



运动的意识，但未认识到运动过量会危害健康、损害免疫系统、减弱身体抵抗力，造成血液循环不良、弹性疲劳等后遗症。运动过量还可能会抑制白细胞，导致神经官能症，引起反应能力下降、平衡感降低、肌肉弹性减弱等症状。总之，运动过量打破了人体自身的平衡，比不运动的危害更大。

运动过量会产生两种后果，一种是竞技体育的过度训练；另一种就是普通运动的过度疲劳。这种疲劳一般是慢性的，通过每一次没有完全恢复的运动疲劳的积累，导致人体出现种种不适症状。像我们常见的膝关节劳损、腰背肌慢性劳损，就是局部过度疲劳的后果。这种情况下就需要改变锻炼方式了。比如经常打篮球的人，减少打球次数，穿插其他运动来代替单一的运动。

当你在运动后出现反应能力下降、平衡感降低、肌肉弹性减弱，一到运动场地就头晕恶心、吃不香、睡不好、抑郁、易怒、便秘、腹泻、易感冒等症状时，就要小心了。这很有可能是整体过度疲劳造成的。当整体出现过度疲劳时，人的中枢神经系统受到了损害，整个人体开始出现异状，比较典型的是具有上述表现的神经官能症。这时候就要停止运动去就医了。

为了避免运动过量带来过度疲劳，人们在运动时要循序渐进、量力而行，比如一周运动 2~3 次，运动一次，休息两三天，根据个人年龄和身体状况选择运动项目。十天半个月不运动之后突然运动，也容易运动过量，造成过度疲劳。

人们应该选择多样化的运动。不要局限于某一两项自己喜欢的运动，要拓展运动项目，培养多元化的运动乐趣。每周进行不同的运动项目，既全方位锻炼了身体，也避免了单一运动易造成的劳损。