運動的好處

1E 蘇泳怡

「生命就是運動，人的生命就是運動。」——列夫・托爾斯泰。

你可能會感到驚訝，運動竟足以和生命媲美？它對我們究竟有多重要？就讓我來解答你這個問題吧！

人們經常用「四肢發達，頭腦簡單」來取笑別人，這句話用來開開玩笑就好，假如你當真的，那就大錯特錯了。其實愛做運動的人非但不是頭腦簡單，大腦機能和智力其實還會超越常人呢！有研究指出，由於在運動過程中，人們要依靠大腦去發出指令來記着不同的動作和要領，這個過程可以促進大腦發育，改善和提高大腦機能，並有助智力開發，甚至能提升我們的記憶力。

除此之外，運動還能使人快樂。在科學的角度上看，在運動的時候，大腦會分泌一種名叫「內啡肽」的物質，還可以幫助合成體內的血清和多巴胺。多巴胺是什麼？它是一種可以令人感到快樂的化學物質，而在運動時，身體會分泌很多這種物質，也即是說會讓我們感到非常快樂。心理學家亦指出，運動使人快樂最重要的是原因是，當我們運動時，所有的注意力都集中在運動上，可以令我們短暫忘記不愉快的事。在運動後，一些負面情緒可以得到明顯的改善。

而運動最大的好處就是延遲衰老。為什麼運動可以延遲衰老？這由諾貝爾生理醫學獎得主伊莉莎白・布雷克本告訴你。她發現了「端粒效應」——端粒是染色體的末端，也是染色體的保護箍，它的長短控制了人體的壽命。有研究人員對人體端粒的長短做了實驗，實驗結果顯示長跑運動員血液白細胞內的端粒竟然比普通人長，端粒酶活性更高，而這無疑是對於保持端粒有幫助，並直接證明了運動可以抗衰老，使人長壽。

並放集(第19期)_內文.indd 34 3/7/2019 13:35:33

不過，要得到運動帶來的多種好處，可不是一兩天的事，就算你練得多辛苦，只有兩天或是兩周，是絕對不會見到成效的。如果中途放棄，運動成果還將前功盡廢。所以做運動最重要的是堅持，並持之以恆，因為長期運動帶來的效果是潛移默化的，這才能為你帶來很多看不見的身體益處。正所謂：「堅持的人才能笑到最後。」總括而言，養成良好的運動習慣對我們有無窮益處。

並放集(第19期)_內文.indd 35 3/7/2019 13:35:33