

历时5年研究120万人，最佳运动是挥拍类球类运动(Lancet Psychiatry,SCI影响因子:15.23)

作者：writer 来源：柳叶刀学术

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/2072.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

近日，《柳叶刀》精神病学分刊(Lancet Psychiatry,SCI影响因子:15.23)最近刊发了一篇涉及120万人的研究，分析了不同的运动对精神和身体健康的影响程度: Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study.



THE LANCET
Psychiatry

Log in

ARTICLES | VOLUME 5, ISSUE 9, P739-746, SEPTEMBER 01, 2018

Purchase

Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study

Sammi R Chekroud, BA • Prof Ralitz Gueorguieva, PhD • Amanda B Zheutlin, PhD • Prof Martin Paulus, MD • Prof Harlan M Krumholz, MD SM • Prof John H Krystal, MD • et al [Show all authors](#)

Published: August 08, 2018 • DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X) • [Check for updates](#)

研究发现，发现挥拍类的球类运动和有氧体操是身心方面都受益最高的运动，且每次锻炼的最佳时长应该在45-60分钟之间。



研究者从这120万人的日常里，一共识别出75种运动，为了方便统计，他们将这些运动分为团队运动、骑单车、有氧或者体操运动、跑步或慢跑、娱乐运动或其他、冬季项目或泳池类、散步、其他共8大类。



统计结果显示，对普通人精神健康最有利的，是团队锻炼、骑单车和有氧体操这三项。

而对人体来说，收益最高的是挥拍运动(包含网球、羽毛球)，它能降低47%的全因死亡率(指所有死因的死亡率)，排名第二的游泳能降低28%的全因死亡率，第三名有氧运动能降低27%的全因死亡率。

从结果可以看出，挥拍类的球类运动和有氧体操是精神和身体健康都受益最高的运动。

Sports that lower risk of death*

Due to all causes:



RACQUET SPORTS



SWIMMING



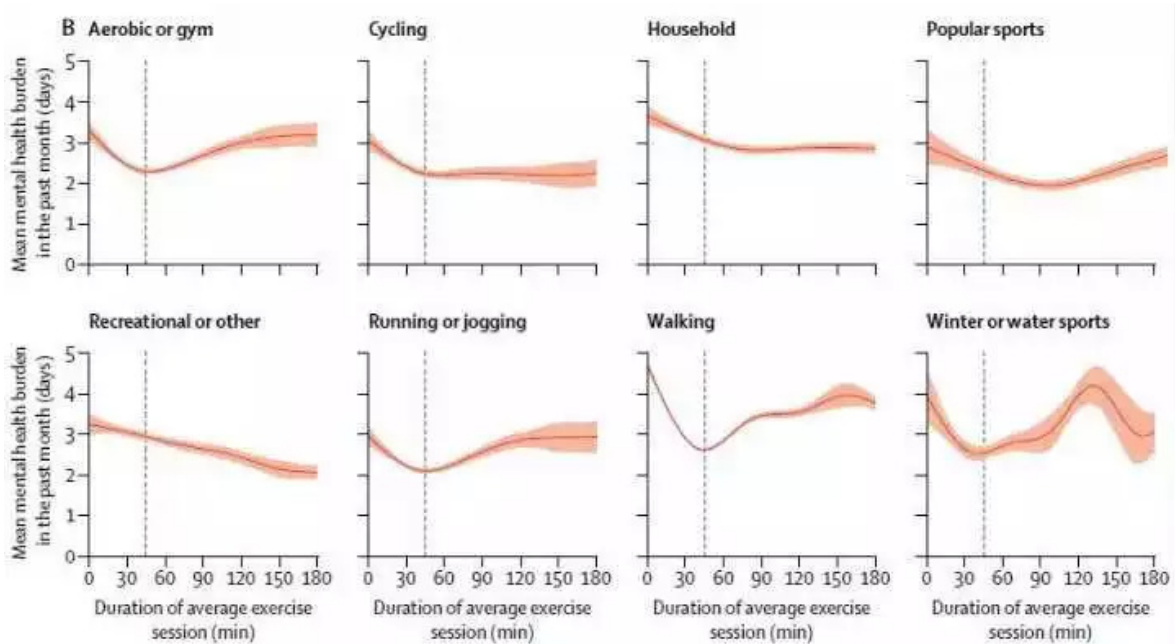
AEROBICS

MIKI/EPFEN/ORBISPHOT

*compared to those who did not exercise at all

Source: Dr. Pekka Oja, UKK Institute, et al

有意思的是，研究还发现，锻炼时间并不是越久越好。从时间长度来说，每次锻炼的最佳时长在45-60分钟之间，少于45分钟效果会减弱，大于60分钟不仅没有更高收益，还容易产生负效应。在频次上，一周3-5天，每天1次收益最高。所有运动中只有散步的频次可以稍高一点，最多一周6次。



Mental health burden as a function of exercise duration

历时5年研究120万人，最佳运动是挥拍类球类运动(Lancet Psychiatry,SCI影响因子:15.23)

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发