



Social and Health Psychology Lab
社會及健康心理學實驗室



強身健體小教室

此資訊是由香港運動心理學家盧綽蕙提供

運動有兩大好處,能提升身、心健康。

身體 / 生理層面:

- (I) 運動能減低身體疾病。透過評估、設計、訂立針鍛煉計劃和制定目標,增加對運動的動力,能達至控制體重、減少心血管等疾病、預防二型糖尿病、代謝綜合症等。
- (II) 運動能增強一般公眾的身體適能,例如骨骼健康以及改善恆常活動的持續性。

心理層面:

- (I) 透過運動能改善身形,增加自信。
- (II) 運動能改善公眾心理健康。運動時腦下垂會分泌內啡肽(ENDORPHINS)使人感到愉悅、快樂。
- (III) 運動時幫助製造血清素(SEROTONIN),減低負面情緒,例如憂鬱、焦慮等,是天然的抗抑鬱藥。
*(血清素濃度掌控情緒,不足有機會引致憂鬱,抗抑鬱藥成份含血清素元素)
- (iv) 運動能減低壓力,由於運動前會設定所有目標和強度,所接收的壓力都是可預測、已知的,會為此作出一定程度的心理準備。另一方面,因為恆常運動是有計劃的壓力,身體亦更容易適應日常生活中突如其來的壓力,有助改善抗壓能力。