



# “双十一”狠不下心剁手?去运动吧! 研究称运动有助抑制物欲

## 招募两组志愿者进行研究

柏林大学研究小组招募两组志愿者,第一组习惯久坐不动,第二组为耐力运动员。研究人员让志愿者选择在跑步机上跑动30分钟,运动强度为最大摄氧量的60%至70%;或者从事30分钟“安慰剂式锻炼”,譬如轻微伸展肢体。

最大摄氧量是指人体进行最大强度的运动,当肌体出现无力继续支撑接

下来的运动时所能摄入的氧气含量。它是反映人体有氧运动能力的重要指标,高水平的最大摄氧量是高水平有氧运动能力的基础。

一小时后,研究人员让志愿者参与一种货币激励延迟游戏。志愿者必须快速按下按钮,以便赢取或者避免损失货币,每次按一次关乎一欧元输赢。

## 关闭大脑奖赏阀门

柏林大学研究人员认为,运动对物欲的抑制可能与大脑分泌的“奖赏”化学物质多巴胺有关。人在获得奖赏时,多巴胺水平快速升高,随后迅速回落;运动则致使多巴胺水平持续升高数小时。大脑扫描结果显示,跑步组志愿者运动后,大脑多巴胺对金钱奖赏反应迟钝。

研究结果还显示,运动只影响大脑对赢取一欧元的反应,当志愿者损失一欧元时,跑步组和“安慰剂式锻炼”组志愿者的的大脑反应没有差别。

研究人员认为,这一结果肯定了美国科学家、政治家本杰明·富兰克林的说法:对的大脑而言,节约一分钱和赚一分钱是截然不同的两回事。

综合新华社

## 结果显示运动可抑制欲望

研究结果由《体育锻炼中的医学与科学》杂志发表。英国《每日邮报》援引报告内容报道,研究人员扫描志愿者大脑后发现,所有跑步的志愿者,包括平时久坐不动的人,对赢取奖金欲望平平,大脑负责奖赏机制的部位对预期赢取一欧元不如“安慰剂式锻炼”组活跃。

这一结果与先前两项研究相似。同样刊载于《体育锻炼中的医学与科学》杂志的一份报告称,运动显著改变人们对美食的渴望。研究中,35名女性在锻炼之后和未锻炼的早晨看美食图片,结果晨练之后对图片的注意力明显较低。

美国《肥胖综述》杂志2011年发表的一份报告称,45分钟的中等至高强度运动有助抑制人的食欲。研究人员认为,运动后大脑发生某些变化,抑制冲动,可能鼓励人们吃得更健康。



“双十一”将至,又到了狠不下心剁手的日子,想赚更多钱,想买名牌包,想要买东西吃,想要……物欲太多怎么办?去运动吧!德国研究人员发现,一定强度的有氧运动有助产生快乐情绪和满足感,抑制对物质的欲望。



关注三湘都市报微信看E报。