



科学揭秘运动如何改善情绪

◎重庆市精神卫生中心 于婷婷

在当今快节奏的现代生活里，抑郁与焦虑成为困扰众多人的心理难题。当遭遇负面情绪时，除寻求专业心理干预，运动作为一种“天然疗愈剂”，已得到科学证实。无论是尽情奔跑、舒缓练瑜伽，还是悠闲散步，各类运动均能对情绪产生积极影响。

运动改善情绪的四大科学机制

运动对情绪的调节作用并非单纯的“出汗解压”，而是源于身体内部复杂的生理和神经化学反应，核心可归结为四大科学机制。

一是“快乐激素”的释放。运动时身体会分泌内啡肽，这种神经递质被称为“快乐激素”。内啡肽具有双重作用，一方面能直接抑制疼痛信号，带来愉悦感和满足感，让人在运动后产生“快感”；另一方面能调节情绪、改善睡眠，有效缓解因焦虑和抑郁产生的低落感。研究发现，持续30分钟以上的中等强度运动，就能显著提升体内内啡肽的水平。

二是调节大脑神经回路。抑郁和焦虑人群的大脑中，杏仁核（情绪中枢）过度活跃，而前额叶皮层（情绪调控中枢）功能较弱。运动能重塑这一神经回路，增强前额叶皮层对杏仁核的调控能力，减少负面情绪的过度反应。

三是降低压力激素水平。长期处于抑郁焦虑状态时，身体的压力激素（如皮质醇）会持续偏高，加剧情绪紊乱。运动能有效消耗皮质醇，尤其是有氧运动，可在运动过程中快速降低皮质醇水平，同时增强身体对压力的耐受度，让身体和心理更能应对外界压力。

四是提升自我效能感。完成一项运动目标，无论是坚持跑完5公

里，还是学会一套瑜伽动作，都能让人感受到自我能力的提升，增强自信心和掌控感。这种自我效能感的积累，能有效对抗抑郁焦虑带来的“无力感”，形成积极的心理循环。

不同运动类型改善效果有差异

并非所有运动对情绪的改善效果都相同，不同类型的运动因其强度、节奏和参与方式的不同，适用场景和效果也各有侧重。

有氧运动是改善抑郁焦虑的“主力军”。这类运动以中低强度、持续时间长为特点，如慢跑、游泳、骑行、跳绳等。研究表明，每周3~5次、每次30~60分钟有氧运动，能显著降低抑郁焦虑量表的得分。其中，游泳因水的浮力能减轻身体负担，同时营造封闭、安静的环境，对缓解焦虑的效果尤为突出；而慢跑则能通过节奏性的动作，帮助大脑放空，减少负面思绪。

力量训练是重要补充。举重、俯卧撑、哑铃训练等力量训练，能通过增强肌肉力量提升身体活力，同时在训练过程中需要高度专注，可有效转移对负面情绪的注意力。

舒缓类运动适合轻度焦虑和情绪敏感人群。瑜伽、太极、普拉提等运动结合了动作、呼吸和冥想，能通过深呼吸调节自主神经，降低心率和血压，缓解紧张情绪。尤其

是瑜伽中的冥想环节，能帮助人们觉察自身情绪，减少对负面思绪的纠缠。这类运动强度较低，适合作为日常情绪调节的“常规操作”，每天15~30分钟即可见效。

科学运动改善情绪更高效

想要通过运动有效改善情绪，关键在于“科学坚持”，而非盲目追求强度或时长，以下几点建议可供参考。

首先是循序渐进。初次尝试运动的人，切勿一开始就进行高强度、长时间的运动，否则容易产生挫败感，甚至导致运动损伤。建议从低强度运动开始，如每天10~15分钟的散步，每周逐渐增加时长和强度，让身体和心理都有适应的过程。

其次是固定频率。偶尔一次的运动只能带来短暂的情绪缓解，规律运动才能从根本上改善情绪状态。建议每周保持3~5次运动，固定运动时间，如每天清晨或下班后，让运动成为生活的一部分，形成稳定的心理预期。

最后是结合兴趣。选择自己喜欢的运动类型能大幅提升坚持下去的动力，如果不喜欢跑步就尝试游泳或舞蹈；如果厌倦了独自运动，可加入运动社群，如跑步团、瑜伽班等，社交互动能进一步增强情绪改善效果。☺