

# 为何运动让我只感到痛苦?

## 原来是“出厂设置”不同

为何有人徒步十公里不累,而你刚上跑步机就生无可恋?因为“动态人”和“静态人”的出厂设置本就不同。

### 基因说:能省电就别费电

进化逻辑里,浪费能量的人在饥荒前会优先淘汰。这种本能被称为“最小努力原则”。尽量现代人热量过剩,大脑底层仍运行旧石器逻辑。

你一定听过“跑步上瘾”:内啡肽让人越跑越嗨。但研究发现真正让人愉悦的是“内源性大麻素”,它能进入大脑,产生减少焦虑、激发快感的效果。然而并非人人都能得到这份“奖赏”。有人咬牙跑了一会儿,只有喉咙灼烧感和放弃念头,毫无愉悦。

原来大脑释放它有苛刻条件:需中高强度(最大心率70%-85%),持续20分钟左右。若你耐力不够或一上来就冲刺,身体会视作生存威胁,分泌压力激素皮质醇——你感受到的只有焦虑和痛苦。

### 硬件差异决定运动体验

人体内有基因负责痛觉传导。若你属于敏感型,相同运动量下疼痛感会高出许多。

对痛觉不敏感的人,运动酸痛宛如按摩;对你却是步步煎熬,直接导致大脑产生回避反应。多巴胺决定我们对行为的渴望,而受体密度存在个体差异。当我们接收“去运动”信息时,会自动激活相关记忆——上次爽了,下次负担轻;上次痛苦,下次开始就更难。

### 你的快乐临界点在哪里

硬拼意志力只会适得其反。关键在于找到“通气阈”——运动强度的转折点。

在此强度以下,身体各项指标平衡,绝大多数人感到愉悦。一旦超过,乳酸堆积会直接传递至大脑情感中枢,几乎所有人都会产生不适。长期不运动的人通气阈很低,稍快步行可能已达阈值。而新手往往一步到位上高强度,直接



图据AI生成

跨入“痛苦区”,导致大脑将运动与负面体验绑定。判断是否超过通气阈的方法很简单:运动时还能连贯说话,说明处于正向区间;只能断断续续说单词,说明已进痛苦区,该降强度了。此外,音乐能减少约10%的主观疲劳度;运动搭子可抵消部分负面体验;顺应生物钟,在精力最旺盛时运动,让大脑更容易分泌让你放松的化学物质。 据科普中国

### 如何训练大脑 做困难的事

美国消费者新闻与商业频道网站近日报道,锻炼身体或者从头开始学习一项新技能,感觉更像是一件苦差事而不是一种享受。尽管如此,你可以训练你的大脑去接受——并且喜欢——此类挑战。

有一个负责的伙伴也有助于你挑战困难:如果有一个或者一群志同道合的伙伴,人们往往会取得更多的成就。戒酒就是一个很好的例子。如果你跟酒友一起戒酒,你取得成功的可能性就会大大提高,因为你是跟别人一起经历这件事。通过坚持你的目标并克服不适,你会得到更持久的多巴胺刺激。

据参考消息网

### 一个人走向成熟 从三次“拒绝”开始

拒为闲事所扰:不问闲事,不是冷漠,而是对他人的尊重,更是对自己的保护。它意味着我们清晰地知道:什么是该做的,什么是不必做的。

拒为往事所困:不念旧事,不是要我们遗忘过往,而是要学会与过去和解。执着于过往,只会让心停留在原地。真正的智者,懂得“翻篇”的智慧。

拒为未事所忧:诚然,重要的选择需要深思熟虑,但人生大多时候,是由无数个平凡的当下组成的。未来充满无限可能,它不是靠“想”出来的,而是靠“做”出来的。 据新华社微信公众号

## 一到春天,他就“变了个人”

几年前的一个春天,阿明突然精力充沛,工作效率奇高,变得非常爱交际,极富感染力的语言让他备受同事欢迎。然而好景不长,他很快变得冲动、易怒,不仅在工作会议上顶撞领导,还越俎代庖给同事分派任务。所幸家人及时发现异

常,将他送至医院。

自此以后,每逢春季,阿明都会到宁波大学附属康宁医院普通精神科主任医师刘纪猛这里,根据病情调整用药。

春季精神疾病易复发是多种自然与人体生理变化共同作用的结果。首先,光照条件改

变是重要因素。春季光照虽渐强但昼夜温差大,光照时长的剧烈变化会影响褪黑素分泌,其波动会直接干扰情绪调节,导致情绪不稳。其次,春季乍暖还寒,气温与气压频繁变化,这种不稳定的外界环境会刺激人体神经系统,加重心理敏感人群的不适,诱发病情波动。此外,春季人体内分泌系统进入调整期,激素水平可能进一步干扰情绪,对有精神病史者而言,这种生理波动可能成为复发的“导火索”。

据《宁波晚报》

## 颈肩腰腿不舒服到店免费体验

省级非物质文化遗产项目 魏氏青紫堂进驻我市 现正开展免费试 免费体验活动

不管你的颈肩腰腿关节是否舒服,都可以来青紫堂试一试,免费体验。如果你弯腰、走路、抬腿、翻身、下蹲、肩膀抬起不得劲;腿脚没劲、爬楼费力,久站久坐腰部不舒服,请赶快来青紫堂!魏氏青紫堂祖传六代,传承古法技艺,正式入选甘肃省非物质文化遗产代表性项目,现开展大型进店免费咨询,免费体验活动。

青紫堂始终坚持一个祖训,体验不收一分钱。

连锁店地址:上城店—西湖大道56号(市三医院公交站往西100米)、西湖店—文二路303号(地铁学院路站E出口100米)、萧山店—萧绍路725号(梅花楼对面,汽车总站往东200米)

预约电话:87800232



专利号:ZL2009 1 0266120.5