

健身不等于健康

日本易食研究所 大林惠运

健身是为了健康，这是众所周知的道理。所以，许多人会去参加各种运动，如马拉松、游泳、健身房的机械运动，室外慢跑，练瑜伽、打太极拳、骑自行车、做体操、跳广场舞等，运动健身的方式数不胜数，随着健康旋风的扩大，层出不穷的健身方式不断涌现，更有运动机械的制造商不断推陈出新，各种新颖的健身机械如雨后春笋，接连问世。

但是，我们必须记住的是，健身并不等于健康。特别是因健身不当、过度健身引发的丧失健康、损害健康的实例多如牛毛，令我们不得不加以重视。

我们常说：“生命在于运动”。此话一点不错。问题是对运动的定义的理解，对运动强度的要求上。

人本身在生存时，自身就处于持续的、不断的运动中。哭、笑、吃、喝、睡觉、起床、打哈欠、伸懒腰、起立、入座、转身、行走、举手、抬足、说话、思考等，还有我们自身意识不到的运动，如呼吸、消化、心脏的鼓动，血液的流淌、说的更微观些，蛋白质的分解和合成、细胞的产生和更替、营养物质的输送、有害物质的分解等等，哪一项都离不开运动。换句话说，只要活着，人体就在运动。不要认为这不算运动。

那么，我们为什么要进行健身和其他的运动呢？“是为了增进身体的健康”，可能这个回答是占绝对的优势吧。

但是，运动也好，健身也好，与每个人的运动量有极为密切的关系，所以，为什么而运动是一个关键。单是为健康的话，适量的运动才是正确的选择。这就需要因人而异。

如果是为了当运动员而进行高强度的运动或锻炼，那是必须的。但是，即使成功之后，其付出的代价也是很高的。不说在运动或锻炼时发生的危险，如肌肉损伤、韧带断裂等事故，最重要的是会缩短寿命。日本有过这样的统计，体育系毕业的大学生的平均寿命，要比文科、理科系毕业的大学生的平均寿命低6岁。这是个极为颠覆生命在于运动这一众所周知的真理的现实。

因为，过犹不及。大运动量使人体的肌肉得到了加强，但同时也使人体内的自由基翻倍产生。长此以往，对人体的伤害积累成患。

日本有个中年艺人，长的很胖，为了增强自己的体质，预防疾病，经常参加马拉松比赛。但是，前两年的一次马拉松比赛途中，他不幸发生心肌梗塞倒地。要不是救护及时，他可能就命归黄泉了。可见，不是什么运动都可以进行的。尽管他原来能用五六个小时跑完全程，但这次却在开跑不久就倒下了。马拉松的运动强度是极高的，不是一般人能承受的，所以，运动要因人而异，量力而行，不是逞强逞勇的，不然只会对自己的健康带来危害。

运动中猝死的新闻时有报道，可见，运动并不等于带来健康，要牢记同时也会伴随着风险。我经常看到在健身房内的跑步机上长时间的奔走，汗流浹背、气喘吁吁的健身爱好者。这样其实并不会对身体带来确定无疑的健康，其中的风险也是很大的。特别是强度大的快跑，即使是对年轻人也是高风险的，对中老年人就更无益处了。如想通过这样的锻炼来燃烧自身的脂肪，还不如摄食时略作控制来的安全且无害。

有这样的现实情况发生在我们的身边。那就是动物中的乌龟。乌龟的动作缓慢，许多时间几乎一动不动。如果按生命在于运动的定律，乌龟应该是动物中极为短命的。可实际上，乌龟可以说是动物中少见的长寿动物。我们的历史上，就将龟、鹤视为长寿的吉祥物。

有过这样的一个故事，有人不信乌龟长寿，为了证实是否，买来了四个同种的乌龟，将其放置在八仙桌的每个桌腿下。乌龟的背壳很硬，八仙桌虽沉重，还不至于将乌龟壳压碎。不知多少年后，放置乌龟的人去世了，他的后代发现家中的桌腿下的乌龟，以为是与桌腿成为一体的，谁知移动桌子后，发现乌龟与桌腿是分开的。而乌龟在被搬去了背上的重压后，竟伸出头脚，然后爬动了。几十年不吃不喝，被放置在八仙桌脚下的四个乌龟，没有一个死去，成为一个传奇。

其实生命的存续不是在于拼命地运动，而是在于饮食的摄取和消耗上。首先，人不进行健身运动并不会死亡。但如停止摄取饮食的话，很快就会死亡。如果运动的目的是消耗热量、燃烧脂肪的话，你不能少摄取一些肉类和脂肪吗。当你的饮食在七八分饱时就停止的话，那还要有必要一味健身吗？

当然，如果你是想要一身漂亮的肌肉，让自己具有男性的健壮英姿的话，那又另当别论了。

现代医学也证明了这一点。在同样环境下，对可以任意吃喝的小鼠来说，其寿命要比限制在七分饱的小鼠短三分之一。可见，饮食才是比运动更为重要的健康原因。管住自己的嘴，才能管住自己的健康。至少，要避免暴饮暴食。

作为一般的、没有特殊需求的人，用不着热衷于健身，因为健身不一定会给你增加健康的因素，特别是超负荷的健身只有害处没有好处。但是，作为久坐后的活动，如在跑步机上短时间的慢跑，快走是不会有问题的。

有一点是原则，即不要过度。要切记“过犹不及”。因为健身不等于健康。

2017年3月28日