

星島日報健康專欄《保健至專》- 運動紓解憂鬱情緒

工作、家庭、個人健康等生活上的不如意，都會為人帶來種種壓力，形成負面情緒。從心理社會學角度分析，抑鬱的成因與這些負面情緒，有口密不可分的關係。改善負面情緒的方法有很多，運動即為其一。研究顯示運動可有助提升自信和自我評價。抑鬱症患者如能養成持續做適量運動的習慣，會較無運動習慣的患者，較少出現憂鬱症狀。這或由於與運動過程中，可刺激腦部釋放更多能夠影響情緒的化學物質有關，當中包括一旦缺乏即易導致抑鬱症的「血清素」、「多巴胺」和「去甲腎上腺素」等，以及有助產生止痛及愉快感覺功效的「胺多芬」。

運動除可化解心中憂慮及焦慮情緒外，更有助訓練紀律、激發創作靈感，以及增強自信。養成運動的習慣不但能改善情緒及體能，更可令生活更形充實和變得積極，給予身心均有莫大益處。因此即使工作多忙碌，也應每日抽空運動最少十五至三十分鐘。

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 | 2011-11-07)

運動紓解憂鬱情緒

周一：精神科/視光學

**保
健至專**

工作、家庭、個人健康等生活上的不如意，都會為人帶來種種壓力，形成負面情緒。從心理社會學角度分析，抑鬱的成因與這些負面情緒，有着密不可分的關係。改善負面情緒的方法有很多，運動即為其一。研究顯示運動可有助提升自信和自我評價。抑鬱症患者如能養成持續做適量運動的習慣，會較無運動習慣的患者，較少出現憂鬱症狀。這或由於與運動過程中，可刺激腦部釋放更多能夠影響情緒的化學物質有關，當中包括一旦缺乏即易導致抑鬱症的「血清素」、「多巴胺」和「去甲腎上腺素」等，以及有助產生止痛及愉快感覺功效的「胺多芬」。

運動除可化解心中憂慮及焦慮情緒外，更有助訓練紀律、激發創作靈感，以及增強自信。養成運動的習慣不但能改善情緒及體能，更可令生活更形充實和變得積極，給予身心均有莫大益處。因此即使工作多忙碌，也應每日抽空運動最少十五至三十分鐘。

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