



# 新闻

作者: 吴纯新, 高翔, 左盈 来源: 科技日报 发布时间: 2024/1/10 9:56:00

选择字号: 小 **中** 大

## 个性化锻炼方式与精神健康关联性揭示

你知道最适合自己的锻炼方式是什么吗? 锻炼和精神健康之间又有哪些关联? 1月8日, 记者从华中科技大学获悉, 该校研究团队揭示了不同锻炼方式与精神健康的关联在不同人群中的差异性。相关研究成果日前在《通讯医学》发表。

过去10年, 全球范围内精神健康问题的发生率增加了13%。在我国, 60岁及以上老年人精神不佳的风险在所有年龄段人群中最高。

锻炼有助于促进精神健康, 减轻抑郁、焦虑, 改善情绪状态。然而, 不同的锻炼方式在不同人群中产生的效果可能存在差异。

研究团队经过长期探索, 具体分析了锻炼的频率、时长、类型和强度与不同性别、年龄、生活方式和健康状况人群精神健康的关联, 并进一步量化了运动量与精神健康之间的非线性关系。研究发现, 对于老年人、慢性病患者和从不喝酒、抽烟的人群来说, 游泳或使用健身器材这类锻炼方式与精神健康的相关性更强。其中, 对于老年人而言, 每周至少6次55分钟中等强度的健身器材锻炼最为有益。

此外, 和没有慢性病的群体相比, 运动量越大、精神不佳的风险越低这一关联性, 在慢性病患者中更显著。在运动量相同的情况下, 保持不抽烟、不喝酒等健康生活方式的人群, 精神不佳的风险比抽烟、喝酒的人群更低一些。

该研究可基于工作场所、学校、社区和家庭等各种环境, 为不同性别、年龄、生活方式和健康状况的人群制定有针对性的个性化锻炼策略, 帮助人们提升精神健康水平。

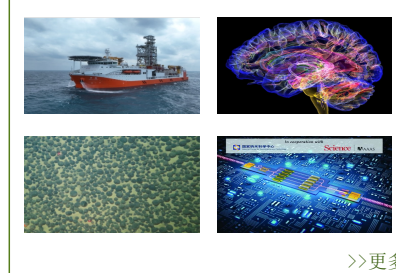
**特别声明:** 本文转载仅仅是出于传播信息的需要, 并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性; 如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用, 须保留本网站注明的“来源”, 并自负版权等法律责任; 作者如果不希望被转载或者联系转载稿费事宜, 请与我们联系。

打印 发E-mail给:

### 相关新闻 相关论文

- 1 这些, 将验证医学突破对人类的益处
- 2 《柳叶刀》: 精神健康状况不佳者面临人权挑战
- 3 老年人参加兴趣活动有益精神健康
- 4 两成美新冠患者确诊三个月内罹患精神健康疾病
- 5 与CIHR精神健康与痴呆症实施性项目批准通知
- 6 美原精神健康领袖离开谷歌创业
- 7 美国逾800万人存在精神健康问题
- 8 太空旅行精神健康影响会危及长途任务

### 图片新闻



### 一周新闻排行

- 1 黄晓军获选法国国家医学科学院外籍院士
- 2 “两院院士评选2023年中国/世界十大科技进展新闻”揭晓
- 3 南美白对虾游进盐碱滩
- 4 警惕高校雇佣“零工化”问题
- 5 浙江大学领导班子调整
- 6 克隆性造血相关基因突变可增加冠心病风险
- 7 朱高峰: 我的选择是报效国家
- 8 宾大、哈佛校长辞职凸显美高校冲突与分裂
- 9 中国科学院提名国家科技奖励项目(人选)公示
- 10 1160亩, 北大新布局!

### 编辑部推荐博文

- 请投票! 科学网2023年度十佳博文评选启动
  - 科学网12月十佳博文榜单公布!
  - 石墨烯复合膜, 成功用于LED屏幕和智能手机
  - 蔚蓝天空下的雪地山羊
  - 独立特行的冯教授
  - 知识共享壁垒与ChatGPT(合集)
- [更多>>](#)