

人与人之间的精力差别是先天还是后天的

长见识

人和人之间的精力差别，有时候大到离谱：同是朝九晚五，有人下班后只想躺着，也有人去做运动、学编程、干兼职……在这些差距当中，运动量的差距更是离谱，精力好的人可以每天锻炼一两个小时，精力差的勉强支撑到下班回家就一躺难起了。

至于拉开精力差距的原因，一种说法是每个人体质不同，天生精力好的人才有可能上完班还能运动，精力差的运动后只会更累，差距无法缩短；另一种说法是多运动精力会变好，容易疲劳是因为缺乏锻炼。哪种才是正确的？



运动恰当“提神”，不恰当“减命”

目前，运动可以改善精力的结论比较确定，但具体作用机制存在多种可能，还有待进一步研究明确。其中，最直接的解释是规律运动提高心肺功能和肌肉力量，从而让人能承受更多压力、不容易疲劳，但这不能解释所有精力变化。近年，研究者还提出过关于身体能量代谢、炎症水平及心理调节等假说。

如果你想通过运动改善精力，可以在考虑工作和生活方式的前提下，根据自己目前的运动习惯、体能水平、疲劳感来制订方案。

之前几乎不运动、长期感觉疲劳的人，可以从少量开始尝试低强度的运动[心率低于(220-年龄)×60%]，这样既能用运动“提神”，又不会因为运动太过疲劳。对于平时有运动习惯、疲劳感不强的人，中等强度运动的效果可能优于低强度运动[心率在(220-年龄)×60%至(220-年龄)×85%之间]。如果没有进行过力量训练，将有氧运动替换为力量训练或者两者结合，也许不会感觉更疲劳。

当然，运动是有限度的，对于久坐不动的人，增加运动后，通常精力会变好。但对于经常运动的人，继续加运动量，精力非但无法提高，反而可能变差。

另外，让人感觉疲劳的原因非常多，虽然多运动可以改善很多人的精力，但有些情况下，解决那些最耗费精力的问题才是关键。因此，发现自己比以前更容易疲劳时，可以先找找以下原因：

工作和学习上是否出现了特别耗费精力的事情，如换工作、新晋升、指标完不成、人际关系紧张及面临大考等；

生活里是否新增压力，如亲人生病、通勤时间变长等；

近期的特别事件，如即将结婚、家庭成员新增或减少等；

身体及心理健康问题或某些治疗的副作用；睡眠、饮食和运动方面的变化，如睡眠减少、吸烟饮酒增多、运动不足或过多。

如果压力本身无法释放，睡眠和饮食都不充足，这时强行运动可能耗尽了精力却不能“回血”，反而更没精神，造成健康情况恶化甚至猝死。

每个人的精力天生有一定差别，不必强迫自己复制别人超满的日程表，但逐渐增加一些运动也许不会让你更加疲劳，反而有精力完成更多事情。

本报综合

A·拉开精力差距的原因有先天、后天之分

所谓“精力差”可以指向很多种含义，这里主要指面对同等的工作、生活压力时，比多数人完成任务更费力、容易感觉困倦或疲劳、更渴望休息，并且不乐于继续进行体力或脑力活动。认为自己符合精力差标准的人很多，研究数据显示，20%成年人有过持续一个月以上的疲劳感觉。

精力不如别人的原因，有一部分是先天的。双胞胎研究显示，同卵双胞胎两人之间的精力差别明显低于异卵双胞胎，由于两种双胞胎的成长环境类似，区别在于同卵双胞胎的基因更相近，所以遗传因素是人和人之间精力有差别的原因之一。

至于精力有多大比例是“天注定”，目前研究结果显示，6%-50%的差别可以用遗传因素解释。一项关于1777对双胞胎的研究数据显示，人与人之间的疲劳感差异，38%来自遗传因素，剩余62%来自环境影响。

作为一种遗传标记，单核苷酸多态性(SNP)也与精力相关，近年一项研究统计了超过10万人两周内的疲劳水平，发现常见的SNP可以解释8.4%的疲劳差异(该研究主要基于欧洲数据)。对于疲劳症状很严重的人群，双胞胎研究显示遗传因素的影响可占到30%-50%。

