

Day 4 用愉悅的心情度過退休生活

運動產生的腦內啡 是天然的百憂解

作者：黃妙雲、謝明蓉、遠見數位企劃製作 圖：shutterstock

出處：《遠見雜誌》品味特刊



「運動」是最佳抗壓特效藥，因為它促進令人「快樂」的荷爾蒙腦內啡 (Endorphin) 分泌，具有自然排除壓力、帶來快樂的效果。

振興醫院身心科主治醫師嚴烽彰表示，腦內啡不但具有鎮定效果，也能讓人感到愉悅，伴隨恐慌感的憂鬱症患者，特別需要腦內啡。

運動是天然迷幻藥

腦內啡的作用類似鴉片，兩者的差異在於，運動後分泌的腦內啡是天然的，有益健康，難怪有人形容

「運動是天然迷幻藥」——運動是會讓人上癮的。

「想要達到抗壓目的，運動量一定要夠！」國泰醫院身心科主治醫師吳東庭強調，必須是劇烈運動，身體才會產生代償現象，分泌腦內啡。

☆ 運動過後，讓肌肉產生疼痛感的乳酸會大量堆積，乳酸傳導到中樞神經，刺激腦內啡分泌，身體就會感覺很舒服、很快樂。但若是運動量不夠，效果也會打折扣。

難怪許多國內外專業經理人餘暇時偏愛各類運動，例如：衝浪、攀岩、馬拉松、馬術、風帆等，這是他們最佳的紓壓方法。

運動和心理治療一樣有效

☆ 運動醫學指出，跑步只要持續二十分鐘以上，身體開始分泌乳酸，人就會漸漸感到舒暢、平靜。不過，想得到比較理想的效果，每次運動至少需持續三十分鐘以上。

對輕度憂鬱症來說，運動和心理治療一樣有效，有時運動甚至比藥物還有效。不過，要求某些憂鬱症病人，保持規律運動習慣，恐怕有困難。

醫師建議，不妨從散步開始，每天散步四十分鐘，效果也會不錯，未來再視情況逐漸增加運動強度。

適合一般人的運動項目是什麼？吳東庭說，爬樓梯、跑步、爬山、健走、游泳、騎腳踏車、跳繩、有氧運動，甚至攀岩、衝浪等，都是很好的運動。但是，每周至少運動三次以上，每次最少運動三十分鐘，每次運動強度心跳約一百三十下，才是適當有效的運動。

放輕鬆，遠離壓力

目前各大醫院身心科門診人數，較十年前增加一倍以上。國泰醫院身心科主治醫師吳東庭對於情緒壓力所引發的健康副作用，有深刻觀察。

上班族若是長期面臨工作壓力，通常容易感覺疲倦、食慾不佳、連玩樂也提不勁，並有失眠的情形。

周五、周六是一周七天中睡眠品質最佳的兩天，但是，周日至周四就很難一覺到天明，周一還可能出現「周一症候群」。

☆ 如果發現自己出現上班遲到早退、請假多、情緒煩躁、易怒的徵狀，那就得注意自己最近是否壓力太大了，應該想辦法好好放鬆。

壓力會說話

振興醫院身心科主治醫師嚴烽彰提醒，身體會說話，「壓力太大時身體會發出警訊，只是很多人不願承認。」否認壓力其實是跟自己的健康開玩笑。

最令嚴烽彰擔心的族群，是中年男性上班族。明明體溫、心跳、肌肉緊張程度的檢測數據都顯示壓力不小，但他們還是堅持自己沒事。

1987 年，美國醫界提出研究報告證實，情緒的確會影響身體健康，當壓力超過承受極限，猝死機率也相對提高。

「壓力」是指經由環境刺激所引發連串有關生理及心理的反應，上班族最大的壓力來自「工作」，工作常違反「自然」，無論開會或業績目標，都會產生壓力。

壓力具滲透性，會改變神經傳導物質，誘發焦慮、緊張情緒。吳東庭表示，長期壓力累積的疲勞、焦慮，影響心臟自律神經引起「暫時性心律不整」，正是過勞死的主因。

你也是 A 型性格嗎？

嚴烽彰說，過勞死與「A 型性格」有關，「A 型性格」是文明的產物。受到凡事追求卓越、成就取向的社會價值觀影響，造就集體「A 型性格」的行為模式，和一群企圖心旺盛、個性急躁、凡事要求完美的工作狂。他們付出的代價就是「身心症」，嚴重時會過勞死。

壓力也會透過內分泌系統、自律神經系統、免疫系統三系統作用，使免疫力下降、自律神經和內分泌失調。

如果免疫系統受到影響，身體脆弱的部分就會出現病狀，如胸悶、容易感冒等。

壓力大也會過度啟動交感神經，抑制副交感神經，提高罹患憂鬱症、心血管疾病、大腸急躁症、胃潰瘍、不孕症的機率。

嚴烽彰說，壓力並非摸不著，看不見，每個人都有自覺壓力的能力。重點是要懂得自我調適，「休息是為了走更長遠的路」，身體也需要充電，否則難免引起心理及生理疾病。