

孤单一人锻炼可能有害健康 PDF转换可能丢失图片或格式，  
建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/230/2021\\_2022\\_\\_E5\\_AD\\_A4\\_E5\\_8D\\_95\\_E4\\_B8\\_80\\_E4\\_c108\\_230148.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/230/2021_2022__E5_AD_A4_E5_8D_95_E4_B8_80_E4_c108_230148.htm) 德国乌尔马大学研究人员的新近研究称，跑步有助于人注意力集中，并增强其记忆。研究人员让30名志愿者完成这样一项任务：一星期之内，他们要慢跑两次，每次30分钟。这之后，他们须经受多种实验，其中包括回答问题，分析句子和图像。转贴于学生大求职站 <http://job.studa.com> 获得初步实验结果后，研究人员再将以上30名志愿者分为两组：一组继续慢跑六个星期，另一组则只参加实验。研究人员说，尽管这两组志愿者的实验结果差别不大，但却清楚地表明，前者比后者的失误要少。研究人员对此的解释是：继续慢跑六个星期的志愿者注意力更加集中，他们能更好地接受各种信息。何以会有上述差别？乌尔马大学的研究人员暂时还不能作出准确的解释。但该校心理学家桑娜斯特劳特提出了自己的看法。她认为，类似跑步这类体育活动不仅能保护人体内现有细胞，而且还能促进其新细胞的生长，从而使人们的记忆力得到改善。美国普林斯顿大学的一个研究小组认为，对德国科学家上述“跑步增强记忆”的说法不能一概而论。他们发现，单独跑步者在途中往往会产生孤独感。这种孤独感对身体没有什么好处。由此，他们强调指出，人做体育活动，尤其是跑步，最好是几个人结伴进行，这样做更有益于大脑健康。普林斯顿大学的科学家说，单独跑步与结伴跑步，其对大脑的影响完全不同：前者能提高皮质脂酮的水平。人们管这种皮质脂酮叫“应急激素”，它能妨碍脑细胞生长，即阻碍新脑细胞生成；

后者反倒能改善脑组织的空间定位，增强脑细胞之间的联系，从而催生新的脑细胞。人们不禁要问：同样是跑步，为什么会引起这样截然不同的结果呢？究竟是哪些因素造成如此明显的差异呢？普林斯顿大学的科学家通过对老鼠进行的一系列实验，从中找到了答案。实验显示，当老鼠单独奔跑时，它就能抑制脑细胞生长，就不能生成新的脑细胞。这就是说，孤独感能把原本有益的活动转变为有害的活动，而几只老鼠搭伙奔跑时，它们反而能促使其大脑产生新的脑细胞。参与此项研究的伊丽莎白古德博士由此做出的结论是：孤独对正常情况下的有益活动也会产生有害影响。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)