跑步能治疗疾病吗

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678539017218671.html

范文网，为你加油喝彩！

毫无疑问，早晨不仅空气清新，同样也异常凉爽。在毒辣辣的太阳照射大地前跑吧。晨跑是避免热天、中暑、和沉闷潮湿感的最好选择。在凉爽天气中跑步的人们通常可以比热天中的人们跑得更远更久，那**长期坚持跑步对身体有哪些好处**呢？坚持跑步会让你有颗强大的心脏及心血管系统功能。在提高最大摄氧量的同时向身体各个器官输送的氧量大大增加，各个器官的工作质量自然 大大提高。另外中长跑会加速血液循环，使冠状动脉有足够的血液供给心肌，从而预防各种心脏病。通过下肢的运动，促使静脉血流回心脏，还预防静脉内血栓形成，下面具体的了解一下跑步能治疗疾病吗吧？

1、跑步治疗抑郁症

抑郁症的一个最大表现特征就是睡眠情况不好，晚上彻夜睡不着，或者早上很早就醒。而适量跑步则能帮助人释放压力，改善睡眠，特别是长距离的慢跑运动。

无论你是想通过跑步来减肥还是锻炼身体，无论你是习惯早起跑步，还是晚上跑步，最难的就是坚持励志的现代诗。一旦你坚持下来，则能使人的意志增强，抵抗抑郁。

当你跑5公里下来的时候，你会向选择挑战10公里跑步，当达成目标后人就会变得更加自信，你的脚步由你掌控，人生也是由你自己掌控。同时跑步还能克服捏孤独感，有助于缓解紧张的情绪，逐渐提高自信心。

2、皮肤拯救者

跑步还能让皮肤变得更加完美?这可不是天方夜谭，跑步加上咖啡能有效降低皮肤癌的发病率，而且跑步本身还能让皮肤更加美白。

美国一所大学的学者们通过小白鼠实验向大家证明了跑步的好处，喝过咖啡之后再进行运动的小白鼠们比其他的同类患皮肤癌的概率来的更低。

而美白是跑步的另一种功效，长时间的跑步像是在给脸部“蒸桑拿”，汗水可以加快皮肤的新陈代谢，同时把脸上的“脏东西”给清洗干净。相对昂贵的化妆品来说，跑步的性价比是可以看小资产阶级得到的。

3、修复膝盖软骨

许多人认为跑步会让我们的膝盖早早磨损，但来自瑞典的一项研究却表明我们真的“误会了”跑步那么久。

研究人员将有可能患上关节炎的人们志愿者分成两组，一组跑步，另一组则什么都不做，结果表明跑步者的膝盖软骨健康明显得到提升。研究证明跑步可以刺激软骨修复自身的损伤，从而使其更健康。至于跑步伤膝盖的说法则有可能是不正确的跑步姿势以及体重超重在其中的“作祟”。

4、增强记忆力

如果你以为跑步只是一项体力活，那你就大错特错了：跑步其实也是一项“脑力活”。

来自英国剑桥大学的一份科学研究报告向人们揭示了跑步和智力之间的关系。七一建党100周年活动方案根据研究的结果，一周抽出几天时间来慢跑，能刺激大脑、提高自身的思维能力。

数以万计的人都在跑步几天之后在大脑记忆关联区域出现了新的脑细胞，这无疑增强了跑者的记忆能力，让他们学的更快也更有效率。难怪许多科学家与各领域大咖们都是跑步爱好者。

5、偏头痛克星

瑞典一所大学的研究人员发现偏头痛最大的克星就是跑步，因为跑步可以有效地调节神经系统。如果一个偏头痛患者每周进行三次长达40分钟的运动，特别是跑步，那么三个月之后他的症状就会明显减轻。

通过https://www.882682.com/小编的介绍，跑步是能治疗疾病的，而且效果还不错，有上述疾病的可以通过锻炼来治疗，如果大家还想了虾佬圣汤解更多的关于跑步方面的知识，那就继续国家地理app关注本网**跑步安全小知识**库中的内容吧。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由范文网开发