

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 科學 來源 中國時報 日期 90. 4. 12 版面 三十四版

不藥而癒

◎汪芸

## 有氧運動可治憂鬱症



德國科學家發現，有氧運動是有效治療嚴重憂鬱症的最佳方法。每天作三十分鐘的跑步機運動，十天後就能有效紓緩嚴重憂鬱的症狀，病情改善的迅速遠超過服用抗憂鬱劑。專家指出，這項發現為對抗憂鬱劑沒有反應的患者，提供了另一項選擇。

柏林自由大學專家迪米歐發現，接受實驗的十二名嚴重憂鬱症患者在跑步機上作了十天運動後，憂鬱分數平均下降25%。這十二名患者當中有五人服用抗憂鬱劑後，病情未見改善。

研究發現，有氧運動十天就能奏效，遠比服用抗憂鬱劑來得迅

速。抗憂鬱劑大多需要二至四週才會生效。過去已有研究發現，運動能使人體增加腦內酶的分泌。

腦內酶為大腦中的化學物質，具有讓心情開朗的功能。  
(取材自路透)

◀有養運動是治療嚴重憂鬱症的最佳方法。

