

以运动管理情绪，“情绪运动法”是不是陷阱

文、图：今日女报 / 凤网记者 陈雪炎 吴小兵

“今天心情不好，不想运动了”“今天状态不好，一公里也没跑完”……不少人曾陷入过被情绪左右而不想运动的时候。

最近，社交平台上流传出一种“情绪运动法”，声称不同的情绪状态也有相应的运动，而且通过针对性的运动，可以让自己的情绪得到更充分地释放。

不同的情绪真的有相应的运动方式吗？你今天的心情又适合哪种运动呢？



科普 >>

孩子胸闷气短的原因是什么

文 / 夏行（湖南省儿童医院心内科）

1. 呼吸道疾病。孩子出现胸闷气短多与呼吸道疾病有关，如有些孩子鼻腔堵塞、咽部堵塞，喉部因喉炎出现堵塞，或者支气管炎、支气管肺炎、喘息性支气管炎、哮喘等，都可能造成孩子呼吸不畅，出现胸闷气短的情况。出现这些情况一般会伴随明显鼻塞、喉头水肿后引起犬吠样咳嗽，或者在喘息的情况下出现明显喘息、咳嗽加重等情况。2. 心脏疾病。如比较常见的心肌炎、心肌损伤、心内膜炎或者先天性心脏病等，都容易造成孩子出现胸闷气短、呼吸不畅的情况。此时如果病因不明，一定要及时到医院进行检查，明确心脏疾病引发的原因，然后针对性地进行治疗。3. 剧烈活动。还有些孩子可能是活动之后引起呼吸不顺畅、胸闷气短，但是一般很快就能缓解，如果反复出现，不能缓解，就一定要及时到医院就诊，明确病因之后对症治疗。

儿童冬季流感如何预防和治疗

文 / 陈园（湖南省儿童医院呼吸内科）

儿童可通过接种疫苗、提高免疫力等方法预防冬季流感，患病后可服用中西药治疗。接种流感疫苗是儿童预防冬季流感最有效的方法，因为接种完流感疫苗后还需7-15天才能产生抗体，所以最少要在流感季到来之前半个月接种。如此，可有效降低被流感病毒感染的概率，即使感染了，出现重症的风险也较低。平时还要注意多运动、均衡摄取营养，以提高机体免疫力，降低被感染的概率。感染流感病毒后以药物治疗为主，患儿可服用磷酸奥司他韦颗粒、连花清瘟胶囊、海天四季抗病毒合剂等，且越早用药效果越好。还可辨证服用中药治疗，如风热犯肺证，可用小儿解感颗粒、小儿豉翘清热颗粒等；风寒束表证，可用九味羌活颗粒、感冒清热颗粒等；表寒里热证，可用连花清瘟颗粒等。具体用药需严格遵医嘱，不能盲目用药。

1 现象：“情绪运动法”在网上受追捧

“感到兴奋时，适合有氧操、有氧舞等摆动全身来释放能量的运动；感到压力时，适合一些有氧和无氧相结合的高强度间歇式训练；感到愤怒时，适合大量出汗的拳击燃脂、力量训练；感到抑郁时，适合跑步、划船机等有氧运动；感到焦虑时，适合瑜伽、普拉提、深度冥想等有助于转移注意力的运动……”

近日，一种“情绪运动法”在网络流行，其列举的5种情绪类型和对应的运动方式，吸引了很多人的关注和讨论。

11月20日，今日女报 / 凤网记者登录相关平台发现，一名用户发表的一条有关改善抑郁症的运动集合的视频，留言达到了5000多条。

有网友表示：“当你大汗淋漓后，

坏情绪便会瞬间烟消云散，心底全是自信和坦荡。”

