



链滴

# 跑步者的愉悦感

作者: [mainlove](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1396964584798>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

【跑步者的愉悦感】(runner's high)是指当运动量超过某一阶段时,体内便会分泌脑内啡。长时间连续性的、中量至重量级的运动、深呼吸也是分泌脑内啡的条件。长时间运动把肌肉内的糖原用尽,剩下氧气,脑内啡便会分泌。这些运动包括跑步,游泳,越野滑雪,长距离划船,骑单车,举重,有运动舞或球类运动(例如篮球,足球或美式足球)。

包括释放压力,慢跑被证明提高你的心态。跑步,特别在户外和旅行中,会使身体释放一种物质让你产生一种幸福愉悦感(跑步者高峰体验)或者就是快乐的感觉。跑步已经被采用了多年来治疗临床抑郁症上瘾等。更少的压力,更少的压抑,更少的疲劳,更少的混乱,经过一段时间的经常跑步,病人很快就发生了变化。跑步让他们有了注意的对象,让他们看到了除了他们消极的状态和沉溺的事务,还有一些美的东西的存在。

美国的心理学家马斯洛在调查一批有相当成就的人士时,发现他们常常提到生命中曾有过的一种特殊经历,"感受到一种发至心灵深处的颤栗、欣快、满足、超然的情绪体验,"由此获得的人性解放,心自由,照亮了他们的一生。

那么,什么是高峰体验呢?那种"颤栗、欣快、满足、超然"的情绪体验又是如何发生的?这种体验能改变人对生命的感觉吗?如果这种体验真的如此神奇,人们又如何捕获它呢?好!让我们共同来解这种情绪现象。

我们来设想,你是一个徒步登山者,费尽千辛万苦,克服许多的艰难险阻,每一步都挣扎在生死边缘。开始的时候,你还有很好的现实感,知道山知道水,攀登中还会有幽默和笑语。慢慢的,躯体的痛,情绪的沉抑,心身的耗竭让你忘却了行为的意义,甚至怀疑攀登的价值和现实性,你的内心挤满了望与逃避,冒险与胆怯、放弃与坚持的双向冲突,知觉变得凝重而迟缓,现实感消隐,意识逐步的缩小。再后来,你的思想似乎停滞,感觉麻木,忘了自己是谁,在做什么和为什么要做,只是机械地向上。你的意识界沉静而虚无,只有心灵那一丝光亮,仍在坚持和闪耀着。终于,你到达了那高耸卓绝的顶,按理说积压太长的期待会给你带来像爆炸一般的狂喜,但却没有发生。你似乎忘却了自我,忘却存在,时间和空间消融在一起,没有边界,四周只有一片纯净的虚空,深邃而神秘。你甚至会有一瞬迷茫,不知道你接下来要做什么?这时,一种像海潮般的愉悦和满足感从遥远的心灵深处释放、溢出扩展,伴随着高峰上的洁净、安祥,和谐席卷了你,你似乎听见了心灵的笑声,品尝到生命融入那种恒与无限的感觉。慢慢的海潮过去,你的内心仍充满着充沛的活力和美妙无比的欣喜,灵感激荡,思饱满而充实。在以后很长的日子里,你对自我的态度和对世界的感觉已经完全的不同。每当遇到困难时候,回忆那不平凡的一刻,你的内心依然会荡漾出坚毅、活力和创造力,成为你自由、自信、自强不息的精神源泉,-----这就是高峰体验。

内啡肽可以使我们愉悦,使我们镇静,使我们健康,使我们长寿,内啡肽能提高我们的免疫力,提高我们的记忆力,能提高我们的成绩,能提高我们的工作效率,我们就应该通过自己的行动,来促内啡肽的分泌。

人心情好坏,同大脑内分泌的内啡肽多少是互相作用的。心情和内啡肽是双向的。内啡肽不仅能"痛",使人愉悦,使人年轻,使人健康,使人成功,反过来人的愉悦感、满足感、轻松感、成就感能增加内啡肽的分泌。

我们需要通过我们自己的行动,来促进大脑分泌内啡肽。

大脑自然产生的内啡肽,有外源性阿片肽相同的作用,但它不会有外源性阿片肽的副作用,也不会有吸毒者恶果,因为我们的机体天然平衡的。

人的成就感能够刺激内啡肽的分泌,所以我们每天都应该有成就感。成就不在大小,有成功就好。

人的身心处于轻松愉悦的状态时,可以促进人体大脑分泌内啡肽。所以我们每天都应保持心情愉快。我们每天要做好事,做善事,与人为善,不做坏事。做好事,做善事,不是为了回报,而仅仅是为心情愉快。这就是古人说的积阴德。

运动可以促进人体大脑分泌内啡肽。最典型的例子是长跑。我们叫它跑步者的愉悦感(runner's high)。长跑的人都会体会到,在长跑的过程中,有一个奇妙的时间点。在那个点之前,人会感到非常疲惫;一旦越过了那个点,身体就又会充满了活力,就又会感到振奋。这是因为当运动量超过某一阶段

，体内便会分泌内啡肽。这时，继续跑步就变得轻松了。

内啡肽的分泌需要一定的运动强度和一定的运动时间，才能使它分泌出来。换句话说，长时间、持续性的、中量至重量级的运动是分泌脑内啡的条件。因为只有运动把肌肉内的糖原用尽，只剩下氧气脑内啡才会分泌。

中等偏上强度的运动包括跑步、登山、游泳、滑雪、长距离划船、骑单车、举重、有氧运动舞（健身操）或球类运动(例如篮球，足球，羽毛球等)。

从时间上讲，运动30分钟以上才能刺激内啡肽的分泌。

需指出的是，不但跑步、爬山、打太极拳等运动会提高内啡肽的分泌量，冥想、静坐、瑜伽等“行”，也会提高内啡肽的分泌量。

有些人干脆把冥想、静坐、瑜伽等“修行者”叫做内啡肽体验者。因为这是一种锻炼方。在这种锻炼方式中，内在的欣快感，是他们的“高峰体验”。

深呼吸也是分泌脑内啡的条件。我们在紧张的时候，做一下深呼吸，就可以放松我们的紧张情绪。气功运动中，也可以通过长时间的深呼吸，让我们入静。

强笑也跟好心情时欢笑一样，同样能促进5—羟色氨的分泌。笑一笑，十年少。因此我们日常一要保持微笑。做气功和瑜伽练习时，要暗示自己微笑，而且要发自内心的微笑。

物无阴阳，违天背原。孤阴不生，独阳不长。家庭和睦，夫妻恩爱，也可以提高内啡肽的分泌。

现代科学证明，做爱可以在大脑中产生大量的内啡肽。夫妻间的和谐性行为才是最健康的性行为。

现代科学证明，按摩也可以提高体内5-羟色胺的水平，抚慰可以缓解疼痛。在经期这个特殊日子，伴侣的温柔体贴会让她放松，从而缓解心理上的紧张，减轻痛经。

当机体有伤痛刺激时，内源性阿片肽被释放出来以对抗疼痛。

许多人相信针灸能刺激内啡肽的而产生止痛抗炎作用。