动带来的获益也越来越多。





2. 有助于糖尿病管理

根据美国糖尿病协会(ADA)的说法，不同类型的运动可以通过以下方式使患有或有 2 型糖尿病风险的人受益：

改善血糖

减少心血管危险因素

有助于减肥

有助于群体健康

延缓或预防 2 型糖尿病的发展

运动还可以通过以下方式使 1 型糖尿病患者受益：

改善心血管健康

增加肌肉

提高胰岛素敏感性

ADA 表示，“作为血糖控制和整体健康管理的一部分，所有糖尿病患者都应该采纳推荐量的体育锻炼。”



3. 降低罹患部分恶性肿瘤风险

美国癌症研究所提供的信息表明，较高的运动水平可以降低以下器官罹患恶性肿瘤的风险：

结肠

胃

食道

乳房

膀胱

子宫 (子宫内膜)

肾脏

在 2016 年对 26 项乳腺癌、前列腺癌和结直肠癌病例研究的分析中发现，经常锻炼的人群罹患这些癌症的风险比锻炼少的人群低 37%。运动锻炼和其他癌症风险降低之间也可能存在联系，但证据不太清楚。



4.改善心理健康和情绪

体育活动有助于减少焦虑，这种好处可以在适度或剧烈运动后立竿见影。

长期规律的锻炼也有助于降低抑郁症风险。



5.改善骨骼健康

美国疾控中心表示，经常锻炼可以预防随衰老而发生的骨密度降低。

适度或剧烈的肌肉强化和有氧运动，以及骨骼强化锻炼，都能有所获益。

对延缓骨密度下降真正有利的锻炼是一周维持 90 分钟左右的运动。

抗阻力运动对骨骼健康特别有好处。



6.有助于强健肌肉塑形

负重运动有助于肌肉塑形，这对成年人来说特别重要，因为衰老是不可避免的，而运动重塑肌肉可以延缓衰老和松弛下垂。



7.增加长寿的机会

根据 2018 年卫生和人类服务部的一份报告表示：强有力的科学证据表明，体育活动减缓了全因死亡。

从“葛优瘫”到动起来就是质的改变，运动带来的好处会一点一点累积起来。





8.有助于保持适中体重

美国疾控中心表示，有充分证据表明，随着时间的推移，运动有助于保持体重，不过这样做需要达到更高的运动量和强度。

一般来说，减肥和保持体重还需要健康、平衡的饮食。

人们很容易高估运动消耗的热量。

疾病控制和预防中心给出了一些例子，以此表明一个体重 154 磅的人在 1 小时的活动中会燃烧多少热量：

徒步旅行：370 kcal

轻型园艺：330 kcal

以每小时 5 英里的速度跑步或慢跑：590 kcal



9.可能有助于缓解慢性疼痛

在 2017 年，一份 Cochrane 系统评价研究了运动和体育活动是否有助于缓解成人的慢性疼痛[2]。

不过到目前为止，更可靠的结果还需要更多的研究来证明。

虽然证据的质量不高，但“有一些证据表明通过运动，身体功能得到了改善，对心理功能和生活质量也有一定影响。”



10.有助于预防老年人跌倒

根据 CDC 的说法，有氧运动、平衡训练或肌肉强化等多种类型的体育活动可以帮助降低老年人跌倒的风险和跌倒受伤的风险。



11.有助于睡眠

运动有助于人们睡眠，只要开始锻炼，可以即刻获益。而经常锻炼有助于：

快速入睡

改善睡眠质量和深度睡眠

减少白天嗜睡

减少对睡眠药物的需求



12. 有助于治疗或预防骨质疏松

运动可以改善骨骼健康、治疗或预防骨质疏松症[3]。

尤其是对骨质疏松的人群而言，经常锻炼还有助于预防与肌无力和平衡失调有关的跌倒和骨折。



13. 改善大脑功能，降低痴呆发生的风险

在 50 岁以上的人中，运动提高了认知的某些方面，如大脑处理信息的速度。

一项 2016 年的研究[4]表明体力活动、认知活动（如学习新技能）和地中海饮食促进了老年人的“大脑健康”。这些行为结合在一起，可能有助于延缓和阻止大脑衰老和神经退行性疾病表现出的认知障碍。

因此，定期运动可以降低成人罹患痴呆和阿尔茨海默病的风险。



小结

基于运动与以上 13 种常见的健康问题之间的关系，运动对健康的益处显而易见。无论是身体还是心理方面，只要从现在开始做出很小的改变，愿意迈开腿，无论运动量的多少、运动的次数，都能从中获益。身体是自己的，只有自己能对自己的健康负责。



参考文献：

- 1.Cold Spring Harb Perspect Med. 2018 Jul; 8(7): a029694
- 2.Cochrane Database Syst Rev. 2017 Jan; 2017(1): CD011279.
- 3.<https://www.bones.nih.gov/health-info/bone/bone-health/exercise/exercise-your-bone-health>
- 4.J Physiol. 2016 Aug 15; 594(16): 4485–4498.

(来源：《国际糖尿病》编辑部)