这意味着，完全复制别人的日程表是不可行的，

即使把运动和睡眠等调整到跟他人一模一样，可能还是会坚持不了多长时间或者仍有精力无处释放。

即使是基因非常接近的一对同卵双胞胎，精力水平也可能出现很大差别，这部分差异主要来自后天环境和状态的影响。在身体和心理健康方面，精力受到很多疾病的影响，包括心脑血管病、恶性肿瘤、甲状腺功能减退、贫血、睡眠呼吸暂停、抑郁症及焦虑症等。另外，疲劳和精力不足的感觉也是某些药物的常见副作用，比如治疗心理疾病或恶性肿瘤的药物等。

最后，精力水平还与生活和工作状态密切相关。比如，一个人坐车2小时去上班，到公司发现当月指标似乎完不成了，边赶进度边抽了一包烟，中午吃桶泡面，下午继续坐着办公，下班后赶去照顾生病的家人，晚上到家喝半瓶酒躺到床上，算一算只剩5个小时的睡眠时间。这样的状态持续一段时间，精力自然会变差，即使有了空闲时间也只想休息。

上面这些先天和后天的因素，共同决定着一个人承受多少压力时会开始感觉疲劳以及疲劳的程度。对于不同的人来说，最影响精力的问题不一样，能够达到的最佳精力水平也有差距。

B·运动帮助改善精力特别是在疲劳感明显时

在影响精力的生活习惯当中，精力与运动的相关性已经得到研究证实，相对于经常运动的同龄人，运动不足的成年人感觉疲劳的可能性增加了64%。至于两者的因果关系，其实是相互作用的，精力充足的人更有可能去运动，后天的锻炼通常也可以改善精力。

对于慢性疾病伴随的疲劳，有大量研究显示，适量运动可以减轻疲劳症状，提高生活质量，比如心力衰竭、恶性肿瘤及抑郁症等。

但在健康人中，运动对疲劳作用的研究结论并不一致。多数研究结果支持运动降低疲劳感，也有研究没发现变化或发现运动后疲劳感反而增加，这可能跟参与者此前疲劳感和运动量低，运动的方式、量和强度不适合，研究持续时间短有关系。

其中一项研究专注于长期感觉疲劳的年轻人发现，6周规律运动可明显降低疲劳感。这项试验的参与者共36人，年龄在18岁-35岁之间，他们平时运动少、没有明显的身体和心理疾病。这些疲劳的健康人被随机分为3组：中等强度组每周运动3次，每次以中等强度骑单车20分钟；低强度组骑车强度稍低；对照组坐在单车上同等时间。除此之外，他们平时依然不运动。6周之后，中等强度组的心肺功能优于低强度组，但疲劳感没有明显减轻，低强度组的疲劳感评分则降低了65%，而且随着运动周数增加，疲劳感在6周间持续降低。

于是，研究者认为，运动对长期疲劳的健康年

轻人有帮助，低强度运动比中等强度运动减轻疲劳感的效果更好，原因可能是对于已经感到精力差的人，中等强度运动实在太累了。这与提供给普通人的建议相反：各权威运动指南均推荐强度至少达到中等，这样改善身心健康的效果明显优于低强度运动。

当然，这项研究中的受试者平时很少运动，锻炼也只持续了6周，也许他们经过更长时间的适应后，提高运动强度和量可以得到更好的改善疲劳效果。

除了增加运动，还有些研究利用停止运动显示出其改善精力的作用，比如健康年轻人长期卧床后疲劳感增加，以及规律运动的健康人完全停止运动几天或几周后会感觉更加疲劳。

以上是长期规律运动对精力的影响，其实适当的单次运动也可以立即增加活力，特别是持续20分钟-40分钟的中低强度运动。在上班前或午休时进行一些简单的运动，也许不会侵占你用于工作的精力，而是帮助集中注意力、避免在之后几小时内犯困。

