

星島日報健康專欄《保健至專》- 運動更精神成因

定時運動不但有助減低患病風險，更與精神健康息息相關。運動可幫助解除焦慮有幾個主流理據，生理角度上，運動可觸動腦部釋放某些化學物質，例如一元胺(Monoamine)及胺多芬(Endorphin)，早期理論相信，大腦如缺乏一元胺可引致抑鬱症。一元胺包括了血清素(Serotonin)、多巴胺(Dopamine)、去甲腎上腺素(Noradrenaline)等，而胺多芬則為內源性鴉片，有止痛及產生快感的功效。研究顯示運動可改善一元胺於腦內不同部位的微妙平衡，同時令胺多芬激增，有助紓緩抑鬱症症狀。

從心理社會學角度看，抑鬱與負面的自我評價有密切關係。有醫學研究發現，運動可提升自信和自我評價，抑鬱症患者進行適量運動，會較無運動的病人較少出現憂鬱徵狀。運動可化解心中憂慮、訓練紀律、尋找創意靈感、恢復自信等，運動不但關乎汗水和體能，更關乎我們的大腦與情緒。整理：Chris

青山醫院精神健康學院梁婉珊醫生

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2010-09-29)

運動更精神成因

周三：精神科/藥劑學

保
健至專

定時運動不但有助減低患病風險，更與精神健康息息相關。運動可幫助解除焦慮有幾個主流理據，生理角度上，運動可觸動腦部釋放某些化學物質，例如一元胺 (Monoamine) 及胺多芬 (Endorphin)，早期理論相信，大腦如缺乏一元胺可引致抑鬱症。一元胺包括了血清素 (Serotonin)、多巴胺 (Dopamine)、去甲腎上腺素 (Noradrenaline) 等，而胺多芬則為內源性鴉片，有止痛及產生快感的功效。研究顯示運動可改善一元胺於腦內不同部位的微妙平衡，同時令胺多芬激增，有助紓緩抑鬱症症狀。

從心理社會學角度看，抑鬱與負面的自我評價有密切關係。有醫學研究發現，運動可提升自信和自我評價，抑鬱症患者進行適量運動，會較無運動的病人較少出現憂鬱徵狀。運動可化解心中憂慮、訓練紀律、尋找創意靈感、恢復自信等，運動不但關乎汗水和體能，更關乎我們的大腦與情緒。整理：Chris

今日顧問
青山醫院精神健康學院
梁婉珊醫生



註：明日由高級營養師黃榮俊主理