

跑步这件事情，喜欢的人甘之如饴

，很多人在跑步后，身体越来越好，精气神越来越充足，越跑越上瘾。因为跑步有很多“副作用”，一般人根本顶不住。不妨跟着老王一起来看看这些“副作用”。

1、患病风险大大减少

跑步后你会发现生病少了，几乎不用去医院了。

户外跑步更锻炼人体会冷热变化的耐受力，更容易适应各种环境，不会动不动就感冒发烧了。



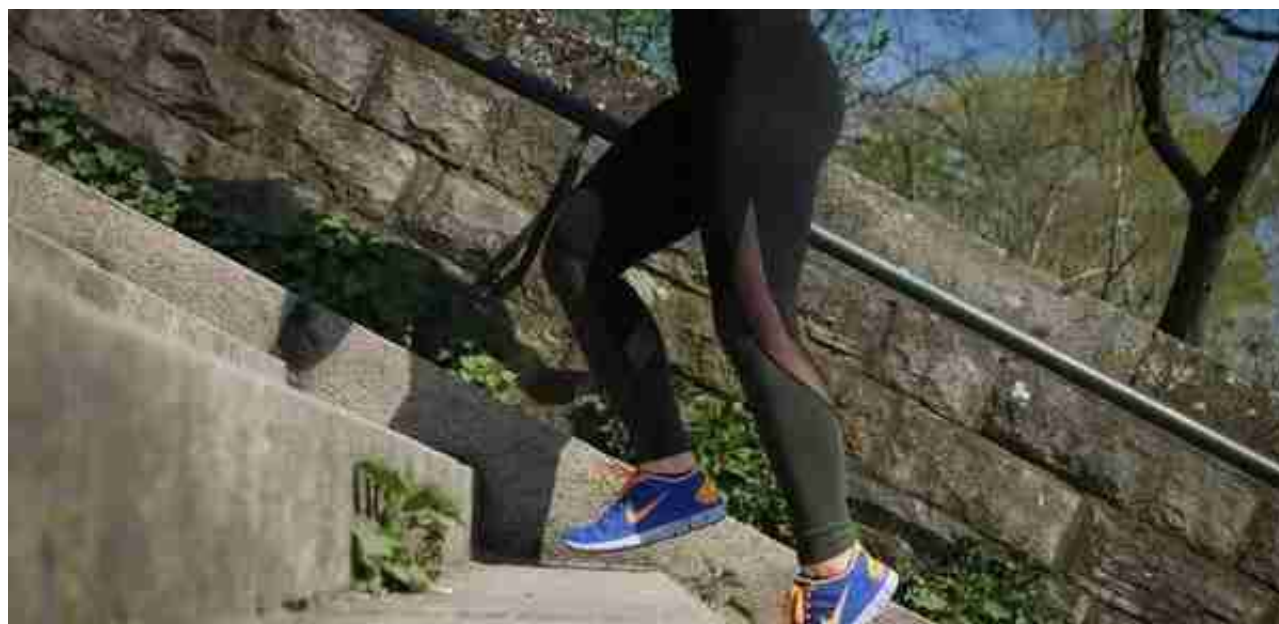
5、内心更坚强

如果去问跑马拉松跑者：马拉松有什么好处？他们多半会回答：因为“脚在地狱，心却在天堂”。跑步可以磨练一个人的内心，这是一种性格的历练，可以影响人的一生。

6、放松身体

现代人多数每天都坐在办公桌前，一坐就是几个小时，让身体越来越僵硬。一个姿势维持维持就了，各种莫名其妙的疼痛也随之而来。

这个时候你需要运动一下，慢慢将粘连的韧带、肌肉和软组织活动开来。



跑步后参加其他运动就不会像原来那么磨难了，因为你的心肺、肌肉、韧带、意志力都得到了锻炼，自然运动表现更出色。轻松完成运动的过程也会比之前更有乐趣，让你形成运动的良心循环。

9、“正能量”朋友越来越多

跑步圈大体来说是个“**正能量**

”的圈子，热爱运动的人往往也热爱生活、积极向上。你可以轻松找到同好，有些是良师，有些是益友。“人生得一知己足矣”，在这里你可以得到很多知己，岂不是一大幸事。

10、生活更自律

当你爱上跑步，往往就会养成规律的作息，饮食自然而然健康。跑步、作息、饮食以及生活习惯本身就是一个平衡系统。为了使该系统有效运行，你自然会趋向更规律的生活。