# 2024年跑步中的我作文600字优秀

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2025-03-14

*跑步时的我一;东方出版社20\_.869.80元张展晖全能运动健康专家；毕业于首都体育学院训练专业，从事职业教练12年，是顶尖圈层最受欢迎的教练；代表作包括《掌控》等。本书以运动学、神经科学、心理学、生物学、医学等基础学科为依据，遵循心理和身...*

**跑步时的我一**

;

东方出版社

20\_.8

69.80元

张展晖

全能运动健康专家；

毕业于首都体育学院训练专业，从事职业教练12年，是顶尖圈层最受欢迎的教练；

代表作包括《掌控》等。

本书以运动学、神经科学、心理学、生物学、医学等基础学科为依据，遵循心理和身体健康发展规律和跑步为身心整合之道的理念，强调跑步能从心理、躯体、社会适应能力三方面提升人的健康，全面系统地提供一整套跑前心理建设、跑中技能提升、跑后体能恢复、跑期饮食调理等方法，并配备5个月从零基础到轻松跑马拉松的训练计划，引导读者将跑步变为一种生活习惯。

跑步原来可以让人变聪明？

在20世纪90年代之前，绝大多数科学家也和曾经的我们一样，认为大脑的各项机能是随着年龄不断衰退的，大脑一旦发育成熟就会失去产生新神经元的能力。按照这种观点，人类在成年后只会不断失去神经元，而不会再生，所以大脑功能会越来越差。

大脑功能是用进废退的，我们大脑神经元的连接，叫作“突触”，0—3岁的孩子大脑的突触数目急速增加，在两岁左右达到峰值，甚至超过了成年人。但从此往后，那些很少被刺激到的神经元会丧失突触，这叫突触削减，经常被刺激的脑网络的突触会加强。这可以叫作“大脑的用进废退”，科学术语叫“神经可塑性”。

在衰老过程中，如果我们能维持住身体和精神的健康，那么大脑认知功能会得到完整保留，依旧睿智。如果生活环境和体验缺乏刺激，比如长期重复无聊疲惫的工作，突触就会逐渐退化，脑体积也会慢慢变小，老年时非常容易患上阿尔茨海默病等疾病，完全丧失独立生活能力。

长期的有氧运动可激发大脑神经细胞新生，让我们的大脑保持年轻。

20\_年2月发表于《生理学月刊》的一项研究中，芬兰于韦斯屈莱大学和其他机构的专家们找来了一大批老鼠，先给它们注射可以標记出新的脑细胞的物质，然后让前几个小组的老鼠分别进行不同类型的锻炼，最后一个小组的老鼠待着不动，充当参照系。

一些老鼠的笼子里放入了转轮，并确保它们每天都以中等强度跑上几英里。另一些老鼠进行抗阻训练，如在尾部附加轻微重量后爬墙。还有一些老鼠进行高强度间歇训练——置身于微型跑步机上，首先快速跑3分钟，然后慢跑2分钟，重复3回合，总共跑15分钟。这些锻炼持续了7周后，研究人员用显微镜检查了每只老鼠的海马体。

他们发现，锻炼方式不同，神经细胞增长的程度也不同。在转轮上长跑的老鼠，其海马体内充满了新神经元——跑的里程越远，大脑中的新细胞越多。相比之下，只进行高强度间歇训练的老鼠，其脑内的新神经元要少得多，只比那些完全不动的同胞多一点。至于那些做负重训练的老鼠，虽然它们的肢体在实验结束后比开始训练前强壮了不少，但脑内神经细胞并没有显示出可辨识的增加，海马体组织看起来与那些没有锻炼的老鼠差别甚小。

研究表明，有氧运动能增加脑源性神经营养因子（bdnf），它是大脑的优质养料。之所以说它是大脑的优质养料，是因为bdnf 是大脑在提升认知过程中非常需要的营养物质，同时也是大脑中含量最丰富的蛋白质。

众所周知，海马体是大脑中与学习和记忆最相关的区域，当你学习一个英文单词的时候，海马体中的脑细胞间会建立关于这个单词的新的神经回路，并且随着你的不断练习，这个回路会更加粗壮，记忆才能不断增强，进而形成更持久的记忆。而 bdnf 就广泛存在于海马体中，是服务于这整个认知过程的“大脑养料”，它帮助神经元形成新的连接，修复坏的脑细胞，保护健康的脑细胞。所以，它是促进神经元可塑性的关键物质，同时，还能增加脑组织体积。