实际上，一些作家也曾通过跑步来缓解自己的抑郁。日本作家村上春树曾把自己跑步的历程和在途中的感悟，写成了一本书《当我谈跑步时我谈些什么》。从1982年秋天开始，村上春树每周跑60公里，风雨无阻。他的身体也因此变得更加健硕，人也精力充沛起来。村上春树说，他喜欢跑步，有一个很大的原因，是很享受跑步中那段独处的时间。平日里，生活上的琐事，令人疲倦的人际关系，写作的巨大压力，都让村上感到烦闷，而跑步刚好就给他提供了这样的一个契机，让他从诸多烦心事中抽离。

“我之前有一段时间很焦虑，尝试在家里跳跳操但是没有什么缓解作用，

后来在一位医生朋友的建议下开始尝试做瑜伽，一段时间之后真的好多了。”11月21日，长沙24岁的翟女士告诉今日女报 / 凤网记者，虽然不知道是什么原理，但她认为选择合适的运动方式对于有效改善情绪而言至关重要。

有一种观点认为，运动是治愈心情最好的良药。《世界日报》曾发表的一项研究成果则支持了这个观点，这项研究成果认为：经常运动者会比“四体不勤”者快乐感多出52%；足够运动者的快乐感，比不运动者多了29%。

美国《赫芬顿邮报》也曾发表过一个“情绪——运动表”，认为根据情绪选择运动，可以令运动更具有针对性。

那么，我们真的可以根据情绪来选择自己的运动方式吗？不同的情绪又适合什么样的运动方式呢？

2 专家：合适的运动方式可调节情绪

“与其说情绪决定运动方式，不如说不同的运动方式适用于调节不同的情绪。”11月21日，湖南师范大学体育学院体育人文教研室主任、国家级社会体育指导员、运动心理学教授罗湘林告诉今日女报 / 凤网记者。

“可以肯定的是，体育运动对于维护心理健康而言非常重要，运动时大脑会释放多巴胺，可以减少焦虑、抑郁等消极情绪。”罗湘林说，用运动来排解不良情绪在日常生活中已经普遍存在，但情绪本身是自在的、难以控制的，可运动是自如的、可控的。虽然在时间上，情绪在前，运动在后予以疏导，但情绪只是一个起点，通过正确感知和判断自己的情绪状态，选择不同的运动方式来达到最大程度上调节或排解情绪的作用才是核心要义。

“很多时候，我们的情绪很难控制，

具有两极性，运动是可以快速将极端的情绪调整到较为平稳的状态的一种方式，故而我们一般可以按照情绪的强烈程度来作为选择运动调节方式的依据。”罗湘林表示，首先，我们可以简单地把情绪状态划分为高强度状态和低强度状态。人体处于高强度情绪状态时，选择一些类似于跑步、暴走、拳击等强度高、负荷大的运动方式，运动时大量出汗，释放内啡肽，有助于更好地释放能量，平缓情绪；而当处于低强度的情绪状态时，则更适合长时间、负荷小、较为休闲轻松的运动方式，刺激内啡肽和血清素的分泌，循序渐进地将人体机能和情绪状态调动起来，比如说爬山、桨板运动等等。

“此外，开放的运动方式，即与外界的人或物有着更多的互动关联，比封闭式运动方式能起到更好的情绪

调节作用。”罗湘林说，比如患有抑郁症的群体就适合尝试类似骑马等与外界有较多互动交流的运动，在骑马的过程中，通过人与动物之间的互动，不仅实现了注意力的转移，还能获得更多的情感关联，这将有助于走出抑郁情绪，减轻抑郁症状。

“人们的情绪是复杂多变的，剪不断，理还乱，而运动，则是管理情绪的一剂良方。”罗湘林提醒，尝试用运动来调节情绪时，首先要对自己的情绪状态有正确的判断和认知，但也不必过度将情绪标签化，避免陷入过度依赖情绪来选择所谓“对应”的运动方式的陷阱，而根据自身实际情况来有意识地选择较为合适的运动方式，将极端的情绪调节到较为平稳的状态，才是有效的运动方法。