



万“马”奔腾
跑在春风里

我们为什么 如此热爱跑步

3月19日，宁波迎来今年首场马拉松赛事——2023奉化海峡两岸桃花马拉松。这场奉化“桃花马”共吸引12000多名选手参赛，来自世界各地的跑步爱好者共同奔跑在奉化桃花盛开、缤纷烂漫的赛道上。

就在这一天，全国共有12场马拉松赛事鸣枪。其中，浙江省内有4场马拉松赛事，总参赛人数超过3.5万人；省外知名赛事中，无锡马拉松、重庆马拉松的报名人数均超过3万人。

我们为什么如此热爱跑步？为什么有这么多城市热衷举办马拉松赛事？

1 现实的基础 五成运动人士 热爱健走、跑步

马拉松赛事在国内兴起的背后，是已经深入人心的全民健身理念。人们有很多理由加入到运动的行列，比如说，是为了减肥、拥有一个好身材，或者是为了改善身体状态，增加体能，释放工作和生活中的压力。而在众多的运动项目中，跑步也许是最枯燥的，但也是最简便易行的。

浙江省体育局去年发布的《2021年浙江省全民健身活动状况调查报告》显示，我省经常参加体育锻炼的人口比例已经近30%（不包括学生群体），其中宁波以30.62%的比例位居全省第一。而经常参加体育锻炼人士的首选，就是传统简单、且不易受场地限制的健走、跑步，选择这项运动的人占了五成以上。

2 生理的愉悦 跑步带来快乐的“源泉”

研究表明，科学地跑步会使人产生十分愉悦的情绪。那么，跑步为什么会使我们变得“快乐”，甚至可以让我们“上瘾”呢？记者就此采访了宁波市医疗中心李惠利医院神经内科主任、宁波市医学会神经病学分会主任委员谢国民医生。

“其实，我们常说的多巴胺在运动时产生的量并不大，让人体感觉更加舒服、且在心理上会有成就感的，是运动时大量分泌的内啡肽在起作用。”谢国民强调。

谢国民说，大脑在运动后会产生一种名为内啡肽的物质，这是一种内源性的具有类似吗啡作用肽类物质，我们心情的好坏与大脑内分泌出来的内啡肽的多少相关。

运动可以刺激内啡肽的分泌，使内啡肽的分泌增多，在内啡肽的激发下，我们的身心会处于轻松愉悦的状态中。因此，内啡肽也被称为“快乐激素”或者“年轻激素”。内啡肽不仅能让我们感到欢愉和满足，甚至可以帮助我们排遣压力和不快。

而我们常说的多巴胺，是大脑中含量最为丰富的儿茶酚胺类神经递质，和情欲、感觉有关，主要参与兴奋和开心的信息传递，对运动控制也起重要作用。

“有多项研究证实，跑步

可以增加纹状体、下丘脑、中脑和脑干中的多巴胺水平，这进一步解释了跑步对情绪的有益影响。”谢国民说。

跑步对我们的健康可以起到非常积极的作用，长期规律地进行跑步运动，还可以间接改变我们的情绪。例如，户外跑步增加了光照，还可以增加体内维生素D的合成。事实上，通过膳食获取的维生素D非常有限，而通过阳光照射可以使皮肤中的维生素D前体大量转化为人体所必须的维生素D，对改善情绪十分有效。

此外，跑步可以促进消化液的分泌，改善食欲，促进营养物质的吸收；可以塑形，改善自我形象，增强自信；可以改善睡眠质量，使身心得到充分的休息……跑步带来的这些益处，都可以有效改善我们的情绪，让我们保持良好心态。

谢国民表示，内啡肽的分泌量和跑步的强度是有一定关系的，长时间、连续性的、中量至重量级的运动、深呼吸是分泌脑内啡的条件。一般来说，要运动25分钟以上，才能达到分泌内啡肽的强度。

这也提醒大家需要控制自己的训练和比赛节奏，同时能够平衡好健康和兴趣，让马拉松成为一种健康有益的生活方式。