假如你大脑里的bdnf比较充足，你会学得更快，记得更牢，觉得更快乐。反过来，如果bdnf比较少，那你就容易有抑郁、衰老等症状。

所以，跑步是一项认知活动，因为跑步可以激发 bdnf的释放，供能大脑。20\_年爱尔兰都柏林大学的科学家做过一个实验，发现人在高强度运动之后，哪怕时间很短，也能增加大脑里的bdnf浓度，而且人在认知测试里的表现也会更好。难怪很多教育专家都强调孩子要多做运动了。

相关热词搜索：;

**跑步时的我二**

北岛曾在《波兰来客》中写道：“年轻时我们都有梦想，关于文字，关于爱情，关于穿越世界的旅行。现在我们夜深饮酒杯子撞在一起，听到的都是梦破碎的声音。”悲壮诗人看见了未来的我们。

这个世界以一种矛盾的方式充斥冷漠。我们见过了声嘶力竭的呐喊者被社会的冷冰冰磨去棱角；我们见过了曾经意气风发鲜衣怒马的少年走向了成长的虚无消失不见；我们见过了拯救地球的英雄只能在角落落寞地感受人群欢呼的余温。于是我们惧怕，惧怕怀揣理想登上高楼被恶语中伤被势力所胁，坠入深渊，果决惨烈。

于是有人提出，为何总是要做在路上跑的人，我们可以懦弱一回，成为路边鼓掌的人。的确，以旁观者的身份存活于世，只负责惊呼与鼓掌，于人潮涌动时显形，于悄无声息时消遁，是再也简单不过的保全之道。此时人人化作随风倒曳的芦苇丛中的一株，汇入朝九晚五的电车流，没了尖锐与戾气，温吞吞地，对世界宣告妥协。

自然有人是坚决反对的。汲汲营营于世之人一直是古来圣贤批斗最为惨烈的对象。我们有软弱的不堪一击的肉体支撑，却也有如同摒弃了一切的死士般的意志，为何突然屈服于养生求歇的贪欲之下?人活着，并不是以此般形态，“口鼻尚存一丝气，四肢仍余一丝力”，而更应追求海明说的“高贵”。

拨开迷雾看，偌大的世界从来不缺旁观者，若是从一开始就放弃了追逐世界的信念，人，社会只能成为冷漠无知胆怯堆砌起的躯壳；而由旁观者构建出的团结却也是一击即碎——佯装弱者充当手无缚鸡之力的老弱病残是对生命的亵渎。

跑步的人在冲向终点后获得荣誉，性情耿直者更是不会因过程中的辛酸和疲累而后悔。当人群散去，跑道上空无一人，却也能携着饱满的泪光餍足地归去。

**跑步时的我三**

今天我们在课间操时跑步，我觉得跑步时真有趣。

做操铃响后，我们初三各班在百米跑道集中，初三一班在前面，我们班在中间，三班在最后面，好不开始后一般在前面为我们开路，我们放肆地往前跑去，在校门口旁的大树下，前面的同学突然大叫了一声。我们都很奇怪只见他跑到一边，当我们经过那时，吓了我一跳，我差点儿踩到了水沟里，原来没有水沟的地方竟然出现了一条水沟，真是莫名其妙。原来刚才那个同学踩到了水沟里。渐渐地跑着，整齐的队伍也散了，有的同学各自为一队，有的同学在一边跑，一边说笑，有的同学还推人家，简直就像逃兵一样，所有的同学都没有集体感。而且还有同学时不时的开玩笑，突然不知哪位同学打叫道：谁的钱掉了。我们不以为是，因为昨天有同学做这样的\'恶作剧。想不到今天确实是真的，只见一个人惶恐的叫到，我的钱掉了只见他往后寻找，最后他寻到了他失去了钱。我们一伙人都哈哈哈大笑起来。

跑到办公楼是前面的同学停了下来，我以为又像昨天那样校长要训什么话，只见我们语文老师拦住了我们，说我们没有跑整齐，要对我整齐再来再跑，这时几个同学露出了不情愿的表情说道：好管闲事，我们明明跑好了。广播的铃声还在继续，这就意味着我们还要跑几个圈。这时一个同学说到，这该死的广播操快点停下来呀，渐渐的广播操停了，我们大家都快速的冲向了教室。

跑步的时候我们应该认真对待，因为锻炼身体是为我们自己好，我们也只有现在好好锻炼，在将来中考的时候才能取得较好的体育成绩。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！